

CUPRINS

PREFATA.....	01
PREFATA LA EDITIA A DOUA.....	01
PREFATA LA EDITIA A TREIA.....	01
1. A FI BOLNAV COSTA MAI MULT. CERTIFICATE.....	02
2. HRANA VIE REZOLVA PROBLEMA CANCERULUI.....	04
APARITIA CANCERULUI.....	08
3. TOT FELUL DE VINDECARI.....	10
4. PENTRU CE FEL DE HRANA ESTE OMUL CREAT.....	11
5. DAUNE PRIN FIERBERE.....	12
6. MUNCA GREA SI HRANA CRUDA.....	14
7. DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE.....	15
8. DE CE TRAIESC AZI OAMENII MAI MULT ?.....	17
9. ZAHARUL ALB.....	19
10. PIINEA ALBA - PIINEA NEAGRA.....	20
11. SAREA DE BUCATARIE.....	22
12. DE CE SA NU BEM LICHIDE FIERBINTI.....	24
13. ACIDITATEA DIN CORP.....	24
14. APROVIZIONAREA CU HRANA CRUDA.....	26
15. ADAOSURI PENTRU MINCARURILE DIN CRUDITATI.....	28
16. RETETELE SI PLANUL DE MENIURI.....	33
PIINEA NECOAPTA.....	38
POSTUL DE VINDECARE.....	43
17. BOLI DE STOMAC - INTESTIN - INIMA SI REUMATISM.....	45
18. BOLILE ARTICULATIEI SOLDULUI SI COLOANEI VERTEBRALE.....	48
19. EXPERIENTE PRIVIND VINDECAREA CANCERULUI.....	49
20. ALTE BOLI.....	53
21 ALTE RECOMANDARI.....	56
SFIRSIT.....	57

- 1 -

"Eu ca medic, cer ca terapia alimentatiei să fie
si să rămână la baza năzuintelor de vindecare."

PREFATA

Lucrarea de față este rezultatul unui studiu si a cercetării în domeniul stiintei vindecării.
Cum se explică faptul că atîtia oameni sînt bolnavi si suferinzi în timp ce animalele în
libertate si din grădina zoologică care nu sînt hrănite cu hrană fiartă, denaturată din
fabrică, sînt ocolite în întregime de boli ?

Autorul a trăit mai mult de un deceniu în America si a folosit în mod deosebit rezultatele
celor de acolo privind alimentatia sănătasă si în plus aacumulat multă experientă practică,
uneori chiar pe propria piele. Rezultatul a fost atît de uimitor încît a dus la aparitia acestei
lucrări .

Ne lipsesc bineînteles cărți despre hrănirea sănătoasă .

Cartea de față detine un loc special prin faptul că în punctele principale este vorba de ceva nou, de bază, deschizător de drumuri, de cunostinte care multă vreme AU FOST TAINUTE OAMENILOR .

Pentru mine este foarte important ca cititorului să i se deschidă ochii asupra adevăratelor cauze ale bolilor, pentru ca acest lucru să le fie multora de ajutor .

Să încercăm să ne punem în situația unui grav bolnav; ce n-ar da el în starea în care se află pentru a se elibera de suferință ?

Abia acum stie cât de inteligent ar fi fost ca în zilele lui bune să fi acordat mai mult interes acestui bun nepretuit .

Pentru că reprezentările sînt scurte, la o primă citire nu se poate cuprinde totul. De aceea și cel sănătos să se apere de suferințele de mai târziu prin studierea acestei cărți și a sfaturilor ei .

Unele fapte importante sînt scoase în evidență prin repetări .

3367 Thoringen, Elvetia, 1971

Ernest Gunther

PREFATA LA EDITIA A DOUA

Multumesc cititorilor pentru scrisorile încurajatoare și multe certificate de vindecare care ne-au parvenit .

Multumesc celor care au simțit că este de datoria lor să-l ajute pe cel suferind intervenind în mod spontan în răspîndirea acestei cărți .

La această a doua editie ar fi de spus că unele schimbări au fost necesare .

Mai întîi titlul cărții, pentru că autorul a trebuit să facă experiența cu expresia HRANA CRUDA, care i-a speriat pe mulți .

În continuare s-a scris un capitol introductiv, altele au fost schimbate și completate.

Autorul pune și mai mare pret pe hrana sănătoasă și atrage atenția asupra celei bogate în acizi .

Să se aibă în vedere mai ales capitolul treisprezece și completarea privind vindecarea cancerului, în capitolul zece .

Cartea a fost solicitată și în alte țări precum Italia și Franța. Multe cititoare doresc înființarea unor cursuri privind pregătirea unor meniuri propuse de noi .

PREFATA LA EDITIA A TREIA

Pe baza multor experiențe noi și certificatelor de sănătate, se pare că HRANA CRUDA și SUCURILE DE LEGUME ȘI FRUCTE s-au impus în vindecarea acelor grav bolnavi .

- 2 -

Domnul J. Schinder din Nattreiburg, un om cu foarte multă experiență, scrie:

"Din multitudinea literaturii privind alimentația sănătoasă, metoda dvs. mi se pare cea mai bună" . Doamna G. L. din N. ne transmite: "Cartea dvs. foarte interesantă, este cea mai bună pe care am putut-o citi cu privire la explicarea modului de hrănire sănătoasă" .

Domnisoara J. B. din N. relatează: "Entuziasmul meu legat de această carte nu-l pot exprima în cuvinte" .

În general am impresia că trecerea la hrana crudă este privită ca un munte inaccesibil în loc să se facă încercarea cu o rețetă oarecare și apoi cu altele .

Scrisori asemănătoare ne parvin adesea: "Imi place în mod deosebit hrana preparată după rețeta dvs." sau: "Ceea ce-mi place este faptul că lasă deschise posibilități nebănuite și

stimulează fantezia spre încercări de constituire a rețetelor, oferind surprinzător de multe varietăți, lucru ce nu l-as fi visat pînă acum" .

Intr-un oras din Germania, unii cititorii au înființat un club al alimentatiei crude. Acest lucru poate prezenta prin schimb de experiență și noi idei, un mare ajutor pentru bolnavii neajutorati .

Racomandăm să fie luat de exemplu. Noi dorim cu această editie tuturor cititorilor mult succes și cea mai bună sănătate .

1. A FI BOLNAV COSTA MAI MULT. CERTIFICATE

Mai întîi, unele certificate ale unor fosti bolnavi care în procesul de vindecare au urmat indicatiile acestei cărți .

Autorul nu i-a cunoscut înainte și nu i-a văzut niciodată .

Doamna A. O. din E.: "Sufeream de grave boli de nervi, inima și stomac; doctorii nu-mi mai puteau ajuta. Cînd am citit cartea dvs. am început să practic cele citite aici și aveam puține speranțe. După exact o săptămînă am început să dorm mai bine iar azi îmi merge foarte bine. Sînt mama a patru copii pe care pot să-i îngrijesc din nou" .

Domnul J. M. din B.: "Sufeream de o gravă atrozie (anchiloză a articulațiilor). Eram în pragul unei operații la sold .

Domnul H. S. din B.: "Mă aflu pe patul de moarte al clinicii universității. Sîngele îmi curgea pe gură, ochi și urechi; amenințat de sufocare atît de mare era grupul limfatic: 500.000 de leucocite .

Am părăsit spitalul și prin regim alimentar de cruditate m-am vindecat în șase luni de această gravă leucemie" .

Domnul C. N. din R.: Aveam mereu reumatisme, dar acum parcă a fost luat de vînt" .

Doamna H. E. din A.: Am făcut o experiență bună cu acest mod de alimentație în cazul hemoragiilor uterului meu și a cancerului de piele. Azi sînt sănătoasă" .

Doamna H. P. din B.: "Suferința mea s-a ameliorat vizibil (artrita)" .

Domnul L. F. din Z.: "Cu 50 de ani în urmă m-am îmbolnăvit de cancer intestinal, diagnosticul: ulceratie intestinală progresată, operație imediată altfel este prea tîrziu... În impasul în care mă aflu am început să studiez cărți legate de problema vindecării naturale și astfel m-am hotărît ca în loc de operație să trec la alt mod de alimentație. Pierderile de sînge s-au redus tot mai mult și după trei luni au încetat. Modul de hrănire mă ajută extraordinar, așa că nu am mai renunțat. De atunci au trecut 40 de ani fără boală. Azi am 71 de ani și încă nu au apărut urmele bolilor de bătrînețe: slăbirea vederii și altele asemănătoare" .

Domnul O. B. din Z.: "Diagnostic: cancer de prostată. Cu trei luni de hrană crudă merge mult mai bine. Am luat puteri, nu am mai suferit și mă simt bine" .

Doamna O. C. din P.: "Mă simt mult mai bine în putere decît înainte, ziua nu mai simt nimic. Era o tumoră de duoden" .

- 3 -

Domnul M. Z. din Z.: "Articulația genunchiului scrișnea, deci erau interzise genoflexiunile. Azi fac 7 genoflexiuni fără să mai aud scrișneli, ar fi interesant să fac din nou o radiografie și să o compar cu cea veche" .

Doamna H. R. din Z.: "Somnul meu s-a îmbunătățit vizibil" .

Alte certificate de vindecare mai puteti găsi la sfîrsitul cărții . Vrem să oferim chiar de la începutul acestei cărți cititorului posibilitatea de a aplica cura noastră de vindecare si prevenire .

Motivarea, tot felul de sfaturi si peste 100 de retete veti găsi mai încolo .

Retetele următoare sînt constituite după metoda de vindecare a medicului antic Hypocrate care si azi în cercurile medicilor trece drept unul din cei mai renumiti medici ai tuturor timpurilor .

El spunea: "Alimentele voastre să văfie leacuri iar leacurile voastre alimente" .

Conform acestui lucru, medicul recomandă atît celui sănătos cît si celui bolnav fie pentru prevenire fie pentru vindecare, hrănirea cu crudități alese în mod special care să dezintoxice corpul, să-l elibereze de acizi si să-i dea forte vii .

Secretul acestei metode constă în aceea că trebuie efectuată mai mult timp o cură de vindecare, după experientele noastre de azi circa 6-8 săptămîni; în cazul cancerului si al diabetului 6-12 luni .

Medicii de azi vor succese de vindecare mai rapide, totusi metoda lui Hypocrate are avantajul că are un efect sigur si că boala imediat după începerea curei nu se mai înrăutătește. Incercarea moarte n-are .

Nu costă nimic căci de hrănit tot trebuie să te hrănesti .

Pentru fiecare medic care acceptă metoda lui Hipocrate nu prezintă nici un pericol si poate fi efectuată fără nici o retenere, si fără ca cineva să ajungă în conflict cu indicatiile medicului .

Hrana crudă alimentează si vindecă în acelasi timp .

Dat fiindcă aceste mîncăruri cu puteri vindicative au si un gust exceptional, satisfac si gustul celor sănătosi. Cu aceasta, omoară două muste dintr-o lovitură; pe de-o parte savurează mese gustoase si aromate (o scurtă perioadă de acomodare este de la sine înteles că e necesară), pe de altă parte se apără

de grijă si chiar de boli mai grele. Omul inteligent este prevăzător .

Deja după două-trei săptămîni de la începutul acestei lucrări sîntem eliberati de oboseală si spre surprinderea noastră dispare cu timpul si grăsimea .

Rezistentă creată chiar si în cazul efectuării unei munci mai grele si anume fără a fi chinuit de sete. Secretul fortei de vindecare se află în viața pe care o administrăm prin hrana crudă .

Urmează acum o aplicare practică la cele spuse, cel mai bine ar fi dacă întreaga familie ar participa. Pentru a putea începe cu această cură sînt necesare următoarele alimente: 0,5-1 kg grîu capabil să germineze, seminte de in, mai cu alac, seminte de floarea soarelui fără alac, hriscă, diferite feluri

de nuci, germenii de porumb, grîu, drojdie, năut, sare de mare, ulei de floarea soarelui, de susan si in, carote biologice si alte rădacinoase sau frunze .

Pentru măcinare se vor utiliza rîsnite de cafea. La cură se va folosi neapărat usturoi .

RETETA DUPA MICUL DEJUN

După spusele lui Hypocrate, zarzavaturile sînt leacuri iar leacurile zarzavaturi. Noi plantăm si uscăm aceste zarzavaturi sau le cumpărăm. Din acestea preparăm în fiecare dimineată dejunul cu adaosurile corespunzătoare. In

acest scop, buruienile vor fi pulverizate cu mixerul sau rîsnita de cafea si anume cîte o parte salvie, boabe de ienupăr, pojarnită, barba ursului, pelinită, ficieni, cimbru, cîte 2/3 pelin, coada soricelului .

Cine suferă de constipatie amestecă la început putine frunze de siminichie .

Adaosul pentru o persoană: 1-2 lingurite de praf din buruieni; o lingură de seminte de in uruite. O lingură de tărîte de grîu, o lingură de hriscă sau de

- 4 -

floarea soarelui; zilnic alternînd cu alte seminte exceptînd semintele de in anumite adaosuri trebuie măcinate si înmuiate noaptea; de exemplu: grîu, un morcov mic ras, cca. 50 gr., 1-2 linguri ceapă, 2 linguri ulei de măsline, o lingură de drojdie. Intregul amestec se rade bine si se dă gust cu puțină sare de mare. In loc de ceapă e bună si o banană strivită .

Cinne vrea să alterneze cu alte retete poate înghiti praful cu lapte crud, cu apă de miere caldă sau cu altă băutură . Acest meniu este intentionat mai uscat pentru a fi foarte bine amestecat si salivat. Bolnavului îi este neapărat necesar în această formă înaintea

fiecărei mese, celui sănătos îi este recomandat. Cine are dimineata prea putin timp să mestece bine, să ia o parte într-un borcan si face treaba aceasta la serviciu .

PRINZUL

Aperitiv: salata cu lapte si adaosuri de nuci, banane, etc .

Felul 1: 1-3 linguri de uruială de grîu, mei înmuiat în puțină apă amestecat cu hrean ras, ceapă, drojdie, sare de mare, mustar, ulei de in, se garniseste cu fructe de coconar, mustar, ardei .

Desert: Lapte crud, pepene sau rosii. Intreaga uruială se poate pregăti si cu mere rase, miere, stafide sau smîntînă .

Cea mai sănătoasă si ideală mîncare de prînz, mai ales pentru cei fără dinti este amestecul cu zarzavaturi indicat în capitolul cu retete. Se îngroasă cu tărîte si germeni de grîu, în caz de balonări să se mănînce putin. Vezi capitolul "Vindecarea constipatiilor" .

CINA

Adaosurile pentru 1-2 persoane: un cartof crud cu coaja rasă. Se amestecă imediat cu o banană strivită; apoi 1-2 mere coapte rase, o lingură ulei, o lingurită tărîte, o lingură fructe de coconar sau alte nuci, o lingurită de lămîie, puțină uruială de mei. Amestecul se garniseste cu felii de banane .

DESERTUL

Pîine (după retetele noastre) sau lapte crud. Multi preferă seara ceva mai uscat ca nuci, curmale si putin lapte sau banane plus usturoi .

Alimentatia obisnuită de azi este 80% acidă în loc de 20% cum ar fi normal. ASTFEL DEVINE CAUZA PRINCIPALA DE BOALA .

Apare mereu o hiperaciditate în organele corpului. Singura hrană care nu contine acizi si deci e capabilă să neutralizeze acizii depusi si toxinele din artere, articulatii, din creier, etc., o constituie zarzavaturile crude. Amănunte în capitolul "Acizii" .

Cei grav bolnavi trebuie să se hrănească foarte atent si să fie tratati cu atentie. In acest scop găsiti indicatii în celelalte capitole .

Cei bolnavi de stomac si intestin încep cu o cură de sucuri preparate din zarzavaturi si anume 2/3 varză si 1/3 cartofi .

Din acest suc se bea din jumătate în jumătate de oră câte o jumătate de pahar. Eventual se mai face si câte o clismă săptămînal. Medicul american dr. Garson care a vindecat 100 de bolnavi de cancer, dădea unui bolnav numai 10 pahare de amestec de suc de zarzavaturi zilnic, în principal din morcov .

2. HRANA VIE REZOLVA PROBLEMA CANCERULUI

S-au obtinut în ultimii ani mari succese în vindecarea cu alimentatia crudă, lipsită de otrăvuri; de exemplu în cazul cancerului, bolnavilor de inimă, artritei, pietrelor la fiere, diabetului, bolilor de stomac, intestin si piele, tuberculozei, prostatei, sclerozei multiple si tuturor celorlalte boli. In

- 5 -

aceeasi măsură reprezintă un mijloc de prevenire la cei sănătosi cît si speranta pentru cei bolnavi la CARE MEDICII AU RENUNTAT SA MAI SPERE .

In continuare un caz de cancer aparent fără nici o speranță din America, care în perioada cît am stat acolo m-a impresionat în mod deosebit .

Domnul R. J. Cheatham, cca. 40 de ani, suferea de cancer de piele, parteaanterioră a trupului fusese operată de repetate ori astfel încît cicatricea a ajuns să aibă o lungime de 50 de cm, iar medicii renuntaseră să mai spere în cazul lui iar el își astepta moartea .

A părăsit spitalul, patul de moarte unde avea vecini de suferință încă 15 pacienti dintre care azi nici unul nu mai este în viață .

A primit o carte despre posturi de vindecare prin regim alimentar care l-a dus pe drumul vindecării. După cum a scrie, a citit mai multe asemenea cărți si a devenit un bun client al Casei de Reformă. Prin posturi temporare si regim alimentar sever format din crudități si sucuri de legume, s-a vindecat complet .

Azi conduce un mare sanatoriu cu regim alimentar si posturi, din sudul Floridei.

Certificatul lui de însănătore în engleză poate fi obtinut la R.S.

Cheatham Changri - Health Resort, Bonito Springs, 33923, Florida, SUA .

Despre o altă vindecare a unui caz de cancer, care poate convinge pe oricine de efectul hranei crude, citim în certificatul unei doctorite daneze, dr. Christine Melfi: "Experienta mea cu alimentatia crudă" .

Această doctorită suferea de cancer la piept care avea deja mărimea unui ou de găină.

Fiind medic îi era clar că iradiatiile si operatiile erau doar un tratament temporar, si a ales regimul alimentar de crudități pentru a se vindeca. Ea scrie: "A trebuit să demonstrez cu riscul vietii ce efect are hrana constituită 100% din crudități. Primele două luni nodul de pe piept nu s-a micsorat. S-a mentinut neschimbat; dar apoi a intervenit o ameliorare. Nodul s-a micsorat, fortele mele cresteau, îmi reveneam vizibil si mă simteam bine asa cum nu mă mai simtisem de ani de zile" .

După însănătoreirea completă a trecut la vechiul regim cu 40% hrană fiartă. Spre groaza ei, cancerul începuse din nou să crească. De acum încolo a început din nou cu regimul sever format exclusiv din crudități si cancerul a dispărut a doua oară. Multumită acestei experiente a ajuns la convingerea că alimentatia cu crudități ar putea la fel de bine să vindece toate celelalte boli .

Si-a deschis un sanatoriu cu regim alimentar cu crudități iar pacientii sînt tratati cu hrană 100% crudă .

Datorită marilor ei succese a devenit renumită în întreaga Europă .

În continuare câteva citate din certificatul ei: "...Astfel, vedeam că sîngele este otrăvit prin hrana fiartă pe care am mîncat-o .

Senzatia de foame nu există (la alimentatia cu hrană crudă) nici măcar cînd trebuie să dăm jos din greutate. Se poate efectua muncă grea și cu această alimentatie. În genere, te simți mai bine după această alimentatie așa cum nu te-ai mai simțit de ani de zile" .

În timp ce hrana (fiartă) intoxica sîngele și slăbește organismul, cu alimentatia crudă, deci cu hrana vie, toxinele se dizolvă și se elimină. Nu se poate, nu ne putem permite compromisuri cînd este vorba de viața și sănătatea noastră. Trebuie să mergem pe singurul drum corect și anume acela al ALIMENTATIEICU 100% CRUDITATI. DIN EXEMPLUL DE MAI SUS RETINEM CA SI HRANA PUTIN FIARTA, FIE CHIAAR VEGETALA, POATE IMPIEDICA VINDECAREA .

Deci trebuie să existe un secret al sănătății în hrana crudă pe care îl vom descoperi în cele ce urmează .

Se mai pot enumera multe cazuri de vindecări extraordinare prin regim alimentar cu crudități astfel încît trebuie să ne punem serios întrebarea de ce această metodă de vindecare simplă și ieftină este tănuită multumii și de ce sînt oamenii înșelați în această problemă .

Cînd cu vreo 50 de ani în urmă s-a descoperit importanta vitaminelor în alimentatia noastră științifică, știința a făcut mare tam-tam din aceasta. Astfel imediat s-a cunoscut ce daune apar din lipsa de vitamine a hranei fierte, rafinate (făina albă, zahăr, paste făinoase, etc.) .

De ce această propagandă ?

- 6 -

Pentru că era posibil să se fabrice în serie mare aceste vitamine și să se facă o mare afacere .

În anul 1940, cercetătorul american Edward Howell a făcut în același domeniu o descoperire și mai senzatională și anume în cercetarea substantelor vitale propriu-zise: ENZIMELE .

El a descoperit că enzimele sînt în fiecare ființă vie purtătorii vieții și cele care dau viață hranei noastre (în măsura în care nu sînt omorîte prin fierbere) -Journal of the American Association for Medical Psihical Research, din 15.04.1940 .

Ciudat, știința nu a onorat corespunzător această extraordinară descoperire, nu a făcut propaganda pentru enzime așa cum a făcut-o cîndva pentru vitamine. OARE DE CE ?

Explicatia este simplă; enzimele se găsesc ca purtători ai vieții numai în hrana crudă, vie, nefiartă .

Ce sînt enzimele și în ce constă funcția lor ?

Este vorba de fermenti speciali; ele (enzimele) contin scînteia vieții și conditionează viața vegetativă în toate celulelele plantelor și animalelor .

Există nenumărate feluri de enzime; prin ele se caracterizează nu numai fiecare specie de plante sau animale dar dau fiecărei ființe felul propriu de a fi, individualitatea sa, construiesc organele acesteia și le mențin funcția .

Nu există vreo diviziune celulară, vreo creștere și reproducere fără enzime. Ele sînt în același timp administratorii și executorii pe care Creatorul le-a pus în fiecare ființă vie.

Ele ghidează procesele chimice în fiecare organ al omului, animalului și plantei și anume așa ca și cum ar gîndi .

Pentru a înțelege mai bine prezentarea următoare a apariției cancerului este necesar pentru cititor să cunoască bine importanta extraordinară și interesanta funcție a enzimelor. Ceea ce realizează ele în interiorul organismului, este cea mai mare minune .

În organismul uman există două feluri de enzime. În prima intră numitele endogene pe care le mai numim și fermenti; ei sunt produși ai glandelor digestive și reglează digestia . Celelalte enzime propriu-zise, care reprezintă interes pentru observațiile noastre sunt exogene; ele sunt acelea care reglează toate celelalte probleme numite mai sus, din corpul nostru și mai ales metabolismul celular .

De aici recunoaștem imensa importanță a enzimelor pentru sănătate. Sunt infinit mai importante decât vitaminele care exercită mai degrabă funcția de substanțe ajutătoare ale enzimelor; spre deosebire de fermenții digestivi, corpul nu poate crea singur aceste enzime .

Asa cum spune silaba EX, trebuie introduse din EXTERIOR, și anume prin alimente așa ca și vitaminele .

Toată forța și frumusețea pe care enzimele le-au desfășurat poate înainte, într-o plantă tânără, în zarzavaturi sau într-un fruct într-o livadă, o livrează acum după ce am mâncat alimentele componente ale regimului alimentar de crudități, în noul lor cerc de acțiune și anume în corpul nostru spre o dezvoltare sănătoasă .

Această destinație înțeleaptă a enzimelor alimentare trece drept o lege a naturii.

Pătrunderea enzimelor în celulele noastre și legătura cu ele poate fi comparată cu o căsnicie (exogene). Ele sunt după aceea inima din casă și au grijă de dezvoltarea și înmulțirea celulelor .

Acești purtători, apărători vii, s-ar putea spune acești spiridusi înzestrați cu gândire, respiră ca masiniștii și controlează toate funcțiunile în corp .

În glande de exemplu ghidează cu îndemnare producerea hormonilor, în ficat acționează ca niște chimiști inteligenți, în rinichi și în glandele epidermale se îngrijesc ca sângele să fie bine curățat .

Cu cât hrana conține mai multe enzime proaspete (hrana crudă) cu atât mai mult viața nouă curge în corpul nostru și cu atât mai mult se pot forma noi celule. Acest lucru înseamnă energie, funcționarea corectă a glandelor și de aici și o bună reglare a greutății corpului, curățirea sîngelui și țesutului celular de toate "deseurile", de pietrele de la rinichi, de efectele arterosclerozei, bolilor de inimă, cancerului și a unui mare număr de alte

- 7 -

rele. Aceea esență din hrană ce are o capacitate de a curăța și vindeca este cu atât mai mult în stare să prevină toate aceste boli și să ferească mai ales pe bătrîni împotriva bolilor de bătrînete .

Cu cât omul este mai tînăr cu atât mai bogat este corpul lui în enzime. La bătrînete în schimb scade numărul lor și din acest motiv și forța vitală, viața, scade. Acest lucru condiționează faptul că oamenii mai bătrîni necesită o hrană foarte bogată în enzime. În acest mod sunt scutiți de oboseală și de bolile bătrînetii .

Drept hrană bogată în enzime trec germeii de grâu, laptele crud, gălbenușul de ou, zarzavatul tînăr, colțul semintelor și mai ales sucurile de zarzavaturi, laptele de mamă din primele zile contin de de cinci ori mai multe enzime decât cel de mai tîrziu. Ce

aranjament înțelept, căci nou-născutul necesită un plus de forță . Hrana vie (cruditățile) este și cel mai bun cosmetic. Înnoirea celulelor este accelerată astfel încât pielea rămâne elastică și împiedică formarea ridurilor.

Ea (h.v.) vindecă glandele și deci atât corpul cât și subponderabilitatea .

Cele mai fine vase epidermale sunt bine curățate și deci bine irigate cu sânge. De aici aspectul proaspăt, tineresc. În același mod hrana crudă reglementează tensiunea arterială, anghina pectorală și împiedică infarctul .

Cel ce se hrănește cu crudități trăiește o întinerire treptată chiar și în viața sexuală .

În exemplele noastre am prezentat funcția enzimelor ca pe o adevărată minune, ca pe un secret în fața căruia omul trebuie să-și recunoască neputința. Am constatat că alimentarea celulelor cu enzime este o lege a naturii. Îl lasăm pe cititor să aprecieze singur dacă distrugerea acestor enzime prin fierbere, pasteurizare sau alte procese așa cum apa în industria alimentară nu cumva reprezintă un act de rebeliune împotriva naturii și a creatorului ei .

Taina principală este că din cauza lipsei de enzime se produce devalorizarea sărurilor hrănitoare cum este calciul, fosforul, sulful, fierul și multor altele, mod prin care apar boli perfide .

Chimistii afirmă că prin fierbere nu se distrug săruri .

Ei au dreptate dar ceea ce lipsește după fierbere sunt enzimele care sunt legate de săruri în mod organic .

Fără enzimele corepunzătoare, sărurile nu pot fi transformate corect în celule și sunt în cea mai mare parte fără valoare, devenind balast. Sărurile organice se transformă în săruri minerale, anorganice .

Următorul fapt confirmă acest adevăr: în colecția zoologică din Schaffhausen, se poate constata la craniile de pisică și câini, dantura strică în timp ce la craniile animalelor ca vulpea, bursucul și jderul acest lucru nu apare, pentru că aceste animale nu mănâncă nimic fiert .

Hrana crudă previne deci cariile dentare și o serie întreagă de boli ca artroze, sciatică, boli ale articulațiilor soldului și coloanei .

Oasele cedează pentru că sunt subnutrite și de aici sciatica. Cele mai multe fracturi sunt tot o urmare a acestor lipsuri .

Aici ajută doar laptele crud bogat în calciu și hrana crudă .

Expresia "daune ale tinutei" e gresit utilizată, în loc de daune ale alimentației în fapt. Așa cum relatează un ziar dintr-un oraș elvețian, o optime din copii prezentau devieri ale coloanei .

Fundamentul instabil se pune deja la vârsta sugarilor .

Aceste daune ale alimentației reprezintă doar o mică parte a bolilor cauzate de aceasta.

Pentru o adevărată vindecare nu ajută medicamentele sau băile dacă nu se recunoaște cauza și nu se înlătură .

Paralel cu lipsa de săruri nutritive are loc intoxicarea sîngelui și a organelor, ceea ce condiționează o altă serie de boli .

Hrana fiartă produce mai multe toxine și acizi care trec în sânge care apoi în mod normal ar trebui să fie eliminate. Dar pentru că organele de eliminare nu fac față unei asemenea sarcini, multe dintre ele se depun în corp și produc boli .

Unii acizi care se acumulează în mușchi și articulații se cristalizează și cauzează astfel reumatismul și artritele .

Aceste substante nefolositoare se depun în altă parte și formează calcifierea venelor, tensiunea arterială, bolile de inimă, pietrele la rinichi, bolile de piele și multe alte suferințe .

Cauza propriu-zisă nu este aici curentul și nici tonusul muscular care apasă și obosește, ci lipsa de enzime din cauza alimentației gresite .

Sună aproape incredibil dacă se constată în continuare că bolile infecțioase își au toate cauza în aceiași intoxicație datorită hranei gresite. Boala este dată de germenii bolilor sau de un virus; dar vinovate sînt toxinele fără de care nici un virus nu s-ar putea instala .

Un corp curățat prin hrană crudă nu se poate îmbolnăvi, deci trecerea spre acest gen de alimentare rentează de o mie de ori pentru .

Ne eliberăm de frica de boli și de virusi și deci de exageratele asigurări. Gripa este un ajutor de nevoie la care apelează natura pentru a curăța din cînd în cînd corpul, pentru că silește să se țină regim (taie pofta de mîncare). De aceea nu are sens să scazi febra pe cale artificială . Dacă vrei ca copilul tău să fie ocolit de bolile de copii și să nu necesite injecții periculoase și dăunătoare atunci acordă interes hranei vii. Copiilor le place foarte mult hrana crudă .

Dragostea părinților să se manifeste prin aceea că dau un exemplu copiilor trecînd și la alimentația cu crudități .

Papagalul vecinului nu are voie să mînnce arahide prăjite (decît numai crude) pentru că altfel se îmbolnăvește, așa ni se spune .

De ce atunci au voie copiii noștri pe care îi iubim mult mai mult ?

Animalelor din grădina zoologică nu li se dă nimic fiert sau denaturat, pentru că în timp se îmbolnăvesc .

Multi sînt în stare de intoxicație, încît apar boli ce pun în pericol viața. Un infarct pune capăt vieții în cei mai buni (frumosi) ani .

Adeseori sînt loviți oameni care niciodată n-au fost bolnavi .

Cu aparența lor sănătate era și mai grav căci toxinele s-au putut acumula în acei ani îndelungați, ceea ce în final a dus la catastrofă .

Bineînțeles că în funcție de boală contribuie alături de toxine și lipsa continuă de săruri nutritive din cauza fierberii hranei .

De cele mai multe ori toate medicamentele, iradierile, injecțiile, tratamentul dat de specialiști, chiar și grefele ajută prea puțin pentru că nu există dorința de a recunoaște adevărata cauză a bolii .

Bineînțeles, o inimă sănătoasă grefată într-un corp bolnav, intoxicat, va esua imediat . În cazul unei boli, tot corpul este bolnav .

Vedem cît de sucit pare să tratăm numai simptomele care pot fi comparate cu niste supape. Cînd o supapă este închisă apar altele pentru că raul trebuie să iasă la suprafață .

Se poate obiecta de ce oamenii care fierb hrana pot trăi, în definitiv ?

Acest lucru este legat de capacitatea de adaptare a organelor după cum vom vedea.

Biologii au descoperit că pentru metabolismul unei anumite hrane corespund numai acele enzime care sînt legate organic de acestea. Dar dacă lipsesc enzimele, corpul stie să se ajute apelînd la fermenii digestivi, mai ales la pancreas .

Din păcate acestea au capacitatea de a înlocui în foarte mică măsură procesul natural .

Cîte unul care are aptitudini, care mînnacă puțin și cu măsură, poate îmbătrîni și cu acest gen de hrană .

Dar bolile în general si cele caracteristice bătrînetii nu-l ocolesc. Denumirea de boli ale bătrînetii, este gresită pentru că ele nu sînt cauzate de bătrînete. Intre slăbirea datorită bătrînetii si bolile de bătrînete este o mare deosebire .

APARITIA CANCERULUI

Există o dependentă vizibilă între lipsa de hrană crudă si formarea

- 9 -

cancerului. Prin această lipsă, deci prin lipsa de enzime este dereglată după cum am spus, diviziunea celulară căci în acest caz nu poate fi corect efectuată. Astfel celulele degenerate care se transformă în excrescente ceea ce are drept urmare formarea ulceratiilor, cancerelor, tumorilor si miomilor. Formarea cancerului este conditionată de actiunea unor anumite chimicale si otrăvuri, de exemplu prin prafurile folosite în protectia plantelor, conservanti, medicamente chimice, clor si fluor în apa de băut, nicotină, sarea de bucătărie si multe altele .

Dacă aceste otrăvuri sînt în stare să conserve si să omoare microbii, atunci pot distruge si enzime sau cel mult să le amortească de îndată ce otrava pătrunde în celulă. Dacă deja prin lipsa de enzime apar celule degenerate, cum trebuie să fie dacă mai pătrund si otrăvuri !

Nu trebuie atunci să ne mirăm dacă enzimele pierd în celule controlul si astfel celulele degenerate se înmultesc formînd excrescente canceroase. Există diferite feluri de cancer. Fiecare reprezintă o excrescentă celulară apărută în anumite conditii fără să existe un virus purtător de cancer. Acolo unde toxinele se acumulează în celulele noastre pentru că lipsesc enzimele cu capacitatea lor de curățire sau sînt amortite si omorîte prin actiunea otrăvurilor, apare descompunerea si există conditii de formare a excrescentelor canceroase. Sîntem din acest motiv convinși că această boală nu are nimic de-a face cu un virus special .

Pentru aceasta garantează deja faptul că boala nu este transmisibilă după cum se stie despre bolile cauzate de virusi .

O contraotravă descoperită ar intoxica si mai mult corpul bolnav de cancer, de aceea nu a putut fi descoperită si nici nu se va descoperi .

După experienta mea există numai un mijloc si anume enzimele neotrăvite care nu sînt produse într-o fabrică chimică ci numai la tarantul "biologic" .

Există si dovezi indirecte pentru autenticitatea acestor prezentări, de exemplu anumite popoare care nu cunosc cancerul si alte boli legate de alimentare. Un astfel de popor este Hunza, într-o vale foarte izolată din muntii Himalaia. Acolo nu se cunoaste nici o fabrică de alimente, îngrășăminte si chimicale. Laptele ca si cea mai mare parte a hranei se consumă crudă .

Din păcate s-a construit si în această vale o sosea .

Deci si aici si-a făcut aparitia civilizatia, zahărul alb, sarea de bucătărie si altele asemănătoare care subminează sănătatea acestui popor .

Autorul îndrăznește în continuare să afirme că nasterea copiilor anormali se datorează aceleiasi cauze ca si la formarea cancerului si anume lipsa de hrană crudă. Se formează celule germinale incomplete; pe de altă parte li se dă sperante femeilor sănătoase dar sterile că prin hrana crudă pot totusi să nască copii. Viitoarele mame care se hrănesc cu crudități au nasteri mai usoare. Nasterile prea timpurii si avorturile sînt excluse .

Dat fiind că fiecare al patrulea om moare de cancer și dat fiind că banii pentru cercetarea cancerului au fost alocați, este datoria absolută a cercetătorilor să recunoască în sfârșit aportul celor ce au cercetat în domeniul enzimelor și faptul că numeroase vindecări ale cancerului se explică prin hrana crudă, iar cercetarea lor să se orienteze în sfârșit spre acest domeniu .

Numeroase vindecări ale cancerului în lumea întreagă sînt acum fapte incontestabile și nu mai trebuie ascunse. Dintre toate cărțile apărute privind vindecarea cancerului prin regim alimentar de crudități, vreau să recomand cartea deja menționată a lui Garson și să îndrum pe sceptici spre: "Relatări despre 50 de cazuri de cancer vindecat" .

Și acest medic vindecă cancerul cu precădere cu crudități .

Atîta timp cît cauza principală a cancerului nu este recunoscută și înlăturată nu vor ajuta nici operațiile nici iradierile și dimpotrivă țesutul iradiat este greu vindecabil chiar dacă s-a trecut la alimentația cu crudități. Trebuie să prevenim aceste superficialități .

Bolnavii de cancer iradiat sînt cazuri ratate. Doctorita Melfi stia precis de ce nu s-a lasat operată sau iradiată. Acest lucru se explică în certificatul ei .

- 10 -

În toamna anului 1968 au fost consultate în spitalul Arau, mame, și s-a făcut îngrozitoarea constatare că laptele de mamă conține în medie de 15 ori mai multe insecticide decît este internațional recunoscut admis pentru laptele de vacă pentru hrana oamenilor .

3. TOT FELUL DE VINDECARI

Prin hrana crudă și regim se pot vindeca tot felul de boli .

O deosebită impresie mi-a făcut vindecarea propriului meu tată care suferea în cel mai înalt grad de arterită și astm cardiac .

Atunci încă nu practicam regimul alimentar de crudități și aveam puțină experiență în metodele de vindecare naturală. Mintea sănătoasă a omului îmi spunea totuși că organele pacienților noștri necesitau o curățire temeinică și odihnă, iar hrana formată din carne și sare trebuie evitată în întregime .

Tatăl meu avea doar 56 de ani și era de cîtva timp bolnav. Sfaturile mele n-au fost acceptate, deci a fost chemat cel mai bun medic din regiune și rugat să se ocupe de vindecarea lui .

El administra pacientului din cînd în cînd cîte o injecție, mai tîrziu tot mai des; în plus i-a prescris o hrană cît mai săracă în carne și sare, lucru foarte neclar pentru că notiunea de "sare în carne" este cît se poate de subiectivă. Starea bolnavului se înrăutățea vizibil .

Medicul părea să nu mai creadă nici el în vindecare căci făcînd abstracție de injecție nu mai făcea nimic. Picioarele pacientului se umflau, au ajuns ca două butoaie. Deoarece pacientul de mult nu se mai putea duce la medic, acesta a trebuit în final să vină de două ori zilnic pentru a da injecțiile .

Din cauza apei apărui astmul cardiac care se înrăutăți în așa măsură încît ziua și noaptea nu se mai putea gîndi la somn .

Fără a întreba medicul am încercat cu ceaiuri din plante dar nici acestea nu i-au putut aduce vre-un ajutor sau alinare atîta timp cît stomacul bolnavului era încărcat cu mîncăruri care-i intoxicau sîngele și care de la bun început erau cauza bolii .

Otrava injectată ajută la intoxicare în loc să vindece .

De fiecare dată cînd încercam să-l conving pe tata să treacă la alt regim îmi spunea că medicul știe mai bine. Vedeam aici prima oară tenacitatea omului legată de primele lui

obiceiuri de mâncare; cîte unul care fără să stie se sinucide prin pofta de mâncare. Adeseori mi se părea că nu pot exista chinuri mai mari decît cele pe care trebuia să le suportez acesta. Toată noaptea se vîita. Abia cînd suferințele au ajuns la apogeu iar sfîrsitul părea să fie aproape, tata mă întrebă:
"La ce te referi cînd spui alt regim alimentar ?"
În sfîrsit era docil și dornic să asculte sfaturile mele .
De acum înainte n-a mai avut voie să se așeze la masă cu familia pentru că nu s-ar fi putut abține de la gustoasele mîncăruri .
Nu mai primea nimic altceva decît cîteva linguri de ceapă tocată pe o felie de pîine cu unt și o cească de ceai concentrat pentru rinichi. La fiecare masă mîncă deocamdată aceleași lucruri .
Între ele trebuia să facă foame .
Obisnuit să mînce picant își iubea mîncarea cu ceapă. Ar fi mîncat mai mult dacă l-as fi lăsat. În 24 de ore apa din picioare dispăruse. Deja în două săptămîni, noaptea, pacientul a putut dormi de la un cap la altul și astmul dispăru complet. O rană deschisă la gambă ce o avea de 2 ani se vindecă în 7 zile și în săptămîna următoare tatăl meu mergea deja 2 km pînă în satul vecin .
Totul era ca o minune după această boală grea .
Jur că nu exagerez nimic .
Injectiile nu s-au mai făcut după schimbarea regimului alimentar .
Încet, încet, rețele de mîncare au fost variate desi foamea mai trebuia să mai persiste puțin. Convalescentul participa cu entuziasm .
Nu numai boli grele se pot vindeca prin regim dar chiar și suferințe care nupot fi numite boli, cum sînt de exemplu durerile de cap, respirația urît
- 11 -
mirositoare, oboseala și constipația .
Unde este vorba de cafegii și fumători sau alcoolici se recomandă la început un post. În plus cineva a afirmat că hrana crudă ar putea înlocui lipsa de somn; a doua zi după insomnie se simtea totuși odihnit și în puteri .
Boli de alimentație propriu-zise ca: apendicita, pietre la fiere, artrita și multe altele se pot vindeca tot prin regim, necesită însă din cauza pericolului și durerilor un procedeu de vindecare mai rapid. Din acest motiv am adăugat capitolul "Indicații speciale pentru bolnavi" .
Să nu uităm că cei loviți nu erau vegetarieni și că odată cu trecerea la hrana crudă este necesar un timp pînă cînd forța ei de curățire poate să se desfășoare. Mai bună decît vindecarea este prevenirea bolilor prin hrana vie. Automat aduce un mod de viață sănătos, unde soarele, cerul, apa, respirația corectă, mîncarea suficientă și măsura chiar la savurarea hranei crude joacă un rol important .
Hrana crudă parțială poate deja să creeze unele forte de apărare dar se vor evita următoarele alimente denaturate: pîinea albă, semialbă, prăjiturile, carnea zilnică (cel mult 1-2 ori pe săptămîna) ouăle fierte, laptele fiert sau pasteurizat, mîncărurile cu grăsimi sau fierte în grăsimi, zahărul, ciocolata și prea multă sare .
4. PENTRU CE FEL DE HRANA ESTE OMUL CREAT

Dat fiind că a existat o perioadă când oamenii se hrăneau în principiu cu vânatul și acela și-l fierbeau, se poate trage concluzia că sîntem creați pentru hrana cu carne, iar fiertul ar fi natural, normal. Asemenea concluzii prea puțin întemeiate dau naștere la erori .

De ce în libertate animalele nu se îmbolnăvesc niciodată în timp ce între popoarele civilizate abia se mai găsește un om sănătos cu adevărat ?

Ce experiențe ar trebui făcute în grădina zoologică când s-a început hrănirea animalelor cu hrana fiartă din grija față de boli ?

Exact inversul decît ceea ce era așteptat și anume că animalele se îmbolnăveau și mureau. În parte au pierdut capacitatea de reproducere .

Prin pierderi am devenit mai înțelepți .

Astfel s-a început alimentarea animalelor valoroase cu hrana lor naturală, nefiartă pentru care au fost create. După aceea se puteau citi în mai multe ziare că animale foarte rare au dat naștere la pui în captivitate .

Pentru a obține un răspuns corect la întrebarea noastră ne putem ajuta de alte comparații cu regnul animal. Ce grup de animale se apropie cel mai mult de om prin forma aparatului digestiv ?

Cumva grupul animalelor răpitoare, a ierbivorelor, a omnivorelor (porcul) sau acelea care se hrănesc cu precădere cu fructe (maimutele) ?

Gorilele de exemplu nu mănîncă nici un pic de carne; maimuta antropoidă este singurul animal al cărui aparat digestiv coincide în întregime cu cel al omului. Intestinul carnivorelor de exemplu este de cinci ori mai scurt decît cel al omului, maselele sînt ascutite, ale omului tocite, saliva lor este acidă, a omului este alcalină, intestinul lor în interior este neted, al omului nu, limba lor are o suprafață aspră în timp ce noi avem o limbă netedă, chiar și sucul gastric este mult mai tare la animalele răpitoare .

Organele digestive ale omnivorului au mai multă asemănare cu acelea ale animalelor răpitoare decît cu cele ale omului, acest lucru însemnînd că animalele carnivore ar putea să digere mai ușor fructe decît un ierbivor sau un animal ce se hrănește cu fructe (vaca, maimuta, omul) .

Pentru că acidul gastric al omului este prea slab pentru digerarea cărnii iar intestinul nu este neted și de cinci ori mai lung decît al carnivorelor, carnea rămîne prea mult timp în intestin, ceea ce produce descompunerea ei și un miros urît .

Substanțele de descompunere ajung prin peretii intestinului în sînge și conditionează apariția bolilor. Sustinătorii legii evoluției să-și spargă capul și să afle de ce aparatul nostru digestiv nu s-a adaptat treptat la hrana din

- 12 -

carne sau de ce nu a devenit egal cu cel al carnivorelor după ce noi oamenii de milenii întregi ne-am chinuit să savurăm carnea .

Acest lucru ne demonstrează în suficientă măsură că omul se hrănește gresit și de aceea este atît de sensibil la toate bolile imaginabile .

Ierbivorii n-au gheare pentru a prinde vînatul. Omul și maimuta sînt unicele creaturi prevăzute cu mîini cu care se pot cătăra pentru a culege fructe. O dovadă pentru hrănirea lor: au nevoie în special de fructe .

Civilizația a conditionat schimbări esențiale în modul de viață al omului, maimutei antropomorfe; deci hrana lui trebuie să se compună în primul rînd din fructe; printre acestea se numără și nucile și semintele .

Maimuta se hrănește și cu muguri și cu fructe, frunze fragede ceea ce ar corespunde salatei noastre; dacă găsește rădăcini sau bulbi comestibili nu-i ocolește (morcovul).

Bineînțeles toate le mănâncă așa cum sînt în natură .

Nu știe nimic de fiert, sare sau otrăvuri conservante .

Raportat la noi, aceste constatări dau prima din legile alimentației pe care Creatorul a dat-o primei perechi de oameni și care este scrisă pe prima pagină a Bibliei .

Aici scrie: "Iată că v-am dat orice iarbă care face sămîntă și care este pe fața întregului pămînt, și orice pom care are în el rod cu sămîntă, acesta să vă fie hrana voastră" .

Acest lucru este valabil ca lege naturală pentru că sîntem creați pentru aceasta. Există multe sotii tinere care din dragoste pentru soți gătesc "ce este mai bun". Apoi primim vestea că una sau alta din cunostintele noastre a murit la 30, 40 sau 50 de ani de cancer, scleroză multiplă, infarct, sau altă boală a civilizației. O întreagă avere s-a dus pe medic, dar toți specialiștii n-au putut face nimic. Aceste tinere femei au vrut să facă un bine sotelor lor;

dar din lipsa de știință, neintentionat, l-au condamnat la o moarte prematură .

O tragedie mai mare nu ne putem închipui .

S-a sacrificat totul pentru o vindecare care nu există; durerile și suferințele celor din jur cînd totul se sfîrșește .

Pentru citirea literaturii sănătății nu s-a găsit timpul necesar în zilele bune. Se va da aici un caz din multe existente .

Un bărbat la care în tinerețe i s-a format o tumoră pe creier care exercită o presiune pe nervul optic .

Și la el scria: "Imediat operat, altfel prea tîrziu" .

În ciuda operației azi este orb. Dacă totuși cineva i-ar fi spus că organismul lui este creat pentru alt gen de hrană și că ar trebui măcar două luni să încerce să se hrănească cu crudități, poate cu sucuri de crudități. După experiența noastră nu se înrăutățește nici un cancer la acest gen de hrană și începe după un timp să se vindece .

Din acest motiv sînt 100% convinși că operația n-ar fi fost necesară și că omul s-ar fi bucurat și azi de lumina ochilor .

5. DAUNE PRIN FIERBERE

De curînd a venit la mine cineva aducînd triumfînd vestea că în apropiere de Berna a murit o femeie vegetariană de crudități la vîrsta de 40 de ani de cancer .

S-a descoperit că era vorba de o simplă vegetariană .

Între acestea două există o mare diferență .

Vegetarianul renunță la carne, dar fierbe majoritatea mîncărilor. Chiar dacă acest lucru se face în aburi nu există totuși o deosebire esențială între fiertul în aburi și fiertul normal. În ambele cazuri se distrug enzimele .

Zarzavaturile fierte în apă se devalorizează. Așa scrie cercetătorul american

Dr. Garson în cartea sa: "Dureri și suferințe". Printre altele scrie că dacă varza este fiartă mai conține numai 1/40 din valoarea inițială. Asemenea fapte te obligă să asculți .

Vitamina C, foarte importantă în funcția ei principală de curățire a sîngelui, este în întregime distrusă prin fierberea laptelui. Toate sărurile

nutritive ajung în apa de fiert și în aburi, zarzavaturile nu mai contin nimic. Proteinele pierd prin căldura fierberii 2/3 din valoarea lor nutritivă, înaparte prin coagulare, în parte prin distrugere .

Proteinele fierte produc în plus multe toxine și acizi, în procesul metabolismului .

Pierderile de calciu, fier, magneziu, siliciu, iod și alte săruri minerale cauzate prin fierbere s-au menționat deja în primul capitol .

Lipsa de enzime era drept urmare că 3/4 din principalele săruri minerale nu sînt în întregime valorificate de celulele corpului în măsura în care aceste săruri mai există .

În cazul unor asemenea pierderi chiar și amidonul și glucoza se modifică din punct de vedere chimic. În acest mod devine un pericol pentru omul care tinde spre obezitate, ceea ce în cazul că nu s-ar fierbe nu s-ar împlini. Fructele crude sînt suportate chiar și de diabetici, dar cele fierte NU .

O altă dovadă pentru modificarea periculoasă a zahărului și amidonului prin fierbere .

Fructele să nu fie sub nici un motiv fierte sau sterilizate (pag. 17) .

Pentru păstrare se recomandă congelarea .

Cea mai mare pierdere prin încălzire suferă grăsimile și uleiul și nu numai la fierbere, dar deja din timpul procesului de fabricare, de exemplu, uleiul obținut prin presare la cald .

Amănunte în acest sens în capitolul privind vindecarea bolnavilor de inimă. La fel ca grăsimea animală, margarina solidificată din plante și uleiul încălzit astupă arterele și duce la tensiune ridicată .

Tot așa repede grăsimile și uleiurile presate la rece curată arterele . Așa cum cele dinții produc obezitatea tot așa cele din urmă duc la scăderea greutateii. Aromele și condimentele proprii fiecăror mîncăruri se reduc mult prin fierbere .

Înlocuitorii artificiali devin astfel indispensabili, sarea și zahărul alb; ambele sînt foarte dăunătoare fiind foarte concentrate .

Adevărul este că sînt niste înlocuitori foarte jalnici comparîndu-i cu pierderile suferite prin devalorizare. S-a constatat că din hrana fiartă se mîncă în general de 3-4 ori mai mult decît din cea crudă .

Deja volumul scade puternic prin fierbere. Intoxicările și obezitatea nu pot fi deasemenea evitate .

Astfel cheltuielile cu hrana fiartă sînt de cîteva ori mai mari decît în cazul alimentelor crude .

Adeseori, cheltuielile cu medicul măresc cheltuielile cu alimentele și așa destul de mari. Este necesară și o asigurare de boală inutilă .

În plus se adaugă accidentele de muncă și pierderile prin odihnă în sanatorii.

Ceea ce este mai rău și nu poate fi evitat cifric sînt durerile și chinurile suferințelor, făcînd abstracție de nevoile financiare și sufletesti ce apar în cîte o familie. Atîta sacrifică omul pentru plăcerile gurii .

La toate acestea trebuie spus că gusturile se pot reeduca pentru că după cum se știe, gustul este o problemă de obisnuință .

Apropos de plăcerile gurii; îmi iubesc mai mult hrana de acum decît cea de dinainte. Îmi amintesc încă bine de schimbarea obiceiurilor mele .

Sardinele în ulei din conserve se numărau atunci printre mîncărurile mele preferate .

Cînd am început să fac trecerea spre celălalt gen de alimentație, mi-am propus ca pe viitor în fiecare sîmbătă să mai cumpăr doar o conservă mică, nu două ca să fiu pregătît și pentru sîmbăta următoare, căci dacă vrei să renunți

la ceva ce-ti place, să nu faci provizii în casă pentru că ispita este mare. După un timp mai cumpăram abia la două săptămîni cîte o conservă și apoi din ce în ce mai rar. După circa o jumătate de an nu mai simteam nevoia să le mînc .

Ce importantă mai au viața sau banii fără sănătate ?

Această chibzuință să ne dea curajul de a trece la noul gen de mîncare .

- 14 -

6. MUNCA GREA SI HRANA CRUDA

La discuțiile privind hrana crudă aud tot mereu "dacă ar trebui să muncesti greu, atunci să te vîd", adică dacă as rezista numai cu crudități .

Am efectuat ocazional munca grea și hrana crudă s-a dovedit excepțională. Numai ești chinuit de oboseală și sete .

Conform relatărilor, s-au efectuat încercări privind rezistența muncitorilor ce efectuau munca grea. Unii erau vegetarieni convinși, alții se alimentau cu crudități. Cine suportă eforturile de două ori mai mult timp ? Tocmai cei care se hrăneau cu crudități. Există documente .

Un dublu învingător olimpic la înot pe distante mari, Roos, din America, care a cîștigat medalia de aur la Sidney și Roma, a publicat o carte unde afirmă printre altele că mesele lui principale se compun 90% din hrana crudă cu absolută evitare a cărnii. El explică rezistența lui iese din comun prin consumul de crudități și relatează în cartea amintită că în luptă își puneau întreaga lui forță cînd ceilalți scurt timp înaintea sosirii erau epuizați .

În general se crede că și carnea ar fi o mîncare de forță. Dar nu este așa, fiind un mijloc de excitare ca și cafeaua .

Forța scade încetul cu încetul și apare moleșeala .

Ar fi gresit să facem o comparație cu efectul alimentării cu carne la animalele răpitoare pentru că acestea înghit carnea crudă cu tot cu piele și păr, iar organismul lor este în plus creat pentru așa ceva .

Carnea fiartă conține în afară de asta o infimă parte din valoarea nutritivă a celei crude. Așa cum am aflat, proteinele se devalorizează prin fierbere în proporție de 2/3 sau se distrug . Și fierul conținut în carne prin fierbere devine anorganic și astfel rămîne nevalorificat, cît despre vitamine acestea nu se mai găsesc deloc .

În plus, nici un alt aliment nu intoxică și acidizează în așa măsură cum o face carnea, lucru ce favorizează apariția bolilor .

Do două doamne, mie foarte cunoscute, au făcut o cură de slăbire mîncînd un timp numai carne și salată. Experiența a reușit. Pentru a-și menține supletea au continuat acest gen de hrănire avînd impresia că această carne ar fi un element deosebit de valoros .

Nu mult timp după aceea au murit amîndouă de o boală de sînge .

Eu personal consider carnea drept un aliment unilateral fără valoare .

Este o tragedie că medicii recomandă carnea pînă și sugarilor .

Se poate obiecta că unii carnivori ajung să trăiască pînă la adînci bătrînete. Exceptii există mereu dar în acest caz un rol îl joacă și cumpătarea. Pentru a produce un kilogram de carne sînt necesare 10 kg decereale, grăunțele cerealelor fiind de 10 ori mai valoroase și sănătoase .

Problema alimentației mondiale ar putea fi ușor rezolvată .

Cele mai multe mâncăruri fierte contin tot atîta sare ca si furajele speciale ce se dau astăzi animalelor pentru îngrăsare .

Si omului, si mai ales celui ce munceste greu îi merge în mod asemănător animalelor puse la îngrăsare; sarea trezește în el senzația normală de foame si sete continuă. Ambele necesități se vor înlăturate si astfel duc la obezitate, ceea ce îl împiedică pe om în munca grea ce o depune .

Un alt dezavantaj: organismul, conditionat de sare acumulată în corp, acumulează un excedent de apă pe care muncitorul o elimină la cel mai mic efort odată cu sarea, prin transpirație. Intelegem acum de ce acei vegetarieni de crudități rezistau de două ori mai mult decît ceilalți .

Intelegem de ce cruditățile te eliberează de oboseală .

Ce avantaje ar avea soldatii nostri dacă ar putea să fie entuziasmati pentru acest fel de hrănire. Gînditi-vă la eventualitatea unui război, la simplitatea aprovizionării si la avantajele în cazul unei nopți nedormite. Exemplul îngrijirii vechilor soldati romani din cap. 7 ne poate da o oarecare imagine. Dar pentru întreprinderile de constructii nu ar fi avantajos dacă ar da muncitorilor lor această carte ?

- 15 -

7. DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE

Pasteurizarea a fost descoperită în secolul trecut de Louis Pasteur .

Prin încălzirea alimentelor trebuiau omorîte bacteriile .

Faptul că astfel alimentele erau mai mult sau mai puțin devalorizate, ba chiar deveneau un pericol pentru sănătate, îl arată o experiență relatată de revista editată la Oxford în iulie 1950, "Need and Matter": în Scotia s-au efectuat la o școală agricolă încercări cu lapte crud si lapte pasteurizat. Opt vitei noi născuți au primit din prima zi lapte pasteurizat; iar alți opt lapte crud. Doi din prima grupă au murit deja după o lună, unul a fost scutit în continuarea încercărilor pentru a fi menținut în viață, un al patrulea vitel a murit la două zile după perioada de încercare în timp ce ceilalți au mai putut fi salvați cu lapte nepasteurizat .

Viteii din a doua grupă, care au primit lapte crud, erau în cea mai bună stare .

"Scrisoarea sănătății" relatează în nr.2/1972 următoarele:

Doi oameni de știință americani, Pontenger si Simongene, au efectuat încercări cu lapte pasteurizat la pisici. Aceste încercări s-au extins la mai multe generații de pisici .

Pisicile hrănite cu lapte crud s-au dezvoltat normal .

Laptele pasteurizat drept aliment principal la micutele pisici a dus la rahitism, care în majoritatea cazurilor a fost cauza decesului .

La toate pisicile care n-au primit lapte crud deja de la prima generație s-au constatat avorturi. Animalele aveau un fel de a fi foarte schimbat; deveneau periculoase, zgîriau, muscau... La a doua generație animalele erau subdezvoltate, la a treia generație animalele erau în întregime degenerate .

După cum rezultă din aceste încercări laptele pierde forța lui nutritivă de îndată ce este încălzit sau fiert .

Biologul canadian Tobe scrie în cartea lui, "Enzyme, the Spark of Life" (enzimele, scînteia vieții) că prin încălzire sau pasteurizare si la fel prin procesele de fabricare si chimizare a alimentelor se distrug toate enzimele importante pentru viață .

De aceea, elemente ale laptelui, mai ales calciul si fosforul, pot fi preluate numai într-o mică parte de către corpul nostru, restul intoxică sîngele. Germenii bolilor care în ciuda pasteurizării stau peste tot la pîndă găsesc în sîngele intoxicat prin pasteurizarea laptelui un cîmp fertil de dezvoltare .

Astfel, apar bolile. Pasteurizarea conditionează deci contrariul celor așteptate .

Cercetătorul englez, J.M. Oliver confirmă aceste adevăruri în cartea sa "Proved remedies" în felul următor: "O creangă uscată este atacată de viermi si bacterii; de ce nu una sănătoasă, pină de sevă si viață ?

Bacteriile sînt create pentru înlăturarea resturilor moarte si împlinesc astfel o datorie foarte importantă a naturii. De îndată atacă substantele descompuse acumulate în sîngele nostru si a tesuturilor celulare; le învinovătim de cauzarea bolii, desi nu sînt vinovații propriu-zisi .

În această privință, astăzi toti medicii gîndesc la fel. Pentru a demonstra acest lucru, profesorul Henrich a înghitit un întreg flacon de bacili ai holerei care nu i-au făcut nici un rău .

O mamă foarte îngrijorată de copilul ei insista ca odorul ei să primească numai lapte crud de la o anumită vacă din grajdul unui prieten, avînd convingerea că se poate baza pe el. După un anumit timp s-a aflat că tocmai această vacă era tuberculoasă în cel mai înalt grad .

Copilul a înghitit milioane de germeni de tuberculoză .

I-a dăunat?

Deloc .

Copilul se afla într-o stare atît de bună datorită consumului de lapte crud si a altor crudități încît bacteriile n-au găsit în el nici

- 16 -

un teren fertil .

Oliver scrie în continuare că laptele ar fi o "operă dietetică". Dacă-l pasteurizăm devine o sursă de boli si moarte .

În revista engleză "Pun Health", nr. 47/1937, Dr. Hevelin de la spitalul din Londra, face unele relatări despre cariile dentare la copii orfani din diferite orfelinate. El a găsit că laptele crud creea o protecție împotriva acestei boli. Încercînd în această privință la 750 de băieți, s-au arătat după 3-4 ani rezultate uimitoare. La un alt grup de 58 de copii care de la vîrsta de 6 ani care au primit regulat lapte crud s-a găsit un singur caz de boală dentară. Alte încercări au arătat rezultate asemănătoare .

Arnold de Vries, un cercetător american, relatează în cartea sa, "The Elixir of Life", despre tot felul de încercări efectuate în Anglia si America la universități si spitale. Copii cărora li s-a dat în exclusivitate lapte pasteurizat au fost după scurt timp victime ale scorbutului (lipsa de vitamina C), rahitismului (lipsa de calciu), deranjamente ale digestiei, diareei si altor boli. În loc ca laptele pasteurizat să protejeze împotriva tuberculozei, încercările au demonstrat exact contrariul; într-un cămin de copii din Anglia, dintr-o grupă mai mare, 14 băieți s-au îmbolnăvit de tuberculoză, după ce un anumit timp au fost hrăniți regulat cu lapte pasteurizat, în timp ce în altă grupă de încercare care a primit lapte crud, numai un singur băiat a fost victima acestei boli. Arnold de Vries descrie totul amănunțit si cu date .

Toate aceste prezentări clarifică atât faptul că pasteurizarea cât și fiertul laptelui sînt dăunătoare. Nu numai că sănătatea oamenilor suferă prin aceasta, dar prin pasteurizarea laptelui se pierde miliarde de dolari .

Am locuit cîțiva ani în Florida, SUA. Odată am făcut efortul să primesc din exterior pentru unii copii bolnavi lapte crud; dar a fost imposibil. Chiar și tărani nu voiau să-mi vîndă pentru că legea de acolo interzice acest lucru.

Nestiința poporului a folosit cîtorva oameni să elaboreze asemenea lege. Singurul avantaj al pasteurizării constă în aceea că laptele se poate păstra mai mult timp și poate fi transportat fără a se acri .

Consumatorului nu îi este de nici un folos, în schimb îi dăunează . Să nu uităm că laptele crud conține mai mult calciu decît oricare alt aliment. Calciul este cel mai important din toate sărurile nutritive, mai ales

pentru oase și nervi; 90% din populație suferă din lipsa de calciu .

Multe boli, chiar și sciatica, artroza, boli ale coloanei, ale articulațiilor, inimii și nervilor, dar și fracturile sînt o urmare a acestei lipse de calciu crud .

În multe părți ale Germaniei nu se mai poate obține lapte crud. În Elveția stăm deocamdată bine, deși și aici lăptarii dispar unul după altul .

Dacă poporul nu este ajutat să înțeleagă, nu vom mai găsi în curînd nici aici lapte crud.

Deja de acum se consumă mai mult lapte pasteurizat, deși este mai scump .

Nici nu se știe că o cură de lapte crud poate vindeca boli grele. Chiar și ca băutură, apei gazoase zaharizate și pe deasupra dăunătoare, chiar și berii îi este superior în această privință .

Cine vrea să se hrănească mai ieftin și foarte sănătos, consumă mult lapte crud; iaurtul este în parte devalorizat prin fierbere. În plus acidul puternic fură corpului calciul. În schimb laptele crud este cea mai bună sursă de calciu, este în proporție de 80% practic bazic și neutralizează asemănător cu legumele, acizii dăunători corpului, în măsura în care nu este prea acru și consumat cu măsură, nu este periculos .

Reumaticii îl evită, îl cred riscant .

Care risc ? Pe baza exemplelor am recunoscut că riscul trebuie căutat mai degrabă în laptele pasteurizat, nu în cel crud. În Bulgaria și în alte state din Est, laptele crud și acru trec drept hrană principală, nici un om nu se gîndește la risc. Dacă acolo mulți trec de o sută de ani, atunci o datorează laptelui crud .

Dacă trebuie să atragem atenția asupra laptelui acru (pag 32.) sau să îl interzicem atunci să fie interzisă mai întîi mașina care nu numai că este cauza a nenumărate accidente, dar ridică numărul celor răniți, schilodiți și cel al

- 17 -

invalidilor și morților .

În ceea ce privește avantajele laptelui crud, acestea pot fi cel puțin comparate cu cele ale mersului cu mașina .

Laptele crud are un efect de curățire, de aceea este foarte igienic .

Bacteriile care se dezvoltă aici nu sînt periculoase și nu au vreo importanță pentru că laptele nu se strică și nu putrezeste ci se acrește. Acest lucru îl datorează bacteriilor acidului lactic. Deci: nici o frică, dacă laptele nu mai este proaspăt, are efect de curățire și nu pierde nimic din valoarea lui .

Laptele crud nu se curăță numai pe sine, dar după consum curăță chiar interiorul organismului, intestinului de germenii descompunerii și bolilor, în timp ce laptele fiert și

pasteurizat descompune; este mort si nu are nici o forță de curățire sau vindecare. Se spune că modul de mulgere nu ar fi igienic. Dar după cum se știe azi deja 2/3 din lapte se mulge cu mașina de muls, iar peste câțiva ani așa cum se întâmplă în America tot laptele se va mulge automat, nu s-a observat că laptele este filtrat ?

Nu cred că este doar un pretext al adversarilor laptelui crud .

De altfel, prin pasteurizare laptele nu se mai face mai curat, dimpotrivă, politistii curățeniei, enzimele si acidul lactic sînt distrusi si s-a terminat cu igiena. Personal consum zilnic lapte crud .

De ce? Este alimentul cel mai comod, mai gustos si cel mai bun, cel mai ușor digerabil, cel mai ieftin si cel mai valoros .

În familia noastră deservul se compune cel mai adesea dintr-o cană cu lapte crud. Mica mea fetiță care are acum 7 ani a primit din prima ei săptămînă de viață lapte de vacă, si s-a dezvoltat extraordinar. Nu a fost niciodată vaccinată .

Să se citească articolul: "Bolile de copii pot fi evitate" .

Vrem aici să protestăm cît se poate de energic împotriva afirmațiilor lui Walter Sommer, conform cărora copii se îmbolnăvesc datorită consumului de lapte crud de pojar, vărsat de vînt, scarlatină, etc .

La propriul meu copil avem dovada că toate acestea sînt niste închipuiri .

Tocmai contrariul este de așteptat; laptele crud vindecă pentru că leagă acizii. În plus este pentru convalescenți alimentul cel mai ușor digerabil .

Tot fără nici o bază este teoria lui Sommer conform căruia omul adult nu poate digera laptele crud (numai sugarii) sau că acesta de îndată ce ajunge în contact cu aerul nu ar mai fi crud !

Simplul fapt că oamenii din Balcani, unde laptele crud este alimentul principal, ajung la o vîrstă mult mai înaintată decît în altă parte, distruge această teorie a lui Sommer .

8. DE CE TRAIESC AZI OAMENII MAI MULT ?

Predomină părerea că strămosii nostri cu 100 de ani înainte se hrăneau mai sănătos.

Pentru că de atunci media de vîrstă a crescut se crede că totul este în ordine cu actualul mod de hrănire si că extrem de dezvoltata arta culinară nu poate avea nici o influență negativă asupra sănătății .

Unul spunea chiar că industria chimică si farmaceutică ar contribui în mod esențial la creșterea vîrstei omului .

Vrem să vedem în ce măsură acest lucru este adevărat .

Este sigur că în urmă cu 50-100 de ani, strămosii consumau toată hrana, cu excepția unor fructe, care nici măcar nu erau considerate alimente, sub formă fiartă. Pe atunci fierberea era considerată o predigestie. Deci, cu cît fierberea era mai întrebuintată cu atît era mai avantajos. Cînd cu circa 100 de ani în urmă Louis Pasteur a inventat pasteurizarea împotriva germenilor de boală, lumea a fost străbătută de o mare spaimă față de microbi, spaimă care mai ține si azi .

Prin ziare, cărți, cursuri de artă culinară, chiar si medicii strigau peste tot că totul trebuie fiert si pasteurizat .

Abia cînd marele medic si pioner al sănătății, dr. Dircher a inventat acum câțiva ani "Musli Bircher" - un fel de terapie naturistă - si s-a recunoscut

- 18 - înalta valoare a saladelor si fructelor crude precum si a grăunțelor, a început o eră a modului de viață sănătos .

În tinerețea mea, cu 50 de ani în urmă, se mâncau la masa noastră numai alimente fierte și coapte, o hrană care în mare parte era devalorizată .

Mi s-a interzis să beau lapte crud deși aveam acasă vaci în grajd .

Cu laptele fiert, pâinea și zahărul alb nu se făcea economie .

După concepția de atunci eram hrănit foarte sănătos și totuși am suferit adeseori de frisoane și-a trebuit să trec prin multe boli grele caracteristice copiilor. Deja la 6 ani am fost la dentist. Mai târziu, în ciuda deselor controale, dinții mi se cariau. La 16 ani a trebuit să port ochelari. La școală sufeream de trac și eram foarte uituc; ambele erau semne ale nervilor slăbiți. Mai târziu a urmat o criză de nervi cu urmări pentru toată viața. O sciatică gravă urmată de o sechelă puternică nu au putut fi vindecate prin trecerea la hrana formată din crudități .

Laptele și cerealele conțin foarte mult fosfor care, după cum se știe sunt foarte importante pentru hrănirea nervilor. La atîta lapte crud și pâine cîtă am primit în copilărie, nervii mei erau la fel de subnutriți ca și dinții .

De la natură eram mare și puternic, totuși numeroasele mele îmbolnăviri dovedeau subnutritie. Azi, după ce mi s-au deschis ochii, afirm că toate bolile amintite: ochelarii, dinții artificiali și multe altele ar fi putut fi evitate dacă as fi fost hrănit corect. În plus sunt conștient că as fi plîns în copilărie mai puțin și as fi fost un elev mai bun .

Povestea tragică a copilăriei mele s-a repetat la mii și mii de copii și se repetă și azi .

Nenumărați au murit în urma aceluiași condamnat mod de alimentație .

Se spune că în urmă cu o sută de ani fiecare al treilea copil murea înaintea vârstei de șase ani. Îmi permit chiar să afirm că la cei mai mulți bolnavi care se distrug cu timpul în ospici și în alte instituții asemănătoare, nu ar fi ajuns aici dacă ar fi primit suficientă hrană vie .

Ereditatea poate avea și ea rolul ei, dar în cele mai multe cazuri, cauza adevărată a bolii este mai ales o subnutritie a nervilor .

Cea mai mică emoție sufletească poate atunci declanșa răul .

Trebuie să vezi cum înfloresc bolnavii de îndată ce primesc hrană crudă. Hrana din carne nu este o hrană pentru bolnavi pentru că în majoritatea cazurilor tocmai aceasta a cauzat boala .

La ridicarea mediei de vîrstă au contribuit multe .

Cu 50 de ani în urmă a început să se explice în ce constă modul de viață sănătos. S-au înființat Uniuni ale Sănătății și Casa de Reformă .

Literatura privind știința vindecării naturale și alimentația sănătoasă a început să fie editată. Mult efect au avut conferințele și cursurile pe această temă. Și unii medici și-au schimbat părerea .

Sportul, igiena, instalațiile sanitare personale și multe altele au contribuit la aceasta .

Mulumim chirurgiei moderne și unei îngrijiri mai bune, cîte unui bolnav i s-a putut dărui încă un an de sănătate .

Hotărîtoare a fost scăderea rapidă a mortalității infantile pentru că azi copii se hrănesc cu lapte crud praf, banane și alte fructe crude în locul laptelui fiert amestecat cu ceai de mușetel și terciuri fierte .

Din păcate, mîncărurile fierte mai joacă un rol foarte mare .

Industria farmaceutică a contribuit la prelungirea vieții prin faptul că produsele ei prelungesc durata bolilor, dar nu le vindecă .

Astfel bolnavii nici nu pot trăi, nici muri .

Asa cum am spus deja, se încearcă vindecarea simptomelor în loc să se vindece întregul organism. În plus, substanțele chimice au o reacție secundară negativă. Dacă dispăre o boală, fie că apare mai târziu din nou, fie apar în locul ei alte două. Cauza unei boli trebuie mai întâi înlăturată, astfel nu-si are sens nici un alt procedeu de vindecare .

Oricare ar fi cauza, de natura sufletească sau de altă natură, alimentația greșită a contribuit sigur pentru asprimea bolilor care au primit un punct de atac .

- 19 -

Metoda vindecării actuale a bolilor se poate ilustra prin următoarea comparație; un om se află într-un butoi înconjurat de apă adâncă. Într-un loc, apa poate pătrunde. În loc ca prizonerul să astupe acel loc prin care pătrunde apa, depune mari eforturi pentru a scoate apa cu o lopată, o muncă pe care nu o poate stăpîni !

Pentru cîtva timp se poate mentine deasupra liniei de plutire complet epuizat, dar în final el se îneacă .

Apa este imaginea răului care sub forma alimentației necorespunzătoare și a medicamentelor otrăvitoare, umple tot mai mult corpul bolnav pînă îl sufocă; lopata este echivalentul medicinei moderne și chirurgiei .

Cu o sută de ani în urmă omul nu dispunea nici măcar de lopată; astfel murea mult mai devreme .

Azi boala este prelungită pentru că nu se înlătură cauza; de aici numeroasele spitale și media de vîrstă mai ridicată .

Multi nu vor să creadă că o astfel de cură capabilă de minuni ar exista fără să fi ajuns în păturile mai elevate .

Această cură există, este probată, dar din două motive nu poate să ajungă la lumină. Cei mai mulți medici o dau deoparte .

Hrana crudă ieftină este prea puțin impresionantă pentru ei .

Din acest motiv nu-si va face intrarea în mod triumfător .

Celălalt motiv se datorează însuși bolnavului pentru că iubeste prea mult plăcerile gurii și mai puțin propria sănătate. El nu știe că și hrana crudă poate satisface plăcerile gurii; nu se gîndește la îndelungata boală care precede moartea ca urmare a alimentației greșite .

Am întrebat un medic de ce nu-si tratează bolnavii naturali, adică începînd de la bază și mi-a răspuns că bolnavul dorește să vadă o reacție rapidă, altfel ar fugi la alt medic .

Eu însă am impresia că era prea puțin orientat în privința unei vindecări naturale. În universitățile noastre se învîta o metodă bazată în exclusivitate pe medicamenta chimică, iar azi este practică mai mult ca oricînd, ceea ce este o crimă .

Ce înseamnă prelungirea unei vieți fără sănătate ?

9. ZAHARUL ALB

La fiecare hrană neatinsă de mîna omului, componentele se află într-un raport armonios. Acest lucru este important mai ales la digestie, pentru că un element are nevoie de celălalt element în procesul metabolismului .

Astfel la grîu, tărîta este de neînlocuit pentru transformarea amidonului din interiorul grăuntelui (făina albă). Tărîta conține printre altele vitaminele

B și calciul care sînt neapărat necesare în metabolismul amidonului. Dacă aceste substanțe lipsesc corpului, trebuie să le cedeze și astfel este slăbit; apare o lipsă, echilibrul în menajul corpului este deranjat .

De aceea o lege a naturii este ca hrana să fie savurată nefiartă, nedevalorizată prin încălzire, chiar și necojită .

La producerea zahărului alb, această lege a naturii este încălcată în mod flagrant .

El se compune după rafinare numai dintr-un singur element: carbon .

Cele 20-30 de lemente continute în trestia de zahăr sau sfecla de zahăr au fost sustrase .

Corpul trebuie parțial să le cedeze la transformare și le pierde .

De îndată ce zahărul ajunge în sânge începe să producă dezordine. Pentru că fără să rămână mult timp în intestin, ajunge repede în sânge. Se ajunge aici la o creștere anormală a conținutului de zahăr. Acest lucru simulează energie, oboseala dispare .

Ar fi minunat dacă ar rămâne așa, dar în funcție de cantitatea de zahăr, apare chiar amețea .

Natura nu permite încălcarea artificială a legilor ei fără pedeapsă .

La surplusul brusc de zahăr, glandele de insulină suferă un soc și secretă

- 20 -

atâtă insulină încât duce la scăderea zahărului din sânge sub nivelul mediu, de aici oboseala mai mare .

Ce-i de făcut ?

O ciocolată sau puțină băutură dulce sînt mereu la îndemînă, apoi experimentul se ia de la început .

Cu o țigară se obține pe altă cale același efect, ficatul este stimulat și trimite brusc zahăr din rezervă, în sânge .

Adesea organele corpului suportă un timp asemenea socuri pînă cînd natura se răzbună groaznic .

Cine mănîncă zahăr alb se simte săturat datorită numărului enorm de calorii. Dar unde rămîn cei ce ajută la digestie ?

Zahărul alb nu-i aduce cu el, de aceea dăunează mai mult decît ajută .

Corpului îi sînt răpite astfel tocmai acele elemente de care are nevoie în mod deosebit pentru hrănirea nervilor, glandelor și sîngelui .

Astfel zahărul lovește organismul tocmai în centru, la fel ca și stupefiantele. Bolile de nervi, crizele, insomniile, bolile glandelor, artritele și multe altele pot fi consecințele .

Un cunoscut medic american, dr. Qiungley, scria într-o revistă americană medicală că fabricarea și consumul zahărului alb ar trebui tot atît de sever interzise ca și heroina .

Dr. Walker, un alt medic de dincolo de ocean, scria în cartea sa "Fi mai tînăr" că consumul continuu, fără măsură a zahărului alb în anumite alimente și dulciuri duce încet încet la aceleași degenărări ca și consumul stupefiantelor. Unii pot obiecta că ei consumă doar puțin zahăr alb. Ei nu acceptă însă faptul că aproape fiecare aliment rafinat primește în fabrică acest zahăr. Pe zi se consumă cîte 1/2 pfunzi de zahăr alb pe cap de locuitor. Desigur, această imensă cantitate nu poate fi trecută numai în seama copiilor care, bineînțeles nu sînt neglijenți în această privință .

Nu este în ordine să dăruiești ca dovadă de dragoste bătrînilor tort de zahăr, care nu face nimic decît să scurteze drumul spre cimitir .

Tortul, după rețeta noastră este sănătos. Zahărul este în primul rînd un răpitor de calciu; copiii se îmbolnăvesc, iar dinții li se cariază de timpuriu. De ce nu li se dăruiește copiilor în loc de ciocolată, fructe proaspete sau uscate, stafide, curmale, smochine, nuci, seminte de floarea soarelui, arahide sau ca supliment la aceste fructe, morcovi înmuiați în lapte

crud, sucuri de fructe, seminte de bostan si pâine necoaptă ? Multe din acestea se pot lua la scoală .

Se apreciază că 9 din 10 persoane suferă de lipsa de minerale, mai ales de calciu; lipsa cauzată de consumul ridicat de zahăr; dureri de cap, oboseală, sensibilitate, boli ale coloanei, înclinatie spre depresiune, lipsă de voință, memorie slabă, constipatie, impotentă, boli dentare, artrită, nevroză, alienatie mintală si deci sinucidere .

În genere zahărul cauzează orice boală .

Afirm cu toată răspunderea că zahărul alb dăunează sănătății poporului mai mult decât alcoolul .

De ce medicii nu iau nici o măsură si de ce stomatologii întreprind atât de puțin. Există cercetători care afirmă că infarctul este urmare a consumului îndelungat de zahăr (zahărul alb sub orice formă), a pâinii albe, a tuturor produselor de panificație si cofetărie care, după cum se știe, în timpul digestiei se transformă în zahăr .

Si fructele fierte sînt nesănătoase .

10. PIINEA ALBA - PIINEA NEAGRA

Hrana vechilor soldati romani se constituia din boabe de grâu. Fiecare soldat primea zilnic o ratie de grăunte pe care le purta într-un buzunar; în timpul mersurilor nesfîrșite aceste boabe erau mestecate încet si bine. Dacă soldatul era brusc trimis în luptă, se afla într-o stare foarte bună si era de neîntrecut în rezistență fizică .

- 21 -

Pe lîngă apă nu mai primeau nimic demn de mentionat, altfel scriitorii romani ar fi mentionat acest lucru .

În hrănirea era lăsată în seama cerealelor .

Din această relatare recunoastem că grăul este un aliment complet, adică se poate trăi numai cu el. Din acest aliment minune se produce astăzi făina albă si se coace pîinea albă . Oare se crede că astfel se mai poate îmbunătăți darul complet al naturii ?

Să vedem cît mai valorează; toti componentii valorosi se află în tărîte si nu în germeni.

Partea interioară din care se face făina albă contine numai amidon; acesta produce un lipici bun, dar sub formă de aliment înseală si jefuiește corpul, sîngele este acidizat, organele sînt intoxicate .

Nu-i de mirare că germenii bolilor pot "prinde rădăcini" în acest sol .

De cele mai multe ori făina albă este si devalorizată .

Acestei otrăvi i se mai adaugă toxine conservante .

Cînd se mai si coace, lucru ce presupune o bună cantitate de sare, iar temperatura înaltă mai distruge si ultimile valori, produsul este numit PIINEA ALBA, un aliment privilegiat pentru OM, spre deosebire de tărîte si germeni care în cea mai mare parte se folosesc ca hrană pentru animale .

Cine mănîncă regulat asemenea pîine sau alte produse din făina albă să includă imediat în pret si cheltuielile cu dentistul si ceilalti medici .

Este într-adevăr o pîine scumpă si o plăcere scumpă, o înșelăciune reală .

Pîinea albă este recomandată în mod special în regimul alimentar al bolnavilor si bătrînilor; de cele mai multe ori sub formă de pesmeti pentru că atunci este mai usor de digerat .

În sanatorii si spitale este de asemenea mult folosită pe lîngă pîinea albă si cea intermediară, care este la fel de periculoasă .

Un morar mi-a spus că si pâinea intermediară este devalorizată, nemaigăsindu-se nici urmă de țărâțe sau germenii .

Țăranii nu știu că mănâncă pâine devalorizată si cel mai bun lucru îl dau la porci .

Omul își crește si hrănește doar propria boală .

Cu câțiva ani în urmă, poporul elvetian a cerut ieftinirea pâinii albe si scumpirea celei negre. Deci pâinea integrală era refuzată .

Unde rămâneau informările necesare ?

Pentru că pâinea albă are garanție nelinitată, profitorii au avut grijă să facă o suficientă propagandă .

Următorul procedeu aminteste de o farsă a prostânacilor; se știe că cerealele contin foarte multe vitamine, mai ales vitamina B, care este de neînlocuit pentru nervi. Iar acum pentru a produce pâinea albă si făina albă i se cere morarului să scoată toate vitaminele odată cu țărâțele si germenii din făină. Unii brutari si-au dat seama de această devalorizare si cer morarilor să introducă vitamine artificiale si minerale. Astfel apare pâinea îmbunătățită (concentrată). Sună foarte ademenitor, dar din păcate crima care se comite prin devalorizarea făinii nu mai poate fi recuperată nici măcar atunci când se adaugă circa 30 de săruri nutritive cum este calciul, etc; căci toate aceste substanțe sînt sintetice sau anorganice, fără enzime si fără viață, astfel că organele nu se vor împăca niciodată cu ele. Acest fapt îl confirmă constant cercetările făcute pe submarinele americane în timpul celui de-al doilea război mondial, pentru că oamenii se îmbolnăveau de scorbut, si nu au mai putut vindeca prin vitamine artificiale ci numai prin alimente bogate în vitamine naturale .

Pâinea neagră sau integrală este mai sănătoasă decît cea albă, dar nu poate fi totuși considerată drept un aliment complet. Dat fiind că prin coacere se distrug toate enzimele, face parte din categoria alimentelor fierte .

Cei bolnavi de reumatism si arterită ar trebui să evite pâinea în general la fel ca si oamenii corpolenti .

În antichitate, evreii făceau singura pâine integrală sănătoasă, întinzînd aluatul la soare pentru a se usca .

De ce să nu ajungă si brutarii nostri la ideea de a face o astfel de pâine ?

O vor face cînd o vor solicita consumatorii .

- 22 -

Un specialist se exterioriza spunînd că oamenii mai bine situați si medicii consumă mai multă pâine neagră decît tocmai bolnavii, săracii si lăsele populare. După cum am menționat mai înainte, pâinea albă este cauza infarctului de mai tîrziu si a pietrelor la fiere căci surplusul de hidrați de carbon se transformă în grăsime si deci în colesterol, care după cum se știe, duce la sclerozarea arterelor. Pietrele la rinichi se compun în principal din colesterol .

11. SAREA DE BUCATARIE

Sarea de mare se compune din aproape 100 de elemente; sarea de bucătărie numai din două. Unul este clorul, o otravă în formă concentrată așa cum apare în sarea de bucătărie este pentru noi tot atît de dăunătoare încît cineva se poate sinucide cu un pahar de soluție concentrată de sare de bucătărie .

Cine n-a auzit că unui bolnav i s-a prescris un regim alimentar fără sare. Dacă sarea de bucătărie este periculoasă pentru bolnavi atunci lucrul acesta este valabil și pentru cel sănătos pentru că ce s-a interzis a cauzat boala sau a contribuit la apariția ei . Sarea de bucătărie este anorganică, adică nu este de origine vegetală sau animală. Deci nu conține enzime .

Plantele sînt aici pentru a transforma substanțele anorganice din pămînt în substanțe anorganice, de aceea constituie pentru alimentația noastră o etapă intermediară . Asa cum oamenii sau animalele nu sînt create pentru a se hrăni cu făina de piatră, praf de fier sau de sticlă; tot așa puțin se poate digera sau valorifica sarea de bucătărie .

Dovada constă deja în aceea că este eliminată în măsura în care nu s-a depus în corp ca substanță străină și ca viitoare cauză a bolii. Tot așa cum cianamida de calciu și superfosfatul sînt pentru organismele noastre otrăvuri tot așa este și sarea de bucătărie . S-a constatat că omul poate asimila urme foarte slabe de substanțe anorganice; de exemplu dintr-o lingură de sare, cam o milionime de gram. Restul, deci aproape tot, întoxica sîngele și organele conditionînd apariția bolilor. Mica capacitate de asimilare a sărurilor minerale de către organele noastre este folosită de bochimie diluînd de multe milioane de ori sărurile nutritive .

Ce ocol spre vindecare cînd în hrana crudă toate sărurile nutritive se află la dispoziția noastră chiar sub formă organică .

Sarea, de care omul are nevoie (sarea de bucătărie nu-i trebuie) se află în cantitate suficientă în hrana crudă. Dovada o avem la maimute, care fără sare de bucătărie trăiesc mai sănătos decît omul. Dacă ar fi prevăzut să avem nevoie de sare de bucătărie, atunci în grădina noastră ar crește desigur un pom să o producă; este însă adusă de la cîtiva metri (20 m)) de sub pămînt, sau de la cîteva sute de km din apa de mare prin distilare. Acest lucru ar trebui să constituie o dovadă suficientă .

Indienii și alte popoare cu un mod de viață natural și nu știu nimic de sarea de bucătărie . Noi stim că sarea de bucătărie produce sete. Lichidul necesar pentru a potoli setea și pentru a dezintoxica crește, pentru că sarea este un corp străin. Acest lucru atrage după sine urmări grele. Tesuturile se umplu la fel ca și peretii arterelor; se îngustează venele și se ridică tensiunea .

Soluția de sare se depune în parte în tesutul celular .

Greutatea corpului crește iar pielea primește un aspect bolnav. Iubitorul de sare de bucătărie este chinat de foame și de sete. Din cele 15-20 g pe care le mîncă în mod normal, rinichii sănătoși pot elimina doar 5-7 g. De aceea oamenii transpiră anormal și nu suportă căldura .

Corpului îi este totuși imposibil să elimine toată sarea .

Restul se depune împreună cu alți acizi peste tot în corp, cauzînd tot felul de boli, cu precădere arterosclerozele .

- 23 -

SAREA DE BUCATARIE POATE DISTRUGE VITAMINE SI ENZIME SI DIN ACEST MOTIV CONDITONEAZA APARIȚIA CANCERULUI .

Dr. Dahl de la Institutul de Cercetări Medicale din Brooghaven, America, afăcut experiențe pe sobolani femele; au fost hrăniți un an cu mîncare sărată. Pe urmă, toate sufereau de tensiune. Cît de surprins a fost medicul cînd după experiență, tensiunea nu scădea .

Vedem aici că pentru vindecare este nevoie de mai mult decât de un regim alimentar fără sare; aici ajută doar hrana crudă bogată în enzime, care are un efect de curățire, sau postul .

În America și probabil că și în alte părți li se dă soldaților după un efort la care au transpirat pe lângă hrana foarte sărată și tablete de sare de bucătărie. Astfel se dorește înlocuirea sării eliminate prin transpirație. O asemenea prostie încalcă toate legile naturii și este o crimă. Se uită că organismul nu elimină niciodată prin transpirație sărurile nutritive ci numai răul (toxinele) .

Faptul că sarea de bucătărie trebuie din nou eliminată este cea mai bună dovadă că pentru corp este o otrăvă .

Să nu ne mirăm dacă soldatul saturat cu carne, pâine intermediară și sare de bucătărie lesină .

A se compara aceasta cu alimentația vechilor soldați romani .

Asa cum relatează Are Weerland în cartea lui "Sarea de bucătărie dăunează sănătății":

"Un soldat suprasaturat cu sare, grav bolnav, s-a întors după război la un medic naturist care i-a prescris o cură de post. El mai primea doar apă de băut. În a doua săptămână de post mai elimina încă zilnic prin urină cca. 5 g de sare; de unde venea această sare dacă administrarea încetase de mult" ? Vedem din acest exemplu cum se depun otrăvurile în corp și condiționează apariția bolilor .

Unii acizi se cristalizează sub influența răcelii și cauzează reumatismul și artrita .

Utilizarea sării în alimentația atîtor oameni își găsește pereche în îngrășarea modernă a animalelor; furajele sînt amestecate cu tot felul de săruri anorganice ce nu pot fi asimilate, un fel de îngrășămînt, dar în principal se amestecă sarea de bucătărie. Datorită apei care se acumulează în tesutul celular al cărnii precum și prin hrana concentrată cu amidon, animalele cresc repede, pentru a nu se spune că sînt umplute cu otrăvă și apă .

Ceea ce în mod normal se face într-un an, acum se obține în trei luni. Faptul că de ce o asemenea carne se contractează puternic în tigaie este clar .

Fără sarea de bucătărie care însetează și înfometează animalele, această îngrășare în timp record nu ar fi posibilă. Multi oameni se îngrasă în același mod cu sare de bucătărie .

Nici hrana concentrată cu amidon sau sub forma de pâine (la om) sau alte produse de panificație sau cofetărie nu lipsesc. Desigur la acest mod de hrănire, vitele ar trebui să se îmbolnăvească repede și să moară. Asta nu face nimic căci oricum sînt tăiate înainte de a muri. Pentru om acest lucru ar trebui să însemne mult, cu atît mai mult cu cît nu este destinat nici îngrășării, nici tăierii .

Multi reduc depunerile de grăsime prin aceea că mănîncă multă carne; dar nu știu că astfel intoxică și mai mult organismul fiind cea mai bună cale spre îmbolnăvire .

Se poate spune că sarea de bucătărie, dacă este utilizată în măsura în care o cere azi arta culinară favorizează orice boală. Chiar și vindecarea rănilor este îngreunată .

Problema sării poate fi rezolvată numai prin trecerea la hrana crudă sau la hrana constituită cu precădere din crudități .

Sarea de bucătărie în corpul nostru este la fel de străină ca și medicamentele chimice .

Organismul este o bucată de natură .

Tot atît de puțin cît pot face casă comună adevărul cu minciuna tot atît de puțin se poate obișnui organismul cu substanțele otrăvitoare străine. Nu se pot înțelege. Corpul nu-și are originea nici în fabrica chimică nici în ocnele de

sare si nici în oala de mîncare .

Numai natura îl poate hrăni cu adevărat cu fortele ei .

Abia dacă mai există un asa-zis medicament produs pe cale chimică care să nu aibă efecte secundare dăunătoare si la care să nu predominie aparentele avantaje. Acelasi lucru se întîmplă si cu sarea de bucătărie .

12. DE CE SA NU BEM LICHIDE FIERBINTI

Se crede că pentru a produce energie si căldură, mîncărurile si băuturile trebuie să fie fierbinti .

Azi ne-am obisnuit prea mult să considerăm normal ca fiind util si necesar ca diversele alimente ori să fie fierbinti, ori reci ca gheata,numai cum trebuie si cum sînt date de la natură, nu .

Mîncărurile fierbinti, mai ales băuturile, înmoaie sau distrug mucoasele; în plus slăbesc la fel ca fumatul si alcoolul simtul gustativ natural astfel încît mîncărurile care nu sînt puternic condimentate sînt considerate fade .

Nu mai găsim gustul fructelor si al hranei crude; mai mult chiar, există o oarecare repulsie pentru că nu mai oferă nici o plăcere gurii. Astfel o anomalie o conditionează pe cealaltă. Totul în favoarea nesănătății .

Prin băuturile fierbinti, nervii sînt socati, iar inima excitată, lucru ce pe moment stimulează energie si căldură. Această alimentare cu căldură este fără importanță. Hrana crudă în schimb dă energie permanentă fără a dăuna nervilor. Odată am fost invitat la un ceai. A fost turnat atît de fierbinte încît abia îndrăzneam să iau cîteva picături; vecinul meu totusi îl bea ca pe o apă rece. Mi s-a părut că gura, tubul digestiv, stomacul si ficatul lui erau căptusite cu piele. Oare la un asemenea tratament al mucoaselor natura nu se va răzbuna mai devreme sau mai tîrziu ?

Bineînțeles că vegetarianul de crudități nu refuză o răcoritoare, iar iarna ceva cald. Este chiar necesar ca mîncărurile care nu sînt îndelung amestecate să fie si vara putin încălzite .

Sînt deosebit de gustoase cu seminte de floarea soarelui înmuiate, deci cu ceva ce trebuie mestecat. Acest lucru conditionează buna salivare. La mîncărurile fierbinti gustul nu poate iesi în evidență .

Se poate întîmpla uneori ca la o mîncare si la o băutură să actionăm împotriva legilor naturii, dar să nu devină o regulă .

13. ACIDITATEA DIN CORP

Reumatismul si artrita sînt bolile cele mai frecvente azi. Au devenit un chin al poporului. Medicamentele chimice ajută putin si favorizează aparitia altor boli. Pentru adevărata vindecare trebuie si aici înlăturată mai întîi cauza bolii iar apoi natura vindecă de la sine . Cauza reumatismului si artritei ca si aceea a majorității bolilor, mai ales reumatismul, sînt un rezultat al acidității acumulate în corp .

Hrana optimă pentru sistemul digestiv al omului asa cum este ellăsat de la natură se compune din 1/5 (20%) acizi si 4/5 (80%) săruri alcaline sau baze .

Dacă ne hranim cu precădere cu asemenea alimente care duc la cresterea acidității sîngelui, atunci organele de eliminare, mai ales rinichii, sînt suprasolicitate nemaifăcînd față acestei sarcini. O continuă acidizare a sîngelui duce la aparitia bolilor. Partea principală a surplusului de acizi se compune din acid uric în care se asociază sarea de

bucate. Multe din aceste substante se depun peste tot în corp, constipă, îngroasă și încarcă organele .

Unii acizi formează cristale mici în mușchi și articulații .

Trebuie deci să ne mirăm dacă produc dureri reumatice, dacă sclerozează arterele, dacă rinichii nu mai fac față, dacă rănile nu se vindecă, dacă se formează pietre la rinichi sau fiere, sau dacă se dezvoltă un cancer .

Și durerile de cap, răcelile și oboseala apar atunci frecvent .

Una din urmările cele mai grave ale hiperacidității este lipsa de calciu

- 25 -

pentru că acesta trebuie utilizat la neutralizarea surplusului de acid și deci este răpit oaselor și dinților; așa apar dese fracture, boli ale coloanei, ale articulațiilor soldului, nervilor și multe altele așa cum au fost menționate mai sus. La acestea se asociază intoxicarea care are drept urmare apariția bolilor infecțioase .

Noi știm că hrana este supusă cu ajutorul oxigenului în timpul metabolismului din celulele corpului unui fel de ardere. La acest proces chimic apar acizi și baze care trebuie să corespundă acestui raport acid-bază .

Dintre toate alimentele, laptele este singurul la care după metabolism raportul acid-bază corespunde exact raportului din sânge și este normal pentru că laptele trebuie singur să satisfacă nevoile unui sugar .

Unele alimente formează numai acizi iar altele numai baze sau un raport al celor două.

De aceea trebuie să aflăm cum stă acest raport la diferite mâncăruri pentru a respecta acest raport în alimentație. Există cercetători care au efectuat tabele privind valorile acizilor și bazelor din alimente .

Pe baza acestora împreună cu experiența practică putea să le clasificăm în felul următor: alimente ce formează 100% acizi sînt: carnea, grăsimile animale, zahărul alb, sarea de bucătărie, margarina solidificată, uleiul rafinat, pâinea albă și intermediară, multe fructe acre, în general toate alimentele preparate cu zahăr alb și făină albă și/sau ciocolată .

În ceea ce privește reacția acidă a fructelor, cercetătorii încă n-au ajuns la o părere comună .

Alimente ce formează 100% baze sau reactionează bazic sînt toate legumele, verdeturile (excepție fac toate pastăioasele) .

Toate celelalte alimente formează atât acizi cît și baze; singur laptele păstrînd raportul de acizi-baze din sânge .

Drept neutre trec unele fructe ca bananele răcoapte, pepenii, roșiile și merele dulci coapte .

Pentru reumatici se recomandă multă atenție. Cerealele formează baze în proporție de 60%. La fiert valorile bazice se reduc considerabil .

Nu avem voie să fim sclavii tebeleurilor. Hypocrate nu cunostea nici el tabelele de calorii .

Nu sîntem sclavii hranei crude. Dacă nu se pun pe masă mâncăruri exclusiv din prima grupă vom mîncă măsurat pentru că organele să poată face față la surplusul de acizi.

Bolnavii care vor să se însănătosească ar fi mai bine dacă s-ar abține în această privință .

Atrag atenția să nu vă bazați pe tabelele care indică toate fructele ca fiind bazice .

Cînd am locuit ani îndelungați în Florida și am avut acolo o grădină tropicală, am abuzat, pe baza acestor tabele, de fructe acide, mai ales de grepfruit; dinții mei au început să se carieze și m-am ales și cu un reumatism la un umăr. Mi-am spart capul tot gîndindu-mă

cum de era posibil acest lucru la o hrană 100% crudă. Când m-am mutat din nou în Elvetia unde nu creșteau grepfruit-uri, durerile au dispărut imediat. Dintii nu au mai putut fi salvați. Abia atunci mi-am dat seama de înșelăciune .

Bolnavilor de reumatism, ischisme, atroza, celor suferinzi cu dintii, cu oasele, le recomand să se țină de hrana bazică amintită mai sus. Pe lângă aceasta se mai permite cel mult laptele crud pentru că este foarte bogat în calciu .

Apa de zarzavat și de țărțe se recomandă în mod deosebit; amănunte în capitolul pentru bolnavi .

Cine este într-adevăr interesat de vindecare, acela renunță la toate fierturile. Din păcate aproape toți suferă de hiperaciditate. Pentru că procentul din sânge nu are voie să se modifice, surplusul de acid, care nu poate fi eliminat, se depune în corp. Astfel cca. 95% din populație suferă de acest rău care stă la baza tuturor colicilor; hiperaciditatea = lipsa substantelor minerale .

Cea mai bună măsură și dovadă în acest sens o constituie cei 90% bolnavi de dinți, a se spune bolnavi de hiperaciditate, căci aceasta înseamnă lipsa de baze și mai ales de calciu .

- 26 -

Există într-adevăr o modalitate de a fi scutit de carii dentare: hrana să fie corect constituită și în proporție de 80% bazică. Ceea ce este valabil pentru cariile dentare este valabil pentru orice boală .

Celor mai mulți li se pare imposibil să constituie în așa fel mîncarea pentru că în acest caz ar fi vorba numai de crudități .

Mai bine suportăm durerile de măsele, injecțiile dăunătoare și boli. Cel mult când boala este mortală sau când durerile devin insuportabile, când nici un medic și nici un medicament nu mai ajută, abia atunci te supui .

Celor mai mulți nu le mai poate folosi la nimic .

Dar mie personal o asemenea viață mi s-ar părea prea periculoasă .

"Dacă medicul ar prescrie o schimbare a regimului alimentar ar fi altceva, dar numai ce scrie un asemenea fanatic nu poate fi un lucru bun. În final nici medicul nostru nu se hrănește altfel decît noi și el se îmbolnăvește din cînd în cînd, deci boala temporară este ceva normal. Literatura privind regimul alimentar nu mă interesează". Cam în acest fel a vorbit și tatăl suferind al celui ce scrie aici, atunci cînd s-a îmbolnăvit. Dar cînd s-a văzut față în față cu moartea, a dat-o atunci pe altă tonalitate. Vrei și tu stimat cititor să ajungi pînă acolo ?

Oare nu va fi atunci prea tîrziu ? Din nefericire mai există și azi adepți ai lui Hypocrate care consultă o boală de la originea ei .

Acum să ne întoarcem la problema acizilor. Acidul mănîncă corpului calciul și alte minerale bazice. Pentru a împiedica acest lucru avem posibilitatea de a da corpului pe lângă hrana propriu-zisă și substanțele bazice. În acest mod se pot neutraliza acizii. Există un praf de substanțe minerale neutre, foarte gustos, din care se poate pune în mîncare cîte o linguriță sau să se ia împreună cu un lichid. Prin acesată mică măsură de prevedere ne putem feri de cheltuielile customatologiei, ne putem feri de fracturi și tot felul de alte boli. Pentru a neutraliza încă un surplus de 80% acid, acest lucru nu este suficient. Pentru că editura vrea să-l servească pe cititor a preluat sarcina trimiterii acestui praf .

Pentru a mentine dintii sănătosi se recomandă ca după consumarea fructelor uscate sau a dulciurilor si în general după mese să se mestece puțin praf bazic pentru a împiedica fermentarea acizilor între dinti, astfel se protejează si gingia .

Încă o idee pentru protejarea danturii, se vînd la farmacie tablete de calciu, din aceasta veti purta mereu 1-2 tablete asupra dvs. pentru că după o gustare să mestecati o bucatică; acest lucru evită fermentările .

14. APROVIZIONAREA CU HRANA CRUDA

Casa de Reformă este o bună sursă privind aprovizionarea cu hrana crudă, se găsesc aici si cărți de specialitate .

În cea ce priveste achizitionarea masinilor pentru hrana crudă va puteti informa la autorul acestei cărți care a experimentat toate tipurile de masini .

Predomină părerea că hrana din crudități se compune în exclusivitate din fructe si salată si nu ar fi recomandat din cauza stopirii lor cu tot felul de substante toxice .

Hrana crudă este atît de variată si bogată încît orăsanul se poate alimenta foarte bine. Pe lîngă legume si fructe există multe mîncăruri din cereale care constituie hrana principală, apoi semintele oleaginoase, mei, năut, lapte, brînză de vacă. Asupra achizitionării legumelor corespunzătoare vom mai reveni. Cine nu este fericitul proprietar al unei grădini, dar vrea să mîncînce salată si iarna, se foloseste de metoda germinării semintelor. Semintele capabile de germinare se lasă să se umple în apă, apoi se pun la într-o farfurie întinsă. În caz că necesarul este mai mare se pot pune mai multe farfurii una peste alta. Pentru că semintele încoltite ajung după 2-3 zile în functie de temperatură, la o lungime de 3 cm, farfuriile se pun pe pervazul ferestrei pentru a deveni mai bogate în vitamine . Grîul si năsturelul de grădină se lasă să crească ceva mai mult si se

- 27 -

folosesc doar frunzulitele fără sămîntă. Altele se pot recolta de îndată ce au atins lungimea de 1 cm si se valorifică împreună cu semintele .

De cele mai multe ori se toacă si se prepară împreună cu salata sau cu fructe. Sînt bune si pentru mîncărurile în amestec .

Si mai simplă este metoda următoare: se prepară semintele pe cîrpă umedă groasă, pe un suport ferm. Totul trebuie să fie mentinut umed iar în unele cazuri trebuie acoperite. În China si în Japonia această metodă este de mult cunoscută. Chinezii plantează în special fasole verde Mung, încolteste deja după cîteva ore. Se obtine si la noi dar adesea este gresit numită fasolesoia.

Pentru germinare cele mai bune sînt semintele de năsturei, mustar, soia, Mung, mazăre si cereale .

Cine are timp poate planta salata si alte legume în mai multe lădite si să le aseze în sere, într-o încăpere caldă sau lîngă geam, expunîndu-le la lumină. Lăditele se cîptusesc în interior cu hîrtie gudronată si se umplu cu pămînt. În timp ce buruienile de bucătărie sînt plante de durată pentru salată trebuie mereu alte seminte. Se poate planta si grîu; cînd frunzulitele au atins lungimea de 5 cm si au aspectul unei perii se pot recolta, se taie mereu numai cîteva si se folosesc fie tocate mărunt la salată fie cu alte amestecuri, ca adaosuri la mîncăruri. Mîncate singure sînt prea concentrate; rădăcinile plantelor recoltate si alte resturi organice putrezesc în pămîntul săpat după 3 săptămîni dacă sînt umezite .

Aprovizionarea cu fructe nestropite nu este o problemă .

Azi pomii micuti nu se mai stropesc. Pentru a fi siguri că fructele sînt nestropite pot fi cumpărate de la tărani care le cultivă după metode biologice .

Acum cîteva cuvinte despre tărani biologici (cei care cultivă în mod natural). Acestia cultivă fără substanțe toxice sau îngrășăminte artificiale, produsul lor numai că nu are toxine dar sînt și mai bogate fiindcă n-au fost crescute artificial. Eu însumi am vizitat gospodării biologice și recomand fiecărui sceptic să facă la fel. În general sînt însă greșit orientați. Metoda compostului este învechită; s-au descoperit procedee agricole care favorizează bacteriile humusului. Aceste mici bacterii sînt fabricanții de îngrășăminte pentru agricultură. Îngrășămintele artificiale însă le omoară. În aceasta constă marele secret al succesului tărănilor biologici. Unul îmi mspunea că dacă actuala metodă biologică nu s-ar lua în seamă ca în trecutul apropiat cînd se folosea metoda îngrășămintele artificiale și cea a stropirii, nu și-ar permite aceea gospodărie pe care o avea .

Tot așa un referat al Dr. Huler mi-a arătat că metoda biologică ar fi mai rentabilă. Succesul ei nu se limitează doar la rentabilitate dar contribuie la sănătatea oamenilor și a vitelor. Pentru un agricultor adevărat legat de pămînt nu se pune problema unei alte metode decît cea biologică fiindcă trebuie să se gîndească la faptul că dacă beneficiarul este într-un fel sau altul înșelat sau chiar dacă se află în pericol și dacă mai devreme sau mai tîrziu se va îmbolnăvi .

Eu îmi închipui că practicarea unei agriculturi împotriva legilor naturii nu-l satisface pe agricultor. Cum sună cînd auzi că în timpul mării epidemiide acum 5 ani nici un animal din cele 600 de gospodării n-a avut de suferit. Acolo unde se încalcă legile naturale, natura se va răzbuna .

Agricultorii să mai țină cont de faptul că hrana pentru animale încălzită este puternic devalorizată; dispozitivele de uscare cu gaz sînt distrugătoare. Cele mai multe depozite de fîn sînt supraîncălzite; se recomandă dispozitivele de aerisire .

Cerealele recoltate cu combina și apoi uscate în aer fierbinte nu mai înncoltesc și sînt puternic devalorizate. Asemenea treieretori sînt bune pentru America dar nu pentru climatul nostru ploios .

Se poate recomanda în schimb metoda snopilor .

Dacă furajele nebiologice, încălzite sînt date vitelor drept nutret trebuie să ne așteptăm și la mai puțin lapte, la o calitate mai proastă a acestuia, la vaci sterile, sau care nasc prematur .

Un tărăn care a trecut la agricultura biologică îmi povesteste că în trecut

- 28 -

aproape anual era nevoit să taie animale dar pe urmă nu s-a mai întîmplat .

A avut nevoie de vagoane întregi de calciu pentru pămîntul lui acid în trecut, dar acum pămîntul este sănătos; silozurile sînt acum mai bune și numai devalorizează laptele; ceea ce îl satisface cel mai mult este că se administrează singur .

Foarte mulți tărani sînt datori vînduți comercianților de îngrășăminte și de aceea nu pot trece la agricultura biologică .

Cine-i răscumpără ?

Pentru aprovizionarea cu hrana crudă este nevoie de o provizie de porumb, orez natural, mei natural, ovăz, secară și orz .

Recomandăm o mică lucrare care trebuie pusă în mîna oricărui agricultor: "Indicatii practice în agricultura organică, biologică" de Fritz Duler .

15. ADAOSURI PENTRU MINCARURILE DIN CRUDITATI

----- PROTEINELE

S-a constatat că vegetarianul de crudități necesită mult mai puține proteine decît carnivorul pentru că prin fierbere se pierd 2/3 din proteine, se distrug sau devin nedigerabile prin coagulare .

Carnea, de exemplu contine 25% proteine deci după fierbere se mai pot valorifica doar 9%. Grîul crud cu cele 11% proteine este deci o sursă mai bună de proteine decît carnea fiartă. In afară de proteine care contin o foarte mică valoare nutritivă în schimb grîul cînd este crud este un aliment complet cu ajutorul căruia îți poti recăpăta sănătatea pe lîngă fructe si salată .

Dintre toate felurile de cereale, ovăzul este cel mai bogat în proteine (15%). Alte surse de proteine mai bogate decît carnea sînt fasolea, soia, năutul, semintele oleaginoase, nucile, ouăle crude, germenii, laptele crud si brînză de vacă. Alte brînzeturi sînt ușor încălzite. In America orice fel de brînză se pasteurizează .

Pentru ca boabele de fasole soia crude nu au gust plăcut se pot adapta gustului nostru prin metoda germinării. Frunzulitele se pot mesteca în alte mîncăruri. Boabele verzi necoapte nu se pot folosi (otrăvitoare) .

Grăuntele să fie crude .

Boabele si semintele pot fi verificate cu privire la valoarea lor prin germinare; cine cumpără cereale de la țărani să se informeze dacă au fost recoltate cu combina pentru că în acest caz sînt supuse uscării cu aer cald .

O deosebită dificultate o constituie procurarea ovăzului crud. La așa numitul mei auriu se extrage amăreala. Desi se face la o temperatură nu prea mare nu mai poate trece drept crud .

Prin îndepărtarea alacului la fel ca la ovăz germenul este atins sau chiar înlăturat. Alacul este atît de moale încît după măcinare cu rîsnita de cafea nu se mai poate vedea granulația sa .

Pe lîngă siliciu, meiul mai contine foarte mult magneziu si fluor. Acestea sînt săruri bazice nutritive foarte importante. In nici o zi să nu lipsească de la masă 2-3 linguri de mei .

In cazul durerilor de stomac datorate grîului se folosesc mai bine semintele oleaginoase, mei sau porumb .

In ce priveste orezul, să se cumpere doar orez natural care germinează pentru că cel decorticat este devalorizat iar în Orient produce așa-numita boală Beri-Beri. Tot așa se va folosi orzul natural .

Semintele de floarea soarelui, susan, nucile sînt alimente privilegiate ale vegetarianului de crudități. Semintele de bostan sînt exceptionale si foarte sănătoase .

- 29 -

FULGII DE GERMEI

Din păcate nu se pot produce fulgi din cereale crude. Si fulgii de ovăz si mei sînt înăbușiți în fabricație. Un înlocuitor foarte bun îl constituie germenii de grîu. Să se compare gustul

cu acela al grăunțelor strivite. Germenii de grâu constituie unul dintre cele mai valoroase alimente și cel mai bogat în enzime. Este cel mai ieftin aliment. Germenii sînt mai valorosi decît nucile și semintele oleaginoase. Din păcate germenii de grâu din comerț sînt devalorizați prin încălzire pentru că astfel ar rîncezi repede .

Dacă solicitarea ar fi suficient de mare atunci s-ar produce în comerț și germeni de grâu cruzi .

FAINA INTEGRALA CRUDA

Conform indicațiilor ce le detin făina integrală din grăul complet este crudă la fel ca și făina Graham .

ULEIUL VALOROS

Uleiul să fie presat la rece. În general interesează uleiul de floarea soarelui, uleiul de măsline și din seminte de in pentru că după cîte știu alte uleiuri nu se presează la rece . Grăsimile vegetale și margarina se încălzesc foarte tare, există și altă opțiune care este mai sănătoasă. Amănunte în capitolul pentru bolnavi de inimă.

LAMIIA SI OTETUL NATURAL

Consumate în cantități sînt un medicament la fel ca mierea. Consumate regulat duc la hiperaciditate .

PRAF DE VERDETURI CA INLOCUIITOR AL SALATEI SI DREPT CONDIMENT

Este prevăzut pentru iarnă și se compune în general din pătrunjel verde uscat și năsturelul de grădină din care să se planteze cît mai mult în grădină. se pot adăuga și alte ierburi ca urzica, păpădia, plante medicinale.

Cînd sînt uscate frunzele se pot pulveriza .

BURUIENI DE CONDIMENTARE SI PLANTE MEDICINALE

Deosebim condimentele proaspete și cele uscate. Cînd este posibil să se consume cele proaspete .

Am cunoscut în America o femeie a cărei mîndrie era că într-un colț al grădinii își amenajase o mică grădiniță cu buruieni pentru condimentare. Totul era frumos aranjat, nu lipseau nici plantele medicinale. Fiecare plantă - era să zic odor - o cunostea după nume . N-ar constitui aceasta o stimulare și pentru cîte o cititoare ca să facă o asemenea grădiniță ?

Cine cunoaște înalta valoare a acestor buruieni va sacrifica munca. Pentru usurarea plantării, plantele permanente vor fi separate de celelalte. Există posibilitatea de a face o grădiniță cu buruieni din mai multe lădite. Pentru că autorul vrea să stimuleze plantarea unor asemenea grădinite îi roagă pe cei care deja au făcut-o să-l înștiințeze. Ar dori să viziteze unele. Prin adrese se pot face și schimburi de plante .

- 30 -

Semintele plantelor medicinale și celor de condimentare se găsesc în centrele de seminte. Există și mai multe cărți care vă pot fi de folos .

În continuare menționez cele mai importante buruieni de condimentare:

- pătrunjelul (valabil 2 ani) este unul din cele mai cunoscute si sănătoase condimente. Zilnic să se folosească cât mai mult în mâncare si salată iar pentru iarnă să se usuce cât mai mult;

- telina; frunza se poate usca pentru iarna; condimentează bine; foarte sănătoasă;
- arpagic - sănătos pentru rinichi si glande;
- asmătui - seamănă cu pătrunjelul, curată sângele;
- ardeiul - se folosesc roadele sale mai mari si mai cărnoase;
- mărarul - previne balonările, ajută digestia;
- brusture - frunzele lui formează elementul principal, rădăcina se folosește iarna ca adaos;
- anason - are proprietăți asemănătoare cu mărarul
- năsturelul - la fiecare trei săptămîni se seamănă din nou pentru a avea frunzulite tinere; pentru iarnă se usucă - curată sângele;
- maghiran - bun în orice salată, curată sângele si ameliorează activitatea glandelor.

Pulverizate sînt iarna de neînlocuit .

- chimionul - are proprietăți asemănătoare cu anasonul; folosește pulverizat în salată;
- busuiocul - condimentează foarte bine, stimulează nervii, uscat se găsește în toate bucătăriile;
- tarhonul - este foarte sănătos;- rozmarinul - se va folosi cu cumpătare, are aceleasi proprietăți ca usturoiul si este foarte sănătos sub formă de ceai;
- salvia - este un leac multilateral si se folosește mai ales ca ceai dar în cantități mici poate fi folosit si în mâncare;
- menta - mai ales sub formă de ceai, frunzele tinere se pot folosi si drept condimente;
- boranta - este mai puțin cunoscută sub formă de condiment dar pentru că este foarte sănătoasă, florile si plantele tinere se folosesc în mâncare sau salată, se înmulțeste prin seminte ce cad pe pămînt;
- mustarul - atît frunzele cît si semintele sînt foarte sănătoase si sînt si un condiment exceptional; semintele se folosesc pulverizate; zilnic cîte o linguriță de seminte de mustar ajută stomacul si intestinul;
- pelinul - se cunoaște sub formă de ceai amar pentru stomac si intestin ca ados la hrana de crudități se folosește în cantități mici;
- ridichi - dau o salată foarte condimentată, au o mare putere vindecativă, atît pentru curățirea căilor respiratorii cît si împotriva pietrelor la fiere, reumatism si suferințe la ficat; la fiecare 3 săptămîni se seamănă alte seminte pentru a avea mereu rădăcini tinere;
- hreanul - are proprietăți asemănătoare cu ridichea dar este mai iute .

Majoritatea buruienilor indicate se pot usca pentru iarnă, se rade cu o bucată de lemn pe o sită cu ochiuri mari. In afara acestor condimente uscate se mai găsesc si o serie întreagă de condimente străine care sînt deasemenea recomandate:

- praf de Gurry - un amestec extrem de iute;
- paprica - pentru salată si adaosuri;
- coriandru - pentru mîncăruri din fructe;
- scortisoara - pentru mîncăruri dulci, lapte acru si fructe;
- vanilie - pentru mîncăruri dulci;
- nucsoară - înlocuieste sucul tămîios; a se folosi cu cumpătare .

Dacă pe lângă aceste buruieni se mai plantează și un număr mai mare de plante medicinale care sînt cunoscute sub forma de pomi și arbuști atunci se vorbește mai degrabă de o grădină și nu de o grădiniță .

Acest lucru însă nu este necesar. Există o multime de plante medicinale care le cunoaștem mai bine și există multe cărți .

Spre marea mea uimire am găsit 20 de asemenea plante în grădina noastră și în jurul casei, în parte pomi sau arbuști. Cine s-ar fi gândit că spanacul

- 31 -

sălbatic sau loboda de grădină, mintenuta, urzica sau multe altele ce nu pot fi exterminate sînt buruieni folositoare, că frunzulitele diferiilor arbuști au mari proprietăți vindicative ?

Intr-o grădină totul se poate aranja chiar și în funcție de puterea lor vindicativă. Dacă la un loc se plantează unele nuci, se pot recolta în curînd frunzulite de nuc bolnavii for

folosi cu precădere acele plante care sînt în mod deosebit recomandate pentru bolile lor . La noi acasă se mănîncă foarte des un amestec; înainte de masă cineva din familie face turul grădinii și culege tot felul de frunze și flori, care împreună cu rădăcini, frunze de salată și alte legume dau un amestec foarte condimentat și acum îmi dau seama cu adevărat ce înțelege Hypocrate prin aceea că leacurile noastre să ne fie alimente iar alimentele leacuri .

În acest gen de mîncare se găsesc valorile vindicative și cele mai multe săruri nutritive și toate vitaminele .

Cum să nu-ți menții sănătatea în acest caz ? Dacă există voință nu se poate să nu se găsească aceste buruieni și în comert .

DROJDIA DREPT CONDIMENT

Drojdia nu este crudă, de aceea vegetarianul de crudități o folosește numai drept condiment. Pentru el este indispensabilă .

Oricum poate fi privită ca cea mai bogată sursă de vitamina B; să nu se folosească mai mult de o linguriță pe zi. Este vorba de drojdia de bere .

ZAHARUL - MIEREA - SMOCHINELE -----

Zahărul alb să nu găsească în casă nici măcar pentru musafiri, în schimb se poate folosi zahărul brun, crud din trestie, mierea, sucul îngrosat de pere și mere, agar-agar și altele . Toate vor fi utilizate cu cumpătare. Substanțele îndulcitoare sintetice (zaharina) sînt mai dăunătoare decît zahărul alb .

Prin cuvîntul "zahăr" se înțelege în rețetele noastre unul din dulciurile numite mai sus.

Zahărul sub orice formă formează acizi și tot așa și mult lăudata miere; ea conține substanțe bazice relativ puține, lucru foarte important pentru transformarea zahărului. De aceea mierea se va folosi cumpătat, cel mult o linguriță o dată pe zi. Diluată în mîncăruri este mai puțin periculoasă pentru dinți. Drept medicament în cantități mici este sănătoasă. Marmelada produsă cu zahăr alb este dăunătoare .

A se respecta rețetele noastre .

Smochinele, curmalele, etc., produc de asemenea acizi, dar conținutul de substanțe minerale este atît de mare încît sînt totuși recomandate. Abia dacă există un aliment cu excepția laptelui, care să conțină mai mult calciu decît smochinele .

După savurarea fructelor dulci să se spele dinții .

Saliva omului hrănit corect este atât de bazică încât practic înlocuiește periuta de dinți. Prin amestecarea regulată a substanțelor minerale bazice în mâncăruri se poate face mult în asemenea sens .

Pe lângă zahărul brun, folositoare poate fi o linguriță de lactoză care ajută la digestie și acționează împotriva descompunerii în intestin. Pentru a evita cariile dentare, fructele uscate vor fi mai întâi înmuiate .

BRINZA DIN LAPTE

Laptele crud proaspăt este o delicatasă. Din el se poate prepara brânza. În acest scop laptele va fi lăsat să se acrească. Acest lucru se face la 25-30 de grade în 12-24 de ore. Cîteva ore după acire se separă .

- 32 -

Această substanță groasă este brânza, iar lichidul separat este zerul. Pentru a le separa, totul se toarnă într-o sită și se lasă să se scurgă. Brânza este gătită. Aproape toți acizii au rămas în zer .

O lingură de zer servește pentru acirea laptelui proaspăt crud la repetarea procesului. Pentru că acest zer este cam acru, să nu fie valorificat fără a fi neutralizat cu o linguriță de substanțe minerale .

AMESTEC ÎNMUIAT DE TARITE ȘI AMESTEC USCAT

Casa de Reformă oferă țărîțe de grâu și amestec foarte bun pentru acest amestec uscat și înmuiat .

Se adaugă țărîță din semințe de in și mei. Aceste semințe se pot măcina foarte bine cu rîșnita de cafea. Și țărîța cumpărată poate fi măcinată cu această rîșnită .

Măcinarea inului durează cîteva secunde. Țărîța uscată trebuie să fie suficient de fină pentru ca să nu se înmoaie. În acest scop servesc semințele moi ca cele de in, mei, hriscă, ovăz, susan. Printre ele se amestecă germeți de grâu sau țărîțe de grâu .

Acest amestec este mereu la îndemîna și poate fi pregătit chiar cînd aveți o vizită neașteptată .

Adaosuri: ulei, lapte, drojdie, condimente puțină ceapă și sare .

Unora le place stafidele în acest amestec. Cine simte nevoia să rontăie poate adăuga semințe de floarea soarelui sau chiar de hriscă .

CARE ADAOSURI NU SÎNT SUPTATE ÎN COMBINAȚIE ?

După alimentația gresită și îndelungată se înțelege că stomacul reacționează cînd se face trecerea la regimul vegetarian de crudități, tot așa și ficatul cît și glandele digestive sînt slăbite; anumite fructe dacă sînt savurate

simultan cu zarzavaturi pot cauza fermentări. Acest lucru se întîmplă mai ales la fructele dulci ca strugurii, cireșele, perele, caisele, pișciile, prunele, smochinele, curmalele și portocalele. În schimb merele, bananele, lămîile, pepenii, ananasul și toate fructele de pădure se pot suporta bine în amestec cu legumele .

Fermentațiile se pot evita printr-o bună amestecare precum și prin cumpătare.

După cum s-a menționat aici, se recomandă mai multe mese și cantități mici .

Fiecare va descoperi singur ce suportă și ce nu .

Este uimitor cum în timpul acestui regim alimentar, sucurile digestive se îmbunătățesc tot mai mult și cum glandele sînt din nou stimulate. Acest lucru l-am trăit personal. Există

persoane deosebit de sensibile care savurează legumele si fructele separat, dar să nu se exagereze căci legi în această privință nu există. Salata să fie savurată ca aperitiv si restul să fie bine amestecat .

MIXER SI STORCATOR

Mixerul este de neînlocuit pentru vegetarianul de crudități .

Cel mai mult au nevoie de el, oamenii mai bătrâni cu dantura artificială .

Gravii bolnavi precum cei ce suferă cu stomacul si intestinul necesită si un storcător de sucuri si legume. O cură de sucuri de varză poate vindeca ulcerul în 10 zile. Dar si vegetarianii iubesc sucurile de legume. Cele aflate în comert sînt pasteurizate .

VEGETARIANUL SI LAPTELE

Pentru clarificare încă un cuvînt despre proteinele animale .

- 33 -

Refuzăm carnea ca aliment pentru că formează acizi puternici .

Multi refuză laptele pentru că provine de la animale, dar totusi contine proteina cea mai complexă ce există, dar numai atît timp cît nu este fiartă sau pasteurizată. In plus este atît de diuretic încît curăță corpul de acizi .

Se poate însă si fără lapte .

AMANUNTE PRIVIND RETELE NOASTRE

Stimatele cititoare sînt rugate să nu se țină strict de indicatiile retetelor ci să le adapteze gustului lor si să le aducă îmbunătățiri necesare. O cititoare scrie: "Ceea ce îmi place în mod deosebit la hrana crudă este faptul că oferă posibilități nebănuite, stimulează fantezia spre noi încercări si oferă variații atît de surprinzătoare cum n-as fi visat vreodată" .

O problemă o formează germenii cruzi de grîu; dacă sînt proaspeti au în primele zile un gust dulceag minunat, gust care la temperatura normală se schimbă imediat; de aceea cantitățile mai mari se păstrează în frigider. Pentru ca grîul răcit la temperaturi foarte scăzute păstrează capacitatea de germinatie si germenii își păstrează întreaga valoare . Pentru a mixa unele mîncăruri care trebuie să rămînă destul de uscate, trebuie presate si frecate cu lingura, mai ales dacă se adaugă ceva miere sau altceva saemănător. In loc de stafide se pot pune si alte fructe uscate, măruntite mai întîi. Dacă la un prînz se consumă mai multe mîncăruri, să nu fie puse în acelasi timp pe masă. se recomandă să se înceapă cu salata sau cu un amestec de legume .

Platourile pot fi ornamentate .

16. RETELETE SI PLANUL DE MENIURI

Pentru a putea folosi retetele care urmează, cititi capitolul anterior, "Adaosuri". Retetele sînt gîndite pentru o persoană .

Simboluri: L=lingură; l=linguriță; făina=făina integrală sau Graham; tărîte=tărîte de la diferite cereale si de mei pe care le măcinati dvs.; tărîte moi=amestec de tărîte înmuiate; sare=sare de mare; s.f.s.=seminte de floarea soarelui - acestea pot fi înlocuite cu nuci; zahăr=lactoză sau zahăr din trestie nerafinat; hriscă=hriscă sau alac - în loc de praf de verdeturi sau buruieni .

RETETA CU OVAZ

3 L uruială de ovăz, 1 L uruială de seminte de sesam, 1 L făină, 1 L ulei, 1 L miere sau zahăr crud din trestie, 2 l anason sau chimion .

Se frământă uscat, dacă este prea uscat se adaugă câteva picături de lapte, se întinde și se presară cu s.f.s. .

RETETA CU TARITE INMUIATE; TARITE INMUIATE DULCI

4 L țărțe înmuiate, 2 L ulei sau smântână , 2L stafide, o banană strivită sau un măr ras, 1 L zahăr sau miere, puțină ceapă, o l lămâie, o l drojdie. Totul se amestecă bine, se presară cu nuci sau migdale. Grîul să fie utilizat cu cumpătare pentru că se digeră greu. În schimb a se folosi porumb .

TARITA INMUIATA PICANTA

6 L Țărțe înmuiate, 1 L drojdie, 1 L praf verdeturi și condimente, 2 L ulei, 2-3 L ceapă, usturoi, sare, mustar sau hrean ras, ardei .

- 34 -

TARITA INMUIATA CU BRINZA DE VACI

3 l țărțe înmuiate, 3 L brînză, 2 L germeni de grîu (sau țărță de uruială de ovăz), 1 L ulei, 1 L drojdie, sare, ceapă, condimente .

TARITA INMUIATA

2 L țărțe, un ou, 2 L germeni de grîu, 2 L uruială din seminte de in, 1 L hriscă, 1 L praf de verdeturi, 2 L praf de verdeturi, 2 L ulei, sare , ceapă, mustar .

TARITA USCATA

2 l țărțe, 1 l s.f.s., 1 L migdale sau nuci, sare, 1 L uruială din seminte de in, 1 L ulei, 1 L lactoză, 1 L lămâie, scortisoară, 1 L uruială de ovăz, miere. Acest amestec să fie bine mestecat și salivat .

TARITA PICANTA

[Mîncarea uscată necesită și băutură însoțitoare corespunzătoare]

4 L țărțe, 2 L seminte sesam strivite, 1 L s.f.s., 1 L praf buruieni sau verdeturi, 2 L ulei, 2 L ceapă, 1 L drojdie, sare, condimente puternice, hrean în loc de ceapă, ardei sau roșii .

RETETA CU GERMENI DE GRIU; GEMENI CU BANANE

O banană strivită, sau un măr ras, 3 L germeni de grîu, 1 L lămâie, 1 L stafide, scortisoară, lămâie amestecată imediat cu banane. După gust, încă o L hriscă, praf de săruri minerale, un ou, 1 l chimion (p.46) .

GERMENI DE GRIU CU ROSII

3 lL germeni, 1 L uruială din seminte de in, o roșie tăiată, 1 L ulei, 1 l drojdie, ceapă, sare, condimente, eventual puțină lămâie sau smântână .

GERMENI PICANTI

5 L germeni, 1 L uruială din seminte de in, 1 L praf de buruieni sau verdeturi, 1 L drojdie, 2 L ulei, 3 L lapte, 3 L ceapă si usturoi, sare. Amestecul se întinde si se garniseste cu arpagic sau pătrunjel .

GERMENI DULCI

Cu lapte crud sau acrit (iaurt) sau brânză cu zeamă de portocale, cu puțin ulei si miere. Un desert foarte bun .

RETETE CU CIUPERCI

100 g champignoane tăiate în bucăți mici, se ung cu ulei si se rulează în drojdie condimentată .

- 35 -

RETETE CU BRINZA -----

3 L brânză, 4-5 morcovi rasi, 1 L germeni de grâu, 1 L ulei, 1 l drojdie, 2 L ceapă, sare, condimente, 1 l lămâie, praf din săruri minerale .

BRINZA CU ROSII

2 L brânză, 2 L ulei, o roșie tăiată, 1 L s.f.s. sau nuci, ridichi si ceapă, sare, condimente.

Se garniseste cu nuci .

BRINZA CU BANANE

2 L brânză, 1 L ulei, 3 L germeni de grâu, o banană strivită, o l lămâie, 2 L stafide, miere, praf de de săruri minerale. Se garniseste cu felii de banane .

BRINZA CU CEAPA

3 L brânză, 3 L ceapă, 2 L germeni de grâu, 1 L uruială din seminte de in, 2 L ulei, 1 L drojdie, sare, praf verdeturi. Se garniseste cu pătrunjel .

BRINZA CU DROJDIE

[Are gust de creier fiert]

4 L brânză, 2 L ulei, 1 L drojdie, după gust puțină sare. Totul bine mestecat .

RETETA CU NAUT

[Năut - o hrană valoroasă pentru cei ce efectează munca grea]

2-3 L năut înmuiat, năutul se striveste cu o bucată de lemn sau se toacă cu mixerul.

Năutul tocat se amestecă cu 1 L drojdie, 2 L germeni de grâu, 3 L ulei, 1 L ceapă, sare, 1 L praf de condimente cu rozmarin, iar după gust, puțină paprică .

RETETA CU FASOLE SOIA

1 L boabe de fasole soia 1 L orez, 1 L mei, 1 L seminte de in. Totul se macină si se înmoaie. Apoi se amestecă cu 2 L ceapă, 2 L praf buruieni, 2 L ulei, 1 L drojdie, puțin hrean ras, mustar. Se condimentează. Eventual puțină sare. Se garniseste cu pătrunjel .

MINCARE CU BANANE PENTRU CINA

Banane răscoapte, 2 L ulei de măsline, 2-3 căței de usturoi, făină din mei .

RETETA CU OREZ NATURAL SAU CU MEI

2 L mei crud sau orez, 1 L boabe de ovăz, 1 L sesam; totul fin măcinat, 1-2 L țărțe, 1 L drojdie, 1 L ulei, o roșie tăiată bucăți, sare de mare, condimente,

- 36 -

hrean. Se garnisește cu felii de roșii .

MEI SAU OREZ DULCE

Acelasi amestec ca mai sus, dar în loc de roșii, sare, drojdie si condimente se pune: o banană, miere, cubulete de ceapă, 2 L smântână. Se garnisește cu felii de banane .

MINCARE IN AMESTEC

Cu ajutorul mixerului se pot face mâncăruri nu numai din fructe dar si din rădăcini, zarzavaturi si legume sălbatice, ca de exemplu urzici si păpădie, putându-se adăuga tot felul de plante medicinale sau condimente. Mîncarea preparată cu mixerul nu necesită mult timp si muncă si poate constitui masa principală cu adaosurile corespunzătoare. Cantitatea de lichid să fie astfel calculată încît terciul să nu fie prea gros iar motorul mixerului să nu fie prea solicitat. La fructe, ajunge o mică cantitate de lichid în timp ce legumele necesită mai multă .

În cazul unui amestec prea diluat, amestecul nu este uniform; pentru diluare cel mai bun este mustul dulce si laptele crud. Pentru a îmbunătăți gustul amărui al mîncării se mai poate pune dacă este necesar o jumătate de măr sau un măr, o jumătate din banană, trecînd totul încă puțin prin mixer .

Se poate amesteca în acest terci după gust diferite fructe tocate sau ceapă .

Adaosurile cu ouă, castraveti si roșii se pun în mixer la început; ele înlocuiesc o parte din lichid .

Dacă motorul este prea solicitat se toarnă puțin lichid. Cu cît terciul este mai fin cu atît încarcă mai bine stomacul .

Mixerele cu turatii mici se vor umple numai pe jumătate .

Cantitatea dintr-un vas mijlociu este suficientă pentru două persoane .

Dacă terciul este bine mixat îl îngrosăm în mixer cu seminte de în, germenii de grâu, țărțe, făină. Acum se poate opri mixerul. Pentru ca acest amestec trebuie să devină hrana principală se pot adăuga următoarele (pentru o persoană): 1 L drojdie, ulei, 1 L germenii de grâu cu uruială de mei si seminte de în, 1-2 L s.f.s., nuci condimente, paprică, roșie tăiată si sare. După experienta mea poate constitui o masă foarte gustoasă .

Platoul se garnisește cu felii de banane sau mere, dar si cu pătrunjel si legume. Cei fără dinti vor trece prin mixer si adaosurile tari sau cel puțin le vor înmuia înainte .

MINCARE AMESTEC 2 (pentru 1-2 persoane)

2-3 mere se mixează cu un pahar de lapte crud, 1 L stafide si seminte de sesam. Se amestecă terciul cu 4-5 L țărțe, 1-2 L germenii de grâu, 1 L s.f.s. înmuiate, 1 L stafide negre si o banană uscată si măruntită .

Cei fără dinti să renunțe la adaosurile tari .

Această mîncare este bună si la micul dejun .

RETETE DE MUSLI; MUSLII DIN MEI

2 L uruială de mei, 1 L s.f.s., 1 L uruială din seminte de in, un măr ras sau fructe de pădure, 1 L stafide, puțină lămâie, 2 L smântână sau 1 L ulei de măsline, o banană moale, totul se amestecă și se presară cu nuci rase .

- 37 -

MUSLI DIN URUIALA

3 L uruială de grâu, o banană strivită, un măr ras, 2 L smântână, 1 L stafide și zahăr; se amestecă și se presară cu făină de migdale, se garnisește cu felii de banane, praf din săruri minerale .

Niciodată nu se va folosi zahărul alb .

MUSLI DIN GERMENI DE GRÎU SAU CEAPA

4 L germeni de grâu, o jumătate de ceapă, 2 L ulei, 1 L drojdie, 1 L lapte, sare. Totul se freacă bine. Acest musli este puțin cam uscat, de aceea trebuie bine mestecat .

MUSLI CU BANANE

Un măr și o banană se taie cubulete, 3-4 L smântână și câțiva germeni de grâu și seminte de in .

MUSLI CU SMOCHINE SI CURMALE

O cană de smochine sau curmale tăiate ce înainte au fost înmuiate, 2 L s.f.s. sau nuci, 2-3 L smântână, 2 L brânză de vaci, lactoză, praf de săruri minerale.

MUSLI CU CASTRAVETI

2 L nuci sau 2 L ceapă tocată, o cană castraveti tăiați cubulete, 1 L germeni de grâu, 1 L drojdie, 1 L ulei, sare după gust, 1 L stafide .

Musli din cartofi cruzi. Vezi cap. 1

MUSLI CU CEREALE NEMACINATE

2 L cereale înmuiate timp de 12 ore, 50 g morcovi, 1 l miere, 1 L hrean ras, 1 l friscă bătută .

MUSLI CU SMOCHINE

Seara se vor înmuia 2-4 smochine, o mână de stafide, 1 L s.f.s., puțină țărâță. Dimineața 1 L germeni de grâu, zeama unei portocale .

MUSLI USCAT

2 L uruială de ovăz, 1 L ulei, 2 l miere, 1 L zeamă de portocale, 1 L stafide înmuiate și 1 l chimion. Desert lapte crud .

Retete de supă:

SUPA DE ROSII

Una sau jumătate cană cu zeamă de roșii, 3 L ceapă tocată, 3 L nuci tăiate mărunt, 2 L smântână, arpagic sau praf de verdeturi, eventual puțină sare .

- 38 -

Dacă supa este încălzită pe foc sau pe o plită fierbinte, să fie tot timpul amestecată. Se recomandă să fie încet încălzită sau cel mai bine în apă caldă .

SUPA DE ZARZAVATURI

O cană de suc de legume sau pireu de morcovi cu salată cu 2 căței de usturoi (se mixează cu foarte puțin lapte) una sau o jumătate cană de lapte, 1-3 L s.f.s. sau nuci, drojdie, ulei, condimente, sare .

MINCARE DE LINTE

3 L linte înmuiată, 3 L țărîțe, 2 L în măcinat sau seminte de sesam, una roșie, paprică, o banană, 1 L ulei, 1 L drojdie, puțină sare de mare, 1 L chimion, totul amestecat și garnisit cu roșii .

PIINEA NECOAPTA

Această piine gustoasă se compune din uruială de cereale care sînt proaspăt măcinate; dacă uruiala este prea veche piinea primește un gust amar .

Retetă: 500 g uruială de grîu, 500 g uruială de secară, 200 g stafide negre, 1 l ulei, 2 l sare de mare, puțin chimion .

Totul se pune la înmuiat cu cît mai puțină apă. Se mai păstrează puțină uruială pentru cazul în care aluatul este prea umed; acum totul se da prin mașina de tocat sau se frămîntă cu mîna .

Aluatul să fie atît de uscat încît să se lipească de degete. Pentru ca această piine nu se coace și doar se usucă aluatul trebuie întins pînă la grosimea de 4-5 cm .

Eu personal am adaptat la mașina de tocat (un tub care arată ca un cioc lat, această piesă este conică cu o deschidere de 4cm și 8cm .

O bandă rulantă preia bucățile de aluat. Pentru a putea apoi usca bucățile de aluat se vor folosi niste site. Atîta timp cît această piine este încă umedă se întepă cu cutitul .

După uscare aluatul se rupe în aceste locuri marcate .

Vara se poate usca foarte bine la soare, iar după 3 ore piinea poate fi deja consumată.

Iarna se vor usca deasupra unui calorifer unde aluatul nu se poate încălzi peste 40 de grade .

Această piine are cel mai bun gust cînd este încă moale .

În această stare piinea se pune în pungi de plastic în frigider; altfel se acrește în cîteva zile; bineînțeles piinea poate fi în întregime uscată .

VARIANTA 1: În loc de 500 g uruială de grîu se poate face un amestec din 200 g uruială de grîu, 200 g uruială de orez și 100 g uruială din seminte de in .

În plus încă 250 de g stafide negre sau stafide .

Acest amestec se umple și deci necesită mai multe site .

VARIANTA II: În loc de amestecul după varianta I care se înmoaie în apă se poate folosi același amestec dar la care se adaugă 0,5 g mere rase .

VARIANTA III: În loc de stafide negre și apă se strecoară 0,5 kg roșii și se amestecă cu aluatul. Ceva mai multă sare .

Același lucru se poate face cu cartofi sau altele .

Se poate face piine și din orez și variante din făina de nuci (eventual cu miere și stafide) .

Meiul se folosește mai rar fiindcă piinea devine amară .

Se pot amesteca în aluat și seminte de mac sau chimion .

ALT GEN DE PIINE

Grăuntele sînt lăsate să germineze, se trec cu stafide negre prin masina de

- 39 -

tocat carne, se frămîntă cu ulei si sare de mare .

BISCUITI CU MIGDALE

150 g făină, 150 g pireu de migdale, 150 g de curmale, 150 g smochine tăiate care au fost înmuiate. Curmalele si smochinele se trec prin masina de tocat. Totul se frămîntă .

BISCUITI DE CRACIUN -----

200 g curmale, 200 g smochine, 200 g prune, 200 g stafide .

Totul trecut prin masina de tocat, apoi se amestecă cu 200 g nuci, 200 g stafide, puțină coajă de lămîie si condimente. După necesități se adaugă făinăsi ulei, totul se pune într-o tavă unsă si se lasă o oră să se dospească .

RETETE DE PRAJITURI

Aluat pentru o tavă de 30 cm: 300 g stafide. Stafidele se trec prin masina de tocat si se adaugă făina. Se întinde si se asează într-o tavă presărată cu făină. Se lasă să se usuce .

PRAJITURA CU FRUCTE DE PADURE

Aluatul de mai sus se presară cu felii subtiri de banane (bananele se taie subtire în lungime) de-a lungul marginii pînă la mijloc. Apoi urmează un strat subtire de migdale peste care se asează fructele strivite tăiate sau întregi. Totul se îndulceste cu puțină miere si la sfîrsit se garniseste cu smîntînă si fructe întregi .

PRAJITURA CU BANANE

Aluatul din prima retetă, cu felii de banane apoi urmează un strat de nuci rase peste care un nou strat de banane. Deasupra un strat subtire de miere presărat cu nuci rase .

PRAJITURA CU MERE SI BANANE

Umplutura: 2 banane se strivesc, făcînd o pastă cu trei mere rase si 200 g nuci tăiaite mărunt. Se netezeste si se garniseste cu nuci sau felii subtiri de mere .

PRAJITURA CU PRUNE

Umplutura: 400-500 g prune uscate, tăiate felii subtiri, amestecate cu 200 g nuci tăiaie mărunt. Se adaugă puțină scortisoară, se garniseste cu nuci .

CAMELE; CAMEL DIN NUCI DE COCOS

400 g stafide, 100 g nuci de cocos rase se trec prin masina de tocat, se întind si se taie felii .

- 40 -

BILUTE DIN SEMINTE DE SESAM

300 g seminte sesam, 350 g făină integrală, 250 g miere - se amestecă bine, se formează cu puțin ulei bilute care se rulează apoi în seminte de sesam .

BILUTE DE STAFIDE

Stafidele se trec prin masina de tocat, se formează bile si se rulează în nuci de cocos rase .
PRAJITURI CU CURMALE

Curmalele se trec prin masina de tocat, se adaugă puțin pireu de migdale sau unt, se întinde si se taie .

BAUTURI:

APA DIN LEGUME (împotriva setei si ca medicament)

Legume tăiate, frunze de varză, coji de ouă si altele care altfel se aruncă: urzici, păpădie, tot felul de plante medicinale dar si rădăcinoase cum sînt cartofii, se toacă, se pun într-o oală cu apă .

Toate sărurile solubile în apă si vitaminele trec în apă .

Pentru că zarzavatul nu a fost ras si nici măruntit, proteinele rămîn înăuntru, astfel încît apa își păstrează claritatea .

Se recomandă asezarea la rece .

Din acest lichid se scoate zilnic cîte puțin si se completează oala cu apă .

Pentru post sau împotriva constipatiei, lichidul poate fi acrit cu lapte acru. La început va fi încălzit. In acest caz luăm două oale, într-una fiind mereu apa de băut .

In final zarzavatul se strecoară printr-un tifon. Dacă apa se acreste prea tare, trebuie diluată .

In timpul postului se poate alterna acest lichid cu apă de zarzavat acrită. Se încălzește într-un vas cu apă fierbinte. Cu această apă se fac curele de post si vindecare după cum se descrie mai înainte. In plus este foarte bună împotriva setei si ca mijloc de prevenire a bolilor .

APA DE TARITE (o băutură care face minuni)

5-10 L de tărîte se pun peste noapte într-un litru de apă apoi se strecoară fie manual, fie printr-o cîrpă. Cine vrea să valorifice si mai bine tărîta, poate să mai pună o dată apa. Apa de tărîte este foarte bogată în baze la fel ca apa de legume si serveste de asemenea la curele de vindecare. Ca băutură împotriva setei poate fi îmbunătătită cu zeamă de fructe. Pentru prevenirea reumatismului si a altor suferinte se recomandă ca acest lichid să fie băut zilnic si anume cîte un 1 l de apă de tărîte .

ZEAMA DE SFECLA SAU MORCOVI

Presarea se face cel mai bine prin centrifugă. Pentru variatie se poate pune uneori în acest suc 1 L de pireu de migdale la 1 l de suc, praf de rozmarin si cîteva picături de lămîie. Gustul devine mai plăcut si este în acelasi timp si un foarte bun aperitiv. Unii adaugă la sucul de morocovi puțin lapte crud.

- 41 -

Acest suc se foloseste si la îmbunătățirea gustului sucului de varză. Resturile din centrifugă se valorifică conform retetelor de salată .

BAUTURA TONICA

Un pahar mare de suc de portocale sau sfeclă se amestecă cu două gălbenusuri de ou. Folosită în scopuri de vindecare, această băutură înlocuieste prînzul .

LAPTE DE TIGRU

Este vorba de lapte crud cu tot felul de adaosuri ca, de exemplu, suc de morcovi, de telină, varză, portocale, gălbenuș de ou, suc de struguri, etc. Unui băiat i-a fost odată salvată viața cu laptele unei tigroaice. De aici denumirea de lapte de tigru .

LAPTE DE MIGDALE

O parte pireu de migdale și 5 părți de apă caldă se amestecă încet. Se adaugă miere .
SUC DIN FRAGI SAU CAPSUNI

1 kg de fragi sau căpsuni și 1-2 banane se amestecă cu lapte crud în mixer. Se amestecă în această compoziție și 2 L miere .
SUC PENTRU VINDECARE

Suc de varză, telină, morcovi, cartofi și puțină apă. Se bea timp de 3-4 săptămâni în cantități mici. Vindecă boli de stomac, inimă, băfându-și joc de toate medicamentele .
INLOCUITOR DE CAFEĂ (foarte sănătos)

O linguriță de zahăr brun se dizolvă și se amestecă cu o cană de lapte crud și o cană de apă fierbinte .
BAUTURI CU LAPTE

Lapte cu miere:
2 l lapte crud, 1 l miere, 1 l suc de lămâie, puțină scortisoară și un măr. Totul se pune în mixer. Se adaugă eventual și alte arome de condimente .
LAPTE DE ZMEURĂ

O mână de zmeură sau fragi se strivesc bine, se adaugă 2 l lapte, 1 l miere, puțină vanilie și 2 L smântână. Se amestecă bine .
LAPTE CU MORCOVI

200 g morcovi, o portocală, o jumătate de banană, 1 L zeamă de lămâie, 2 l miere. Totul se trece prin mixer apoi se adaugă 2 l lapte și se mixează puțin .
- 42 -

LAPTE DE PORTOCALĂ

2 portocale cojite, un ou, o jumătate de banană, puțină coajă de lămâie. Se trece totul prin mixer și se adaugă 2-3 l lapte .
LAPTE CU ROSII

O roșie, 1-2 L smântână, se trece totul prin mixer. Se adaugă 2 l lapte și se mixează puțin .
PLAN DE MENIURI

Pentru ca stomacul dimineata să fie bine pregătit pentru activitatea din timpul zilei, să se bea un pahar de apă de legume sau apă de țărțe .
Sînt păreri diferite privind cantitatea micului dejun .

În regiunile unde masa principală este seara, se va mânca ușor la micul dejun. Sănătos este însă o cină ușoară și un mic dejun bogat .

Eu nu recomand să se mănânce mult dimineața dacă nu există senzația de foame. Dacă în jurul prânzului apare o puternică senzație de foame rezistați cu curaj. Prânzul va fi cu atât mai gustos. Este suficientă o masă principală pe zi și două mese secundare chiar și pentru cei ce efectuează o muncă grea .

Hrana crudă nu se compară cu cea fiartă devalorizată .

Cine la noul mod de alimentație nu s-a vindecat de oboseală, se recomandă ca în pauza de lucru să mănânce semințe de floarea soarelui, nuci sau un măr. Desigur toți cei subjugati oboseli, fumăturii și cafelei și care vor să scape de acest chin găsesc în hrana crudă un ajutor. Să bei cafea împotriva oboselii este o autoînselare, oboseala crește .

Eu recomand lapte crud, și mai ales stafide înmuiate .

MICUL DEJUN

La micul dejun recomand un Musli, cel mai des să fie folosit Musli cu mei. O cană de lapte dulce, ceai de buruieni sau cafeaua recomandată de noi. Cine nu poate renunța la pâinea cu unt să o prepare după rețeta noastră. În loc de unt pasteurizat să se folosească pireul de migdale (este mult mai bogat în vitamine). Minunată este ceapa cu puțin pătrunjel în loc de marmeladă cu unt. Casa de Reformă oferă o margarină foarte sănătoasă. De asemenea, pâinea necoptă este de la sine înțeles; și Musli cu smochine. Chefirul și laptele acru sunt foarte sănătoase dar numai când sunt acrite .

MUSLI ZILNIC

2 L mei natural și jumătate de lingură de semințe de fân măcinate, 2 L stafide, 1-2 L semințe de în măcinat, 1 L s.f.s. .

Totul se pune la înmuiat peste noapte. Dimineața se amestecă cu 2 banane răcoapte, puțină smântână sau ulei și jumătate de lămâie. Eventual se mai adaugă fructe de pădure .

MASA PRINCIPALĂ

Pentru a da organismului suficiente valori bazice, savurăm zilnic sau la două zile o mâncare de legume. Desert, pâinea noastră și cafea .

Drept variație, mâncăruri la alegere asociate mereu cu o salată; urzici și

- 43 -

buruieni sălbatice tocate mărunt făcute cu adaos de drojdie, condimente, ulei, ceapă și semințe înmuiate. Astfel se poate pregăti o mâncare foarte bună .

CINA

Se poate compune din fructe, fructe uscate înmuiate, semințe oleaginoase și o cană cu lapte. Se poate servi și un Musli ușor sau câteva nuci, semințe s.f.s., de bostan, pâine coaptă la soare și o băutură după rețetele indicate .

Se poate pregăti un Musli din cartofi ca cel indicat la cap. I .

Musli uscat se recomandă pentru că trebuie bine salivat și nu este diuretic. Cina constituită din banane - vezi rețetele indicate .

În general trebuie spus că băuturile trebuie încălzite, dar nu mai mult de 30-40 de grade, cu excepția ceaiului și cafelei care nu sunt băuturi nutritive. Încălzirea se face cel mai bine în apă caldă .

Mîncărurile care sînt bine mestecate se mîncă reci .

POSTUL DE VINDECARE -----

Postul este modul de vindecare cel mai vechi și mai natural care există. Dacă un animal se îmbolnăvește el NU mîncă .

Cine are febră automat ține post .

POSTUL INSEAMNA CURATIRE; înlătură mai repede cauza bolii decît hrana crudă. Prin post se pot evita chiar operații .

Medicii cu orientare chimică nu amintesc nici un cuvînt pacienților lor pentru al prescrie. Cel mai renumit medic al tuturor timpurilor, Hipocrate, spunea: "Cu cît hrăniți mai mult un bolnav, cu atît mai mult îi dăunați" .

Înainte se postea mult, în conformitate cu cele spuse de Biblie .

Acest lucru nu aducea cu sine doar sănătatea fizică, ci legat de rugăciune, aducea cu sine și o binecuvîntare spirituală .

Desigur, era nevoie de un îndrumător, dar nu și de un supraveghetor .

În America exista o casă de odihnă imensă pentru efectuarea curelor de post și regim.

Directorii acestor case au publicat cărți unde laudă efectele uimitoare ale posturilor, dar la sfîrșit vine pilula amară și anume că postul ar fi periculos și de aceea trebuie efectuat sub supraveghere. Acest minunat mijloc de vindecare este sustras populației de rînd de către profitori .

Oamenilor săraci, postul le este imposibil, numai cei avuți își pot permite .

Nici la noi această cură nu este destul de cunoscută .

Cu atît mai mult ne simțim îndatorați să proclamăm pe lîngă hrana crudă, postul drept mijloc de vindecare .

Multi vor ști să multumească .

Există și spitale unde se practică postul. În timpul postului există o singură etapă periculoasă care trebuie cunoscută și anume: hrana prea multă după un post îndelungat.

Acest lucru poate însemna moartea .

De aceea mai întîi se va consuma doar hrană lichidă, care cu timpul primește o consistență tot mai mare. Timpul după care se poate mîncă din nou obisnuit trebuie să fie la fel de lung ca și postul .

Cine respectă această prescripție nu trebuie să se teamă de nimic, se va vindeca dacă

Postul și timpul pînă la reluarea mîncării obisnuite sînt suficient de lungi. Mîncatul corect după post este hotărîtor pentru vindecare. De ajutor au nevoie numai acei care sunt lipsiți de voință, lucru frecvent mai ales la oamenii bătrîni și cei grav bolnavi .

Eu am descoperit o metodă grație căreia postul este mult mai ușor efectuat și cu care se pot obține rezultate mai bune .

Este vorba de postul cu apă de legume în locul apei obisnuite .

Această apă de legume se prepară după una din rețetele noastre. Se bea cîte un pahar la fiecare jumătate de oră, puțin încălzit. Pentru prepararea apei de legume se vor utiliza și plante medicinale, cu precădere acelea recomandate pentru boala respectivă. Amănunte găsiți în cărțile cu plante medicinale și în

cartea de fată. Această apă de legume să nu conțină prea multe calorii, adică legumele nu vor fi tăiate prea mărunt pentru ca apa să preia cât mai puține proteine .

Dacă se posteste în acest fel, senzația de foame dispare după a treia zi de post. Această apă are anumite avantaje. Spre deosebire de postul normal în acest caz eforturile mici sînt suportate fără a avea amețeli sau a vedea negru în fața ochilor. În cazul în care nervii nu sînt prea slăbiți se poate lucra dacă nu este vorba de o muncă grea. Se doarme mult mai bine decît în cazul postului cu apă normală. Scaunul dispare mai ales atunci cînd si lichidul este puțin acrit, iar clismele nu sînt necesare .

În loc de apă de legume se poate folosi la această cură si apa de țărîțe. Dacă foamea nu dispare, această apă trebuie mult diluată .

Postul este indicat pentru orice boală. Se va evita în cazul unei boli de cancer sau de nervi

. Există cazuri limită pe care nici un specialist nu le poate indica .

Această înseamnă: Încercarea moarte n-are .

Nu se poate întîmpla nimic periculos. Dacă după a 4-a zi foamea nu dispare, dacă din cauza insomniilor nopțile devin insuportabile, dacă inima este prea agitată atunci recomand fie o abținere parțială de la mîncare fie întreruperea postului fie 2 zile post - 2 zile mîncare . Se recomandă si o cură numai din sucuri de legume .

Postul total este mai comod pentru că senzația de foame dispare în întregime.

Cît timp să se țină postul ?

Cunosc un caz grav de îmbolnăvire a măduvei coloanei vertebrale .

Fără nici o speranță din partea medicilor, bolnavul se deplasa doar în scaunul cu roțile; dar literatura corepsunzătoare a trezit în el credința în puterea de vindecare a postului. El a ținut mai multe posturi si de fiecare dată era tot mai lung, cred că ajunsese pînă la 40 de zile, dar nu i-a ajutat prea mult .

El stia că omul poate trăi 100 de zile fără mîncare si că perioada de 60 de zile este maximă pentru un post. Deci s-a hotărît să o facă. Nu avea timp de pierdut, iar timp avea. S-a constatat că se posteste cu atît mai ușor cu cît s-a postit mai des. Cînd au trecut cele 60 de zile nu a constatat vreo îmbunătățire substanțială a stării sale, dar în următoarele 60 de zile cînd începea să se obișnuiască cu mîncarea, minunea s-a produs .

De atunci omul s-a simțit dator să țină peste tot conferințe despre efectele postului. Astfel am ajuns si eu să îl cunosc. Atunci avea vreo 60 de ani, avea o ținută sigură si dreaptă ca unul de 20 de ani. Cazul lui a fost o minune ieseată din comun fiindcă se spune că nervii distrusi nu se pot regenera. Vedem aici ce se poate face cu o voință de fier. Recunoastem din acest exemplu că timpul după post este la fel de important ca si cel al postului .

Abia acum după lunga perioadă de odihnă a organelor începe regenerarea propriu-zisă.

Glandele si întregul corp par că au renăscut. La un post atît de lung unele organe se contractă la fel si stomacul, de aceea prima hrană va fi numai sub formă lichidă si anume sucuri de legume si fructe diluate. Abia treptat avem voie să trecem la lapte si hrana consistentă care trebuie bine mestecată. De îndată ce postul se întreprinde apare din nou foamea. Să stăpînesti

această foame în perioada de reobisnuință a stomacului este cel mai greu lucru;

dar răbdarea este cu atît mai mult răsplătită .

Postul însuși este relativ ușor dar persoanele corpolente au la început unele greutăți. Cine crede cu adevărat în vindecare aceluia nu-i va lipsi nici voința de fier. Deja după prima săptămînă de post te simți atît de ușor încît ai vrea să escaladezi muntii .

Tocmai acum trebuie să fi atent pentru a nu depune brusc eforturi, de exemplu să urci în fugă o scară. Atunci ti se va face negru în fata ochilor si ametesti. Chiar si cînd te scoli de pe un scaun pot apărea aceste simptome dar într-o măsură mai mică. Nu trebuie să ne speriem, fiecare trece prin asta si este foarte normal. Motivul nu se află în lipsa de hrană, căci există în organism suficiente rezerve. El trebuie căutat în substanta toxică care acum se descompune si ajunge în sînge de unde este eliminată .

- 45 -

Unii medici recomandă clisma zilnică în prima săptămîină de post .

În cazul bolilor intestinale, clismele sînt necesare. Fiecare să-si găsească singur calea .

Cu apa noastră acrită din legume se poate si fără clismă .

Unii folosesc ulei de parafină care trece nedigerat prin intestin .

Celui ce ezită vreau să-i dau curajul necesar chiar dacă prima oară este vorba doar de cîteva zile. La următoarele poate dubla durata .

Dacă la început apar greutăți, culcati-vă .

Asa se procedează si în spitalele unde se posteste .

Multi, mai ales cei bolnavi de intestin si stomac, au ales postul mai îndelungat pentru a trece apoi la alimentatia cu crudități .

Dar si fumătorilor, alcoolicilor si cafegiilor li se recomandă această cale. Depunerile de grăsime, tot felul de boli se pot înlătura în acest fel. Dacă succesul nu este nu este pe deplin satisfăcător să se înceapă după un timp un post mai lung .

Cînd postesti nu o spune nimănui, cel mult celor apropiați. De obicei acestia au cea mai puțină înțelegere si te obosesc cu teama lor. Este necesar ca si ei să stie ce înseamnă postirea si să se convingă cît de importantă si nepericuloasă este. Cel mai bine este să te asociezi cu cineva sau cînd întreaga familie posteste .

Am cunoscut un caz de căsnicie cu multă voință care posteau în timp ce găt看 pentru întreaga familie . Unii leagă postul de rugăciune, lucru ce întăreste credinta lor în asa măsură încît trăiesc o stare de exaltatie, de împlinire a rugăciunii. Fizic si spiritual este sănătos să se facă posturi 1-2 zile săptămînal. Din următoarele motive, fiecare om, întreg poporul trebuie să învete să postească si să se obisnuiască mai mult sau mai puțin cu hrana crudă. Nu sîntem niciodată siguri de un război sau foamete .

Chiar dacă va fi deportat sau s-ar întîmpla ceva deosebit își poate mentine mult timp sănătatea prin post .

Cînd oamenii mor de foame din cauza decesului nu este foamea propriu-zisă, ci frică de ea, frica care-i conduce la consumul de hrana intrată în putrefactie (carne), datorită căreia se intoxică si mor .

Nimeni nu le-a spus cît poate un om trăi? 100 de zile fără mîncare .

Un exemplu în cap. 6 ne arată cum două femei în timpul unei cure de slăbire s-au hrănit numai cu carne; îmbolnăvinduse de o boală de sînge care a fost si cauza decesului lor.

Dacă ar fi fost vorba numai de salată sau ar fi postit, acest lucru nu s-ar fi întîmplat .

Atît făina albă cît si carnea reprezintă o alimentatie unilaterală care răpește corpului substante importante. Adeseori putinul care se găsește de mîncare se mai fierbe si deci se devalorizează. Cîte o problemă mai gravă apare

din cauză că nu cunoaste regulile postului, mîncînd prea mult după o foame îndelungată.

Cine este istet se exersează încă din tinerețe în practicarea postului si în mîncarea crudităților .

17. BOLI DE STOMAC - INTESTIN - INIMA SI REUMATISM

Pentru ca vindecarea bolilor dureroase durează prea mult în cazul simplei treceri la alimentatia cu crudități se recomandă respectarea următoarelor indicatii: colite, ulcer, constipatie si deranjamente pe bază nervoasă si a stomacului .

Anumite alimente crude pot provoca la bolile de intestin greutăți. Veti proba singuri care din retete vi se potrivește cel mai bine .

Laptele crud, laptele acru, fructele, sucul de legume si apa groasă de țărîte cu adaosuri din buruieni amare sînt cel mai bine suportate .

Drept prima regulă valabilă este buna mestecare .

Cine are dantura proastă să-si achizitioneze un mixer pentru a putea mărunti anumite alimente. La colite, în inflamarea intestinului gros sau la ulcer se recomandă un post îndelungat. Clismele nu vor fi ocolite pînă nu s-au înlăturat

- 46 -

toate resturile fecale întărite (vezi paragraful privind inflamarea apendicitei) .

In caz de colită cronică, intestinul este adeseori deformat. Segmentele largi alternează cu cele înguste cît un creion .

In asemenea cazuri este necesar ca după o anumită perioadă să se înceapă al doilea post prelungit. Să se bea ceai de tinctură (în text tintaural) musetel, pojarnită si trestie mirositoare. Dacă există dureri de stomac se va lega burta strîns si temporar se vor aplica comprese calde .

La ulcer se bea suc de varză cu un mic adaos de suc de cartofi, sfeclă rosie si ceapă cu înghitituri rare de mai multe ori pe zi .

Atîta timp cît stomacul sau intestinul este bolnav si inflammat nu se va mîncă mîncare consistentă. Sînt permise doar sucuri de legume, zarzavaturi, apă de țărîte, lapte crud (ultimul în amestec) si se vor bea aceste sucuri din jumătate în jumătate de oră .

Multe boli sînt o consecință a constipatiilor .

De aceea n-are nici un sens să vrei să vindecî o boală fără a înlătura mai întîi constipatia. Un scaun pe zi este minimul necesar, cel mai bine ar fi să existe 2 sau 3. Scaunul să fie moale si să nu miroasă urît .

In cazul constipatiilor apar substante de descompunere care pătrund în sînge prin peretii intestinali. Acest lucru nu este permis .

Purgativele ruinează intestinul. Inflamatiile si ulceratiile sînt consecinta acestei ruinari.

Noi recomandăm o cură de vindecare care deocamdată trebuie tinută 2 luni. In cazuri grave intestinul trebuie mai întîi bine curățat prin cît mai multe clisme. Cîteodată ti se pare că scaunul este normal dar în portiunile largi ale intestinului se mai află încă fecale întărite .

Slăbirea si boli inexplicabile își găsesc aici cauza. După un control amănuntit, posturile, clisma si hrănirea se va face în modul următor: în cazuri grave, vindecarea intestinului se va începe cu o cură de sucuri, de post sau cu o cură de apă de legume acrită, timp de cîteva săptămîni .

Mai întîi micul dejun ce se compune din 2 L seminte de in si o linguriță de chimion si fînceni, 1-2 L stafide negre - totul înmuiat - apoi se amestecă cu 2-3 L țărîte, puțin ulei si miere. Un măr si o băutură cu praf de buruieni formează desertul. Prînzul Musli din cartofi cruzi (cap. 1) sau salată în amestec fără otet sau lămiie, eventual un măr, banană, smîntînă, brînză de vaci sau condimente .

Cina: 6-7 smochine înmuiate în timpul zilei .

Apa de aici se va bea cu praf de buruieni, eventual un măr .

Am descoperit că ceaiul din flori de Harlem (?) este foarte bun împotriva pietrelor la fiere și are un ușor efect diuretic. De aceea recomandăm dimineața și seara câte o capsulă înaintea mesei. Aici se mai adaugă de 3 ori pe zi 1-2 pilule de valeriană .

După fiecare masă se mai bea un lichid cu praf de buruieni. Cap. 1 la care se mai adaugă o linguriță de praf de săruri minerale. Semintele de in se vor mânca numai dimineața din cauza acidului cianhidric otrăvitor.. Dacă se ajunge la mai mult de trei scaune pe zi trebuie să înceteze cu smochinele. Intestinul trebuie să se obișnuiască 2 luni cu acest ritm înainte de a trece la hrana crudă normală .

Laptele crud nu constipă și se recomandă deasemenea laptele acru înainte de a se îngroșa prea tare. Mai este indicat aici și un semidiuretic foarte sănătos; se prepară din scoartă de crousin, păpădie, sunătoare, muștel, porumbar, filimica dracila .

Să se meargă mult pe jos; tot așa multă gimnastică, masaj (DO-IN); funcționarea intestinului depinde adesea de starea nervilor și de somn. Pentru că aceștia se vindecă foarte greu chiar trecând și la hrana crudă .

Bolnavul va trebui să-și adapteze hrana la organele sale .

În caz că apar balonări se va mânca mai puțin; dacă apar deranjamente stomacale pe bază nervoasă se va face o cură cu valeriană .

- 47 -

BOLI DE INIMA - TENSIUNE ARTERIALA SI CRESCUTA - PREVENIREA VARICELOR

Sângele conține printre altele două substanțe foarte importante pentru sănătatea inimii și anume: colesterolul și lecitina .

Colesterolul este o grăsime și este controlată de lecitină pentru a se menține în proporție corectă. De îndată ce hrana este fiartă, se distrug enzimele lecitinei și astfel se distruge controlul colesterolului. Consecința este un surplus de colesterol în sânge .

Fiindcă hrana cuprinde produse de panificație, grăsime încălzită și ulei încălzit, crește cantitatea de colesterol în sânge. De îndată ce nivelul este prea ridicat, surplusul se depune pe peretii arterelor. Mușchii inimii nu mai pot fi suficient irigați cu sânge din cauza venelor sclerozate ceea ce are drept urmare angina pectorală .

Curentul de sânge poate fi întrerupt printr-un cheag de sânge și așa apare infarctul.

Tensiunea ridicată poate apărea și prin scleroza arterială .

Tensiunea scăzută poate avea aceeași cauză ca și cea ridicată, numai că la tensiunea scăzută venele cedează presiunii și se lărgesc. Și varicele apar din același motiv .

Prin hrana formată din crudități, ambele pot fi prevenite. Pentru că nu numai uleiul și grăsimea formează colesterolul ci și ouăle .

În bolile cardiace nu este suficient să evitați hrana formată din carne; lucru recomandat de medici, ci este necesar ca prin hrănirea cu crudități să se dea sîngelui suficientă lecitină .

Să luăm de exemplu: gălbenușul de ou formează foarte mult colesterol, dar conține și foarte multă lecitină; dacă se mănîncă crud atunci echilibrul colesterolului poate fi menținut datorită lecitinei existente. Deci putem spune că gălbenușul în ciuda cantității mari de colesterol este foarte sănătos .

Dacă se fierbe sau se încălzește doar la 50 de grade lecitina, ea își pierde puterea, acționează ca o grăsime fiartă și dăunează sănătății și inimii .

Un alt exemplu: Laptele este foarte sănătos, dar dacă se separă untul, lecitina rămîne în zer, iar untul formează un surplus de colesterol, fiind de aceea evitat de cardiaci . Din păcate untul si smîntîna se pasteurizează astfel încît si acestea sînt devalorizate pierzîndu-si puterea curativă .

Deci se distruge eficacitatea lecitinei prin fierbere si denaturăm uleiul prin încălzire; am impresia că lovim natura spunîndu-i "Nu avem nevoie de legile tale, noi stim mai bine si nu ne lăsăm împiedicati de nici o lege a naturii în modul nostru de alimentare".

Răspunsul este clar: jumătate din populatie moare în urma unei boli de inimă, iar cealaltă jumătate în urma unei alte boli de alimentare care este deasemenea provocată tot de fierberea alimentelor .

Bolnavii de inimă să evite următoarele mîncăruri: carne, grăsimi naturală, margarină, untul, uleiul fiert sau încălzit în timpul fabricatiei, zahărul alb si tot ce contine zahăr, pîinea albă sau produsele de panificație si de cofetărie, sarea de bucătărie .

Astfel se poate evita într-o oarecare măsură progresarea bolii, dar bolnavul nu poate din păcate vindecat .

Pentru vindecare are nevoie de hrană crudă .

Astfel colesterolul care s-a depus deja pe peretii arteriali poate fi descompus numai prin lecitină vie. Colesterolul este 100% acid .

Influenta dăunătoare a căldurii asupra alimentelor este vizibilă .

În timp ce uleiul încălzit este foarte dăunător, cel făcut la rece are puteri vindicative. La fel ca si lecitina naturală descompune depunerile din artere .

Cel mai dăunător este uleiul sau grăsimi hidrogenizată care în procesul de fabricație este supusă unor temperaturi foarte mari .

Un biolog american numeste aceste grăsimi si uleiuri: "Criminalii nr. 1 ai omenirii civilizate". El spune că acest ulei si această grăsime sînt azi cel mai mult folosite în America. În unele hoteluri si pe nave maritime nici nu se folosesc altele .

- 48 -

Si pentru fabricarea alimentelor este foarte potrivit din cauza termenului nelimitat de păstrare si al prelucrării usoare. Desigur si în Europa se foloseste asemenea ulei si grăsimi fiindcă aici fiecare al doilea european moare de o boală de inimă .

Cînd cumpărați ulei, credeți că este mai rentabil dacă îl cumpărați pe cel mai scump.

Zahărul industrial, pîinea coaptă si produsele de panificație formează de asemenea în mare măsură colesterol si constituie mai mult decît se crede cauza infarctelor si pietrelor la fiere .

Deci: zahărul rafinat si fiert (deasemenea zahărul din trestie de zahăr si fructele fierte) si făina fiartă sau coaptă trebuie să fie evitate .

18. BOLILE ARTICULATIEI SOLDULUI SI COLOANEI VERTEBRALE

Să se citească mai întîi capitolul privind aciditatea organismului .

Cine vrea totusi să scape mai repede de suferinta lui găseste aici si alteindicatii. Cel mai eficace este postul. Să se studieze capitolul "Postul" si acomodarea cu acesta .

Mai întîi se va tine un post de cîteva zile apoi treptat tot mai lung pînă la 40 de zile. Se recomandă de asemenea o cură cu sucuri de legume .

În continuare dăm indicatii pentru alte cure de dezintoxicare .

BAIA DE ABURI: pe un scaun se pune un prosop pe care vă asezati cu picioarele puțin ridicate după ce v-ati dezbrăcat; sub scaun se află o oală cu apă fierbinte pe un resou.

Corpul gol îl înveliti cu 2-3 pături de lînă în asa fel încît cu exceptia capului să fi învelit pînă jos. Această baie de aburi poate dura o jumătate de oră si mai mult .

În încheiere vă culcati asa înveliti si transpirati timp de o oră .

BAIA FIERBINTE: febra artificială în cada de baie. Prin turnarea de apă fiartă se ridică continuu temperatura apei pînă la 40-42 de grade .

Se face o dată la două zile cîte o jumătate de oră. Numai nasul să rămînă afară din apă. Împachetarea, ca mai sus. Dacă trebuiesc îmbăiate numai anumite portiuni ale corpului se va folosi un vas mai mic. În acest caz temperatura apei să fie menținută atît de ridicată cît poate fi suportată .

Pentru aceste băi se foloseste de cele mai multe ori ceai de musetel, salvie sau altele, pentru că acestea au de regulă efectul scontat, foarte bun si în cazul unor rani purulente si inflamatii. Temperatura de 42 de grade distruge celulele de descompunere si de cancer .

IMPACHETARI FIERBINTI: un cearsaf înmuiat în infuzie de flori de fîn se înfășoară în jurul corpului pînă la gît apoi imediat se înveleste corpul cu o pătură de lînă pentru ca umezeala să nu pătrundă afară. Eventual se așează dedesubt o folie de plastic. Odihnă la pat 3 ore. Spălătură cu apă rece sau dus .

COMPRESSE CU LUT SAU VARZA: Pe o pînză se pune un strat gros de un deget de lut sau frunze de varză strivite. Compresese se învelesc mai întîi cu o folie din plastic apoi cu altă pînză. Aceste comprese se schimbă după ce s-au uscat. Pentru bolnavii de reumatism, aceste comprese sau chiar asternutul cu frunze din plante medicinale sînt bune pentru toate suferintele .

Pentru artrită mai recomand încă o specialitate. La mînusi vechi cu un deget sau în ciorapi se pune un terci de cartofi cruzi, ceapă si seminte de in fierte astfel încît degetele bolnave să înnoate în el. Această compresă se tine toată noaptea, iar dacă bolnavul tot nu poate lucra poate să le tină si în timpul zilei. Au foarte mult efect .

Hrana bogată în vitamina C, mărarul si pătrunjelul contin mai multă vitamina C decît lămîia) si varza este foarte bogată în vitamina C .

Cozi din buruieni, ciubotica cucului, măcesese, pelin negru, frunze de stejar si salvie sînt bune pentru toti bolnavii de reumatism, artrită si atroză. Un leac este uleiul de peste.

Acesta unge articulatiile pe dinăuntru, iar terciul pe dinafară. Lipsa potasiului este principalul factor pentru aceste boli. Cartoful si mai ales coaja acestuia, apoi ceapa, sînt cure foarte bogate de potasiu fie pentru utilizarea internă fie cea externă .

- 49 - Pentru cea internă se vor tăia ochiurile cartofilor cruzi pentru că ele sînt otrăvitoare.

În prepararea salatelor si mîncărurilor din mixere, unde cartoful crud si coaja se pot folosi, se poate utiliza foarte mult ulei de măsline pentru ungerea articulatiilor .

S-a observat că postul mai lung are cea mai mare putere curativă pentru că după post regimul din hrană bogată în baze si calciu este mult mai eficace. Articuliile se regenerează. Există într-adevăr speranta pentru cei foarte grav bolnavi de artrite ca acestia să zburde din nou ca niste copii. După cîtiva ani dispar infirmitățile .

Si cei bolnavi de sciatică, artroză, cei suferinzi cu articulatiile soldului si coloanei să respecte după posibilități indicatiile date pentru cei reumatici si cei bolnavi de artrită .

O bolnavă de artroză s-a întors de la niste băi foarte renumite si mi-a povestit la ce cure au fost supusi bolnavii, dar carnea constituia elementul principal al hranei, deci tocmai acel aliment datorită căruia sîngele este cel mai mult intoxicat si acidizat. Deci: pe de-o parte dezintoxicarea prin împachetări si băi, pe de altă parte intoxicarea maximă prin carne si fierturi.

Desigur această boală după o ușoară ameliorare a stărilor pleacă și continuă acasă același meniu; iar la anul se duce iar să facă cură .

Despre regimul pentru reumatici s-au spus deja unele lucruri în capitolul privind sciatica. Se mai atrage atenția aici încă o dată asupra verzei și buruienilor cum sînt păpădia și urzicile ca fiind surse de calciu .

Și smochinele și laptele crud împreună cu semințele de s.f.s. conțin foarte mult calciu. Pentru ca acest calciu să fie corect valorificat, organismul are nevoie de suficientă vitamina D, care se completează cu ulei de peste sau expunere la soare .

De aceea acestor bolnavi li se recomandă pe lângă hrana crudă bogată în calciu, uleiul de peste și băile de soare .

Drept comprese împotriva durerilor reumatice se recomandă săculeți cu sare sau nisip fierbinte. Reumaticii să evite fructele acide cu excepția bananelor și a cîtorva mere, iar în schimb să se țină de hrana crudă (chiar și cartofi cruzi) și de sucurile de legume care rezolvă singure problema acizilor depuși.

Se recomandă tablete de calciu, praful din săruri minerale .

Tărîta și apa din tărîte este deasemenea recomandată. Tărîta se înmoaie bine și se utilizează la Musli .

Reumaticii vor bea zilnic un litru de apă de tărîte sau suc de legume. Există medici care folosesc această metodă a vindecării naturale .

În primul rînd trebuie înlăturată cauza acestor boli larg răspîndită și anume hiperaciditatea din organism, prin hrănirea corespunzătoare. Dacă această cauză nu este înlăturată nu se poate obține o vindecare completă. O cură mai îndelungată cu sucuri de legume poate face minuni .

19. EXPERIENȚE PRIVIND VINDECAREA CANCERULUI

Apariția cancerului și vindecarea lui a fost explicată la începutul acestei cărți. Pentru a accelera procesul de vindecare, bolnavul are nevoie de o hrană care să conțină viață (enzime) și care în același timp să fie și bazică, adică să aibă săruri minerale care nu se compun din acizi .

Aceste calități le posedă în cea mai mare parte sucul de legume proaspăt. După informațiile mele, sucul de legume aflat pe piață este încălzit la 89 de grade și deci devalorizat .

Experiența ne învătă că un litru reprezintă cantitatea cu efectul curativ cel mai pronunțat.

Se folosesc în principal morcovi, sfeclă roșie, telină, ridichi, varză, cartofi .

Se presează dimineața jumătate din cantitate, restul păstrîndu-se în frigider pentru după-amiază. Se bea din oră în oră sau din jumătate de oră în jumătate cîteva înghițituri și nu se mănîncă nimic. Cura este sprijinită dacă se bea între timp regulat ceai din buruieni și anume tot cîte un litru din vinartă, filimică, strugurii ursului și salvie în părți egale .

- 50 -

Durata curei de sucuri de legume este de 6 săptămîni în caz de cancer la stomac, de 8 săptămîni și apoi se trece treptat la hrana crudă obișnuită . Mai întîi se vor mînce printre înghițituri de suc, semințe de s.f.s., bostan; apoi se va mînce de fiecare dată puțin mai mult .

Această cură este valabilă și pentru cei bolnavi de alte boli .

Iti păstrează fortele, desi scazi din greutate. In cazul cancerului este mai puțin recomandată cura radicală a postului. După cum se știe, cancerul provoacă dureri foarte mari .

In loc să intoxici corpul deja intoxicat, recomandăm comprese cu frunze de varză strivite sau lut (argilă) .

In afara sucurilor de legume foarte bune s-au dovedit a fi băile fierbinti apoi comprese reci. Pe lângă suc se recomandă ca ceaiuri un amestec de stevie de munte (anghina sălbatică, mărarul ursului). Si razele soarelui au un efect curativ în timp ce celelalte iradiatii sînt dăunătoare .

După cum am menționat, tesutul muscular si cel al epidermei se reface foarte greu chiar cu hrana crudă după ce a fost iradiat. In plus, organele învecinate, în ciuda ecranării sînt grav afectate. După un timp cancerul începe din nou să progreseze, cîstigînd în scurt timp terenul pierdut si manifestîndu-se cu o putere distructivă sporită, fiind foarte greu apoi ca sistemul imunitar să mai facă față .

Aici avem încă un răspuns la numeroasele întrebări legate de metoda cu acid lactic a medicului dr. Kuhl în vindecarea cancerului .

Si eu m-am lăsat dus în eroare în conferintele medicului Kuhl. Dar m-am vindecat radical prin experienta mea proprie .

Unele mîncăruri si băuturi acre răpesc corpului calciul .

Multi cititori nu iau în serios aceste lucruri si tot asa nu credea nici autorul acestei cărți în efectele curative ale fructelor acide pînă cînd nu l-a lovit necazul. In Florida si-a pierdut toti dintii în 4-5 ani, desi se hrănea numai cu crudități; asta din cauza consumului ridicat de fructe acide. In plus s-a îmbolnăvit de reumatism .

A fost indus în eroare de tabelele de acizi-baze ale lui Ragnar Berg conform cărora în stomac fructele acre nu mai au efect acid ci bazic .

După această experiență a devenit mai atent .

Nu acidul lactic a constituit factorul curativ propriu-zis ci hrana crudă. Orice fermentatie sau aciditate are consecinte negative, de aceea si Biblia consideră tot ce este fermentat drept impur si le-a interzis evreilor din Vachiul Testament. Cea mai bună dovadă că metoda medicului Kuhl este gresită este chiar propria lui persoană care cu hrana lui acidă a murit la 64 de ani în urma unui atac de aplopexie .

Si metoda otet-miere a medicului Jarvin i-a dus pe multi în eroare .

Laptele acru si varza acră consumate cumpătat sînt recomandate. Continutul lor ridicat în calciu înfrînează efectul acizilor .

Există medici progresisti care vindecă prin regim si prescriu însă pacientilor lor pîine din cuptor si mîncăruri care sînt fierte si care formează deci acizi. Ei nu au recunoscut importanta hranei nefierte (a enzimelor) si efectul negativ al acizilor .

Cînd dr. Melfi după vindecare a început pe lângă hrana crudă să consume din nou vechea ei hrană vegetală fiartă, cancerul a început din nou să crească (hrana vegetală nu ajunge pentru prevenirea bolilor) .

Recunoastem aici că numai acela ajunge la vindecare reală care actionează consecvent în acest sens si știe ce vrea .

SAU PLACERILE GURII, SAU VINDECARE

Asta nu vrea să însemne că hrana noastră cu efectele ei curative nu satisface plăcerile gurii, dar trebuie să te obișnuiești cu ea .

Din păcate, dr. Melfi în ciuda hranei crude nu a depășit limita celor 60 de ani pentru că nu a recunoscut acțiunea dăunătoare a acizilor, lucru ce reiese din cărticica ei. Există și un alt sistem de alimentare (Waerland, etc.) prin

- 51 -

care se pot preveni într-o oarecare măsură bolile, dar nu pot fi ușor vindecate .

Noi recunoaștem aportul marilor pionieri ca Waerland, Birche, dar noile experiențe aduc cu sine alte rezultate . Noi indicăm cinci puncte principale necesare în vindecarea cancerului: hrana fără acizi, bogată în enzime, fără toxine și consumată cumpătat .

Singura hrană care îndeplinește primele 4 condiții este sucul de legume crude. După cum s-a menționat deja în capitolul 2 din cartea dr. Garson, el dădea unui pacient grav bolnav numai acest suc, și în acest fel a putut vindeca sute de oameni de boli foarte grave .

Totii medicii care afirmă că și cancerul este incurabil sînt rugați să îndeplinească aceste cinci condiții la pacienții lor înainte de a mai susține această afirmație .

1.) În capitolul privind aciditatea din corp am menționat că sîngele cuprinde 80% valori bazice și 20% valori acide. Deci hrana trebuie să se țină pe cît posibil la aceste valori, mai ales în cazul bolnavilor .

Legumele crude și cartoful crud, țărîta și laptele crud corespund acestui procent.

Asemenea hrană este capabilă să descompună toxinele acide depuse în corp și să le neutralizeze .

2.) Pentru regenerare (refacerea tesuturilor celulare), enzimele (viața vegetativă) joacă în alimentație rolul principal. În această hrană vie se află forța de luptă împotriva celulelor canceroase .

Hrana "moartă" (fiartă) nu mai posedă forța de luptă ci dimpotrivă cu ea ne hrănim, în adevăratul sens al cuvîntului, celulele canceroase .

La nici o altă boală, cum este la cancer, nu se pune în așa măsură problema forței de luptă. Cine va învinge, celulele proprii sau cele ale cancerului. Celulele canceroase sînt celule degenerate care au devenit celule de putrefacție. Ne putem face o imagine privind acest proces abia atunci cînd cu puțină fantezie ne închipuim enzimele ca fiind sufletul sau spiritul activ al fiecărei celule sănătoase; în mare, cu aceste enzime așa se și întîmplă. În unele cazuri, ele pot fi victime ale "alienării" .

În lipsa de enzime sănătoase cu rolul lor de control, prin intoxicare cu otrăvuri chimice sau acizi acumulați din propriul metabolism, unele enzime se îmbolnăvesc. Acesta este cazul la formarea cancerului .

O celulă locuită de enzime bolnave degenerază și începe să crească rapid. Din nefericire încă tot se mai întîrzie în administrarea enzimelor sănătoase cu care se pot îmblînzi enzimele "nebune". Prin urmare focarul de celule bolnave se extinde ca o explozie, celulele crescînd și înghițind pe cele învecinate slăbite. Săptămîni întregi sau luni bîntuie această luptă inegală .

Cancerul nu poate fi stăvilit în înaintarea lui .

În sfîrșit după ce medicii au renunțat să mai spere în vindecarea celui iradiat luni de-a rîndul și poate încă și operat, bolnavul începe să se intereseze de alte posibilități de vindecare .

Modul în care aceste posibilități mai pot fi încă încununute de succes aflăm în certificatele de la începutul cărții .

Definiția noastră privind apariția cancerului se poate la fel de puțin dovedi științific ca și faptul pentru care un om se alienează mental. Faptul însă că este corectă o dovedesc

numeroasele vindecări prin hrănirea cu crudități; nu este vorba de vre-un virus al cancerului .

Faptul că radiatiile Roentgen pot produce cancerul se poate explica numai prin definiția noastră .

Acestea distrug sau amortesc enzimele .

3.) În ce privește a treia condiție (hrana fără otravă) s-a discutat deja în capitolul 2.

Repetăm pe scurt: dacă substanțele otrăvitoare sînt captate în sînge sau de ficat ele pătrund în diferite celule .

Ceea ce se poate întîmpla am citat deja în paragraful anterior .

Se recomandă zarzavaturi biologice (crescute fără chimicale) .

4.) Se referă la cumpătare. Chiar și la hrana crudă se poate mânca prea mult și suprasolicita astfel diferite organe .

5.) Tratament prin transpirație. De multe ori primesc diverse mesaje de la

- 52 -

pacienții care au început cura cu sucuri de legume, cu apa de țărîțe sau apa de legume și care suportă reacții neplăcute. Pe unul îl mănîncă pielea, altul are ametele ca și cînd ar posti .

Acizii otrăvitori anchilozanți caută o ieșire. De cele mai multe ori rinichii bolnavi își îndeplinesc datoria numai pe jumătate, acizii nu-i poate elimina în întregime. Din acest motiv trebuie să ajutăm pielea în rolul ei de secreție. Acest lucru îl facem prin transpirație produsă artificial dacă pe calea naturală nu este posibil .

În capitolul privind reumatismul sînt enumerate unele posibilități de transpirație .

Încă un cuvînt pentru cei mulți suspecti de cancer care sînt timorați de eventualitatea radiatiilor sau operațiilor sau de cuvintele "este prea tîrziu".

Autorul a cunoscut prea multe cazuri iradiate și deci rețete astfel încît a ajuns la convingerea următoare: acolo unde o iradiație în mod excepțional a fost încununată de succes acolo nu a fost vorba de cancer. Pe de altă parte pacienții care își pun toată încrederea în vindecarea naturală nu resimt în primele 2 luni nici o ameliorare dar ceea ce este mai important, boala nici nu se mai înrăutățește .

Să nu ne lăsăm timorați de acel "prea tîrziu" .

Dr. Melfi scrie în cîrtică și de ce nu s-a lăsat operată, iar de iradiere nici nu se punea problema. Era doar un medic și trebuia să afle calea cea bună .

Vreau să accentuez că cei suspecti de cancer nu vor trece la hrana crudă parțială ci trebuie să efectueze consecvent o cură de 2 luni după indicațiile de mai sus, iar apoi să treacă la regimul vegetarian de crudități .

O experiență: un bolnav foarte grav de cancer la stomac la care chirurgii încetează să mai spere a început această cură adăugînd și 1/4 lapte crud. O lună mai tîrziu se simtea atît de bine încît a început să consume hrană consistentă. A recidivat iar moartea a fost consecința. Autorul este convins că la o cură mai lungă de 2-3 luni acest lucru nu s-ar fi întîmplat .

Fiecare trebuie să știe că o forță care poate vindeca cancerul este cu atît mai mult în stare să vindece bolile de inimă, diabet, suferințele de prostată sau bolile de sînge .

Cauza principală este mereu aceeași. Cel periclitat este lovit în punctul lui cel mai slab.

Dacă s-ar fi hrănit corect suprasolicitarea nu s-ar resimți .

Deși cîte o boală este aparent declansată de o altă cauză, o răceală de exemplu, cauza principală rămîne și aici aceeași: alimentația gresită și hiperaciditatea. Cît de lipsit de

sens este să combati doar simptomele și să nu iei în seamă cauza principală, o demostrează numeroasele cazuri de recidivă și cei "vesnic bolnavi" .

Dacă o boală este "împuscată" cu o injecție și nu se mai întoarce atunci se poate presupune că în locul ei să apară una sau alte două boli care periclitează viața. Dr. Garson folosea în spitalul său o răzătoare de legume cu presă hidraulică separată. Centrifugele noastre se potrivesc cel mai bine pentru rădăcinoase. Presarea zarzavatului este mai dificilă. Cine vrea să economisească și să nu arunce atâtea resturi să înmoaie aceste resturi în apă și să le strecoare apoi prin tifon .

În cazul cancerului intestinal sau constipației poate fi ușor acrit cu lapte acru. O preparare ideală a legumelor este posibilă și cu ajutorul unui mixer cu care terciul poate fi ușor și fin măcinat și este deci ușor digerabil .

Celor bolnavi de cancer li se recomandă totuși o cură de sucuri .

Pentru a sluji mai bine vieții, editura a început să trimită atât mixerul cât și centrifuga celor interesați .

Resturile se mai pot valorifica în felul următor: 1/2 din resturile din centrifugă și 1/2 de banană strivită, puțin ulei și țărâță; se mai pot adăuga seminte de s.f.s. sau nuci înmuiate, resturile de cartofi din centrifugă se amestecă cu puțină miere .

Sînt posibile și alte mîncăruri cu adaosuri de brînză de vacă, hrean, condimente, ulei, etc.

La acest gen de valorificare se recomandă ca resturile să nu fie prea uscate sau să se adauge puțin suc .

- 53 -

Astfel avem două posibilități de valorificare a legumelor .

Alt sfat: nu se recomandă amestecarea sucului de cartofi cu alt suc, pentru că strică gustul acestuia din urmă. El poate fi diluat cu lapte crud sau apă caldă .

Mîncare curativă: 2 banane racoapte, 2 căței de usturoi, 1 L ulei presat la rece, 2 L seminte de în măcinat, 1-2 L praf de buruieni, o jumătate ceapă .

20. ALTE BOLI -----

Pietrele la fiere și rinichi dispar fără operație .

Din ce se compun pietrele la fiere ?

În principal din colesterol, deci din aceeași substanță care sclerozează arterele cardiacilor. Din acest motiv și cei cu pietre la fiere vor respecta indicațiile date pentru cei bolnavi de inimă .

În plus pietrele mai contin unele săruri nutritive devalorizate prin fierbere, cum este de exemplu calciul. Și sarea de bucătărie și acidul uric se găsesc în pietrele la fiere. În fiecare caz compoziția pietrelor este diferită în funcție de alimentația predominantă .

Organele se transformă deci în depozite de resturi pentru că hrana este devalorizată prin fierbere, pasteurizare și denaturare în procesul de fabricație a alimentelor .

Toate depunerile sînt constituite din acizi .

După cum am mai spus, pentru vindecare trebuie mai întîi înlăturată cauza, adică hrana fiartă .

Deși hrana crudă are efect curativ, acest proces este în cazul nostru prea lent pentru că vrem să scăpăm cît mai repede de îngrozitoare dureri. Fiecare proces de vindecare este accelerat prin postire, organele sînt eliberate de munca lor obisnuită astfel încît își pot pune întreaga lor forță de curățire și combatere împotriva focarului bolii .

În afara postului se poate și aici aplica tratamentul printr-o cură de transpirație. În plus se mai aplică comprese fierbinti cu semințe de in și ulei de măsline pe locul dureros. Acest loc va fi masat .

Spre sfârșitul perioadei de reobisnuire a organismului cu hrana sau în cazul postului întrerupt să se prepare mâncare cu 1-2 cepe, mult hrean și mult usturoi în salată amestecată cu mult ulei de măsline și dozată din oră în oră, câte o linguriță. Acest ulei liniștește senzația de foame astfel încât se poate respecta regimul prescris pentru stomac . Se recomandă și ceai în amestec din măceșe, grozama, pătrunjel de câmp, boabe de ienupăr, troscot, salvie și barba ursului (coada calului) .

Chiar și în timpul postului poate fi băut acest ceai diluat și neîndulcit sau să se pună aceste plante în apa de legume care se bea în timpul postului .

O substanță specială împotriva pietrelor la fiere și rinichi este uleiul Harlem în capsule. Cel care s-a operat deja este sfătuit să treacă la hrana crudă de legume, apoi la țărțe, cei bolnavi de rinichi și fiere vor evita cu strictete orice prăjitură chiar și pâinea integrală.

Pâinea necoptă, cu multă țărță este recomandată .

Zahărul alb sub orice formă, chiar și zahărul brun se va evita .

În schimb să se facă o cură de sucuri proaspete din legume sau să se consume zarzavat sub orice formă .

Noi recomandăm în mod special cartoful crud și sucurile de cartofi. Coaja este foarte bogată în potasiu .

Vindecarea diabetului, obezității, subgreutății, bolilor de ficat și a glandelor cu secreție internă, sterilității .

Glandele sînt în mod deosebit dependente de hrana crudă pentru că numai enzimele formează hormonii din glande.

Acest lucru este prea puțin luat în seamă de medici pentru că în general se crede că diabetul este incurabil; iar diabeticul este condamnat continuu la administrarea insulinei, la consumul mărit de carne pînă cînd o moarte timpurie prin hiperaciditate, nu din cauza diabetului, pune capăt îndelungatei

- 54 -

bolii .

Ce spune natura ?

Ea spune: "Înlătură cauza și restul lasă în seama mea" .

Da, deci glandelor paralizate și amortite hrana concepută de natură le face bine și se vor trezi din nou. Zahărul alb, mîncărurile rafinate și fierte care conțin mult amidon, carnea, fumatul și cafeaua care sînt dușmanii principali ai glandelor și nervilor poartă vina principală în apariția diabetului și celorlalte boli ale glandelor .

Cauza principală se află însă în fierberea, pasteurizarea și denaturarea hranei, deci distrugerea enzimelor . Eventuala ereditate poate influența această boală, dar fără o alimentație corectă nu s-ar fi declansat. Ceea ce bolnavul moștenește de la părinți săi sau mai bine zis ceea ce a primit de la ei este în primul rînd modul de hrănire incorect și abia în al doilea rînd predispoziția ereditară .

Astfel ne este arătat drumul spre vindecare chiar dacă în cazurile arătate nu este vorba de un drum scurt .

Deci să se renunțe la carne .

Mănâncă totul crud, nu-ti fă probleme de medicamente, calorii si alte asemenea lucruri (valabile mai ales pentru obezi) pune pe foc rețetele culinare de până acum. Dacă la început câteva fructe dulci sau morcovi măresc cantitatea de zahăr pentru că s-a consumat dintr-o dată prea mult, totuși nu renunță în regimul alimentar la ele. Acest fenomen este trecător. Glucoza nu se compară cu zahărul alb. După cele mai noi cercetări ele consumă foarte puțină insulină .

Evită totuși mierea și zahărul brun pentru că acestea trec prea repede în sînge. În loc de grăsimi și carne mănâncă nuci, semințe s.f.s., sesam, germenii de grâu, mei, orez și alte cereale, lapte crud și ouă crude; drept băutură folosește ceai din păstăi de fasole, frunze de afîn, coada soricelului și măceșe. Aceste plante pot servi și ca adaosuri în apa de legume. O cură de post cu această apă de legume sau o cură de dezintoxicare cu postire parțială, prezintă avantaje extraordinare .

Toate organele se regenerează cel mai repede printr-un post îndelungat, ceea ce este și mai ușor de suportat pentru că foamea dispare în întregime .

Administrările de insulină nu se vor întrerupe brusc. Dacă este posibil să se înceapă cu un post de 21 de zile. Astfel se poate face o cură cu sucuri de legume sau o cură mai lungă cu apa de legume sau de țărîțe destul de consistentă. În timpul acestei cure nu se va mânca prea mult .

Pentru că afîi la obezitate cît și la subgreutate este vorba tot de o boală a glandelor, vindecarea urmează în linii mari același tratament ca la diabet .

Persoanele foarte slabe se opun postului pentru că este împotriva concepției lor. Este însă gresit să se creadă că ei nu ar putea suporta acest post. Dimpotrivă, postul este pentru ei mult mai ușor; și corpul lor slab mai are destule rezerve. Un post scurt n-ar avea însă efect pentru că glandele se regenerează cel mai bine după un post mai lung .

O femeie fără copii în vîrstă de 40 de ani a rămas însărcinată după un post de 40 de zile după care a trecut la hrana crudă. Pentru a avea copii este adeseori suficientă mîncarea cu crudități .

Asa cum am menționat deja la capitolul privind postul de vindecare a acestor glande, toate acestea sînt posibile numai printr-un post îndelungat și trecerea apoi la hrana crudă. Astfel dispare și această nevoie de a fuma, etc .

INSOMNIILE

Nimeni nu se gîndește că hrana fiartă, zahărul alb și pîinea albă ar putea fi cauza insomniilor; și totuși influențele psihice nu declanșează această boală dacă nu s-ar adăuga slăbirea nervilor prin subnutriție îndelungată datorită hrănirii cu alimente devalorizate .

Pentru vindecarea sau ameliorarea acestei boli hrana crudă acționează în două direcții, înlocuiește pe de o parte somnul, astfel încît în ciuda unui somn scurt nu te simți obosit și molesit, iar pe de altă parte hrănește nervii, ceea

- 55 -

ce cu timpul conditionează ameliorarea .

Dacă bolnavul consumă cafea, alcool, sau nicotină, această hrană îl eliberează și de aceste vicii. Mai de mult am suferit mai multe zile de insomnie, lucru ce influența negativ și scaunul, atunci am descoperit întîmplător un somnifer eficient și sănătos fără să îl caut de fapt. S-a întîmplat în felul următor: în mîncarea mea zilnică de la prînz am amestecat trei căței de usturoi. Spre marea mea surprindere am adormit în noaptea aceea mai mult de o

oră fată de noaptea dinainte. Deci am continuat cu consumul de usturoi. Odată cu somnul cel mai bun s-a reglat automat și scaunul .

Usturoiul este în această privință foarte curativ și acționează în mare măsură în sensul prelungirii vieții .

Poate fi recomandat și celor care nu mănâncă crudități, dar din păcate nu știu să îi neutralizeze mirosul. Recomandăm capsule inodore de usturoi. Usturoiul tocat mărunt trebuie înmuiat în ulei. Pentru calmarea nervilor și de asemenea pentru a ajunge la un somn mai bun se recomandă tincturile de valeriană sau alte mijloace naturale și ceaiuri din hamei, roinită, flori de portocale .

Tabletele de dormit nu se recomandă .

Pentru timp mai scurt sau în cazul unor agitații puternice ele reprezintă un anumit ajutor, dar niciodată să nu fie utilizate pe perioade mai lungi .

Eu cunosc diferite persoane care au făcut cele mai neplăcute experiențe în urma consumului de somnifere. Vine un moment când trebuie să renunți la ele fie că vrei sau nu pentru că nervii sînt ruinați iar inima are palpitatii din cauza intoxicației. De ce trebuie să se ajungă pînă la acest stadiu când orice ajutor este inutil ?

OPERATIILE DE APENDICITA - PROSTATA SI ALTE BOLI CE POT FI EVITATE

În fața mea am o carte: "Inflamații ale apendicitei, vindecarea fără operație" a medicului dr. Keller. El scrie: "De mai bine de 20 de ani am tratat apendicite de tot felul de la cele mai ușoare pînă la cele mai grave (deci și apendicite perforate și purulente). Au fost mai mult de 200 de cazuri pe care le-am rezolvat fără operație. Din toți acești pacienți nici unul nu a murit în urma acestei boli (operația este de obicei nesigură, iar cîte unul moare în urma ei)". Keller pune accentul principal pe o golire completă a intestinului prin 6-8 clisme pe zi. Acestea se țin cca 10 minute în intestin. Primele clisme se vor face stînd în genunchi și pe coate, iar celelalte stînd culcat pe partea dreaptă. Se spune că dacă și ultimul rest din fecalele întărite este spălat există o cale spre vindecare. Chiar dacă de mai multe ori apa va ieși limpede să nu ne lăsăm indusi în eroare, căci ar mai putea exista încă un rest de fecale. A doua aplicare constă în comprese cît mai fierbinti în primele zile. Faptul că în acest timp se postește și se bea ceai amar este de la sine înțeles. Keller spune în continuare că dacă în abdomen s-a acumulat o cantitate de 2 litri de puroi, acesta poate fi eliminat pe cale naturală. Drept cauză a acestei boli numeste în primul rînd consumul de carne și mîncare fiartă ca prăjiturile de exemplu. Pînă acum niciodată nu s-au găsit în rezultatele operației simburile de cirese sau ceva asemănător .

Retinem de aici că hrana crudă este soluția de vindecare a acestei boli dureroase și în același timp previne toate bolile de stomac și intestin .

Pentru vindecarea prostatei să se citească mai întîi paragraful privind diabetul, pentru că și prostata este o glandă. Pe lîngă recomandările de acolo mai adăugăm comprese și băi fierbinti. Postul și reglarea scaunului își au aici rostul lor. Recomand un post mai lung cu trecerea apoi la hrana crudă. Mestecarea lentă a semintelor de bostan este foarte recomandată, de asemenea picăturile de Sabel Serulata, un fruct de palmier. Vindecarea este sigură dar ia foarte mult timp .

Există desigur încă multe alte operații care pot fi evitate .

Să ne gîndim... în fapt, postul trece drept o operație fără cutit .

Vindecarea răcelii, gripelor, tusei, bronsitei, astmului, sinusului frontal,

anghinei, rănilor purulente, pneumoniilor, tuberculozei, anemiei, leucemiei, otitei medii, albului la ochi ...

RACELI SI GRIPA: seara cîte 3 căte de usturoi si ceai expectorant 1-2 zile se va bea diluat zeama de la 10 lămîi. Apoi se va posti si se va sta în cameră supraîncălzită (cca 35 de grade) sau se va face băi fierbinti. Plus ceai de cretisoară si pătlagină .

TUSE SI BRONSITA: ceai expectorant, picături Lusol, în a 3-a zi si a 4-a zi cîte 2 picături, dacă apar iar semne de tuse se vor face băi fierbinti si aburi .

INFLAMAREA SINUSULUI FRONTAL: se vor aplica comprese cu săculeți de nisip fierbinte sau sare. Fata se va spăla cu apă rece, acest lucru se recomandă si la prevenirea bolii .

ANGHINA: la primele semne se va face gargară cu apă si otet. Dacă boala nu poate să fie evitată se aplică comprese fierbinti si cu flori de fin. Pentru ca aceste comprese să nu ardă pielea se va aplica mai întîi o cîrpă umedă. Se sugerează usturoi si salvie. Post în extremis .

RANI PURULENTE: zilnic 1-2 băi fierbinti la locurile respective; în acest scop se va folosi în loc de apă ceai de musetel sau barba ursului cît se poate de fierbinte. Dacă apa se răcește se va încălzi cu termoplonjonul. In unele cazuri se vor face băi fierbinti pe întreg corpul. Comprese si alifie din ulei de peste. Regim sau post .

ALBEATA LA OCHI: hrana crudă, drojdie crudă, germenii de grîu, ouă, verdeturi.

Vindecarea durează cam un an .

PNEUMONIE: comprese fierbinti cu flori de cîmp, băi fierbinti, post, ceai în amestec din pelin, salvie, frunze de ilice, pătlagină ascuțită, lumînărică si potbol .

Kneip spunea: "Focul se stinge cu apă rece". Astfel pe cel cu febră îl punem în apă rece si asa ud cum este îl învelim cu cearseafuri apoi odihnă la pat. Boala dispare apoi .

OTITA MEDIE: comprese calde cu ceapă crudă si frunze de varză în alternanță cu comprese de cartofi fierbinti. Comprese fierbinti se fac si cu flori de fin. Nu se vor face comprese cu gheată .

ANEMIE: hrană crudă, suc de cartofi, sfeclă roșie, urzică, păpădie si spanac. Se vor evita preparatele anorganice din fier si injectiile .

INCONSISTENTA URINARA: împiedicați copilul (sau pacientul) să doarmă pe spate. Ceai din "cinci degete", coada soricelului si troscot. Seara se va bea si mînca puțin Musli uscat .

ASTM: există mai multe feluri de astmă. In general: hrana bazică din crudități se recomandă. Ceai din fîncieni, valeriană, ciubotica cucului, cimbru si barba ursului. In cameră se va păstra într-un săculeț crengi de brad roșu. Se vor mesteca ore în sir frunze de salcîm. Se va dormi pe perna din păr de cal. Scaunul să fie regulat .

DIZARMONIE PSIHICA: la toate bolile este important ca din punct de vedere psihic totul să fie în echilibru, altfel toate tratamentele sînt inutile. Zilnic respirație adîncă, mult soare. Tuturor bolnavilor li se recomandă să mănînce puțin iar dacă au senzație de foame să bea ceai sau apă de legume. Să se respecte recomandările pentru vindecarea cancerului, care sînt valabile pentru aproape toate bolile .

Bolile pe bază nervoasă nu se vor trata prin post .

21. ALTE RECOMANDARI

Sîntem recunoscători pentru noile retete primite si pentru propunerile de îmbunătățire ale acestora. In unele fabrici absentele din cauza gripelor si altor boli aproape că nu mai pot fi suportate de către asigurări .

Deasemenea în întreprinderi ar fi rentabil să se împartă tuturor angajaților, poate ca un cadou de Crăciun, această cărticică .

Cine respectă numai puțin recomandările de aici va putea observa în timp efectele benefice de pe urma acestora .

- 57 -

În încheiere un sfat pentru bolnavi: aveți grijă să aveți picioarele calde, acest lucru nu este valabil numai pentru bolnavii de rinichi; folosiți două perechi de șosete și papuci de casă calzi cu talpa groasă. După sistemul nostru bolnavii se pot vindeca pe gratis, un lucru iarăși ce nu trebuie ignorat .

Mărturisirea unui medic: "Eșecul medicinei m-a făcut să recunosc în ultimii ani tot mai mult că drumurile spre vindecare așa cum sînt indicate în această carte nu reprezintă doar o alternativă la medicina noastră actuală ci unicul drum sigur" - dr. O. B.

***** SFIRSIT *****