

ЛЕЧЕНИЕ СЫРЫМИ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ

Под редакцией доктора медицинских наук Р. Д. Поуп

Н. В. УОКЕР

19 апреля 2002 г.

Н. В. УОКЕР
ЛЕЧЕНИЕ СЫРЫМИ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ
Под редакцией доктора медицинских наук Р. Д. Поуп
Одесса -1990 г.

Классическая работа доктора Уокера, выдержавшая немало переизданий за рубежом, рассказывает о пользе для здоровья сырых овощных соков. Приводятся многочисленные рецепты приготовления и лечебного применения соковых смесей при различных заболеваниях.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Чего не достает в вашем организме?	1
Энзимы	1
Почему бы не есть овощи?	3
Вареная пища	4
Соки - не концентрированная пища	5
Как мы можем оградить себя от влияния химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве	6
В каком количестве можно пить соки?	6
Люцерна	7
Сок люцерны	7
Сок спаржи	8
Свекольный сок	9
Смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха	10
Смесь соков моркови, свеклы и огурцов	10
Сок брюссельской капусты	11
Сок капусты	11
Сок сырой моркови	12
Сок сельдерея	15
Огуречный сок	17
Сок одуванчика	17
Сок цикория-эндивия	18
Сок фенхеля (сладкого укропа)	19
Чесночный сок	19
Сок хрена	20
Сок земляной груши (артишок)	20
Сок огородной капусты	20
Бурая водоросль (ламинария)	20
Сок лука-пороя	21
Сок салата (латука)	21
Сок салата ромэн	22
Сок листьев горчицы	23
Сок лука	23
Сок плода дынного дерева	23
Сок петрушки	23
Сырой калиевый "суп"	24
Сок пастернака посевного	24
Сок перца (зеленого)	25
Картофельный сок	25
Сок редиски	26
Сок ревеня	26
Сок кислой капусты	26
Щавелевый сок	27
Шпинатный сок	27
Щавелевая кислота	28

Томатный сок	29
Сок стручковой фасоли	29
Сок репы	30
Сок водяного кресса (жеруха)	31
Да! И так, у вас простуда, не так ли?	31
Ваши железы внутренней секреции	33
Уксус	33
О молоке	35
Естественные роды. Эрик выскочил на белый свет с пронзительным криком!	36
Способствуют ли соки срастанию костей? Вот ответ на этот вопрос!	37
Вещи, которые необходимо помнить	38
Детоксикация	39
Сырые овощные и фруктовые соки и их лечебное применение при специфических заболеваниях	40
Список рецептов	42
Рецепты	44
Болезни и рецепты	50
Памятка	65

ЧЕГО НЕ ДОСТАЕТ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

Я знаю, что если я не выпью достаточное количество свежих сырых овощных соков, то важной составной части питания - ЭНЗИМОВ будет недоставать моему организму. А как обстоит дела у ВАС?

Вы и только вы ответственны за последствия того, чем вы питаете свой организм. (В вашем питании самым важным является ЖИЗНЬ).

Ваш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток. Ваше существование зависит от них. Они нуждаются в питании, в ЖИВОМ активном питании. От ВАС и ТОЛЬКО ОТ ВАС зависит хорошо или плохо принимаемая вами пища питает ваш организм.

ЭНЗИМЫ

Основным ключом эффективности питания вашего организма является ЖИЗНЬ, содержащаяся в вашей пище и те неосозаемые элементы, известные как ЭНЗИМЫ. Другими словами, элемент дающий возможность организму питаться и ЖИТЬ, тот элемент, который заключен в семенах и ростках растений, является ОСНОВОЙ ЖИЗНИ и называется ЭНЗИМОМ. ЭНЗИМЫ являются сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью. Утверждают, что энзимы “переваривают” раковые образования.

Зная это, мы поймем, почему наша пища должна быть разумно и надлежащим образом отобрана, почему она должна быть СЫРОЙ и необработанной. Жизнь и смерть не могут существовать одновременно, будь это относительно нашего организма или относительно овощей, фруктов, орехов и семян. Там где ЖИЗНЬ, там и ЭНЗИМЫ.

Энзимы чувствительны к температурам выше 47°C. Выше 49°C энзимы становятся инертными точно так, как человеческий организм становится вялым и расслабленным в горячей ванне. При температуре 54°C энзимы уничтожаются. В семенах энзимы находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства на сотни и тысячи лет.

В трупах доисторических животных, найденных на дальнем Севере, в Сибири и в других частях земли, где они были мгновенно заморожены во время ледяных катаклизмов около 50000 лет тому назад, обнаружены энзимы в очень больших количествах. Они активизировались, как только останки этих животных оттаивали до температуры тела. Таким образом, энзимы могут быть сохранены при любой низкой температуре без потерь.

Жизнь, как таковая, не может быть объяснена, поэтому мы назовем энзимы веществами на уровне космической энергии или вибраций, увеличивающих химическое воздействие или изменение в атомах и молекулах, вызывая реакцию, но не изменяясь и не уничтожаясь при этом. Иначе говоря, энзимы являются катализаторами, увеличивающими действие и изменение, сохраняя при этом свои качества.

После такого краткого объяснения, вы в состоянии сделать более разумный выбор не только сырой, но и приготавливаемой пищи, чтобы она питала клетки и ткани вашего организма наиболее эффективным образом.

Великим законом жизни является ВОСПОЛНЕНИЕ. Если мы не будем есть, мы умрем. Точно так же, если мы не будем есть ту пищу, которая должна питать организм конструктивно, то мы не только умрем преждевременно, но мы при этом будем страдать. Поставляя ежедневно организму вещества, из которых он состоит, мы приобретем отменное здоровье

при условии, если при этом мы обратим должное внимание на другие части нашего существа, а именно: на МЫСЛЬ и ДУШУ. Мы можем есть наилучшую и самую полезную пищу, но она не сможет предотвратить разрушение организма, если страх, беспокойство, возмущение, зависть и другие отрицательные чувства будут преследовать нас.

Здоровье является неоспоримым фундаментом для удовлетворения жизненных потребностей. Все в жизни - семейные радости и творческие удачи - строится на здоровье и бодрости. Пища должна быть живой, или ОРГАНИЧЕСКОЙ, так же, как соли и минеральные вещества, с тем, чтобы они могли быть усвоены человеческим организмом для восстановления его клеток и тканей. Солнечные лучи посылают растениям миллиарды квантов энергии, активизируя ЭНЗИМЫ, преобразуя НЕОРГАНИЧЕСКИЕ элементы в ОРГАНИЧЕСКИЕ, содержащие жизненно необходимые элементы питания. Благодаря достижениям науки мы сегодня оказались в состоянии выявить и проанализировать элементы, находящиеся в пище и сбалансировать их согласно потребностям организма. Наш организм состоит из многих веществ, главными из которых являются следующие:

КИСЛОРОД КАЛЬЦИЙ НАТРИЙ ХЛОР УГЛЕРОД ФОСФОР МАГНИЙ ФТОР ВОДОРОД КАЛИЙ ЖЕЛЕЗО КРЕМНИЙ АЗОТ СЕРА ЙОД МАРГАНЕЦ

Исключая несчастные случаи, весь процесс восстановления клеток организма происходит внутри его.

Если в крови, клетках и тканях, органах и во всех остальных частях организма не содержатся эти элементы в нужной пропорции, или если какого-либо из этих элементов недостаточно, нарушается равновесие функций организма и наступает состояние, называемое токсемией, или просто отравлением.

Для того, чтобы восстановить и поддержать здоровье, пища должна состоять из живых, органических элементов, которые содержатся в свежих сырых овощах и фруктах, орехах и семенах.

Кислород - один из самых важных элементов. При варке пищи находящийся в ней кислород теряется, энзимы уничтожаются при 54°С и большая часть жизненной силы, необходимой для питания, рассеивается.

Тот факт, что в течение многих поколений миллионы и миллионы людей жили и живут, употребляя почти только вареную пищу, не говорит о том, что их существование - результат употребления вареной пищи. В действительности они находятся в состоянии упадка, что подтверждается токсическим состоянием их организма, независимо от того, знают они об этом или нет. Ибо, ПОЧЕМУ переполнены больницы, ПОЧЕМУ ежегодно продаются миллионы и миллионы килограммов болеутоляющих лекарств, ПОЧЕМУ такое огромное количество сердечных заболеваний, диабета, рака, эмфиземы, преждевременной старости и т. д.

Природа наделила человеческий организм колоссальной, врожденной терпимостью. Когда мы едим что-нибудь такое, что плохо для нас или несовместимо с потребностями и балансом нашего организма, мы страдаем. В этом случае организм наш предупреждает нас в виде боли и спазм, ведущих постепенно к одной из бесчисленных болезней, причиняющих страдания человечеству.

Такого рода наказание может выявить себя не сразу, но благодаря поразительной терпимости нашего организма, оно скажется через много дней, месяцев, а может быть и лет. И тогда приходит день возмездия природы за нарушение ЕЕ ЗАКОНОВ. После того как мы открыли естественные пути достижения и поддержания нашего здоровья на высоком уровне, а также испытали то блаженное чувство, которое явилось результатом ежедневного

применения этого открытия, нам кажется странным, что так много людей не задумываются над этим и как бы умышленно продолжают идти в сторону медленного токсического упадка, тогда как небольшое познание вместе с умственной и внутренней стойкостью могли бы помочь им избежать преждевременного и подчас болезненного разрушения организма.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЕСТЬ ОВОЩИ?

Не знающие принципов, связанных с применением свежих, сырых соков овощей и фруктов вполне естественно нас спросят: “Почему бы не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?”

Ответ простой: для переваривания твердой пищи требуется много часов, прежде чем ее питательные вещества станут достоянием клеток и тканей организма. Несмотря на то, что клетчатка фактически не представляет питательной ценности, она действует как внутренняя метла во время перистальтического действия кишечника, поэтому кроме питья соков, необходимо есть сырую растительную пищу. Соки же перевариваются и усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, причем пищеварительная система при этом затрачивает минимальную энергию.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки. В промежутках между ячейками клетчатки заключены атомы и молекулы необходимых нам питательных элементов. Именно эти элементы и соответствующие им ферменты в свежих сырых соках способствуют быстрому питанию клеток и тканей, желез, органов и каждой части нашего тела.

Однако клетчатка овощей и фруктов также ценна. Когда съедаемая нами пища сырая и необработанная, то эта клетчатка действует подобно внутренней (кишечной) метле. Но когда та же пища варится, огонь уничтожает жизненную силу ее, клетчатка, потеряв свой магнетизм, будучи мертвой, действует уже как швабра, проходящая через кишечник, очень часто оставляя слой шлака на стенках кишечника. Со временем, этот шлак накапливается, загнивает и вызывает токсемию. Затем толстая кишка становится вялой, перекошенной, со склонностью к колиту, дивертикулёзу и другим нарушениям.

Соки, извлеченные из свежих сырых овощей и фруктов, являются средством, с помощью которого мы в состоянии обеспечить все клетки и ткани организма элементами и ПИТАТЕЛЬНЫМИ ЭНЗИМАМИ, в которых они нуждаются, в таком виде, в каком они лучше всего перевариваются и усваиваются. Обратите внимание на то, что я назвал ПИТАТЕЛЬНЫМИ ЭНЗИМАМИ. Этот термин относится к ферментам, находящимся в нашей пище. Клетки и ткани нашего организма имеют, соответственно, свои ферменты, которые помогают и взаимодействуют друг с другом в процессе переваривания и усвоения нашей пищи. Кроме того, каждая клетка нашего организма имеет в избытке ферменты. Например, воздух, вдыхаемый нашими легкими, состоит приблизительно из 20% кислорода и 80% азота. С другой стороны, выдыхаемый нами воздух, в основном, состоит из углекислого газа и углекислоты. Что же происходит с азотом? А вот что: как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда альвеол, две группы ферментов, находящихся в легких, вступают в действие. Одна группа ферментов, называемых оксидазами, выделяет кислород, а другая группа ферментов, называемая нитразой, выделяет азот из воздуха. Кислород собирается также при содействии ферментов и кровью разносится по всему организму, а азот при помощи “транспортных” ферментов поступает в организм для образования протеина.

В полости рта, в желудке, в кишечнике и во всем организме, имеется бесчисленное множество ферментов, из которых более двенадцати видов участвуют в переваривании и усвоении

нашей пищи. При содействии и участии энзимов, находящихся в атомах и молекулах самой пищи.

ВАРЕНАЯ ПИЩА

Мы живем в атомном веке, и употребление вареной пищи ослабляет нас, создавая физический и умственный конфликт, что, в свою очередь, является помехой нормальному течению нашей жизни. Как уже было сказано выше, соки сырых, свежих фруктов и овощей обеспечивают все клетки организма необходимыми элементами способом, которым они могут быть наиболее эффективно усвоены. Мы должны хорошо помнить, что хотя вареные и обработанные продукты питания и поддерживают наше существование, но это не значит, что они в состоянии регенерировать атомы, обеспечивающие наш организм жизненной силой. Как раз наоборот, постоянное употребление вареной и обработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей. Нет на свете такого лекарства, которое было бы в состоянии обеспечить кровь тем, что организм смог бы использовать для восстановления и регенерации.

Можно хорошо есть четыре или пять раз в день, и все же организм может голодать вследствие отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения равновесия энзимов. Фруктовые соки являются очищающим человеческий организм средством, но фрукты должны быть при этом спелыми. Фрукты, за небольшим исключением, нельзя есть с пищей, содержащей крахмал и сахар. Достаточное разнообразие фруктов обеспечивает организм всеми необходимыми углеводами и сахаром.

Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму, при условии, если они употребляются ТОЛЬКО в свежем, сыром виде без применения предохраняющих от порчи веществ, и если они хорошо извлечены из овощей. Наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее извлекаются, поэтому овощи необходимо хорошо пережевывать. В конечном счете, сырая растительная пища является питанием человека, однако, не все в состоянии так вот, сразу, изменить укоренившуюся с детства привычку есть пищу в основном или полностью вареную, и начинать есть только сырую. Такая внезапная перемена может вызвать беспокойство, которое будет непонятно лицу, перешедшему на натуральное питание, но тем не менее беспокойство это будет только полезной очистительной реакцией. В этом случае разумно консультироваться с лицом, имеющим опыт относительно подобных реакций, которые могут иметь место при переключении на сырую пищу.

Требуется значительная умственная и внутренняя сила воли для такого перехода и дальнейшего употребления натуральной пищи, но мы утверждаем, что это окупится с лихвой. Во всех случаях свежие, сырые соки овощей являются исключительно необходимым дополнением к любой пище. Это особенно необходимо для людей, питающихся смешанной пищей, ибо как раз у них недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм получит из натуральных свежих соков. Необходимо также отметить, что питание исключительно сырой пищей без включения в диету достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков также несовершенно. Это объясняется тем, что удивительно большой процент атомов, составляющих питательные вещества в сырых продуктах, используется пищеварительными органами при переваривании и усвоении пищи, как горючее для энергии. Процесс пищеварения обычно длится 3, 4 или 5 часов после принятия пищи. Эти атомы, да-

вая некоторое питание организму, в основном, расходуется в виде топлива, и только малый процент остается для восстановления клеток и тканей.

Но когда мы пьем сырые соки овощей, то ситуация совсем иная, ибо соки перевариваются и усваиваются буквально через 10-15 минут после их принятия, причем они почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов нашего организма. В этом случае результат очевиден, ибо весь процесс переваривания и усвоения завершается с максимальной быстротой и эффективностью, с минимальной нагрузкой органов пищеварения. **ГЛАВНОЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ВЫ ПИЛИ ЭТИ СОКИ В СВЕЖЕМ ВИДЕ И ЕЖЕДНЕВНО.**

СОКИ - НЕ КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА

Концентрированная пища - это пища, прошедшая процесс обезвоживания. Соки же представляют собой пищу весьма жидкую, состоящую большей частью из органической воды высшего качества, содержащую атомы и молекулы почти в микроскопических количествах и именно те, в которых клетки и ткани организма больше всего нуждаются.

Для получения "полноценных" соков важно, чтобы клетчатка овощей и фруктов хорошо растиралась. Только в этом случае важнейшие элементы высвобождаются из клетчатки, при этом полноценные соки дают поразительные результаты в восстановлении организма. Соки являются не концентрированной, но самой питательной пищей. Для примера скажем, что, сравнивая морковный сок со свежим коровьим молоком, мы находим, что при их натуральном химическом составе, содержание воды в этих двух продуктах по объему почти одинаково.

Конечно, сравнивать коровье молоко с морковным соком совершенно абсурдно. Коровье молоко - это продукт, больше всего образующий слизи в человеческом организме. Содержание казеина в коровьем молоке исключительно высокое, примерно на 300% больше, чем в материнском молоке (казеин - это побочный продукт, получаемый из молока, применяется как прочный клей). Этот факт является причиной образования слизи у детей и взрослых, пьющих такое молоко и страдающих от простуд, насморка, тонзиллита, аденоидов и бронхитальных нарушений, в то время как морковный сок является одним из лучших средств очищения организма от слизи! Огромное количество слизи, образующееся в организме от употребления коровьего молока, наблюдается не только у детей, но и у взрослых. У последних накопление слизи гораздо опаснее, ибо их сопротивляемость с возрастом соответственно слабее, чем у молодого поколения.

Если так уж хочется пить молоко, то единственным молоком, приемлемым для пищеварения человека, начиная с детского возраста до старости, является **СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО**. Сырое козье молоко не образует слизи и его можно пить только сырым, не нагревая выше 47°C. Для ребенка лучшим молоком является материнское (конечно, если мать питается натуральной пищей), за ним идет козье молоко; к нему хорошо добавить сырой морковный сок или любой другой свежий растительный сок. О молоке мы еще поговорим позже.

Различные части и органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, содержащих уже названные выше элементы. В процессе нормальной жизнедеятельности человека эти клетки постоянно отмирают и должны быть восстановлены. Необходимая для этой цели пища должна быть живой органической пищей и должна содержать большое количество живых органических веществ и солей, необходимых для эффективного функционирования организма и его поддержания в нормальном состоянии.

Диета, состоящая целиком или в основном из лишенной жизненной силы пищи, неизменно приводит к расстройству этих клеток и к болезням. В этом случае, для естественного возвращения организма к нормальному состоянию, необходимо основательно очистить организм и начинать восстановительный процесс с помощью сырых соков овощей. Доказано, что употребление сырых соков овощей и фруктов является быстрее и наиболее стабильным способом пополнения организма недостающими элементами. Далее приводятся необходимые указания для применения соков, если они получены надлежащим образом.

КАК МЫ МОЖЕМ ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ВЛИЯНИЯ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

Нам удалось установить, что химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве против вредителей, собираются в клетчатке и что эти яды не влияют на энзимы, атомы и молекулы овощей и фруктов. Хорошо известно, что отсутствие правильного соотношения элементов в натуральных пищевых продуктах находится в прямой зависимости от соответствующего недостатка или отсутствия элементов в почве, где они росли. Растирая овощи, мы освобождаем элементы из клетчатки, выжимаем сок, а ядовитые химические вещества остаются связанными. Такой сок содержит все энзимы, атомы и молекулы элементов, имеющих во фруктах и овощах, и он свободен от химикатов.

Таким образом, мы нашли ответ на вопрос, как предохранить себя от воздействия ядовитых химических веществ, широко применяемых во всем мире. Разумеется, при употреблении салата мы не можем гарантировать себя от химикатов. В этом случае надо стараться закупать продукты, не опрысканные химикатами или выращивать самим.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО ПИТЬ СОКИ?

Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить не менее 600 грамм в день. Предпочтительно пить от одного литра до четырех литров в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем желаемых результатов.

В “Лаборатории пищевой химии и научных исследований” города Норвок установлено, что только методом растирания можно достичь высвобождения из клетчатки всех жизненно важных элементов. Однако, если нет возможности приобрести соковыжималку типа “растиратель” или гидравлический пресс, то можно использовать и обычную центробежную соковыжималку. Немногие знают о том, что существует живая ОРГАНИЧЕСКАЯ ВОДА и НЕОРГАНИЧЕСКАЯ ВОДА. Природа снабдила растения лабораторией, где неорганическая дождевая и речная вода преобразуется в живую органическую воду с живыми атомами. Водопроводная вода не только неорганическая, где атомы представляют собой минеральные элементы совершенно лишенные жизни, но почти во всех городах она загрязняется неорганическим хлором и другими химическими веществами и становится совершенно негодной для человека или животных. Ключевая вода, как и дождевая, также неорганическая.

Единственным источником живой органической воды являются растения - наши овощи и фрукты, и особенно получаемые из них соки. Однако, повторяю, соки должны быть сырыми для того, чтобы сохранить свои живые, органические свойства. Они не должны подвергаться варке, обработке, консервированию или пастеризации. В противном случае все энзимы уничтожаются, а атомы превращаются в неорганические или мертвые атомы, это относится к H₂O (вода), а также к минералам и химическим атомам, из которых состоят соки.

ЛЮЦЕРНА

Люцерна - исключительно ценное бобовое растение. Оно не только богато всеми основными минералами и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма, но содержит также многие редкие элементы находящиеся глубоко в почве, так как ее корни достигают глубины 10-30 метров.

Отмечу особенную ценность богатого состава и должного баланса в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы весьма необходимы для правильного функционирования различных органов нашего организма. Хотя люцерна широко применяется как кормовое растение, она представляет колоссальную ценность для человека при употреблении полученного из нее свежего сока. Если нет возможности приобрести свежую люцерну, то нужно есть чуть проросшие семена, которые также очень полезны, в особенности зимой.

СОК ЛЮЦЕРНЫ

Растения удивительным образом преобразуют неорганические (безжизненные) вещества в живые клетки и ткани. Травоядные животные едят сырые растения. Они вводят в свой организм живую пищу и превращают ее в более сложный живой организм.

С другой стороны, растения, будь это овощи, фрукты или трава, берут неорганические элементы из воздуха и воды, превращая их в живые органические элементы. Они берут азот и углерод из воздуха; азот, минеральные вещества и минеральные соли из почвы; кислород и водород из воды. Самыми существенными и сильными факторами в этом процессе преобразования являются энзимы и жизненно необходимые лучи солнца, вырабатывающие хлорофилл. Молекула хлорофилла состоит из атомов углерода, водорода, азота и кислорода вокруг одного атома магния. Интересно сравнить такое расположение атомов с гемоглобином в красных шариках нашей крови, который имеет подобное расположение атомов элементов вокруг одного атома железа вместо одного атома магния у хлорофилла.

В этой аналогии мы находим одну из тайн, объясняющих, почему хлорофилл так ценен для человеческого организма. Строгие вегетарианцы, которые не едят зерновые и крахмалы, но пьют много свежих соков, включая и зеленые соки, здоровее, свободны от болезней, живут намного дольше, чем люди, питающиеся в основном вареной пищей, и которые едят мало или вообще не едят сырые овощи или соки.

Одним из наиболее богатых хлорофиллом растений является люцерна. Употребление в пищу люцерны дает человеку здоровье, силу и энергию до глубокой старости, при этом сопротивляемость организма к инфекциям - феноменальная. Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его лучше пить с морковным соком; в этом случае польза приносимая каждым соком в отдельности - увеличивается. Было отмечено, что такая комбинация хорошо помогает при большинстве болезней артерий и расстройствах, связанных с сердечной деятельностью.

Хлорофилл очень помогает также при расстройствах дыхательной системы, в особенности легких и полостей лицевого черепа. Причиной болей и заражения пазух, а также бронхиального и астматического состояния, включая сенную лихорадку, является слизь.

Строгие вегетарианцы, не употребляющие коровье молоко, мучные изделия и продукты из концентрированных сахаров, не страдают этими заболеваниями, в особенности, если они избегали подобной пищи с самого детства. Все сказанное ничуть не фантастично. Это

просто-напросто соответствует здравому смыслу, абсолютно естественно и доказано на экспериментах, не оставляющих ни малейшего сомнения. Лица, питающиеся сырой растительной пищей, в состоянии, даже в пожилом возрасте, освободиться от вышеперечисленных недугов без помощи хирургии и лекарств.

Нужно отметить, что заражение пазух является делом наших защитных друзей, микробов, пытающихся помочь нам, разрушая накопившуюся слизь так, чтобы она могла быть удалена из организма. Вместо того, чтобы помочь или очистить тело от накопившихся отбросов с помощью клизмы, делаются попытки “высушить” слизь и “сморщивать оболочки” применением адреналина, эпинефрина или других лекарств. Иногда даже применяют сульфамидные лекарства, признанные вирулентными и пагубными, не принимая во внимание и не понимая последующего вреда и опасности их применения.

Самый большой вред происходит от того, что отбросы колоний микробов и этих лекарств оставляют в “зараженной” и примыкающих частях организма, вместо того, чтобы удалить их как можно быстрее. Наш организм обладает самой совершенной системой очищения; необходимо только держать ее в соответствующем состоянии. Наши легкие должны быть свободны от испорченного воздуха, табачного дыма и т. д.; наша кожа должна быть активной для того, чтобы поры ее могли выбрасывать яды, приносимые к ней лимфой; почки должны иметь свободу действия без вредного действия алкоголя и продуктов, содержащих мочевую кислоту; толстая кишка должна промываться для удаления скопившихся за 30, 40 и 50 лет шлаков и токсинов.

Однако, это только часть проблемы. Клетки и ткани всего организма должны получать живую органическую пищу. Это значит, что мы должны отказаться от пищи, живая энергия которой уничтожена огнем или переработкой. Вы можете руководствоваться моей книгой “Питание и салаты“, которая вызвала множество похвал со стороны читателей, получивших пользу, практикуя содержащиеся там простые правила и меню.

Сок моркови, люцерны и латука (сорт салата) восполняют необходимое для питания корней волос. Ежедневное использование этой смеси (0,5 литра) в значительной степени поможет росту волос.

СОК СПАРЖИ

Спаржа содержит сравнительно большое количество алкалоида, известного как аспаргин. (Алкалоиды находятся в живых растениях. Они содержат активные жизненные элементы растения, без которых оно не может расти). Он состоит из углерода, водорода, азота и кислорода. Когда спаржа варится или консервируется, то этот алкалоид пропадает, ибо водород и кислород рассеиваются, а натуральные соли, образованные соединением этого алкалоида с другими элементами, уничтожаются.

Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство, в особенности с морковным соком, так как он может иметь сильную реакцию на почки, если пить отдельно. Сок этот полезен при почечных заболеваниях и при восстановлении больных желез. При малокровии и диабете, этот сок полезен вместе с другими соками, предназначенными для лечения этих болезней. Так как этот сок способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, то он полезен при ревматизме, неврите и т.д. Причиной ревматизма являются конечные продукты пищеварения, получающиеся при употреблении мяса и мясных продуктов, которые образуют большое количество мочевины.

Вследствие того, что человеческий организм не в состоянии полностью переварить и усвоить так называемые “полноценные белки“, содержащиеся в мясе и мясных продуктах, то

при чрезмерном употреблении их большая часть мочевой кислоты скапливается в мышцах. Постоянное употребление животных белков перегружает почки и другие органы выделения, в результате чего все меньшее количество мочевой кислоты выделяется из организма и соответственно большее количество ее поглощается мышцами. Следствием всего этого является ревматизм. Это состояние - одна из причин заболевания предстательной железы. В этом случае сок спаржи, вместе с морковным, свекольным и огуречным соками хорошо помогают.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Сок свеклы самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения состава крови вообще. Женщинам он особенно полезен, если его пить минимум 0,5 литра (в смеси с морковным соком) ежедневно.

Один только свекольный сок, при употреблении более одного винного бокала за раз, может вызвать очистительную реакцию, а именно: небольшое головокружение или тошноту. Опыт показал, что в первое время лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать количество свекольного сока; тогда организм лучше перенесет его полезное очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стаканов свекольного сока 2 раза в день.

Во время менструальных расстройств сок свеклы весьма полезен, в особенности, если во время этого периода сок пить небольшими порциями, не более одного винного бокала (50-100 грамм) два или три раза в день. Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший и постоянный эффект, чем вырождающее действие лекарств, ибо неорганическое синтетическое химическое вещество не может дать больше, чем временный успокоительный эффект. После принятия подобных лекарств или синтетических гормонов часто страдают от того, что организм пытается вывести эти неорганические вещества. В конечном счете, страдает принимающий лекарства, а не тот, кто рекламирует или назначает их.

Природа дала в наше распоряжение естественные способы, с помощью которых мы можем искать здоровье, энергию, силу и живучесть. Она наделила нас также, в большей или меньшей мере, разумом, способным постичь знания. Когда мы используем наш разум - природа улыбается нам. А когда мы не пользуемся им, то она стоит рядом, с безграничным терпением и состраданием удивляясь тому, почему ее создание оказалось таким глупым.

Несмотря на то, что фактическое содержание железа в красной свекле невысокое, все же из-за его высокого качества она является великолепным питанием для красных кровяных шариков. Самым положительным свойством химических элементов в красной свекле является то, что в ней содержится более 50% натрия и только 5% кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, в особенности, когда вследствие употребления вареной пищи, в организме накопился неорганический кальций в кровеносных сосудах, например, при расширении и затвердении вен или сгущении крови, вызывающих высокое давление крови и другие виды нарушения сердечной деятельности.

Двадцатипроцентное содержание в красной свекле калия обеспечивает общее питание для всех физиологических функций организма, тогда как восьмипроцентное содержание хлора является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, стимулируя также деятельность лимфы во всем теле.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает высокое содержание фосфора и серы с одной стороны и калия и других щелочных элементов с другой стороны. Все это,

вместе с высоким содержанием витамина "А", является наилучшим естественным строителем кровяных клеток, в особенности красных кровяных шариков.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И КОКОСОВОГО ОРЕХА

Эта смесь, кроме того, что является мощным строителем организма - служит также весьма эффективным средством для очищения почек и желчного пузыря. При правильном приготовлении, эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

Камни и песок в желчном пузыре и в почках, являются естественным результатом несостоятельности организма вывести накопившийся неорганический кальций, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и сахаров.

Желчный пузырь непосредственно связан с печенью, а с кровяным потоком - через желчный проток и проток печени. Вся употребляемая нами пища распадается в пищеварительном тракте, а содержащиеся в ней элементы переносятся кровью в печень для дальнейшей обработки. Никакие концентрированные зерновые или мучные продукты не могут быть полностью использованы для восстановления клеток и тканей в особенности, если они огнем лишены жизненной силы. Однако, элементы эти должны пройти через печень; и среди этих элементов присутствует кальций. Такие молекулы кальция нерастворимы в воде.

Живой органический кальций необходим всему организму, а такой кальций - единственный вид кальция, который РАСТВОРИМ в воде - может быть получен ТОЛЬКО из сырых, свежих фруктов и овощей и из их соков. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается. Кальций, имеющийся во всех концентрированных крахмалах и сахарах, подвергшихся действию огня - неорганический и в воде нерастворим. Поэтому, этот неорганический кальций является чуждым для организма элементом и как таковой при каждой возможности удаляется потоком крови и лимфы. Первым удобным местом для выбрасывания неорганического кальция является желчный проток, проносящий его в желчный пузырь. Следующим удобным местом являются так называемые мертвые концы кровеносных сосудов, либо в полости живота, что вызывает опухоли, либо в анусе (в заднем проходе), образующее геморрой. Атомы неорганического кальция случайно проходящие через эти полости, обычно доходят до почек.

При постоянном употреблении хлеба, крупяных и мучных продуктов, постепенно увеличивается количество накопившегося неорганического кальция и образуется песок и камни в этих органах. Многочисленными опытами установлено, что удаление этих образований хирургическим способом (кроме экстренных случаев), ненужно и глупо. Разумным применением естественных способов можно достигнуть лучших результатов.

Употребление сока одного лимона с полстаканом горячей воды несколько раз в день и полстакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3-4 раза в день, поможет исчезновению песка и камня в течение нескольких дней или недель (в зависимости от количества и размера камней).

Приведем только один из многочисленных примеров: мужчина около 40 лет, в течение двадцати лет страдал острыми болями. Врачи установили камни в желчном пузыре,

что было подтверждено рентгеновскими снимками. Только его отвращение и страх перед операцией оставили его желчный пузырь там, где ему следовало быть.

Узнав об удачах соковой терапии и прочитав одно из ранних изданий этой книги, он обратился ко мне. Я ему сказал, что быстрое лечение соками может вызвать более сильные боли, чем те, которые он испытывал раньше, но что они будут продолжаться от нескольких минут до одного часа, а затем с прохождением растворенного кальция вовсе прекратятся. Он начал пить 10-12 стаканов горячей воды, прибавляя сок одного лимона в каждый стакан воды и около полутора литров смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. На следующий день у него начались приступы ужасной боли, длившиеся по 10-15 минут каждый. К концу недели наступил кризис, во время которого он катался по полу от сильнейшей боли, но вдруг боль утихла и вскоре после того, как камни вышли наружу, они вызвали реакцию в виде грязи в моче. В этот вечер он стал совсем другим человеком. На следующий день он предпринял длинное путешествие - из Нью-Йорка в Вашингтон и далее в Канаду - со мной в моей автомашине, чувствуя себя на 20 лет моложе и удивляясь простоте чудодействия природы.

Это не единичный случай. Тысячи и тысячи людей во всем мире, с благодарностью свидетельствовали о полученной ими пользе от соков сырых овощей. Смесь морковного, свекольного и огуречного соков дает нам одно из великолепнейших очистительных и целительных средств для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез.

Следует помнить, что когда мы едим мясные продукты, то в организме образуется большое количество мочевой кислоты, которую он не в состоянии полностью вывести с помощью почек, что создает определенное перенапряжение этого органа. Это в свою очередь действует на организм в целом. Поэтому в этом отношении такое сочетание соков неопределимо для очищения. В то же время, необходимо воздержаться, хотя бы на некоторое время, от употребления концентрированных сахаров и крахмалов, а также мяса, чтобы дать возможность организму придти в нормальное состояние. Из опыта мы знаем, что после восстановления здоровья, если мы предпочтем вновь ухудшить его, то нам стоит только опять вернуться к употреблению неживой пищи. Поистине отрадно отметить, что многие люди не имеют желания вернуться к среднему или худшему состоянию здоровья. Они пришли к убеждению, что ради здоровья, бодрости и силы, стоит пожертвовать пищей, которая более вкусна, чем питательна. Тем не менее, питательная пища может быть вкусно приготовлена, если научиться простому методу приготовления. Изучите мою книгу "Питание и салаты".

СОК БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Смесь сока брюссельской капусты с морковным, салатным и соком стручковой фасоли, дает такое сочетание элементов, которое помогает усилить и восстановить функции поджелудочной железы. Установлено, что соки эти исключительно полезны при диабете. Однако, они приносят пользу только в том случае, когда все концентрированные крахмалы и сахара исключаются из диеты, а кишечник регулярно очищается от накопившихся шлаков клизмами.

СОК КАПУСТЫ

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным неудобством является частое образование газов. С

равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее. Сок капусты обладает великолепным очищающим и сбавляющим вес свойством. Образование газов в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газов, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы и хлора и сравнительно высокий процент йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника, но это только в том случае, если сок капусты употребляется в сыром виде без добавления соли.

Если после питья капустного сока образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, то это может быть следствием ненормального, токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь соков морковки и шпината в течение двух или трех недель с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при чрезмерном ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С как средство очищения, в особенности, при инфекции десен, вызывающей пиоррею. Но когда капуста варится, то действие энзимов, витаминов, минералов и солей уничтожается. Пятьдесят килограммов вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из трехсот граммов сырого сока капусты, если он правильно приготовлен.

Сок капусты весьма эффективно применяется при опухолях и запорах. Так как запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она также исчезает при употреблении этого сока. Добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

СОК СЫРОЙ МОРКОВИ

В зависимости от состояния человека, сырой морковный сок можно пить от 0,5 литра до 3-х или 4-х литров в день. Сок этот помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Он содержит самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е, Ж (Г) и К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Кормящая грудью мать, с целью улучшения качества молока, должна ежедневно пить много морковного сока, ибо грудное молоко, при некоторых обстоятельствах, может не дать жизненно необходимых элементов питания. Достаточное количество сырого морковного сока употребляемого в последние месяцы беременности уменьшает вероятность повторяющегося сепсиса при деторождении. Ежедневное употребление поллитра морковного сока имеет большую конструктивную ценность для организма, чем двенадцать килограммов таблеток кальция.

Сырой морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивляемость к инфекциям и действует весьма эффективно вместе с надпочечной железой. Он повышает сопротивляемость к инфекциям глаза, горла, а также миндаевидной железы, пазух лицевого черепа и дыхательных органов в целом. Сок этот предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы.

Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющих в сыром морковном соке. В этом случае, может иметь место заметное очищение печени, а вещество, закупоривающее проходы - растворится. Зачастую при очищении выделяется такое большое количество шлака, что кишечные и мочевые каналы не в состоянии выделить такое обилие растворенного шлака, и он совершенно естественно проходит в лимфу для выхода из организма через поры кожи. Этот растворенный шлак имеет оранжевый или желтый пигмент и поэтому иногда кожа может побледнеть. Такое побледнение кожи, после питья морковного или других соков, указывает на происходящий процесс очищения печени, которое впоследствии проходит. Побледнение кожи может также явиться причиной недосыпания, недостаточного отдыха и переутомления.

Эндокринные железы, в особенности, надпочечная и гонады, нуждаются в питательных элементах, имеющих в сыром морковном соке. Иногда бесплодие излечивается от питья этого сока. Установлено, что причиной бесплодия является длительное употребление пищи, в которой атомы и энзимы уничтожаются варкой или пастеризацией.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания, также являются причиной недостаточности в организме некоторых элементов питания, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям, таким как: офтальмия, конъюнктивит и другие. Если из свежей, хорошего качества моркови надлежащим образом извлекать сок, то такой сок очень богат живыми органическими щелочными элементами: такими как натрий и калий. Он содержит также много кальция, магния и железа; а живые органические элементы фосфор, сера, кремний и хлор великолепно сочетаются с выпеченными элементами при их воздействии на человеческий организм.

Как средство борьбы против язв и раковых образований, сырой морковный сок является чудом нашего века. Однако, необходимо, чтобы он был правильно приготовлен (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку, должна быть полностью исключена. Установлено, что одной из основных причин появления язв и раковых образований является продолжительно возбужденная нервная система, в особенности, в детском возрасте. Лечение этих заболеваний должно начаться с устранения причин, вызывающих нервное возбуждение (гнев, страх, зависть и т. д.), в противном случае не помогут самые эффективные методы лечения.

Иногда, после питья большого количества морковного сока, происходит очистительная реакция или даже некоторое беспокойство. Этот процесс является совершенно естественным, указывающим на то, что организм начал очищение и что морковный сок явился самым нужным для этой цели средством. Морковный сок представляет собой наилучшую органическую воду и такое питание, в котором полуголодные клетки и ткани организма особенно нуждаются.

Необходимо помнить, что когда нас одолевает усталость, беспокойство и т. д., то причиной всему этому, в основном, является толстая кишка. На основании опыта нами установлено, что толстая кишка ни в коем случае не может развиваться и действовать нормально, если человек будет питаться, в основном, или только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой. Имея это в виду, если мы чувствуем себя плохо, то первым делом следует проводить серию промываний толстой кишки или клизм. После этого свежие сырые овощные соки эффективнее произведут процесс регенерации (восстановления). Мы установили, что в этом случае наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Рецепты даны в конце книги. Помните, что количество необходимого для организма сока зависит от его

качества. Обычно нужно пить больше сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, чем сока, полученного “растирателем” и гидравлическим прессом.

Запомните раз и навсегда, что соки - это **НАИЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ** и если мы будем употреблять их в течение нашей жизни, то продолжительность нашей жизни будет больше. Морковный сок состоит из соединения таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации его веса и химического равновесия. Этот сок питает особенно хорошо оптическую систему. Многие из молодых людей, подавшие заявления в летные училища, из-за плохого зрения не были допущены к дальнейшим экзаменам. После нескольких недель употребления большого количества свежего, сырого морковного сока, они вновь были обследованы и признаны годными. Не менее эффективным является свежий сырой сок обыкновенной моркови в лечении язв и рака. Ткани, ослабевшие от голодания клеток и именуемые язвами и раковыми образованиями, могут быть возвращены в более здоровое состояние применением морковного сока в качестве основного питания с добавлением тщательно подобраной и приготовленной сырой растительной пищи.

Несведущий человек обычно страшится и пугается даже самой мысли об этих заболеваниях, а в действительности понять причины и развитие их очень просто. Вследствие недостатка живых атомов в пище, которую употребляют люди, особенно за последние несколько поколений, голодные и полуголодные клетки организма, потерявшие способность функционировать должным образом и эффективно, “восстают” и становятся неорганизованными. Будучи не совсем мертвыми, эти клетки смещаются со своих мест и двигаются по всему телу и находят какое-нибудь место для группировки. Так как весь организм более или менее страдает от недостатка живых пищевых атомов, то многие части организма имеют низкое защитное сопротивление.

Однако, мы не должны делать заключение, что язвы и рак являются результатом только физического несовершенства. Как мы уже отметили, эти заболевания, а также многие другие, могут быть следствием постоянной нервозности, стресса, вызванного завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями. Тем не менее, мы не должны пренебрегать тем фактом, что неправильное питание и неумение содержать организм в наиболее чистом состоянии как внутри, так и снаружи, а также психологически, безусловно, может также явиться способствующим фактором.

Имея в виду вышесказанное, а также основываясь на наших научных изысканиях, мы полагаем, что поиски причин возникновения раковых заболеваний не должны проводиться бесконтрольными и разрушительными радиоактивными экспериментами и фантастическими предположениями, а скорее причину этого следует искать в недостатке живых, органических атомов в пище, которую мы едим. С другой стороны, поиски в терапии этих заболеваний должны быть разумны, направлены в сторону очищения организма от шлаков с тем, чтобы накопившиеся ядовитые вещества не препятствовали лечебным процессам природы. Одновременно следует снабжать организм обилием пищевых атомов (компонентов) для восстановления (регенерации) клеток, которые дадут возможность тканям приобрести вначале сопротивляемость против дальнейшего разрушения, а затем продолжать регенерацию.

Чем скорее мы поймем то, что ни один орган человеческого организма, работая, не функционирует механически или автоматически вне связи с организмом в целом, тем скорее мы сумеем контролировать функции нашего организма. Мы не знаем, какой формой разума обладают различные части нашего организма или как они действуют; но мы знаем, что какая-то врожденная форма разума пытается защитить каждую железу, кость, нерв и мышцу нашего тела, невзирая на все то, что делает человек обычно по невежеству, для

самоуничтожения пищи, которую он употребляет.

Поиски причин любой болезни или беспокойства должны вести нас очевидно в первую очередь к консервированной пище гастрономических магазинов; к мельницам; к сахарным заводам; к кондитерским фабрикам и заводам “безалкогольных” напитков. В них нам следует искать вещества, содержащие мертвые атомы, которые современная цивилизация попыталась сделать питанием для человеческого организма. Жизнь и смерть не могут существовать одновременно и ни один консервированный продукт, не может быть допущен к продаже, пока все следы жизни не будут уничтожены в нем, в противном случае они сгниют.

Хлеб или обработанные крупы не употребляются в пищу без того, чтобы не пройти через жар печей или кухни, который уничтожает любой живой элемент в них. При анализе пищи с этой точки зрения становится очевидным, что независимо от того, в состоянии ли мы из-за обстоятельств окружающей среды и тому подобного жить, употребляя сырую живую пищу или нет, применение большого количества и разнообразия сырых соков овощей и фруктов совершенно необходимо. Всегда следует помнить, что соки овощей являются строительным материалом для организма, а фруктовые соки, в основном, очищают организм от продуктов распада и токсинов. Первые содержат относительно больший процент белковых элементов, а последние - больший относительный процент углеводистых элементов.

Небезынтересно знать, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей и фруктов, **РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ**. Многочисленные наблюдения показали, что больные, пораженные раком, переключившиеся на режим питания сырой растительной пищей и соками, при употреблении морковного сока получали большую пользу. Нам кажется, что научные изыскания должны проводиться именно в этом направлении. Уже много лет проводятся научные исследования теми учеными, которые ищут и применяют помощь самой природы. Этот факт может весьма обеспокоить некоторых ученых, но будет исключительно полезным (обнадеживающим) для тех, кто страдает.

Нами установлено, и мы надеемся, что скоро все человечество найдет, что, очищая организм при помощи промывания кишечника и употребления сырой растительной пищи и достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей ежедневно, мы избавимся от всех болезней.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Наиболее ценным свойством сырого сельдерея является то, что он содержит исключительно большой процент (живого) биологически активного органического натрия. Одним из химических свойств натрия является поддержание кальция в растворенном состоянии. Как мы сейчас увидим, это как раз то, что имеет место в человеческом организме. Сырой сельдерей содержит в четыре раза больше органического натрия, чем кальция. Этот факт делает его одним из самых полезных соков для людей, употребляющих концентрированные сахар и крахмалы более или менее постоянно в течение своей жизни. Хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки, одним словом, всякая пища приготовленная из муки, относится к классу концентрированных крахмалов. Белый, коричневый и любой другой сахар, прошедший промышленную обработку, а также любая пища, содержащая какой-нибудь из этих сахаров (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т.д.), относятся к классу концентрированных углеводов.

Опыт научил нас, что подобная пища является разрушительной для организма; а продолжительное употребление ее ведет к недостаточности питания, а затем к огромному числу заболеваний. Мы установили, что такие концентрированные углеводы несомненно относятся к числу самых разрушительных продуктов питания нашего “цивилизованного” общества. Никогда природа не имела в виду наделить пищеварительные органы человека функциями, имеющими цель превращать эти, так называемые продукты питания, в пищу для клеток и тканей организма. В результате употребления этих продуктов человеческий организм вырождается, умирает почти сразу после того, как человек забывает свои юношеские годы. Рассматривать короткий срок жизни в 40-60 лет как старость не что иное, как прямое оскорбление природе. Постыдно признать, что мы не знаем, как жить, и не затрудняем себя тем, чтобы научиться основным принципам восстановления нашего организма. Надо признать, что мы едим самих себя и уходим преждевременно в могилу, угождая нашему аппетиту.

Во-первых, кальций является одним из самых необходимых элементов в нашей диете; однако, он должен быть биологически активным - **ОРГАНИЧЕСКИМ**. Когда любая, содержащая кальций пища варится или обрабатывается, как любой из вышеупомянутых углеводных продуктов, то кальций в них автоматически превращается в **НЕОРГАНИЧЕСКИЕ** атомы, и как таковые они нерастворимы в воде и не могут служить питанием для клеток, нуждающихся в них для своего восстановления. Помимо этого энзимы, уничтоженные при температуре 57⁰С и выше, превращают эти атомы в мертвое вещество. В результате подобная пища закупоривает организм, вызывая такие болезни, как артрит, диабет, коронарные нарушения (сердце), варикозное расширение вен, геморрой, камни в желчном пузыре и почках и т. д.

Во-вторых, эти скопления (отложения) неорганического кальция, будучи мертвыми, со временем увеличиваются, если ничего не предпринимается для того, чтобы отделаться от них, для их удаления из организма. Однако, при наличии биологически активного органического натрия и при содействии других элементов и процессов, описанных ниже, эти отложения могут быть удалены из организма.

Натрий играет весьма важную роль в физиологических процессах организма. Одним из таких наиболее важных процессов является разжижение крови и лимфы, предотвращающее их слишком большое сгущение. Однако в этом отношении ценен только **ОРГАНИЧЕСКИЙ** натрий, получаемый из свежих овощей и некоторых фруктов. Сухая, жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сельдерея утром и столько же днем, перед принятием пищи. Это нормализует температуру тела, и мы чувствуем себя превосходно.

Натрий является одним из важных элементов для выведения из организма углекислого газа. Недостаток органического натрия вызывает бронхиальные и легочные недуги, которые усугубляются наличием в легких чужеродных веществ, таких, как табачный дым. Отсутствие достаточного количества органического натрия является причиной сопутствующей преждевременной старости, особенно женщин. Фактически курящие женщины стареют приблизительно на пятнадцать лет за пять лет курения.

Никотин в большой степени является причиной так называемых “расшатанных нервов”. Курение ни в коей мере не облегчает это состояние, а наоборот ухудшает его. Некоторое успокоение, испытываемое при употреблении табака, достигается временным снятием умственного напряжения за счет более или менее постоянного перерождения тканей. Табачный дым подавляет функцию вкусовых желез.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный

результат в случаях авитаминоза и при других недугах. Открытие действия этих смесей и рецептов принесло неоценимую пользу больным весом всех возрастов. При нервных расстройствах, являющихся результатом перерождения (дегенерации) оболочки нервов, употребление соков моркови и сельдерея помогает их восстановлению.

Сельдерей очень богат магнием и железом, а именно такое сочетание очень ценно в качестве питания для клеток крови. Многие болезни нервной и кровеносной системы, главным образом, являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов и солей. Основной причиной болезни нервной и кровеносной системы является введение в организм неорганических минеральных элементов и солей через лишнюю жизненную силу пищу и успокаивающие лекарства.

Если в принимаемой пище нет достаточного количества серы, железа и кальция или даже если имеется большое количество этих элементов, но в лишенной жизненной силы, в неорганическом виде, то могут быть вызваны такие болезни как астма, ревматизм, геморрой и другие. Наличие в пище серы и фосфора в неправильных соотношениях, может вызвать состояние раздражительности, неврастения и даже умопомешательство. Многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие употребления пищи слишком богатой фосфатной кислотой, но содержащей мало серы.

Сок моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание этих органических веществ для предотвращения этих болезней и восстановления организма в случае, если эти болезни уже имеют место.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Вероятно, огурцы являются наилучшим естественным мочегонным средством. Однако огурцы обладают многими другими ценными свойствами, такими, как улучшение роста волос вследствие большого содержания кремния и серы, в особенности в сочетании с морковным, шпинатным и салатным соками. Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора и 7% хлора. Добавление огуречного сока к морковному соку весьма благотворно влияет при ревматических заболеваниях, ибо такие болезни являются следствием задержания мочевой кислоты в организме. Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока, ускоряет общий процесс. Высокое содержание калия в огурцах, делает их очень ценными при высоком и низком кровяном давлении. Огуречный сок также помогает при плохом состоянии зубов и десен, например, при пиоррее. Наши ногти и волосы особенно нуждаются в сочетании элементов, имеющих в свежем огуречном соке и предотвращающих расщепление ногтей и выпадение волос.

При многих кожных заболеваниях, хорошие результаты достигались от регулярного питья огуречного сока с прибавлением соков моркови и салата. В некоторых случаях, добавление к этой смеси небольшого количества сока люцерны ускоряло их эффективность.

СОК ОДУВАНИЧКА

Сок этот является одним из самых ценных тонизирующих (укрепляющих) средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. Этот сок, имеющий исключительно большой процент калия, кальция и натрия, является также самым богатым источником магния и железа. Магний необходим для укрупнения скелета и препятствует смягчению костей. Достаточное количество органического

магния и кальция в пище во время беременности предотвращает связанные с родами потерю или порчу зубов, а также способствует укреплению костей ребенка.

Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой, необходим для образования некоторых ингредиентов (составных частей) крови. Магний в таком виде, имеет обновляющую силу и представляет собой один из строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы.

Жизненно важный органический магний может быть получен, если он извлечен только из свежих растений и использован в свежем и сыром виде. Однако, не следует его путать с магниевыми препаратами, ибо они представляют собой неорганические минералы, препятствующие правильному здоровому функционированию организма. Все химические препараты магния, будь то в порошке или в виде молока, вызывают в организме отложение неорганических отходов. Правда, эти препараты могут дать более или менее быстрое действие, однако такое действие временное. Последствия накопления подобного неорганического вещества в организме могут иметь более или менее разрушительный характер в будущем. Мы предпочитаем идти по следам мудреца действующего по принципу: “Лучше быть благоразумным, осторожным, чем потом раскаиваться”.

Органический магний из соков овощей в сыром виде является для организма питательным веществом огромной важности. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пиоррею и их разрушение.

СОК ЦИКОРИЯ - ЭНДИВИЯ

Цикорий - эндивий представляет собой кудрявое растение похожее на салат и известное также под названиями эскароль и цикорий. Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, а их химический состав более или менее одинаков. Однако цикорий имеет питательные вещества, в которых постоянно нуждается оптическая система глаза.

Добавляя к соку цикория сок моркови, петрушки и сельдерея, мы снабжаем пищей зрительный нерв и мышечную систему глаза, что дает удивительные результаты в восстановлении зрения. Двести пятьдесят - пятьсот граммов смеси такого сока ежедневно часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев, и во многих случаях устраняется необходимость носить очки.

Весьма примечателен пример одной женщины, проживающей в Западной Вирджинии, южнее Питсбурга. От катаракты она полностью лишилась зрения, а после трехлетнего безуспешного лечения ей было сказано, что она никогда больше видеть не будет. Она слышала о “чудесах” сырых соков овощей и поехала в Питсбург применить соковую терапию, ибо в этом городе действовала хорошая фабрика, изготавливающая свежие соки овощей при помощи большого “растирателя” гидравлического пресса. После прохождения очистительной процедуры, она стала есть только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и пить ежедневно 250 граммов морковного, сельдерейного, петрушечного и цикориевого сока; 250 граммов морковного сока; 250 граммов морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного сока; 250 граммов морковного и шпинатного сока. Она вернула свое зрение менее чем за год до такой степени, что могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла!

Сок цикория является одним из богатейших источников витамина А среди зеленых овощей. Смесь морковного, сельдерейного и цикориевого соков весьма эффективен в случаях

астмы и сенной лихорадки в том случае, когда причина этих заболеваний искореняется из диеты раз и навсегда. Причиной являются молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахара. Сок цикория в смеси с соком сельдерея и петрушки очень помогает при анемии и функциональных расстройствах сердца, а также является тонизирующим кровь средством. Сок этот исключительно полезен также для селезенки. Сок цикория почти во всех комбинациях с другими соками, стимулирует секрецию (выделение) желчи и поэтому весьма полезен при дисфункции как печени, так и желчного пузыря.

СОК ФЕНХЕЛЯ /СЛАДКОГО УКРОПА/

Существует два вида фенхеля - обыкновенный, огородный или сладкий укроп, применяемый обычно как приправа, и флорентийский фенхель, известный под названием фиокио /используется в очень больших количествах итальянцами и другими латинскими народами/. Первый относится к травам и не годится для применения в виде сока. А флорентийский фенхель дает великолепный сок. Он относится к семейству сельдерея, но сок его слаще и ароматнее, чем сок сельдерея.

Сок фенхеля отличается высокой кроветворной способностью и поэтому особенно полезен при менструальных нарушениях. В этом случае он успешно применяется отдельно, или в смеси с морковным и свекольным соками.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОК

Несмотря на свой неприятный запах, чесночный сок очень полезен для быстрого очищения организма. Чеснок богат горчичным маслом и другими очищающими элементами, оказывающими весьма благотворное влияние на весь организм, начиная от стимулирования аппетита и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишечника и усиления мочевыделения. Эфирные масла настолько сильны и проникающи, что они очищают легкие и бронхи от скопления слизи. Они способствуют также выделению ядов из организма через поры.

Чесночный сок оказался весьма эффективным в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии. Однако, паразиты и бактерии не могут существовать и размножаться, если для них нет питания. Если органы выделения заполнены гниющими отходами, то совершенно естественно, что в такой среде будут процветать миллионы микробов, и если ежедневным употреблением мясных продуктов, прочей неорганической пищи и лекарств увеличить количество шлаков и ядов в организме, то микробы и паразиты, будучи в своей стихии, станут размножаться еще быстрее. Это замечательно для микробов, но пагубно для их жертвы. Таким образом, чесночный сок в большой степени способствует устранению этого состояния; однако, для исключения причины, вызывающей такое состояние, мы вынуждены идти гораздо дальше. Наша пища должна быть такой, чтобы она по возможности максимально усваивалась с наименьшей вероятностью задержки шлаков (отходов) в организме. Это достигается изобилием и разнообразием употребляемых свежих сырых соков овощей, добавок к хорошо сбалансированной сырой растительной пище.

Следует иметь в виду, что если получить чесночный сок в соковыжималке, то запах чеснока из нее не исчезает в течение нескольких дней!

СОК ХРЕНА

Мы не применяем сок хрена, ибо в таком виде его эфирные вещества очень сильны, поэтому рекомендуем принимать хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока два раза в день по пол чайной ложки, натошак. Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления без повреждения слизистой оболочки. Применение хрена так, как было сказано выше, не раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищеварительного тракта. Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отеках и водянке.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении кашицы хрена в соотношении: смесь сока двух-трех лимонов и 150 граммов хрена. Смотрите главу “Сок редиски”.

СОК ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ (АРТИШОК)

Земляная груша богата щелочными минеральными элементами, особенно калием, составляющим более 50% всех минеральных элементов взятых вместе.

Земляная груша относится к виду подсолнечниковых растений и выращивается в большом количестве в Италии. Там она известна под названием Карчиофо или Арчиофо-Джирасол (Джирасол значит подсолнечник). В сыром виде этот овощ содержит фермент инулазу и большое количество инулина. Инулин - это вещество, похожее на крахмал, которое превращается в левулезу под воздействием фермента инулазы. Поэтому клубни земляной груши диабетики могут есть, не опасаясь. Сок земляной груши очень полезен и вкусен отдельно или в смеси с морковным соком.

СОК ОГОРОДНОЙ КАПУСТЫ

Огородная капуста имеет такой же химический состав, что и кочанная капуста, следовательно, сок ее может быть использован таким же способом, каким и сок кочанной капусты. Смотрите главу “Сок кочанной капусты”.

БУРАЯ ВОДОРОСЛЬ (ЛАМИНАРИЯ)

В течение миллионов лет, с холмов и гор, слой за слоем, дожди смывали почву, унося ее в моря и океаны, образуя там самую богатую почву нашей планеты.

Что касается морской растительности, то морская водоросль является нашим самым ценным дополнительным пищевым продуктом. Корни водоросли иногда простираются на глубину от 20000 до 30000 футов (фут - около 30,5 сантиметра) от поверхности, а ее железистые волоски плавают на поверхности, где с помощью своих ферментов при воздействии солнечных лучей образуют почки и листья. Листья водорослей известны под названием морского салата и темно-красной съедобной водоросли. Последняя является важной дополнительной пищей в Шотландии, Ирландии и в других странах. В США и Канаде она широко применяется как дополнительное диетическое питание в виде высушенных листьев водоросли.

Эти водоросли являются отличным источником органического йода. Кроме того, в них содержатся минеральные вещества и микроэлементы, не всегда имеющиеся в наших обычных овощах. Зная, что в морской воде содержится более 59 элементов, легко оценить значение морской пищи в нашем рационе. Список 59 элементов:

АКТИНИЙ МЕДЬ НЕПТУНИЙ КРЕМНИЙ

АЛЮМИНИЙ ЭРБИЙ АЗОТ СЕРЕБРО
 АРГОН ФТОР ОСМИЙ СТРОНЦИЙ
 МЫШЬЯК ЗОЛОТО КИСЛОРОД СЕРА
 БАРИЙ ВОДОРОД ФОСФОР ТАНТАЛ
 ВИСМУТ ИНДИЙ ПЛАТИНА ТАЛЛИЙ
 БОР ЙОД ПЛУТОНИЙ ТОРИЙ
 БРОМ ИРИДИЙ КАЛИЙ ТУЛЛИЙ
 КАЛЬЦИЙ ЖЕЛЕЗО РАДИЙ ОЛОВО
 УГЛЕРОД ЛАНТАН РЕНИЙ УРАН
 ЦЕЗИЙ СВИНЕЦ РУБИДИЙ ИТТРИЙ
 ЦЕРИЙ ЛИТИЙ РУТЕНИЙ ЦИНК
 ХЛОР МАГНИЙ САМАРИЙ ЦИРКОНИЙ
 ХРОМ МАРГАНЕЦ СКАНДИЙ НАТРИЙ
 КОБАЛЬТ РТУТЬ СЕЛЕН

Применяя умеренное количество водорослей, как дополнительное питание, мы обеспечим наш организм по крайней мере некоторыми микроэлементами, так необходимыми для нашего здоровья, которых нет во фруктах и овощах.

Добавляя порошок водорослей к калиевой смеси соков (морковь-сельдерей-петрушка и шпинат) мы еще больше обогащаем эту ценную смесь, которая полезна для всей системы желез и особенно для щитовидной железы.

СОК ЛУКА-ПОРЕЯ

Сок лука-порея слабее, чем сок лука и чеснока. Данные относительно чесночного сока в большой мере применимы и к соку лука-порея.

СОК САЛАТА (ЛАТУКА)

В соке салата много полезных веществ для человеческого организма. Он содержит большое количество железа и магния. Железо является самым активным элементом в организме и важно, чтобы оно обновлялось чаще, чем любой другой элемент. Печень и селезенка являются местами накопления железа и используются организмом в случае внезапной необходимости, как, например, для быстрого образования красных кровяных шариков при сильной потере крови. Кроме всего прочего, запасы железа в печени обеспечивают минеральными элементами любую часть организма в критических случаях, как, например, при кровотечении, а также в том случае, когда поедаемая пища не содержит необходимого количества этого элемента в ОРГАНИЧЕСКОМ виде. Запасы железа в селезенке играют роль электрической аккумуляторной батареи, в которой кровь перезаряжается необходимым электричеством для своих нормальных функций. Магний в салате обладает исключительно оживляющей способностью, особенно для мышечных тканей, мозга и нервов. Органические соли магния служат строительным материалом для клеток, главным образом, нервной системы и легочных тканей. Они способствуют также поддержанию нормального кровообращения и других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ. Так как эффективное действие солей магния происходит только при достаточном наличии кальция, то сочетание этих элементов в салате делает этот овощ исключительно ценным именно с этой точки зрения.

В смеси с морковным соком свойства салатного сока обогащаются добавлением витамина "А", имеющегося в моркови, а также ценного натрия, способствующего поддержанию кальция в салате в растворенном состоянии. В салате содержится более 38% калия, 15% кальция, более 5% железа и около 6% магния. Салат содержит также более 9% фосфора, являющегося одним из главных составляющих элементов мозга, и много серы, которая входит в состав гемоглобина и играет роль окислителя. Многие нервные заболевания происходят вследствие поступления в организм этих двух элементов, серы и фосфора, в НЕОРГАНИЧЕСКОМ виде, как, например, через мясную пищу и крупы.

Вместе с кремнием, которого содержится в салате более 8%, сера и фосфор необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и роста волос. Чрезмерное количество этих элементов в их НЕОРГАНИЧЕСКОМ виде, в пище состоящей из злаков и других вареных продуктов, является причиной того, что корни волос не получают надлежащего питания и волосы выпадают. Ежедневное употребление смеси соков моркови, салата и шпината обеспечивает нервы и корни волос. Другим эффективным сочетанием соков для улучшения роста волос и восстановления их естественного цвета является смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны (смотри главу о соке люцерны).

При получении сока из салата лучше использовать листья темно-зеленого цвета, а не бледно-зеленого (то есть внутренние), ибо первые намного богаче хлорофиллом и другими жизненно важными элементами, чем последние.

Сок салата очень полезен тем, кто страдает туберкулезом и желудочными заболеваниями. Он является также мочегонным средством. Являясь богатым источником железа и других ценных элементов, этот сок в сочетании с морковным соком рекомендуется детям (как грудным, так и более старшего возраста - из рожка) и дает весьма эффективные результаты.

СОК САЛАТА РОМЭН

Хотя салат ромэн и относится к семейству салатов, но по химическому составу совершенно отличается от качанного салата. Родиной этого салата является остров Кос, находящийся в греческом архипелаге, а в Великобритании он известен под названием "Кос-салат". Сок салата ромэн с примесью небольшого количества порошка морских водорослей помогает активизировать работу коры надпочечников в ее функции выделять гормон адреналин, необходимый для сохранения организма в равновесии. Особенно ценным свойством салата ромэн является высокое содержание натрия, которого на 60% больше содержащегося в нем калия. Это обстоятельство делает его сок одним из самых ценных соков там, где такое особое соотношение натрия и калия важно, как, например, при бронзовой болезни, когда поражены надпочечные железы, требующие максимального количества органического натрия и сравнительно низкое содержание калия для компенсации недостатка гормона коры надпочечника.

При лечении этой болезни отмечены положительные результаты, когда пациент принимал ежедневно большое количество свежих сырых соков, в которых преобладало вышесказанное химическое соотношение элементов. Из питания больного исключались все концентрированные крахмалы и сахар, всякого рода мясные продукты и все овощи, содержащие больше калия, чем натрия. Это обстоятельство уменьшает выбор овощей и их соков, а именно: свекла, сельдерей, салат ромэн, шпинат. В питание больного включались: свежий гранат, клубника, земляника, помидоры, инжир, миндаль и буковый орешек. Добавление морковного сока ко всем сокам давало положительный результат.

Еще лучшие результаты достигаются при питании исключительно сырой растительной пищей с применением соков вышеуказанных овощей.

СОК ЛИСТЬЕВ ГОРЧИЦЫ

Листья горчицы ценны в салатах. Сок листьев горчицы содержит большое количество горчичного масла, что может воспалить пищеварительный тракт и почки. В листьях горчицы содержится высокий процент щавелевой кислоты, поэтому их ни в коем случае нельзя есть в вареном виде. Читайте главу “Щавелевая кислота”.

Хотя отдельно сок листьев горчицы может причинить некоторое беспокойство, тем не менее небольшое его количество в смеси с морковным, шпинатным и соком репы хорошо помогает при геморрое. Также как и в водяном крессе (жеруха), содержание серы и фосфора в листьях горчицы очень высокое и их воздействие на организм почти идентично воздействию водяного кресса. Смотрите главу “Водяной кресс”.

СОК ЛУКА

Сок лука имеет несколько менее едкий запах, чем сок чеснока и, безусловно, является укрепляющим здоровье средством. То, что было сказано о чесноке, применительно и относительно лука.

СОК ПЛОДА ДЫННОГО ДЕРЕВА

Хотя плод дынного дерева и является фруктом, а не овощем, тем не менее, мы хотим говорить о нем здесь из-за его исключительно целебных свойств.

До сравнительно недавнего времени этот фрукт практически не был известен на севере, ибо он растет в тропиках. По форме он напоминает арбуз или тыкву и бывает различной величины - от четырехсот грамм до десяти килограмм и более каждый. Сок этого плода содержит папаин, обладающий таким же свойством, как и пепсин. Он содержит также фибрин, имеющийся почти только в организме человека и животных. Он легко усваивается в желудочном и поджелудочном соке и особенно ценен как средство для свертывания крови. Зеленые, незрелые плоды содержат гораздо больше энзимов активного папаина, чем зрелые. Сок зеленых плодов успешно применялся для лечения кишечных расстройств, включая язвы и более серьезные случаи, в невероятно короткое время.

Нам часто приходилось наблюдать, как будучи приложены к тяжелым ранам, растертые зеленые плоды способствовали удивительно быстрому заживлению. Сок как зеленых, так и зрелых плодов дынного дерева - незаменимое средство при почти любых нарушениях функций организма. Право же, в этом фрукте природа одарила нас самым замечательным средством первой помощи при многих заболеваниях.

СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка - это зелень, а сок ее из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить отдельно более 30 - 60 граммов этого сока. Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез. Имеющиеся в

ней элементы содержатся в таком соотношении, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок этот - отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче и других заболеваниях почек. Он успешно применяется при водянке.

Он также эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъязвление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка эффективно лечились питьем сока петрушки, смешанного с морковным соком и с соком сельдерея и эндивия.

Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным соком или свекольно-морковным соком, а также с огуречным соком, успешно применяется для улучшения менструаций. Спазмы, вызванные менструальным нарушением, очень часто прекращались совсем при регулярном применении этих соков. При этом из диеты исключались концентрированные крахмалы, сахар и мясные продукты.

СЫРОЙ КАЛИЕВЫЙ “СУП”

Многие овощи богаты содержанием калия, а главные из них это морковь, сельдерей, петрушка и шпинат. Для лучшего усвоения калия, соки этих овощей должны употребляться в сыром, неразбавленном виде с тем, чтобы организм мог поглощать и усваивать калий в его натуральном виде. Органические минералы и соли в этой смеси калиевого “супа” охватывают практически все элементы необходимые организму. Она удивительно быстро снижает чрезмерную кислотность желудка. Вероятно, нет такой пищи для организма, которая была бы более полноценной во всех отношениях, чем эта смесь.

Когда больной не в состоянии усвоить другую пищу, то сырой калиевый “суп” обеспечивает питательными веществами организм и приводит его в норму. Для выздоравливающего больного этот “суп” неocenим и только приходится удивляться, что в больницах и санаториях не включают его в ежедневный рацион больных.

Некоторым людям не нравится вкус калия в соках некоторых овощей. Однако, следует помнить, что когда организм изголодался по живым атомам, крайне необходимым для восстановления клеток и тканей, то тут уж надо мириться с неприятными вкусовыми ощущениями и не быть у них на поводу. Как мы уже говорили раньше, ни одно лекарство из всей фармакопеи не даст организму живых органических пищевых атомов, витаминов и гормонов, необходимых для восстановления организма после болезни. Такая пища быстрее всего доставляется организму при употреблении соков свежих сырых овощей.

Так как атомы, из которых состоят наши клетки и ткани, являются минералами и их химическими элементами, а железы, органы и наш организм в целом представляют собой совокупность этих атомов, расположенных в определенном порядке, то мы в состоянии установить, какие именно соединения химических и минеральных живых элементов в нашей пище и особенно в соках могут питать соответствующие части нашего тела.

СОК ПАСТЕРНАКА ПОСЕВНОГО

Сок пастернака содержит очень мало кальция и еще меньше натрия, но зато пастернак очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором. Из-за малого содержания кальция и натрия, пищевая ценность этого овоща не такая высокая, как у некоторых других клубней, но целебная ценность сока листьев и корня пастернака весьма высока.

Высокое содержание кремния и серы очень хорошо помогает преодолеть ломкость ногтей. Фосфор и хлор особенно полезны для легких и бронхов, а, следовательно, сок этот является великолепной пищей для больных туберкулезом, воспалением легких и эмфиземой. Большой процент содержания калия настолько ценен для мозга, что сок этот очень успешно применяется при многих умственных расстройствах.

Все вышесказанное относится только к пастернаку посевному. Дикий пастернак нельзя использовать в пищу, ибо он содержит ядовитые компоненты.

СОК ПЕРЦА (ЗЕЛЕНОГО)

Этот сок содержит избыток кремния, так необходимого для ногтей и волос, и помогает также салыным железам и слезным протокам. В смеси с морковным соком (от 25% до 50% перечного сока) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен.

Лица, страдающие от образования газа в кишечнике, от колик, спазм в кишечнике, получали большое облегчение при употреблении пятисот грамм этого сока и такого же количества смеси морковного и шпинатного сока ежедневно. Следует учесть, что соки вообще лучше пить натощак с интервалом в два-три часа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сырой картофель содержит легко усвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдающим венерическими болезнями, а также лицам склонным к половому возбуждению не следует есть картофель.

Сочетание вареного мяса и картофеля усиливает действие соланина (алкалоидный яд, имеющийся больше в зеленом картофеле), который вместе с кристаллами мочевоы кислоты, поступающей при употреблении мяса, может вызвать чрезмерное возбуждение нервов, контролирующих половые органы. Однако сок **СЫРОГО** картофеля, весьма полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Но эти вещества ценны только в сыром картофеле, ибо в этом виде они состоят из органических атомов. Когда картофель варится, эти вещества превращаются в неорганические атомы и как таковые мало или вообще не пригодны как строительные материалы для организма.

Свежий, сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, очень вкусен, многие люди любят его и, конечно, это хорошая пища. мозга, что сок этот очень успешно применяется при многих умственных расстройствах.

Сырой картофельный сок хорошо очищает организм к особенно полезен в смеси с морковным соком. Сок сырого картофеля, вместе с морковным и соком сельдерея очень хорошо помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваний, например, при ишиасе и зобе. В этих случаях ежедневно употребление пол-литра морковного, свекольного и огуречного сока, очень часто дает положительный результат за удивительно короткий срок, при условии, если из диеты больного полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

Употребление смеси соков моркови, картофеля и петрушки оказывало благотворное действие на больных эмфиземой.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ботанически не относится к обычному картофелю. Он содержит намного больше углеводов в виде натуральных сахаров, чем обыкновенный картофель, в три раза больше кальция, в два раза больше натрия, более чем в два раза кремния и более

чем в четыре раза хлора. Поэтому сок сладкого картофеля более ценен, чем сок обыкновенного картофеля. В отличие от обычного картофеля, который терпит грубое обращение, надо быть внимательным, выбирая сладкий картофель, потому что на нем часто бывает много подтёков и гнилых пятен, портящих весь клубень.

СОК РЕДИСКИ

Этот сок, добываемый из листьев и корней, никогда не следует пить отдельно, ибо он вызывает сильную реакцию. В сочетании с морковным соком, он помогает восстановить тонус слизистой оболочки организма. Он особенно эффективен, если его пить в течение часа после принятия сока хрена, описанного в соответствующей главе. Этот сок успокаивает, исцеляет болячки и очищает организм от слизи, которую растворил сок хрена. Кроме этого он способствует восстановлению слизистых оболочек.

Около одной трети содержания редиски составляет калий, а от оставшихся двух третей, более одной трети составляет натрий. Процент содержания как железа, так и магния высокий, чем и объясняется благотворное влияние сока редиски на слизистую оболочку.

Обычно в большинстве случаев нет необходимости удалять слизь, вызывающую свищи, при помощи операции. Благодаря этой операции удаляется определенное количество слизи, но послеоперационный эффект в конечном итоге может быть отрицательным. Для этой цели соус из хрена и лимона дает отличный результат. Причиной образования слизи является чрезмерное употребление молока и молочных продуктов, концентрированных крахмалов, хлеба и круп.

СОК РЕВЕНЯ

Ревень вызывает нарушение функций почек у детей, пожалуй, больше, чем любой другой отдельный фактор. Ревень содержит больше щавелевой кислоты, чем любой другой овощ. При варке эта кислота превращается в неорганическое химическое вещество, которое, попадая в организм, осаждает огромное количество кристаллов щавелевой кислоты. Бесчисленное множество случаев заболевания ревматизмом и ревматической лихорадкой можно объяснить употреблением вареного ревеня.

Вследствие того, что осаждающиеся в организме кристаллы щавелевой кислоты не вызывают немедленной реакции, а их действие медленно и коварно, то последствия никогда не приписывают действительной причине - употреблению в пищу вареного ревеня.

Тема щавелевой кислоты настолько важна, что ей уделена отдельная глава. Некоторую пользу можно получить от употребления небольшого количества сока ревеня, но столько в смеси с другими соками, такими, как морковный, сок сельдерея или фруктовыми соками. В таком виде он может стимулировать перистальтику кишечника. Никогда не подслащайте сок ревеня сахаром, используйте мед.

СОК КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Кислая капуста представляет собой сброженную в соленой воде (или только с солью) мелко шинкованную капусту. Процесс брожения (ферментация) исключительно вреден для слизистой оболочки пищеварительного тракта. Он также пагубно влияет на кожу, вызывает ее огрубение. Наличие большого количества раствора неорганической соли в ней вызывает раздражение органов пищеварения.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК

Сок щавеля великолепно помогает в восстановлении вялых кишек. Этот овощ богат оксалатом калия, который ценен для человеческого организма только в его органическом состоянии. Никогда не следует употреблять щавель в вареном виде.

Щавель содержит особенно большое количество железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов - фосфора, серы и кремния, которые необходимы всем частям организма, от головы до ног. Совокупность этих богатых элементов делает щавелевый сок очень ценным для питания всех желез человеческого тела.

ШПИНАТНЫЙ СОК

Шпинат весьма необходим для всего пищеварительного тракта, начиная от желудка и кончая толстой кишкой. Об этом знали с незапамятных времен.

В сыром шпинате природа снабдила человека великолепным органическим веществом для очищения и восстановления функций кишечного тракта. Хорошо приготовленный сырой сок шпината при ежедневном употреблении пол-литра часто может привести в норму запор самой тяжелой формы в течение нескольких дней или недель. Применение слабительных, к сожалению, практикуется без понимания того, что имеет место на самом деле. Любое химическое или неорганическое слабительное действует раздражающе, стимулируя мышцы кишечника на выброс слабительного. Совершенно очевидно, и практика доказала это, что привычка принимать слабительные вызывает необходимость все более сильных раздражителей. В результате имеет место не лечение запора, а хроническое состояние бездействия местных тканей, мышц и нервов. Слабительные средства являются просто-напросто раздражителями, вызывающими прогрессирующую дегенерацию кишечника. Сырой шпинатный сок весьма эффективен для очищения и помогает выздоровлению не только нижней части кишечника, но и всего пищеварительного тракта.

Другим ценным свойством шпината является его воздействие на зубы и десны, предотвращая пиоррею. Болезнь эта представляет собой легкую форму цинги и является причиной нехватки в организме именно тех элементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков. Вследствие употребления вареных круп, очищенного сахара и другой неполноценной пищи, а также нехватки витамина "С" появляется кровотечение десен и фиброидное разрушение зубной пульпы.

Окончательное искоренение этого возможно только при употреблении сырой, натуральной растительной пищи и в особенности достаточного количества морковного и шпинатного сока.

Такие расстройства организма, как язвы кишек, злокачественная анемия, конвульсии, нервное расстройство, нарушение секреции надпочечников и щитовидных желез, неврит, артрит, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, склонность к кровотечению, потеря сил, ревматические и другие боли, нарушение функций сердца, низкое и высокое кровяное давление, нарушение зрения, головные боли (включая те, которые имеют характер мигрени) являются прежде всего следствием накопления отходов организма в нижних частях кишечника, а также вследствие недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Наиболее эффективным и быстрым способом доставки этих элементов организму является употребление, по меньшей мере, одной пинты свежих соков овощей ежедневно с обязательным исключением из диеты мясных и других засоряющих организм продуктов.

Шпинат, салат и водяной кресс (жеруха) вместе с морковью и зеленым перцем - это те виды овощей, в которых содержатся больше витаминов "С" и "Е". Недостаток витамина "Е" в организме является одной из причин выкидыша, а также полового бессилия и бесплодия как у женщин, так и у мужчин. Многие формы паралича являются также следствием недостатка витамина "Е". Его недостаточное количество вызывает нарушение обмена веществ и хорошего самочувствия вообще.

Щавелевая кислота настолько важный в деятельности кишечника элемент, что мы отвели ей целую главу. Шпинат ни в коем случае нельзя есть в вареном виде (кроме тех случаев, когда мы очень хотим накопить кристаллы щавелевой кислоты в наших почках с последующими болями и болезнями почек). Когда шпинат варится или консервируется, атомы щавелевой кислоты под влиянием высокой температуры становятся неорганическими и могут образовать кристаллы щавелевой кислоты в почках.

ЩАВЕЛЕВАЯ КИСЛОТА

Одной из загадок человеческого организма является перистальтическое движение. Это движение или действие имеет место в пищеварительном канале, в системе кровообращения, в семенных канатиках и в органах выделения, последовательными волнообразными движениями заставляя продвигаться свое содержимое. Это движение состоит из серии последовательных сокращений и расслаблений нервов и мышц, происходит оно произвольно и, очевидно, совершенно автоматически.

Однако, совершенно естественно, что эффективность этого перистальтического действия зависит от тонуса и здорового состояния нервов и мышц этих каналов.

Щавелевая кислота является одним из важных элементов, необходимых для поддержания тонуса и стимулирования перистальтики. Совершенно очевидно, что любое произвольное движение в организме зависит от наличия жизни в клетках и тканях органов. Жизнь активна, магнетична; тогда как в мертвой материи нет действия и это применительно, конечно, к клеткам и тканям нашего организма.

Если важные органы, такие как органы пищеварения и выделения, или любая часть этих органов дряхлеет и отмирает, то эффективность их функций ухудшается. Это состояние является только результатом недостатка или отсутствия живых атомов в пище, доставляемой клеткам и тканям. Живая пища - это пища, содержащая живые органические атомы и ферменты, имеющиеся только в сырой пище.

В предыдущих главах мы уже затрагивали важный вопрос соотношения органических и неорганических атомов в нашей пище. Очень важно подчеркнуть этот момент в отношении щавелевой кислоты. Когда пища сырая, будь она целая или в виде сока, каждый атом в такой пище находится в живом ОРГАНИЧЕСКОМ виде и изобилует ферментами. Поэтому щавелевая кислота в наших сырых овощах и их соках органическая и как таковая не только полезна, но и необходима для физиологических функций нашего организма.

Между тем, щавелевая кислота в вареной и обработанной пище определенно мертва или становится НЕОРГАНИЧЕСКОЙ и как таковая не только вредна, но разрушительна. Щавелевая кислота легко соединяется с кальцием. Если эти оба вещества органические, то такое сочетание полезно и конструктивно, ибо щавелевая кислота способствует усвоению кальция, в то же время стимулируя перистальтическую функцию организма. Но когда варкой и обработкой содержащаяся в пище щавелевая кислота становится НЕОРГАНИЧЕСКОЙ, то эта кислота образует связывающее соединение с кальцием, содержащимся даже

в другой пище, поедаемой в одно и то же время, уничтожая пищевую ценность необходимых организму веществ - это вызывает серьезный недостаток кальция, а, следовательно, и разрушение костной ткани. Вот почему ни в коем случае нельзя есть вареный или консервированный шпинат. А что касается самой щавелевой кислоты, то она, превратившись в неорганическую (варкой или обработкой пищи), часто образует неорганические кристаллы щавелевой кислоты в почках.

Полезно отметить, что минеральные вещества в нашей пище - например, железо - часто не могут быть полностью усвоены организмом, если они становятся неорганическими, благодаря варке пищи, и подчас препятствуют использованию других элементов посредством химического или другого воздействия. Так, железо в свежем сыром шпинатном соке может быть использовано на сто процентов, но только одна пятая или даже меньше используется в вареном шпинате. Поэтому следует помнить, что щавелевая кислота является ценным для нашего здоровья продуктом и нам следует ежедневно употреблять свежие соки содержащих ее овощей, дополняя свое питание сырыми овощами в виде салатов. Наибольшее количество органической щавелевой кислоты содержится в свежем шпинате (как в обычном, так и в новозеландском), в листьях свеклы, репы и горчицы, в огородной капусте и широколиственном французском щавеле.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок является, пожалуй, одним из наиболее широко используемых соков - в консервированном виде. Свежий, сырой томатный сок - один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию, при условии, если при этом не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара; в противном случае реакция будет определено кислой.

Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варятся или консервируются, то эти кислоты становятся неорганическими и как таковые они вредны для организма. Однако этот вред проявляется не сразу, а незаметно, с течением времени. В некоторых случаях, образование камней в почках и мочевом пузыре, является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов, или их соков, особенно с крахмалами и сахарами.

Свежий сырой томатный сок богат натрием, кальцием, калием, магнием. Существуют очень многие сорта помидор и все они весьма полезны в сыром и свежем виде. Из них получается великолепный и полезный сок.

СОК СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Сок этот особенно полезен диабетикам. Диабет является болезнью, вызванной неправильным питанием, а именно, чрезмерным употреблением концентрированных крахмалов и сахаров. Болезнь эта ухудшается употреблением мяса и мясных продуктов.

Признано, что инъекция инсулина не является лечением этой болезни. Употребление неорганических, вареных, мучных, крупяных продуктов, а также пастеризованного или кипяченого коровьего молока является одной из причин развития диабета у детей и подростков, а затем и у взрослых. Инсулин представляет собой вещество, выделяемое поджелудочной железой для того, чтобы дать возможность организму использовать натуральные сахара (но не сахар, изготовленный заводским способом) в качестве топлива для получения

энергии. Как мы уже говорили, организм может использовать конструктивно натуральные органические сахара, имеющиеся в изобилии в свежих сырых овощах и фруктах. Организм не может использовать крахмал и сахар как таковой, а должен превратить их в "первичные" сахара. Крахмал является неорганическим продуктом, а сахара, полученные из него в организме, конечно, также неорганические. Неорганические вещества не обладают живыми ферментами. Поэтому поджелудочная железа в процессе превращения крахмала в сахар перегружается и получает лишние жизненные атомы, совершенно не обладающие восстановительным или строительным качеством. Все это ведет к заболеванию диабетом.

Тот факт, что при диабете накапливаются излишние жировые ткани, является следствием ложного стимула неорганического инсулина, который не только не сжигает шлаки, но, наоборот, способствует их накоплению. Установлено, что соки стручковой фасоли и брюссельской капусты, содержат элементы, обеспечивающие выделение натурального инсулина для нужд пищеварительных органов.

При диабете необходимо исключить из диеты все концентрированные крахмалы и все сахара (и конечно мясные продукты) и выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме этого необходимо употреблять пол-литра смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Рекомендуется делать регулярные очистительные клизмы.

СОК РЕПЫ

Ни один вид овощей не содержит такой высокий процент кальция, как листья репы. Он более чем на пятьдесят процентов превышает все остальные минералы и соли в листьях репы вместе взятые.

Поэтому сок этот - великолепная пища для детей и людей, страдающих размягчением костей и зубов. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика, мы получим одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех костных тканей организма. Очень высокий процент содержания магния в одуванчике в сочетании с кальцием в листьях репы и элементами, имеющимися в морковном соке, придают костям твердость и крепость.

Содержание калия в листьях репы также высокое, что придает этому соку способность увеличивать щелочной состав организма, особенно, если смешивать этот сок с соком сельдерея и моркови. Поэтому он является отменным средством для понижения кислотности. Листья репы содержат также много натрия и железа.

Как ни странно это покажется людям неосведомленным, нехватка кальция в организме может быть часто вызвана употреблением пастеризованного коровьего молока. Конечно, постоянное употребление мучных и крупяных продуктов, а также сахара, также вызывает недостаток кальция, хотя эти продукты и содержат высокий процент кальция, но кальций этот такой же неорганический, как и кальций идущий на изготовление цемента. Клетки и ткани организма не могут использовать атомы такого рода неорганического кальция для строительных целей, и поэтому он удаляется из организма кровообращением с тем, чтобы не препятствовал нормальной деятельности организма.

Местом, куда сбрасываются многие из этих неорганических атомов, являются концы кровеносных сосудов. Так как самым удобным местом является прямая кишка, то там постепенно накапливаются эти отбросы, которые, увеличиваясь, причиняют неудобство и боль. Это состояние именуется геморроем. Вследствие того, что большинство людей применяет

большое количество вареной, неорганической пищи, то совершенно естественно, что вероятно, половина этих людей имеют геморрой и знают это, а другая половина может быть имеют его, но не знают.

Нам не известен ни один случай геморроя у людей, избегающих употребления этих неорганических продуктов питания в течение всей своей жизни. С другой стороны, мы видим бесконечное число жертв этой болезни, пытающихся вылечить это естественное бедствие с помощью инъекций, электрической коагуляции (свертывания) и хирургии, не дающими окончательных результатов, ибо делается попытка устранить не причину болезни (неорганическая пища), а ее результат.

В качестве типичного примера мы приведем случай одного известного адвоката, имеющего сильно выпирающий геморрой. Этому господину было предложено выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, шпината, репы и водяного кресса (жеруха) и питаться исключительно сырыми овощами и фруктами.

По истечении менее одного месяца после тщательного врачебного осмотра адвокат в восторге заявил, что у него и следа не осталось от геморроя.

Это конечно не единственный случай. Смеси вышеуказанных соков помогли огромному числу людей, страдающих этой болезнью, когда они строго придерживались натуральной пищи и натурального образа жизни.

СОК ВОДЯНОГО КРЕССА (ЖЕРУХА)

Этот сок исключительно богат серой, составляющей более одной трети всех минеральных элементов и солей водяного кресса, вместе взятых. Около 45% элементов водяного кресса образуют кислоты (включая серу, фосфор и хлор). Так как этот сок является сильным очистительным средством кишечника, то его никогда не следует употреблять отдельно, а только в смеси с другими соками, как, например, с морковным или сельдерейным.

Из щелочных элементов, преобладает калий, немногим более 20%. Кальция содержится 18%, натрия 8%, магния 5%, а железа 0,25%. Смесь морковного сока с соком шпината и немного водяного кресса и сока листьев репы, содержит вещества необходимые для нормального восстановления крови и особенно для улучшения снабжения кислородом крови. При малокровии, низком кровяном давлении и худобе такая смесь является отличным питанием. Смесь сока моркови, шпината, листьев репы и водяного кресса, обладает свойством растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое, или геморроидальную шишку и многие виды опухолей.

Ежедневное питье одного литра этой смеси при полном исключении из диеты мучных, мясных продуктов и сахара приводило организм в нормальное состояние в течение от одного до шести месяцев естественным путем. В случае хирургического вмешательства, процесс восстановления может длиться дольше. В главе "Сок репы" этот вопрос рассматривается более детально.

Сок водяного кресса - ценное дополнение к сокам моркови, петрушки, картофеля при лечении эмфиземы. В этой смеси соков особую ценность представляет преобладание фосфора и хлора.

ДА! ИТАК, У ВАС ПРОСТУДА, НЕ ТАК ЛИ?

У вас затрудненное дыхание? Вы чихаете? Вы чувствуете общий упадок сил?

Много-много лет исследователи пытались, да и теперь пытаются найти, отделить и опознать бесконечно малый, неуловимый “микроб”, которого можно было бы обвинить в возникновении обычной простуды.

Где-то в середине 1920 года ученые объявили о том, что “обнаружили микроб”, возбуждающий простуду, но что этот микроб слишком мал и уклончив для того, чтобы его видеть и “поймать” при помощи существующих в то время самых мощных микроскопов. А “обнаружили” ли они такой “микроб”?

С развитием техники, электронная микроскопия сделала такие большие шаги вперед, что теперь все невидимое может быть увеличено во много тысяч и даже сотни тысяч раз. Ученые все еще тешат себя мыслью, что этот “микроб” может быть обнаружен, но, по-моему, исходя из всех исследований и проведенных опытов, такой “микроб” не был обнаружен и взят под контроль. Начиная с 1946 года, некоторые английские ученые начали охоту - а вы знаете, англичане славятся как хорошие охотники! - за ПРОСТУДНЫМ МИКРОБОМ или ВИРУСОМ, виновным в появлении ОБЫЧНОЙ ПРОСТУДЫ.

До сих пор по истечении столь долгих лет исследований они не были в состоянии ни найти, ни “развить” такой “микроб”. Конечно за это время они обнаружили около ста разных видов микробов, вирусов или бактерий, однако ни один из них не был в состоянии вызывать простуду. Каждый из этих микробов питался слизью, выделяющейся при обычной простуде, то есть они как раз производили ту работу, для чего и были созданы, а именно: растворять, разрушать и ликвидировать образовавшуюся при простуде слизь.

Насколько мне известно, у этих английских “ученых” имеется научно-исследовательский госпиталь, куда они приглашают желающих на десять дней, обеспечивая бесплатное питание и выплачивая им пятьдесят шиллингов в день, для того, чтобы попытаться найти тот микроб или вирус, который бы ВЫЗВАЛ простуду. Пока что только несколько человек из посетивших это заведение за последние несколько лет заболели простудой, но микроб или вирус, повинный в этом, так и не найден.

В действительности не существует микроба могущего вызывать простуду. Если накопившиеся в организме отходы не удаляются, то они совершенно естественно вызывают брожение и температуру. Если такое брожение достигает довольно высокой степени токсичности, то организм предупреждает нас в виде выделения слизи и это состояние названо “простудой”, вот и все. Мы вновь и вновь убеждались в том, что если предупреждение организма игнорируется, то последствия бывают более серьезные. Последствия эти настолько хорошо известны, что они составляют медицинскую энциклопедию.

Никогда не обвиняйте простуду, а скорее будьте благодарны за своевременное предупреждение организма и позаботьтесь об этом.

Короче говоря, простуда - результат выделения слишком большого накопления отходов организма и недостаточного, плохого выделения их. Толстая кишка является приемником всей этой гнили. Токсины расходятся по всему телу, вызывая нездоровую слизь в синусных впадинах. Большое количество шлаков (отходов) организма содействуют образованию слизи, а результатом этого является ПРОСТУДА.

Благоразумный человек должен подумать над этими фактами и делать то, что делают очень и очень многие при первых признаках простуды, а именно: очистить весь пищеварительный тракт. Поголодать день или два и пить только воду и свежие фруктовые соки. Такой метод весьма эффективен для очищения организма.

Питание сырой растительной пищей и соками - наилучший способ предотвращения накопления отходов и слизи в организме.

Самое необходимое условие для эффективной работы нашей замечательной системы желез заключается в том, чтобы сохранить наш организм свободным от шлаков и токсинов, питать его лучшей натуральной сырой растительной пищей и соками, и научиться в совершенстве управлять нашим сознанием и эмоциями.

Тщательно выполняя эту программу, мы получим энергию, необходимую нам для того, чтобы прожить полной, счастливой, полезной, радостной и разумной жизнью.

ВАШИ ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Человеческий организм не может функционировать без системы ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ. Железы в нашем организме являются активирующими механизмами, принимающими участие во всех функциях и процессах, происходящих в нашем организме.

Существуют железы внутренней секреции и внешней секреции. Эти железы выделяют в очень и очень малых количествах вещества, называемые ГОРМОНАМИ. Гормоны вырабатываются в железах и выделяются, в основном, в кровеносную или лимфатическую систему, а в некоторых случаях их действие подобно образованию электрического контакта в одном месте, который вызывает, останавливает или изменяет какое-нибудь действие в другом, может быть, отдаленном месте.

Эндокринная или внутренняя, означает, что выработка гормонов происходит в железах, лишенных протоков для их выхода. Выделение гормонов происходит осмотическим движением изнутри железы через ее оболочку в кровь и лимфу.

Железы внешней секреции - это те, которые имеют протоки, выводящие их выделения либо в кровь или лимфу, либо в окружающую железу среду. Миндалевидные железы и аппендикс являются железами внешней секреции. Первые выделяют свой продукт в горло, а аппендикс - в толстую кишку.

Объем выделяемых гормонов за один раз настолько мал, что, например, для сбора одной четверти унции (примерно семь граммов) экстракта гормона шишковидной железы, потребовался бы сбор гормонов от более чем 20000000 желез.

Как любая другая часть человеческого организма, железы постоянно должны получать питание с тем, чтобы быть в состоянии эффективно функционировать. Питание их должно быть самое изысканное вследствие выполняемой важной, сложной и тонкой работы.

УКСУС

Все утверждения в моих прежних публикациях относительно вредного воздействия УКСУСА на организм, касаются ТОЛЬКО белого дистиллированного и винного уксусов, в которых разрушительным элементом является, в основном, уксусная кислота.

Однако уксус, полученный из цельных яблок и не разбавленный, содержит в себе ЯБЛОЧНУЮ КИСЛОТУ, необходимую для пищеварительных процессов. Обычно употребляется три вида уксуса. У нас (в США) - яблочный сидр и белый дистиллированный уксус. Винный уксус распространен в латинских странах в виде приправ. Он, как и белый дистиллированный уксус содержит уксусную кислоту.

Белый дистиллированный уксус быстро разрушает красные кровяные шарики, вызывая анемию. Он также нарушает пищеварительные процессы, замедляя их и препятствуя правильному усвоению пищи. Этот уксус ($C_2H_4O_2$) является продуктом брожения кислоты в

алкогольных жидкостях таких, как окислившееся вино и солодовые растворы. Они известны как винный уксус и как солодовый уксус. Белый дистиллированный уксус с высоким содержанием уксусной кислоты широко используется у нас¹.

Уксус, изготовленный из яблок, содержит яблочную кислоту ($C_2H_6O_5$), представляющую натуральную органическую составную часть яблок, улучшающую пищеварительные процессы.

Уксус, полученный в процессе брожения вина, содержит в среднем от трех до девяти процентов уксусной кислоты и обычно немного винной кислоты. Известно, что уксусная кислота является одной из причин, вызывающих цирроз печени, язвенный колит и тому подобное. **ЯБЛОЧНЫЙ** же **УКСУС** содержит **ЯБЛОЧНУЮ КИСЛОТУ**, представляющую собой строительную (конструктивную) кислоту, соединяющуюся со щелочными элементами и минеральными веществами в организме. Она образует энергию, отлагающуюся в организме в виде гликогена для дальнейшего использования (про запас). Прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен для людей и животных.

Место не позволяет привести пример результатов, полученных от использования этого уксуса. Он повышает свертываемость крови, восстанавливает нормальный менструальный цикл, оздоравливает кровеносные сосуды, а также способствует образованию красных кровяных шариков.

Одним из наиболее ценных качеств яблочного уксуса является исключительно высокое содержание калия, элемента столь необходимого для вырабатывания и запаса организмом энергии, а также достижения гармонии и спокойствия нервной системы. Находящийся в яблочном уксусе калий, легко соединяется с наиболее важными элементами в организме, такими, как: кальций, натрий, железо, магний, хлор, кремний и так далее.

Яблочный уксус должен быть изготовлен из цельных яблок, используя и кожуру.

Кроме вышесказанного, яблочный уксус обладает удивительным антисептическим свойством. Нанесение яблочного уксуса непосредственно на кожу, помогает при многих кожных заболеваниях, а также способствует выведению пятен на коже. В Шотландии широко используют яблочный уксус при варикозном расширении вен, смазывая пораженные места по всей длине утром и вечером и одновременно выпивая ежедневно два-три стакана воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса в каждый стакан. Представьте себе, что это хорошо помогает!

Ваша жизнь определяется состоянием крови, которая вырабатывается в костном мозге, активируется через селезенку и циркулирует по всей кровеносной системе. Естественным, систематическим процессом является полное обновление крови через каждые 28 дней и если этот цикл нарушен, то нарушается и здоровье.

Для поддержания нормального цикла обновления крови весьма эффективны сырые соки овощей и фруктов, а также яблочный уксус хорошего качества. Ежедневное употребление двух чайных ложек яблочного уксуса в стакане воды при необходимости два-три раза в день замечательно действует при чрезмерном кровотечении во время менструального цикла, при кровоточащем геморрое, кровотечении из носа, при кровоточащих ранах и так далее.

Если имеется недостаток соляной кислоты в системе пищеварения и вследствие этого она не в состоянии хорошо переваривать белки, что в свою очередь вызывает повышение кровяного давления, то ежедневное применение от одной до трех чайных ложек яблочного уксуса перед едой заметно понижает кровяное давление.

¹у нас - то есть в США (примечание переводчика).

О МОЛОКЕ

В случае необходимости употребления молока, кроме материнского, самым полезным для человеческого организма всех возрастов является **СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО**.

Молоко **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ** подогревать выше 47⁰С, ибо при 54⁰ С энзимы уничтожаются. По этой же причине **НИКОГДА** нельзя употреблять пастеризованное молоко. Лучше всего пить козье молоко тут же после дойки, однако, его можно сохранить в закрытой посуде в холодильнике до двух дней.

Что и говорить, для детей лучшим молоком является материнское, но после материнского - **СЫРОЕ, СВЕЖЕЕ КОЗЬЕ МОЛОКО**.

Недавно я обратил внимание на следующий случай: двадцатидвухмесячная девочка нашего друга питалась молоком матери до одного года и за все это время и после этого у девочки не текло из носу, она была здорова и в хорошем настроении пока однажды ей не дали пастеризованное козье молоко. Ибо отец ребенка содержал двух коз, которые перестали доиться, и поэтому пришлось давать ребенку пастеризованное молоко из магазина. Через два дня у ребенка начало течь из носу, он стал раздражительным и беспокойным. Отец ребенка сразу же купил двух новых коз и стал давать девочке **СЫРОЕ** молоко. Все беспокойства исчезли в течении двух дней. Этот ребенок пьет регулярно сырое козье молоко и свежий сырой морковный сок. Это отнюдь не единственный случай.

Сырое козье молоко является одним из самых чистых продуктов, тогда как коровье молоко редко бывает чистым. Доказано, что коровье молоко образует много слизи, в то время как козье молоко не образует ее. Почему же в наше время мало употребляют козье молоко? Причина чисто экономическая: корова дает больше молока, чем коза.

Вообще-то, идеальным случаем было бы иметь участок земли, выращивать свои фрукты и овощи на органическом удобрении, иметь несколько ульев, двух-трех коз и жить долгой, здоровой, счастливой и полезной жизнью. Эту мечту **МОЖНО** осуществить. Многие осуществили ее, и вы можете сделать это, нужно только пожелать.

Вернемся к проблеме молока. Помните, что коза, вероятно, самое чистое домашнее животное. Ее органы выделения близки к идеальным, отсюда и причина ее дружелюбного нрава. Козье молоко намного лучше коровьего и, конечно, лучше молока куращей и пьющей (безалкогольные напитки) матери. Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом и другими болезнями, которыми заболевают коровы.

Качество козьего молока намного выше коровьего; оно более однородно, содержит больше безбелкового азота, белки его лучшего качества, с более высоким содержанием ниацина и тиамина, чем любая другая пища. Козье молоко исключительно эффективно при поносах у маленьких детей, что объясняется весьма высоким содержанием в ней ниацина. Тиамин является одним из самых важных витаминов группы "В", принимающим участие во всех основных жизненных процессах человека от рождения до смерти. Козье молоко изобилует тиамином.

Еще раз напоминаем, не подогревайте козье молоко выше 47⁰С. Перегретое, пастеризованное или кипяченое молоко лучше вылить в канализацию, чем давать ребенку. Если давать пастеризованное молоко козлятам, то они погибнут через шесть месяцев.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ ЭРИК ВЫСКОЧИЛ НА БЕЛЫЙ СВЕТ С ПРОНЗИТЕЛЬНЫМ КРИКОМ!

Вот подробное описание того, что делала Диана Валестер Фолтон в период своей беременности, как ее ребенок Эрик процветал на СЫРОЙ ПИЩЕ. Читайте его и в будущем ПОСТУПАЙТЕ ТАКЖЕ!

“Это было в июне 1966 года, я была беременна! Я должна была родить моего первого ребенка в возрасте тридцати трех лет. До конца учебного года оставалось еще один месяц, но я уже устала от занятий в школе и принятия экзаменов.

В один прекрасный день овощные салаты, которые я так любила, стали казаться мне безвкусными, как древесные опилки и я переключилась на совершенно другую диету, а именно: в первый, второй и третий месяцы беременности мне ничего не хотелось есть, кроме грейпфрута и лесных орешков - три раза в день. Четвертый, пятый и шестой месяцы: кроме грейпфрута я ела и другие виды фруктов, такие как сливы, груши, яблоки и ягоды, выращенные без химических удобрений.

Мы вычитали, что чай из листьев малины с медом полезен при беременности и поэтому высушили много этих листьев. Всю зиму я пила настой из листьев малины с медом и пятьсот граммов морковного сока ежедневно. Если иногда случалось задержание мочи, я тут же ела ананасы. Самочувствие было настолько хорошее, что я не ходила к врачу до шести месяцев беременности, но так как родные и друзья были обеспокоены моим нежеланием показаться врачу, то я, наконец, согласилась. Доктор, осмотрев меня, удивился сильному биению сердца ребенка и тому, что у меня не было лишнего веса и токсичности. Он верил в естественные роды и был доволен моей простой натуральной пищей. Я прогуливалась каждый день, делала упражнения для естественных родов и выполняла домашнюю работу.

И, наконец, первого марта Эрик выскочил на белый свет с пронзительным криком. Голова его была покрыта густыми, длинными, черными и курчавыми волосами. Волосы особенно бросались в глаза, ибо большинство новорожденных в наши дни имеют мало волос или их вовсе не бывает. Изумительный цвет его кожи был предметом разговора врачей и сестер.

К всеобщему удивлению я была в состоянии кормить Эрика грудью: сначала молоко шло медленно, но вскоре у меня пошло обильное, жирное молоко, хотя мне всегда говорили, что такое молоко обычно бывает синеватым и водянистым.

Больничное питание, будучи почти целиком вареным, конечно не устраивало меня, и я просила давать мне из кухни только живую пищу. Сестры постоянно беспокоились о том, что я не получаю достаточного количества белков, поэтому меня буквально заставляли пить огромные стаканы пастеризованного молока каждый три часа. Это молоко я выливала в раковину. Мой муж и моя сестра приносили ежедневно один литр свежего морковного сока и мешочек свежекочотых орешков как добавку к моей простой пище. Принесенные мне сухофрукты были объявлены (больничным персоналом) ”опасными”, ибо - как они говорили - от них у ребенка будет понос. Я не могла понять, как могут сухофрукты повредить ребенку или мне, ибо я их употребляла в течение десяти лет, а ребенок великолепно развивался в утробе девять месяцев.

Как хорошо было вернуться домой, к изобилию той пищи, к которой я привыкла. Я с жадностью набросилась на сухофрукты и, разумеется, от этого плохого ничего не случилось! Шестьдесят процентов употребляемой мной сырой растительной пищи составляли фрукты. Я была в ужасе, что после рождения Эрика кишечник у него еще бездействовал.

На пятый день после рождения, у Эрика был первый небольшой, нормальный стул, никакого запора, никакого поноса! Почему же стул его был таким редким? Нам было непонятно это, но это угрожало стать нормой. Каждый раз, делая клизму, я удивлялась. Тайна была раскрыта только тогда, когда мы обнаружили одну старую книгу о питании грудных детей, где утверждалось, что пища усваивается ими настолько полностью, что ничего необычного нет в том, что у новорожденного в течение недели кишечник может бездействовать. Редкий стул продолжался до тех пор, пока Эрик питался грудью, ибо материнское молоко хорошо усваивается организмом. В шесть месяцев Эрику давали морковный сок. Первая “твердая пища” состояла из мелко тертых бананов и немного авокадо, которые мы ему дали в девять месяцев. После этого у него стул стал регулярным. До годовалого возраста, кроме материнского молока, Эрик ел бананы и авокадо плюс морковный сок. Затем мы постепенно начали давать ему замоченные и протертые через сито сырые сливы, финики и абрикосы. Вскоре он начал есть свежие фрукты по сезону.

Как мы заметили, Эрик сам выбирал свою пищу. Иногда он ел только яблоки, несколько дней подряд. Потом он переключался на авокадо и так далее. Единственное молоко, которое он получал, было материнское (до двух с половиной лет). Теперь он пьет морковный сок, ореховое молоко и фрукты. Он никогда не был одутловатым, у него не выделялась слизь, не было большого живота и опухших желез.

Большинство моих друзей пичкали своих детей кашами и давали пастеризованное молоко из бутылок. Вследствие того, что дети не в состоянии переваривать крахмалы, они без конца простуживались, заболели гриппом, воспалением легких, сыпью, аллергией и так далее. У нашего ребенка не было всего этого благодаря тому, что мы следовали простым, но твердым (стойким) законам ПРИРОДЫ.

Теперь уже 1970 год. Эрику три года. Его пища состоит из свежих и сушеных фруктов, свежих сырых овощей и их соков, семян и меда. Он хорошо развит умственно и физически, полон энергии и очень любознателен.

Выношу свою безграничную благодарность методу доктора Уокера”.

СПОСОБСТВУЮТ ЛИ СОКИ СРАСТАНИЮ КОСТЕЙ? ВОТ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС!

Передаю содержание письма от Адель Валестер, учительницы, проживающей в городе Канлун (Канада):

“Наконец, после нескольких лет планирования, мама и папа уехали в Европу, а мы старались вести дела магазина по продаже натуральных продуктов питания.

Вследствие забастовки служащих связи, от родителей не было вестей, и вдруг за десять дней перед приездом мы получаем роковую телеграмму, в которой они просили послать еще денег, встретить их на автомашине и засеять в ящиках пшеницу. Тут что-то было не так! Десять дней прошли в беспокойном ожидании, и когда, наконец, они вернулись домой, мы узнали следующее: мотоциклист сшиб маму в то время, когда она переходила через улицу в Австрии и раздробил ей ногу. Одному из известных местных ортопедов чудом удалось установить ужасно раздробленные кости так, чтобы они имели возможность срастись.

Мама хотела как можно быстрее вернуться домой к своей сырой пище и сокам, ибо знала из многих случаев, что такая пища замечательно способствует исцелению.

Спустя две недели после несчастного случая, они решили вернуться домой, но австрийский врач считал сумасшествием даже думать об этом. Он полагал, что мама не вынесет

болей при переносе ее с места на место. Папа был за то, чтобы перевезти маму домой. Наконец, доктор дал свое согласие. Мама перенесла поездку очень хорошо благодаря тому, что питаюсь десять лет по методу доктора Уокера, имела великолепное здоровье.

Как только она вернулась домой, мы начали давать ей соки - сто грамм сока пшеничных листьев три раза в день, морковный сок и много чашек чая из окопника - с корнями и листьями. Мы ей давали много натуральных витаминов "С" и "Е". У нас много персиков, груш, винограда и яблок, растущих без химических удобрений. Днем она регулярно получала смесь из молотых семян кунжута и подсолнуха.

Вскоре доктор хотел немедленно взять ее в больницу, ибо рана начала гноиться. После долгих уговоров он, наконец, согласился оставить ее дома, пока состояние не ухудшится, но с условием, чтобы ее регулярно приводили в больницу для перевязок. Это была проблема. Как бы нам хотелось ставить на рану примочки из сока пшеничных листьев и окопника, но через маленькое отверстие в гипсе, оставленное для воздуха и тампонов, это было невозможно.

Такое состояние длилось три недели, после чего началось заметное исцеление изнутри. Это было неслыханное явление, ибо никакое чудо-лекарство не было применено. Употреблялись только сырые соки и другая натуральная пища, обеспечивающие организм всеми необходимыми для заживления элементами. Состояние продолжало постепенно улучшаться и посещения больницы стали редкими.

По истечении шести месяцев, когда был снят гипс, сестры были удивлены тем, что не было обычного в таких случаях запаха. Рентгеновский снимок показал, что малая кость срослась, а большая - нет: поэтому был наложен длинный гипс вторично. Врач был уверен, что эта кость не срастется, и что понадобится костная и мышечная прививка, так как место перелома имело много зазубрин, поверхность заживления была велика с большой потерей костного мозга.

Доктор говорил сестрам в шутку: "Это та леди, которая верит, что Бог и растительная пища исцелят ее", но когда, всего два месяца спустя, гипс был снят и оказалось, что обе кости совершенно срослись, то самым удивленным очевидцем был тот самый доктор.

Теперь, после двадцати одного месяца со дня несчастного случая, мясо постепенно заполняет рубец. В первое время на месте раны была буквально кость, обтянутая кожей. Сейчас мама уже ходит без помощи папки, каждый день идет в наш магазин "Здоровье", делает свои покупки. Большое спасибо Богу и методу Уокера".

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

1. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ:

При восстановлении организма естественным способом очень важно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде соков, вызывает очищение всего организма. Этот процесс может сопровождаться болями в той части тела, где происходит очищение. Иногда это состояние бывает очень болезненным. Ни в коем случае нельзя думать, что соки действуют на нас отрицательно, если эти соки свежие и употребляются в день изготовления.

Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом и что чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества соков, тем лучше, ибо в этом случае мы скорее отделаемся от них и скорее наступит восстановление здоровья.

Однако не следует думать, что накопившиеся в течение всей жизни токсины и шлаки могут быть изгнаны из организма вон сразу, по щучьему велению. На это требуется время.

2. Говорят, что от морковного сока кожа желтеет. Такое заявление доказывает незнание процессов, происходящих в организме, и лишено каких-либо оснований. Это так же абсурдно, как и то, что красный пигмент свеклы или зеленый хлорофилл пройдут через кожу. Дело в том, что когда после питья соков кожа желтеет или становится коричневатой, то это признак того, что печень выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в количествах больших, чем органы выделения в состоянии вывести, вследствие чего некоторое количество их выводится через поры кожи, что совершенно нормально.

Если организм токсичен, то такое явление также может иметь место. Оно пройдет, если продолжать пить соки. Бывают случаи, когда вследствие переутомления, перетренировки или недостаточного сна такое изменение цвета кожи также может иметь место, хотя мы и чувствуем, что наш организм в хорошем состоянии. Однако после достаточного отдыха оно постепенно исчезает. В любом случае, когда наш организм восстановится употреблением натуральной сырой пищи и свежих сырых соков овощей и фруктов и очистится от токсинов и шлаков, а мы приобретем огромную энергию, подвижность и отличное здоровье, то тогда любая критика неинформированных скептиков перестанет трогать нас.

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка нездоровых веществ или любых шлаков в нем, замедляет процесс выздоровления. Органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник.

Потение - это действие потовых желез, выбрасывающих вредные для организма токсины. Почки удаляют из печени конечные продукты пищи и обмена веществ организма. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы организма в виде отработанных клеток и тканей, являющихся следствием нашей физической и умственной деятельности. Если они не выводятся, то вызывают разложение белков, ведущее к токсемии (отравление крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Задержка таких отходов организма наносит гораздо больше вреда нашему здоровью, чем обычно думают, и их выведение является одним из первых шагов к достижению ощутимых результатов. Одним из быстрых и эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых, является следующий: (ВНИМАНИЕ: не применяйте этот метод детоксикации при аппендиците или имеющейся склонности к этому. В этом случае применяйте клизмы два-три раза в день в течение одной недели или более). Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли (сульфат натрия) в теплом или холодном виде. Цель приема такого раствора не заключается в том, чтобы освободить кишечник, а скорее в том, чтобы извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Этот раствор действует на токсичную лимфу и на отходы точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом, отбросы собираются в кишечнике и изгоняются вон из организма неоднократным очищением кишечника. Количество выходящих нечистот может составить в целом три-четыре литра или больше. Это приводит к обезвоживанию организма и поэтому необходимо восполнить удаленные токсичные и кислотные вещества, выпивая два литра свежего сока цитрусовых, разбавленных двумя литрами воды, для быстрого поглощения организмом. Такая смесь дает щелочную реакцию организма. Такая цитрусовая смесь готовится следующим образом: сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута; сок двух больших или трех средней величины ли-

монов, а остальное количество добавить соком апельсинов с тем, чтобы получить два литра цитрусовой смеси соков. К этим двум литрам прибавить два литра воды.

Начинать пить этот сок через тридцать минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через каждые двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь в четыре литра. Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно поесть немного апельсинов или плодов грейпфрута, или их сок, или немного сельдерейного сока.

Перед тем, как спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды, в которую следует добавить сок одного или двух лимонов. Цель такой клизмы - удалить из складок толстой кишки и тонких кишек могущие быть там отбросы.

Такую процедуру детоксикации следует проделать три дня подряд, в результате из организма будет удалено примерно двенадцать литров токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости. Этот процесс ускоряет ощелачивание организма. На четвертый и последующие дни следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты только в сыром виде.

В случае, если во время или после детоксикации появится слабость, то не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения и вскоре после этого вы обретете большую энергию и бодрость вследствие полного очищения всего организма.

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИМЕНЯТЬ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ

Для облегчения описания соков, которые использовались наиболее эффективно при перечисленных ниже болезнях, приведен список их комбинаций: цифры, указанные при каждой болезни, соответствуют номеру рецепта в списке комбинаций соков.

Для получения заметных результатов у взрослых, необходимо выпивать по крайней мере ПОЛ-ЛИТРА сока в день одной или более комбинаций (смесей) в течение нескольких недель. Соки для каждой болезни указаны в порядке их наибольшей эффективности.

В случае артрита должно приниматься: не менее одной пинты грейпфрута (рецепт №22); также одну пинту сока моркови со шпинатом (рецепт №61); также не менее одной пинты неразбавленного сока сельдерея (рецепт № 6) и не менее одной пинты соков моркови с сельдереем (рецепт №37). Весьма желательно добавить одну пинту морковного, свекольного и огуречного соков. Эти соки должны выпиваться в течение дня с интервалами от одного до двух часов между каждым приемом.

Полезно знать, что, смешивая один или несколько разных видов соков, мы меняем химический состав каждой смеси так, что действие этой смеси совершенно иное, чем действие каждого отдельного вида сока, и знание этих комбинаций дало нам возможность получить результаты, кажущиеся невероятными людям, не имеющим в этом опыта. При подборе соков и их смесей для специфических болезней или состояний, необходимо изучить причину этой болезни с тем, чтобы исключить ее, а, следовательно, и саму болезнь.

Например, при артрите, для лечения которого мы дали различные рецепты наиболее эффективных соков, мы находим, что причиной его является постоянное ПЕРВНОЕ РАСТРОЙСТВО, что вызывает накопление неорганического кальция в хрящах суставов. Так как пораженный хрящ играет роль магнита для атомов неорганического кальция, то из крови этот кальций накапливается именно там, вместо того, чтобы собираться в других частях

тела, как при геморрое. При артрите атомы неорганического кальция вызывают затвердение хрящей и связок, а при геморрое они образуют свернувшийся фибрин крови. В обоих случаях употребление содержащей эти атомы неорганического кальция пищи не вызывает ни малейшего подозрения о том, что может произойти со временем.

Раз уж началось образование артрита, то он постепенно и прогрессивно ухудшается и, в конечном счете, может привести к деформированию костей.

Один из наиболее эффективных элементов, способствующих растворению этого неорганического кальция, является органическая салициловая кислота. Так, ежедневное употребление пол-литра или более свежего сока плода грейпфрута помогает растворению этого инородного вещества. Консервированный сок бесполезен. Растворение кальция и восстановительный процесс хрящей и суставов сопровождается болями. Однако, растворение неорганического кальция это первый шаг к постепенному восстановлению, кроме этого **АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМО ИСКОРЕНИТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ** (злоба, зависть, ненависть, страх и так далее).

Для удаления неорганического кальция из организма, нужно ежедневно выпивать пол-литра сельдерейного сока, очень высокий процент находящегося в нем натрия способствует поддержанию кальция в растворенном состоянии. Кровяной поток и лимфа уносят этот отход к толстой кишке, а для облегчения действия этого органа, следует пить пол-литра смеси морковного и шпинатного сока ежедневно. Эта смесь соков питает нервы и мышцы толстой и тонкой кишек.

Пол-литра морковного и сельдерейного сока, употребляемого ежедневно, способствует восстановлению хрящей и суставов, а в дальнейшем приводит их в нормальное состояние. Этот процесс обычно сопровождается болями, но ради восстановления здоровья стоит перенести все временные боли. Это требует силы воли пациента и сотрудничества всех лиц, заинтересованных в его здоровье.

Лекарства, вакцина, электричество и множество других патентованных и рекламированных средств оказались бесполезными. Успокоение боли не значит исключение причины болезни. Если человеческий организм страдает вследствие нарушения основных законов, управляющих питанием, то очищение его от отходов и шлаков и питание органическими атомами, содержащимися в свежих сырых овощах и фруктах обязательно восстановит по крайней мере часть павшей энергии и жизнедеятельности организма. Когда такая пища принимается в виде свежих сырых соков овощей, полученных правильным способом, то результаты получаются быстрее и эффективнее, при условии, конечно, если исключить все отрицательные эмоции.

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Эти рецепты составлены доктором наук Н. В. Уокером в лаборатории пищевой химии и научного исследования в Норвоке.

1. Морковь
2. Калий (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат),
3. Свекла вместе с листьями.
4. Брюссельская капуста.
5. Капуста.
6. Сельдерей.
7. Огурцы.
8. Одуванчик.
9. Эндивий (цикорий).
10. Зеленый перец.
11. Хрен и лимоны.
12. Латук (салат).
13. Петрушка.
14. Редиска и ее листья.
15. Шпинат.
16. Стручковая фасоль.
17. Репа и ее листья.
18. Водяной кресс (кресс-салат).
19. Люцерна.
20. Яблоки.
21. Кокосовый орех.
22. Грейпфрут.
23. Лимоны.
24. Апельсины.
25. Гранаты.
26. Морковь и свекла.
27. Морковь, яблоки и свекла.
28. Морковь, свекла и сельдерей.
29. Морковь, свекла и кокосовый орех.
30. Морковь, свекла и огурцы.
31. Морковь, свекла и латук.
32. Морковь, свекла, латук и репа.
33. Морковь, свекла и шпинат.
34. Морковь и капуста.
35. Морковь, капуста и сельдерей.
36. Морковь, капуста и латук.
37. Морковь и сельдерей.
38. Морковь, сельдерей и эндивий.
39. Морковь, сельдерей и латук.
40. Морковь, сельдерей и петрушка.
41. Морковь, сельдерей и редиска.
42. Морковь, сельдерей и шпинат.

43. Морковь, сельдерей и репа.
44. Морковь и огурцы.
45. Морковь и одуванчик.
46. Морковь, одуванчик и латук.
47. Морковь, одуванчик и шпинат.
48. Морковь, одуванчик и репа.
49. Морковь и цикорий-эндивий.
50. Морковь, сельдерей, цикорий-эндивий и петрушка.
51. Морковь и зеленый перец.
52. Морковь и латук.
53. Морковь, латук и люцерна.
54. Морковь, латук и огурцы.
55. Морковь, латук и шпинат.
56. Морковь, латук и стручковая фасоль.
57. Морковь, латук, стручковая фасоль и брюссельская капуста.
58. Морковь, латук и репа.
59. Морковь и петрушка.
60. Морковь и редиска.
61. Морковь и шпинат.
62. Морковь, шпинат, репа и водяной кресс.
63. Морковь и репа.
64. Морковь, репа и водяной кресс.
65. Морковь и водяной кресс.
66. Морковь и люцерна.
67. Морковь и яблоки.
68. Морковь и фенхель (сладкий укроп).
69. Морковь и кокосовый орех.
70. Грейпфрут, лимоны и апельсины.
71. Морковь и апельсины.
72. Морковь и гранаты.
73. Морковь, свекла и гранаты.
74. Морковь, латук и гранаты.
75. Капуста и сельдерей.
76. Сельдерей, огурцы, петрушка и шпинат.
77. Сельдерей, огурцы и репа.
78. Сельдерей, одуванчик и шпинат.
79. Сельдерей, эндивий и петрушка.
80. Сельдерей, латук и шпинат.
81. Сельдерей, шпинат и петрушка.
82. Сельдерей и стручковая фасоль.
83. Брюссельская капуста и стручковая фасоль.
84. Морковь, брюссельская капуста и стручковая фасоль.
85. Морковь, спаржа и латук.
86. Морковь, редиска и кресс-салат.
87. Морковь, пастернак, картофель и кресс-салат.

РЕЦЕПТЫ

Составленные ниже рецепты являются результатом тщательных и дорогостоящих исследований Норвокской лаборатории пищевой химии по соколечению.

Следует иметь в виду, что удовлетворительные результаты от употребления этих соков получаются тогда, когда соки получаются при помощи электрического “растирателя” и гидравлического пресса, ибо таким оборудованием витамины, минеральные вещества и другие жизненно важные вещества извлекаются из овощей и фруктов лучше, а энзимы сохраняются полнее, чем сок, полученный любым другим способом. Если соки извлекаются обычными соковыжималками, то необходимо значительно увеличить количество выпиваемых ежедневно соков. Употребление любых соков, если они свежие и сырые, лучше, чем не употребление их вообще.

Нашей основной целью в жизни должно быть приобретение обширных знаний и умение применять их разумно. На что наша жизнь, даже долгая, если мы не будем жить разумно? Мы можем проповедовать мудрость, но мы не можем заставить людей стать мудрыми. Если доставляет слишком много хлопот научиться тому, как приобрести и сохранить здоровье и применить эти знания, то самым легким путем является путь наименьшего сопротивления и надежда, что смерть не за горами.

Если вы внимательно изучили все до сих пор сказанное, то ваше собственное убеждение и разум должны помочь вам следовать по пути естественного исцеления, который спас жизнь многим.

Если указано, что соки следует применять отдельно, то это значит, что нужно руководствоваться предшествующими рецептами, где не указаны соотношения количества отдельных доз соков.

Если в нижеприведенных рецептах не указаны некоторые номера соков, то их следует искать в предыдущих рецептах. Количество соков дано в унциях

№ 2.

Морковь - 7 унций.

Сельдерей - 4 унции.

Петрушка - 2 унции.

Шпинат - 3 унции.

№11.

Сок одного лимона перемешать с четырьмя унциями протертого хрена.

№ 26.

Морковь - 13 унций.

Свекла - 3 унции.

ПРИМЕЧАНИЕ. Следует использовать свеклу вместе с листьями (ботвой)

№ 27.

Морковь - 7 унций.

Яблоко - 6 унций.

Свекла - 3 унции.

№ 28.

Морковь - 8 унций.

Свекла - 3 унции.

Сельдерей - 5 унций.

№ 34.

Морковь - 11 унций.

Капуста - 5 унций.

№ 29.

Морковь - 11 унций.

Свекла - 3 унции.

Кокосовый орех - 2 унции

№ 30.

Морковь - 10 унций.

Свекла - 3 унции.

Огурец - 3 унции.

№ 31.

Морковь - 9 унций.

Свекла - 3 унции.

Салат (латук) - 4 унции,

№ 32.

Морковь - 7 унций.

Свекла - 3 унции.

Салат (латук) - 4 унции.

Репа - 2 унции.

№ 33.

Морковь - 10 унций.

Свекла - 3 унции.

Шпинат - 3 унции.

№ 35.

Морковь - 7 унций.

Капуста - 4 унции.

Сельдерей - 5 унций.

№ 36.

Морковь - 8 унций.

Капуста - 4 унции.

Салат (латук) - 4 унции.

№ 37.

Морковь - 9 унций.

Сельдерей - 7 унций.

ПРИМЕЧАНИЕ. Употребляя листья сельдерея, измените пропорции: 10 унций моркови, 6 унций сельдерея,

№ 38.

Морковь - 9 унций.

Сельдерей - 5 унций.

Эндивий - 2 унции.

№ 39.

Морковь - 7 унций.

Сельдерей - 5 унций,

Салат (латук) - 4 унции.

№ 40.

Морковь - 9 унций.

Сельдерей - 5 унций.

Петрушка - 2 унции.

№ 41.

Морковь - 8 унций.

Сельдерей - 5 унций.

Редиска - 3 унции.

№ 42.

Морковь - 7 унций.

Сельдерей - 5 унций.

Шпинат - 4 унции.

№ 43.

Морковь - 8 унций.

Сельдерей - 6 унций.

Репа - 2 унции.

№ 44.

Морковь - 12 унций.

Огурец - 4 унции.

№ 45.

Морковь - 12 унций.

Одуванчик - 4 унции.

№ 46.

Морковь - 9 унций.

Одуванчик - 3 унции.

Салат (латук) - 4 унции.

№ 47.

Морковь - 10 унций.

Одуванчик - 3 унции.

Шпинат - 3 унции.

№ 48.

Морковь - 11 унций.

Одуванчик - 3 унции.

Репа - 2 унции.

№ 49.

Морковь - 13 унций.

Эндивий - 3 унции.

№ 50.

Морковь - 7 унций.

Сельдерей - 5 унций.

Эндивий - 2 унции.

Петрушка - 2 унции.

№ 51.

Морковь - 12 унций.

Перец зеленый - 4 унции.

№ 52.

Морковь - 10 унций.

Салат (латук) - 6 унций.

№ 53.

Морковь - 9 унций.

Салат (латук) - 4 унции.

Люцерна - 3 унции.

№ 54.

Морковь - 7 унций.

Салат (латук) - 5 унций.

Огурец - 4 унции.

№ 55.

Морковь - 8 унций.

Салат (латук) - 5 унций.

Шпинат - 3 унции.

№ 56.

Морковь - 9 унций.

Салат (латук) - 4 унции.

Фасоль стручковая - 3 унции.

№ 57.

Морковь - 6 унций.

Салат (латук) - 4 унции.

Фасоль стручковая - 3 унции.

Брюссельская капуста - 3 унции.

№ 58.

Морковь - 10 унций.

Салат (латук) - 4 унции.

Репа - 2 унции.

№ 59.

Морковь - 12 унций.

Петрушка - 4 унции.

№ 60.

Морковь - 11 унций.

Редиска - 5 унций.

№ 61.

Морковь - 10 унций.

Шпинат - 6 унций.

№ 62.

Морковь - 8 унций.

Шпинат - 4 унции.

Репа - 2 унции.

Кресс водяной - 2 унции.

№ 63. Морковь - 12 унций.

Репа - 4 унции.

№ 64.

Морковь - 10 унций.

Репа - 3 унции.

Кресс водяной - 3 унции.

№ 65.

Морковь - 12 унций.
Кресс водяной - 4 унции
№ 86. Морковь - 8 унций.
Редиска - 4 унции.
Кресс водяной - 4 унции.
№ 87.
Морковь - 6 унций.
Пастернак - 4 унции.
Картофель - 4 унции.
Кресс водяной - 2 унции.
№ 66.
Морковь - 12 унций.
Люцерна - 4 унции.
№ 67.
Морковь - 9 унций.
блоко - 7 унций.
№ 68.
Морковь - 9 унций.
Фенхель - 7 унций.
№ 69.
Морковь - 13 унций.
Кокосовый орех - 3 унции.
№ 70.
Грейпфрут - 6 унций.
Лимон - 3 унции.
Апельсин - 7 унций.
№ 71.
Морковь - 11 унций.
Апельсин - 5 унций.
№ 72.
Морковь - 11 унций.
Гранат - 5 унций.
№ 73.
Морковь - 9 унций.
Свекла - 3 унции.
Гранат - 4 унции.
№ 74.
Морковь - 7 унций.
Салат (латук) - 5 унций.
Гранат - 4 унции.
№ 75.
Капуста - 5 унций.
Сельдерей - 11 унций.
№ 76.
Сельдерей - 8 унций.
Огурец - 3 унции.

Петрушка - 2 унции.

Шпинат - 3 унции.

№ 77.

Сельдерей - 10 унций.

Огурец - 4 унции.

Репа - 2 унции.

№ 78.

Сельдерей - 8 унций.

Одуванчик - 4 унции.

Шпинат - 4 унции.

№ 79.

Сельдерей - 11 унций.

Эндивий - 3 унции.

Петрушка - 2 унции.

№ 80.

Сельдерей - 7 унций.

Салат (латук) - 5 унций.

Шпинат - 4 унции.

№ 81.

Сельдерей - 10 унций.

Шпинат - 4 унции.

Петрушка - 2 унции.

№ 82.

Сельдерей - 12 унций.

Фасоль стручковая - 4 унции.

№ 83.

Брюссельская капуста - 7 унций.

Фасоль стручковая - 9 унций.

№ 84.

Морковь - 6 унций.

Брюссельская
капуста - 5 унций.

Фасоль стручковая - 5 унций.

№ 85.

Морковь - 8 унций.

Спаржа - 4 унции.

Салат (латук) - 4 унции.

ПРИМЕЧАНИЕ. Использовать ботву и корни свеклы, одуванчика, редиски и репы. Приготавливая морковь срежьте морковь на сантиметр с лишним дальше того места, откуда начинаются листья.

Для удаления химикатов, следует тщательно помыть овощи холодной проточной водой, используя при необходимости жесткую щетку.

БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ

Некоторые общеизвестные законы гласят, что инфекционные болезни должны лечиться под наблюдением врача. Мы должны всегда искать врача, лечение которого основано не на применении лекарств, сывороток, таблеток, а на промывании толстой кишки, употреблении сырых овощных и фруктовых соков, диете.

Ниже приведены болезни и соответствующие рецепты, предназначенные, как руководство для терапевтов, а также для широких слоев населения. Только врач, имеющий патент на лечение имеет право диагностировать болезнь и прописать что-либо от нее. Несмотря на проведенные эксперименты, рецепты не претендуют на то, чтобы стать предписаниями. Рецепты эти являются результатом глубоких исследований, проведенных автором и доктором медицинских наук профессором Р. Д. Поупом.

Ацидоз: (61, 30). Токсическое состояние организма, являющееся обычно результатом накопления в толстой кишке шлаков и продуктов распада, вследствие использования обычной пищи, состоящей, в основном, из концентрированных крахмалов, сахаров и мяса. Применение бикарбоната соды с целью облегчения этого состояния неразумно и пагубно, ибо это неорганическое вещество с течением времени может проникнуть в область головного мозга и повредить его. Кроме этого он может показаться в верхней части зрачка в виде серебрино-серого полумесяца. По этому поводу смотрите главу “Сок шпината”.

Ацидоз может также быть следствием умственных расстройств, таких, как гнев, беспокойство, страх, зависть и т. д. В этом случае необходимым условием является достижение душевного равновесия и умение расслабляться!

Прыщи, угри и т. д. (61, 1, 55) - нечистоты, от которых организм пытается избавиться через кожу. Это также представляет собой одно из проявлений ацидоза. Следует воздержаться от употребления мазей, лекарств и облучения, используя только естественные методы устранения их причины.

Бронзовая болезнь: (3, 6, 12, 25, 74, 80) - результат отсутствия в организме, главным образом, органического натрия и чрезмерное накопление в нем продуктов распада вообще, поражающее надпочечные железы. Введение в организм экстрактов из желез убитых животных не может вылечить эту болезнь. Но мы были очевидцами того, как многие больные, придерживающиеся строгой сырой растительной диеты, богатой натрием и бедной калием, получали большую пользу. При этой болезни особенно полезен салат (латук). См. главу, касающуюся этого овоща.

Аденоиды: (61, 1). Воспаление или увеличение тканей глотки, миндалевидных желез или аденоидов, являющееся результатом наличия в организме чрезмерного накопления слизи и продуктов распада в кишечнике. Это состояние вызывается использованием коровьего молока и чрезмерным употреблением пищи, содержащей крахмал и сахар.

Альбуминурия: (61, 30, 29, 1, 40, 59). Наличие белка и моче.

Аллергия: (61, 30, 1). Физическое беспокойство или раздражение, являющееся результатом удержания в организме шлаков; при принятии определенной пищи она возбуждает скопившиеся в организме токсины. Например, аллергия к клубнике означает, что эта ягода может возбуждать имеющиеся в организме яды. Иногда проявляется в виде сыпи.

Анемия: (61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85). Недостаток красных кровяных телец, вызванный привычкой употреблять пищу, в которой кальций и атомы других веществ лишены жизни, как, например, консервы, крахмалы и пастеризованное молоко. Одно время полагали, что выходом из этого положения является экстракт печени, однако оказалось,

что этот продукт повреждает почки и больные рано или поздно получают другую болезнь - острый нефрит.

Грудная жаба: (61, 2, 30). Болезнь мышц или клапанов сердца, вызванная шлаками в кровяном потоке, но часто является результатом давления газов в толстой кишке.

Афония: (61, 1, 48, 53) (полная потеря голоса).

Апоплексия (паралич): (61, 62, 2, 28, 39). Паралич, вызванный повышенным кровяным давлением в мозге, вследствие загрязнений в кровеносных сосудах - например, от наличия неорганического кальция из-за чрезмерного употребления крахмалов и концентрированной пищи вообще в течение долгих лет. Одной из главных причин являются накопления в нижних частях кишечника и выделения токсинов. Очистительные клизмы и строгая сырая растительная пища с ежедневным употреблением двух и более литров свежих соков дадут неоценимую пользу.

Аппендицит: (1, 2, 30, 61). Воспаление аппендикса, вызванное чрезмерным накоплением отбросов в толстой кишке. Аппендикс представляет собой железу, вырабатывающую секрецию, нейтрализующую чрезмерное гниение и патогенное действие бактерий в толстой кишке, что, в свою очередь, может отрицательно повлиять на тонкую кишку. Аппендикс является защитной железой. Во избежание бессмысленной операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами (с перерывами в 15-30 минут) для удаления шлаков и, следовательно, опасности и боли.

Артерии, артериосклероз и т. д.: (61, 2, 80, 28, 55). Результат нехватки органического кальция и избыток неорганического кальция в принимаемой пище, от которого кровеносные сосуды теряют эластичность, а кровь свертывается в венах. Неорганический кальций превращает эластичные стенки кровеносных сосудов в твердые трубки. Только сама природа в состоянии избавиться от этого недуга, но лишь при условии самого активного содействия больного.

Артрит: (22, 61, 6, 37, 30). Отложение неорганического кальция в хрящах суставов, как результат чрезмерного употребления концентрированных углеводов. См. особую главу об этом.

Астма: (61, 11, 37, 60, 41). Очень затрудненное дыхание вследствие накопления слизи в бронхиальных проходах.

Больные, следующие принципам ПРИРОДЫ, без особых затруднений отказываются от употребления пищи и напитков, образующих слизь. Однажды уже полностью излечившись от астмы, больной может вновь заболеть, благодаря употреблению большого количества белого хлеба, молока и молочных продуктов. Фактически, почти любая концентрированная углеводная пища и молочные продукты, сыр и т. д. Могут вызвать астму. Аллергические исследования, лекарства, исследования крови и всеобщее обследование чрезвычайно способствуют ухудшению дела. Причина астмы - это наличие слизи. Читайте главу о хрене.

Астигматизм: (1, 61, 30, 50). Нарушение зрения вследствие недостатка органических атомов в питании оптической системы глаза, а также накопления шлаков в органах и железах, непосредственно влияющих на глаза. Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, щитовидная железа и толстая кишка - это те органы и железы, неэффективная работа которых непосредственно вызывает разные нарушения оптической системы глаза.

Грибковые заболевания ног: (61, 30, 1). Бактерии размножаются в огромном количестве, лишь только условия способствуют этому. Болезнь не проходит, пока есть повышенная кислотность в ногах, чему способствует обувь с толстой кожей, мешающая удалению токсинов кислоты. Они рассеиваются благодаря вентиляции ног.

Боли в спине: (60, 30, 1, 2). Это может зависеть от очень многих причин. Лучше всего обратиться к специалисту, который знает как натуральные методы лечения, так и механическое исправление позвоночника. Он должен уметь определить, появляется ли эта боль следствием люмбаго, запоров или искривления позвоночника.

Непроизвольное ночное мочеиспускание: (30). Эта привычка должна исчезнуть в годовалом или двухгодичном возрасте. Но когда она не проходит, то не следует давать детям жидкости после 16 часов, не нужно давать много жидкости в течение дня. Засеките приблизительное время, когда происходит мочеиспускание, и каждый раз будите ребенка за 10 или 20 минут до этого. И так до тех пор, пока мочеиспускание не станет управляемым. Прекрасным средством являются вареные шпинат и ревень.

Болезнь желчного пузыря: (61, 30, 40). Это является результатом неполного переваривания жиров и чрезмерной ферментации в организме, вследствие чего желчь плохо выделяется из печени. Алкогольные напитки, включая пиво, выводят из строя печень и имеют тенденцию хронически расстраивать функцию пищеварительной системы. Жареная и жирная пища является основной причиной.

Болезнь мочевого пузыря: (30, 61). Раздражение в этом органе обычно является результатом чрезмерной кислотности в результате употребления пищи, оставляющей кислые вещества недостаточно переваренными или растворившимися, как, например, кристаллы мочевой кислоты, образующиеся от употребления мяса, кристаллы щавелевой кислоты, образующиеся от употребления вареного шпината или ревеня. Накопление этих кристаллов и постоянное употребление в пищу вышеуказанных продуктов, может образовать наросты. Удаление этих наростов выжиганием, хирургическим путем, рентгеновскими лучами или лекарствами не ликвидируют причины болезни. Наоборот, после всего этого положение может ухудшиться. Чрезмерное употребление концентрированных крахмалов также является фактором, ухудшающим это состояние. Воспаление мочевого пузыря может помешать нормальному выделению мочи, вызывая повреждение стен мочевого пузыря. Это состояние называется циститом. В мочевом пузыре могут образоваться камни или же камни могут пройти из почек. См. "Камни в почках". У мужчин многие болезни мочевого пузыря связаны также с простатой.

Слепота. Смотрите - "Катаракта". Читайте также главу относительно сока эндивия.

Гипертония: (61, 2, 30, 15). Результат загрязненности кровеносных сосудов. Единственным путем, которым шлаки и токсины могут попасть в кровь, является:

- 1) инъекция и лекарства, принятые внутрь;
- 2) отложение в крови неорганических веществ, накапливаемых в результате употребления вареной и консервированной пищи, особенно концентрированного крахмала и сахара;
- 3) накапливание шлака в органах и путях выделения.

Случаи высокого давления крови в различных семьях не следует объяснить наследственностью, как многие ошибочно полагают. Основной причиной высокого давления, как показали исследования, является употребление вареной и консервированной пищи.

Пониженное кровяное давление: (61, 2, 30, 1, 29, 15). Это состояние вызывается, главным образом, недостатком питания в результате опять-таки употребления вареной и консервированной пищи, а также в результате отсутствия в диете свежих, сырых овощных соков, которые очень быстро и эффективно восстанавливают красные кровяные тельца. Одной из причин низкого давления является также отсутствие отдыха. Каждый час сна до 10 часов вечера, равен 2 час. утреннего сна. Курение и употребление алкоголя являются главными причинами высокого и низкого давления.

Фурункулы: (61, 30, 55) или наполненные гноем опухоли, вызванные имеющимися в крови шлаками и создающими инфекцию бактериями через половые железы или фолликулы волос. Применение серы и других лекарств может вызвать опасные последствия. Фурункулы не являются инфекцией кожи, а просто продуктами отхода (шлаками), которые организм не мог выгнать вон посредством главных органов выделения, опять-таки вследствие неправильного питания и отсутствия надлежащего внимания к организму вообще. Когда организм более не в состоянии очищаться от ядов и шлаков через основные органы выделения, то тут на помощь приходит самый большой орган выделения - кожа и ее поры.

Ботулизм: (15, 66). Отравление пищей от смертельного яда, выделяющегося ботулинозной бактерией при ее медленном уничтожении огнем. Этот сильнейший яд часто находится в консервированном продукте, когда эти бактерии не полностью уничтожаются варкой. Этот яд может быть также и в сосисках, мясе и в рыбных продуктах. В случае отравления обратитесь к врачу. Свежие сырые овощные соки представляют собой живую пищу, предназначенную для живых людей.

Опухоли головного мозга: (62, 61, 30, 40). Это результат шлаков в крови, свертывающейся в кровеносных сосудах мозга. Они создают давление внутри черепа, отчего и происходит нарушение речи и мышления или человек не может двигаться в зависимости от местонахождения опухоли. При хирургическом вмешательстве смертность достигает 50%, а такими методами, как промывание кишечника или клизмы и другими средствами очищения организма пренебрегают.

Бронхит: (61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 41). Воспаление бронхиальных трубок вследствие наличия излишней слизи в организме. Это является одним из средств предупреждения нас о слишком большом накоплении слизи в организме, и когда такое предупреждение игнорируется, то организм может поднять свою температуру для удаления этого шлака. Если мы и дальше станем пренебрегать этим предупреждением и не будем основательно очищать наш организм, то природа наделит нас микробами и бактериями, которые начнут процесс очищения, что приведет к дальнейшим осложнениям, таким, как простуда, грипп или воспаление легких. Было весьма интересно наблюдать, как подобные больные быстро поправляются после промывания кишечника, клизм и детоксикации. Читайте главу о детоксикации.

Бурсит: (86, 30, 16). Результат нарушения образования синовиальной смазывающей жидкости в суставах. Ежедневное употребление авокадо помогает искоренению этой болезни.

Рак: (1, 61). Группы или сети эпителиальных клеток, полуголодные от недостатка надлежащей органической пищи, размножающиеся на концентрированных крахмалах и мясной пище.

См. главу "Сок моркови". Я полагаю, что одним из факторов возникновения раковых образований является продолжительное нервное возбуждение.

Карбункулы. См. "Фурункулы".

Каталепсия: (61, 2, 40, 30). Твердость в мышцах, происходящая от плохого питания нервных клеток.

Катаракта: (61, 50, 1, 40, 30). Мутная пленка, образующаяся перед глазной линзой вследствие недостатка надлежащего питания оптических нервов и мышц. Хотя хирургическое вмешательство в некоторых случаях и дает временное облегчение, но, безусловно, естественные методы дают большую и длительную пользу, чем даже самые искусные операции, конечно, если пострадавший полностью выполнит указания врача-гигиениста. Читайте главу "Сок эндивия".

Катар: (61, 11, 30, 41, 60). Обильное выделение слизи из слизистой оболочки, вследствие того, что организм не в состоянии усваивать продукты и концентрированные крахмалы.

Ветряная оспа: (61,30, 1, 2). Вирус ветряной оспы размножается в слизистой среде, особенно в той слизи, которая образуется из отходов переваривания молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров. Естественно, что при отсутствии такой среды вирус этот существовать не может, но если ребенка кормят коровьим молоком, злаками, хлебами, пудингами и подобными продуктами, то этот микроскопический вирус, который должен питаться, чтобы жить - будет размножаться в такой плодородной почве. Вирус - это живой патогенический микроорганизм. Ни одно живое существо не может продолжать свою жизнь без пищи. Применяемые часто мази посылают через кожу обратно в организм токсины, которые рано или поздно появляются вновь уже под другим названием. Метод лечения простуды (см. описание "Простуда") эффективен также при ветряной оспе.

Хорей: (61, 2, 30, 40). Детоксикация является первым шагом и дает великолепный результат, если после этого питаться свежими сырыми фруктами, овощами и орехами (любыми).

Цирроз печени: (1, 61, 30). Прямой результат перегрузки печени, когда поедается пища, богатая крахмалом, особенно белая мука, вследствие чего твердеют ткани печени.

Простуда: (61, 11, 30, 41, 60, 23 в горячей воде). То же самое, что и катар, но в более слабой форме. Промывание кишечника или клизмы являются первым необходимым шагом для избавления от простуды. Детоксикация в течение 3-х дней давала удивительный результат. Вне всякого сомнения, предотвращение простуды самая простая вещь. После очищения организма от слизи и других шлаков и переключения на пищу, состоящую из сырых фруктов и овощей с прибавлением свежих соков, причина, вызывающая простуду, искореняется, ибо натуральная пища не образует слизи. Все лекарства, прививки и инъекции приносят большие прибыли тем, которые прописывают их, а больным они не дают пользы вообще.

Колики: (61, 30). Боли в области живота, вследствие газов, обычно образующихся при неправильном сочетании пищи и накопления шлаков в организме. Дети, растущие на сырой растительной пище и соках, не имеют колик. При коликах клизмы дают более или менее быстрое облегчение.

Колит: (61, 30, 1). Воспаление толстой кишки вследствие запоров и от умственной или органической нервозности, что, конечно, расстраивает пищеварительные процессы. Однако основной причиной появления колита является отсутствие живого органического питания, необходимого для правильного функционирования толстой кишки. (См. главу "Щавелевая кислота" и "Шпинат"). Повторяю, вареная пища состоит из мертвых атомов, которые не в состоянии питать или восстанавливать клетки и ткани организма. Но мы должны помнить, что любое молоко образует слизь. Поэтому мы должны употреблять его разумно и в крайних случаях. Найдено, что вареная пища вместо восстановления нормального состояния в толстой кишке дает обратный эффект. Хорошо протертая морковь и другие овощи и фрукты, приготовленные так же, окажут большую пользу, если при этом употреблять правильно приготовленные свежие соки в большом количестве. Клизмы при колите дают неоценимую пользу. Разговоры против клизмы исходят от тех, кто более всего в них нуждается, но недостаточно осведомлены относительно физиологии питания и выделения. Боязнь того, что клизмы становятся привычкой, также основана на отсутствии знаний. Чистота - будь она внутренняя или внешняя - никогда не вредна.

Конъюнктивит: (61, 50, 1, 59). Воспаление оболочки глаза.

Запор: (61, 15,30, 1). Толстая кишка заполняется токсинами, образующимися вследствие

отсутствия координации функции нервов и мышц толстой кишки и тонкой, что вызвано чрезмерным употреблением вареной пищи, отчего ослабляется действие кишечника. Внимательно читайте главы “Сок шпината” и “Щавелевая кислота”.

Тромбоз коронарных сосудов: (11, 61, 30). См. “Тромбоз”.

Кашель: Результат того, что организм пытается отделаться от слизи в дыхательных путях. Читайте “Простуда”. Полоскание горла соками только лимона или лимона, разбавленного водой может ослабить кашель.

Спазмы: (61, 30). Спастические сокращения мышц живота. Боли, вызванные наличием газов, образовавшихся от неправильно комбинированной пищи.

Спазмы в мышцах. Обычно вследствие избытка мочевой кислоты.

Цистит: (30, 61, 40, 29, 51). Воспаление мочевого пузыря. См. параграф “Болезнь мочевого пузыря”.

Глухота: (61, 11, 30, 41). Часто причиной является наличие слизи в слуховых каналах. Иногда это происходит от давления в черепе на нервы и кровяные сосуды, связанные со слуховым аппаратом.

Разрушение костей: (61, 48, 55, 46, 1). Нарушение структуры костной ткани вследствие большого количества в диете молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров.

Разрушение зубов: (61, 48, 55, 46, 1). Распад, имеющий место вследствие отсутствия в диете органических живых атомов для питания зубов. Основной причиной является чрезмерное употребление молочных продуктов, крахмалов и сахаров.

Диабет: (61, 2, 57, 50, 40, 84, 55). Поджелудочная железа не в состоянии усвоить углеводы из-за большого количества концентрированных крахмалов и сахаров в пище. Читайте главу о стручковой фасоли.

Понос: (1, 2). Расстройство кишечника. Организм обычно очищает толстую кишку, когда вы сами это не делаете.

Дифтерия: (61, 2, 40, 30, 47). Болезнь, вызываемая дифтерийной палочкой, обычно в горле, очень часто после удаления гланд. Питательной средой дифтерийных палочек является накопление в организме отходов вследствие того, что он не в состоянии достаточно хорошо выделить их, а также из-за слишком большого количества неусваиваемой, неорганической пищи, в первую очередь крахмалов. В очищенном от токсинов и отходов организме и крови дифтерийные палочки не могут существовать.

Головокружение: (30, 61, 2, 1). Вследствие накопления шлаков организм теряет чувство равновесия. Читайте главу о детоксикации, которая помогла многим отделаться от головокружения.

Водянка: (61, 30, 29, 40, 59, 11). Чрезмерное накопление воды в организме, вследствие плохого или недостаточного выделения через почки.

Дизентерия: (6, 61, 30, 1). Жидкий стул как результат накопления слизи и других отходов. Клизмы, а иногда и детоксикация с последующим употреблением 2-3 литров свежих соков в день дают отличный результат.

Несварение желудка (диспепсия): (61, 1, 2, 30, 15). Вследствие высокой кислотности в пищеварительном тракте.

Задержка мочи: (30, 1, 40, 59). Неполное мочеиспускание, сопровождающееся болью.

Экзема: (61, 30, 32, 40). Воспаленное состояние кожи из-за чрезмерной кислотности в лимфатических железах. Кроме этого выделение отходов происходит через поры вместо того, чтобы оно происходило через почки и кишечник. Читайте главу о фурункулах.

Слоновость: (61, 30, 32, 40). Воспаление и закупорка лимфатических желез, обычно из-за наличия в организме отходов.

Эмфизема: (87) - это слово означает “надуть”.

Такое состояние является результатом наличия воздуха или газа в тканях, обычно в легких, или же от наличия воздуха или газа в тканях, в которых нормально не должно быть воздуха.

Энцефалит: (61, 30, 40, 37). Воспаление головного мозга в результате нарушения нервной системы или ее нездорового состояния. Многократные клизмы, употребление 60 гр. петрушки 3 раза в день утром, в полдень и вечером, а также указанные соки дают хороший результат (при этом безусловно необходимо питаться сырой растительной пищей).

Анурия (затрудненное мочеиспускание) (30, 40, 29). Часто является результатом наличия неорганических кристаллов щавелевой кислоты в почках или в мочевом пузыре. См. главу щавелевая кислота”.

Эпилепсия: (61, 15, 2, 30, 40). Нервные спазмы, вызванные чрезмерной токсемией и голоданием нервной системы. Она иногда может быть вызвана наличием глистов в толстой кишке. Такой случай был у молодой женщины 24-х лет. После 28 последовательных промываний толстой кишки у нее выпала масса глистов. После еще нескольких промываний ее толстая кишка совершенно очистилась от них, а ее эпилептические приступы больше не повторялись. Этот случай, может быть, был совпадением, но другие подобные случаи были поучительны.

Рожа: (61, 2, 30, 40). То же самое, что и экзема. Причина обеих болезней одна и та же.

Болезнь глаз: (1, 61, 50). См. параграф о катаракте и читайте главу о соке эндивия.

Усталость: (1, 61, 30). Признак того, что клетки организма не получают достаточно живых органических атомов в пище для обеспечения необходимого притока новой энергии. Усталость является предшественником болезни. Ее следствием является разрушение клеток тканей и постепенное накопление продуктов распада (шлаков) в организме. Если их не удалять, то это сделают бактерии. Для восстановления нормального состояния организма лучшим методом является отдых, сон, очищение толстой кишки и употребление большого количества соков.

Ожирение: (61, 15, 30, 42). Чрезмерное образование жировых клеток и тканей вокруг органов.

Высокая температура (лихорадка): (22, 23, 24). Когда температура тела поднимается выше нормальной, это признак того, что организм пытается “сжечь” накопившиеся отбросы. Когда в организме нет чрезмерного количества отбросов и клетки его хорошо питаются, то надобности в высокой температуре нет. Много раз отмечалось, что детоксикация и клизмы снижают высокую температуру до нормальной в удивительно короткий промежуток времени.

Болезнь желчного пузыря и камни в нем: (30, 61, 40, 29, 23 один лимон в стакане горячей воды).

Вареные жиры и жареная пища являются главной причиной расстройства функции желчного пузыря. Смотрите главу о болезнях желчного пузыря. Камни и песок в желчном пузыре представляют собой накопление неорганического кальция и других неорганических веществ в желчном пузыре вследствие того, что организм не в состоянии усваивать их. Все крахмалы, хлеб и крупяные изделия изобилуют таким неорганическим кальцием. Употребление большого количества подобной пищи может образовать большое количество камней и песка в желчном пузыре. Выпивая сок одного лимона в стакане горячей воды без подсла-

щения несколько раз в день в течение 3-4 недель, пейте в то же время указанные выше соки и они растворят эти камни. Природа никогда не имела в виду то, чтобы желчный пузырь человека удалялся хирургическим путем. Желчный пузырь необходим для нормального функционирования печени. Однако, если мы по причине нашего незнания ее функции готовы подвергать ее хирургическому вмешательству, то в этом должны винить только самих себя и никого другого.

Гастрит: (61, 15, 30). Беспокойство из-за чрезмерного образования газа, являющегося следствием неправильного сочетания пищи. Все мучные, крупяные изделия и сахара имеют тенденцию вызывать гастрит, а алкогольные напитки делают это быстрее, чем любой из вышеуказанных продуктов. Горячие приправы, содержащие горький перец, горчицу, уксус, табак и т. д. также вызывают гастрит. Сырая растительная пища, очень мелко нарезанная или проведенная через мясорубку, намного полезнее, чем вареная.

Железы. Каждая железа в организме имеет определенное отношение к каждой другой железе, стимулируя ее, подавляя ее или тем или иным путем регулируя ее. Глупо удалять железы, не понимая, какое действие может оказать это на организм. Разумно знать о том, как правильно питать железы, чтобы установилось полное взаимодействие между ними. Следует знать, из каких минеральных и химических веществ они состоят и знать соки, которые наиболее эффективно питают их.

Зоб: (61, 59, 2 с добавлением 1/4 чайной ложки порошка водорослей или морской капусты). Увеличение щитовидной железы из-за нехватки органического йода в пище. Употребление химических препаратов йода вредно для организма, они являются неорганическими и могут рано или поздно повредить ткани организма. Наилучший органический йод находится в морских водорослях и в морской капусте (см. главу о морских водорослях).

Гонорея: (61, 15, 30, 40, 76, 59). Результат размножения гонококковых палочек вследствие загрязнения крови и наличия отходов в организме, являющихся их питательной средой, сконцентрированных в области половых органов. Французские медики нашли, что масло сандалового дерева дает хороший результат.

Подагра: (61, 2, 30, 29, 15, 40, 59). Воспаление связок суставов или костей или же оболочек костей в результате чрезмерного употребления жиров, а также алкоголя и других раздражителей. Подагра и ревматизм почти близнецы.

Песок в почках: (30, 40, 59, 23, один лимон в стакане горячей воды). Неорганические вещества, главным образом, кальций, находящиеся в хлебе и в других концентрированных крахмалах, образующие зернистые образования в почках.

Волосы: (53, 66). Читайте главу о соке люцерны.

Дурной запах изо рта: (61). Это происходит вследствие задержки гниющих отходов пищи в организме. Детоксикация удаляет эти отходы.

Сенная лихорадка: (61, 11, 30, 40, 15, 50, 41). Ненормальное выделение слизи из глаз, носа и дыхательных путей вследствие чрезмерного употребления молока и молочных продуктов, крахмалов и крупяной пищи. По нашему мнению, лучше избегать инъекций, чем избегать чистого воздуха. См. параграф "Астма", который в равной мере относится и к сенной лихорадке.

Головная боль: (61, 2, 30, 55, 15). Одно из 200 проявлений того, что организм перегружен продуктами отхода. Это является предупреждением организма о том, что необходимо основательно очистить его, восстанавливая нормальный состав крови и ликвидации ее чрезмерного давления в области головы.

Заболевания сердца: (61, 2, 30). Обычно является результатом закупоривания отдель-

ных кровеносных сосудов, которые в свою очередь создают чрезмерную нагрузку на сердце. Ведь сердце имеет величину с кулак и весит примерно 300 гр, но тем не менее при каждом сокращении выталкивает 170 гр. крови. Это, кажется, немного, но за 24 часа при нормальных условиях оно перекачивает 19000 литров крови. При нормальных условиях за 70 лет сердце делает 3 миллиарда ударов. Для того, чтобы оно выдержало такую нагрузку, нам следует больше заботиться о нем, а также обо всем организме вообще. Кровь носит с собой к сердцу все, что подбирает в организме. Молекулы крахмала, находящиеся в хлебе, в мучных и крупяных изделиях, будучи нерастворимыми в воде, имеют тенденцию закупоривать кровяной поток. В этом случае создается чрезмерная нагрузка на сердце и болезнь его. Давление газов в области селезеночного угла в левой части поперечной толстой кишки также способствует болезни сердца.

Геморрой: (61, 62, 2). Коагуляция (свертывание) фибрина крови в мертвых концах кровеносных сосудов нижней части прямой кишки, как результат поедания слишком большого количества хлеба, крупы и других продуктов, содержащих крахмал.

Удаление геморроя хирургическим путем или при помощи электрической иглы представляется великолепным занятием для всех, кроме пациента. Рецидив в этом случае рано или поздно неизбежен, если причина, а именно, отходы в крови, не ликвидирована.

Кровяное давление. Смотрите “Высокое кровяное давление”.

Болезнь Ходжкинза: (61, 27, 29, 46). Опухание лимфатических миндалевидных желез, являющееся прямым следствием нарушения функции селезенки из-за неполноценности пищи. Лечение рентгеновскими лучами и радиоактивными лучами может нанести непоправимый вред. Детоксикация и строгая сырая, хорошо сбалансированная растительная пища с добавлением свежих соков дают весьма удовлетворительный результат.

Импотенция: (15, 1, 30, 27, 40, 31, 59). Потеря способности к половому акту и размножению.

Грыжа: (61, 1, 2, 15, 30). Смещение какого-либо внутреннего органа из его нормального положения полностью или частично. Причина - недостаток упругости окружающих органы тканей.

Несварение желудка: (23, 61, 1, 30, 15) (1 лимон в стакане Горячей воды).

Результат плохого переваривания несовместимых продуктов питания. Это может также произойти от принятия пищи в беспокойном состоянии, страхе или других отрицательных эмоций.

Детский паралич: (61, 40, 32, 1, 2). Это болезнь называется также полиомиелитом. Вирус, являющийся причиной этой болезни, не может существовать в здоровых тканях. Но если уж такой вирус проник в организм, то здравый смысл подсказывает лишить вирус его пищи, то есть уничтожить и удалить из организма все отходы. Читайте главу о детоксикации. В любом случае, предотвращение такого состояния заключается в правильном питании, состоящем из живой, органической, растительной пищи без варки или обработки. Для восстановления нормальной функции организма это условие является обязательным. Употребление лекарств замедляет восстановительный процесс клеток и тканей. Я уверен, что детский паралич происходит скорее из-за употребления пастеризованного молока, сахара, крахмалов, круп и безалкогольных напитков, чем по какой-либо другой причине.

Грипп: (61, 11, 2, 30, 41, 55). Вызывается чрезмерным накоплением в организме отходов пищи и продуктов обмена, являющихся как питанием, так и средой для размножения патогенных бактерий, действующих, в основном, на дыхательные органы. Сопровождается температурой, ослаблением нервной системы с последующей слабостью.

Нарушение умственного развития: (61, 37, 30, 1, 15, 2, 40, 59). Это следствие большого количества токсинов в организме и недостаточного количества органической пищи. Однако чаще всего причиной является умственная перегрузка, вызываемая страхом, гневом и подобными отрицательными эмоциями.

Бессонница: (61, 37, 30, 22). Вызывается нервным напряжением или высокой кислотностью в организме.

Чесотка: (61, 30, 15, 1). Неприятное состояние, вызываемое некоторыми бактериями, пытающимися покинуть организм через поры кожи. В результате образуются фистулы, сопровождаемые сильной чесоткой.

Желтуха: (61, 30, 29, 40, 1). Результат перегрузки печени, выводящей желчь посредством лимфатической системы через поры кожи.

Болезни почек: (30, 61, 40, 29, 59). Чрезмерное накопление мочевой кислоты и т.д. Результат плохого и недостаточного выделения из организма продуктов распада мясных продуктов. Основными факторами болезни почек является также пиво, вина и ликеры.

Ларингит: (61, 1, 30, 15). Воспаление дыхательного горла вследствие наличия шлаков в организме.

Белокровие (лейкоз): (1, 26, 48, 53). Быстрое увеличение числа белых кровяных шариков, вызывающих уничтожение красных кровяных шариков, как результат недостатка органических атомов в диете - слишком много вареной пищи, крахмалов, сахара, мяса, недостаточного количества сырых фруктов, овощей и свежих соков.

Бели: (61, 11, 80, 2, 40, 41, 60, 59). Чрезмерное образование или накопление слизи в женских половых органах и проходах.

Болезни печени: (30, 61, 1, 29, 40, 46). Результат употребления большого количества вареных и концентрированных крахмалов, сахаров, жиров и мяса. Пиво, вина и ликеры также являются основным фактором заболевания печени.

Низкое кровяное давление. Результат использования пищи, лишенной витаминов. Смотрите параграф "Пониженное кровяное давление".

Малярия: (61, 11, 1, 30, 41, 15). Патологический результат загрязнения крови и чрезмерного накопления отходов в организме. Когда человек находится в загрязненном или нездоровом воздухе животные паразиты и микробы получают возможность размножиться и жить в организме. Когда организм насыщен лекарствами, такими, как хинин, атакрин и др., мы проводим детоксикацию столько раз, сколько необходимо, чтобы избавить организм от этих лекарств.

Мастоидит: (61, 32, 2). Результат накопления слизи в мастоидной области черепа, позади уха, вызывающего воспаление. Лучшее средство вызвать у ребенка мастоидит - давать ему большое количество коровьего молока, особенно пастеризованного и много белого хлеба, круп, печенья и другой мучной пищи. Наилучшим методом предотвращения этой болезни, как мы нашли, является исключение из рациона такой пищи. См. параграф "Простуда".

Корь: (61, 6, 30, 1, 47). Бактерии, выходят вон из организма через кожу. Это является одним из способов очищения организма естественным путем, особенно в детстве.

Меланхолия: (61, 7, 2, 30, 15, 37). Токсическое состояние организма и истощенная нервная система, приводящие к мрачным мыслям, отсутствию уверенности в себе.

Менингит: (61, 30, 2, 1). Наличие в организме бактерии менингококка, вследствие накопления отходов, которыми она питается и размножается. Когда организм здоров, то бактерия погибает от недостатка пищи или выходит вон из тела, не причиняя вреда.

Климакс: (61, 32, 73, 30, 2). Наказание женщинам за то, что едят вредную пищу, способную питать кровь и органы вообще так, чтобы они быстро и постоянно восстанавливались.

Менструация: (61, 59, 30, 68, 2). См. главу “Железы”.

Мигрень: (61, 2, 30, 15, 47, 37). Загрязненная кровь и плохо питаемые нервные центры вызывают сильные боли, обычно в одной половине головы.

Обширный склероз: (61, 40, 59, 2, 1). Состояние, когда разрушается нервная система вследствие голодания нервных и мозговых (головного и спинного мозга) клеток. Эта болезнь представляет самое яркое доказательство разрушительного действия крахмалов и круп, употребляемых в качестве пищи для людей. За время моих 50-летних наблюдений я не встречал ни единого случая полного исцеления у больных, употребляющих хлеб, крупы и другую содержащую крахмалы пищу. Но многие медленно выздоравливали, питаясь исключительно сырой растительной пищей и выпивая ежедневно до трех литров свежих сырых соков с частым промыванием толстой кишки. Самой большой опасностью при этой болезни является нежелание следовать вышеуказанному, что вызывает дальнейшие осложнения.

Нефрит: (61, 30, 40, 29, 59). Воспаление почек вследствие чрезмерного накопления кислоты.

Невроз: (61, 37, 30, 40, 15). Раздражение некоторых нервных центров вследствие недостатка органической щелочи.

Невралгия: (61, 37, 30, 40). Сильная боль в области нерва, который плохо питается.

Неврастения: (61, 37, 2, 30, 40, 55). Функциональная депрессия нервной системы, вследствие недостатка органических веществ, являющаяся результатом длительного нервного напряжения, беспокойства или чрезмерной работы.

Неврит: (23, 30, 61, 40). Обычно является результатом давления кристаллов мочевой кислоты на мышечные ткани и нервы, вызывающего сильную боль. Одной из основных причин наличия такого большого количества мочевой кислоты, насыщающей мышечные ткани и образующей кристаллы, является употребление мяса.

Нимфомания: (61, 2, 30, 15, 29, 40). Ненормальное влечение к половому акту у женщин, вследствие чрезмерного употребления острых приправ, алкоголя, курения или неправильного сочетания пищи. Иногда это является следствием функционального расстройства и физических ненормальностей органов, что легко поправимо.

Ожирение: (61, 1, 30, 15, 34). Чрезмерное образование жировых тканей, вызванное несоместимой пищей и употреблением большого количества крахмалов и сахаров. Иногда это происходит из-за нарушения функций желез. См. “Железы”. У нас имеется интересное сообщение о некоем господине Бентинге. После исключения из своей диеты всякой пищи, содержащей крахмалы и жиры и все алкогольные напитки, включая пиво, г-н Бентинг потерял 20 кг веса, а талия в обхвате уменьшилась на 30 см. Через 7 лет он написал следующее письмо: “Я со всей уверенностью могу сказать и заверить, что никогда не жил так хорошо, как теперь, следуя новому методу питания, который раньше считал опасным, доходящим до крайности нарушением правил гигиены питания. Я чувствую себя гораздо лучше, как физически, так и умственно, и мне приятно сознавать, что могу сам регулировать свое здоровье и настроение”.

Орхит: (30, 61, 40, 25, 37, 59). Воспаление мужских половых желез². Этому способствует большое накопление патологических веществ в организме, а также извращения.

²Воспаление яич

Остеомиелит: (1, 61, 48, 30, 43). Распад костной ткани, обычно сопровождающийся выделением гноя. Кость, как любой другой орган тела, требует живой органической пищи. Без нее клетки голодают, накапливаются отходы и кости крошатся.

Пониженные окислительные процессы: (61, 30, 37, 46, 55). Недостаточное усвоение кислорода, вследствие малого количества органического железа в организме.

Паралич: (61, 40, 30, 6). Потеря контроля или координации мышцами, производящими произвольные и непроизвольные движения, вследствие голодания нервных центров.

Паралич (детский). Неспособность организма восполнить и восстанавливать спинномозговую жидкость вследствие плохого обмена веществ, большого количества вареных крахмалов и сахаров, а также недостатка органических элементов в пище. См. параграф “Детский паралич”.

Парез (полупаралич): (61, 2, 40, 30, 6, 47) Функциональная неспособность мозговых нервов к координации из-за отсутствия необходимого органического питания.

Перитонит: (61, 30, 40, 15). Воспаление оболочки в области живота.

Флебит: (61, 2, 30). Воспаление вен вследствие наличия большого количества кальция, крахмала и отходов в организме.

Плеврит: (30, 61, 40). Воспаление плевры вследствие плохого выделения из организма отходов, обычно сопровождающееся температурой и болями при дыхании.

Воспаление легких: (61, 30, 11, 41). Воспаление тканей легких из-за наличия ненормального количества слизи и других отходов в организме в результате употребления молока и чрезмерного поедания концентрированных крахмалов и сахаров,

Беременность. Без исключения, это является самым важным периодом в жизни еще не родившегося ребенка. Плохие привычки, курение, употребление как алкогольных, так и безалкогольных напитков, а также питье молока (особенно пастеризованного), употребление большого количества концентрированных крахмалов, сахаров матерью во время беременности, ведут к дегенерации или нехватке минеральных веществ у ребенка. Сырые фрукты и овощи, представляющие живую органическую пищу с добавлением большого количества свежих сырых соков овощей, являются идеальной пищей для матери. При таком режиме питания мать и дитя получают отличное здоровье. Попробуйте сами! Читайте главу о соке моркови.

Пролапс: (61, 2, 30, 40, 15). Выпадение какого-либо органа со своего нормального места вследствие потери тонуса нервов и мышц как результат неправильного питания.

Болезнь простаты: (23, 30, 61, 1, 85). Результат либо большого количества пищи, либо недостатка живой органической пищи в прошлом.

Псориаз: (61, 30, 15, 1, 2). Группа или колония бактерий, питающихся отходами и токсинами организма, пытающихся выйти из него через кожу, создавая раздражение.

Пиелит: (30, 16, 1, 40, 29, 28, 59). Воспаление в области таза или почек, являющееся обычно результатом чрезмерного накопления в организме мочевой кислоты.

Пиоррея: (61, 1, 2, 30). Воспаление десен и пошатывание зубов из-за наличия большого количества отходов во всем организме, а также нехватка живой органической пищи.

Изжога: (30, 61, 29, 40, 59). Сильное ощущение жжения вследствие наличия большого количества мочевой кислоты и других отходов в организме, вызванное брожением и гниением неправильного сочетания пищи.

Ангина: (61, 30, 2, 1). Воспаление горла вследствие наличия большого количества продуктов распада организма и отходов пищи. Когда образуется абсцесс, то отходы собираются в области миндалевидной железы. При этом хорошо помогает детоксикация.

Рахит: (61, 1, 48, 37, 6, 30, 46). Недостаток органического кальция и других элементов, вызывающих деформацию, размягчение или гибкость костей.

Камни в почках: (23, 30, 61, 40, 29, 28, 59) (1 лимон в стакане горячей воды). Неорганические вещества, главным образом, кальций, находящийся в концентрированных крахмалах, образующих камни.

Ревматизм: (23, 30, 61). Мясо и любые мясопродукты не могут перевариться без того, чтобы не накапливать большого количества мочевой кислоты в организме. (Читайте главу о соке моркови, свеклы и огурцов). Задерживаясь в организме, эта кислота рассеивается в мышечные ткани и рано или поздно кристаллизуется. Острые кристаллы мочевой кислоты причиняют боль при ревматизме.

Ринит: (61, 30, 40, 11). Воспаление оболочки носа, в основном, из-за наличия большого количества слизи в синусоидных углублениях.

Скарлатина: (30, 16, 68, 47, 66). “Протест” организма против накопления продуктов распада и отходов пищи, когда употребляют слишком много вареной пищи и недостаточно сырой пищи и соков.

Ишиас: (30, 61, 40, 28, 29, 59). Воспаление седалищного нерва или окружающей его мышцы, обычно из-за большого количества мочевой кислоты в организме.

Склероз: (61, 62, 32, 30). Затвердевание любой ткани в организме (см. “Обширный склероз”).

Золотуха: (61, 2, 15, 40, 30). Образование гноя вследствие наличия в поедаемой пище неорганических веществ.

Цинга: (61, 15, 2, 30, 29). Результат неправильно сбалансированной пищи с недостаточным количеством органических питательных веществ.

Болезни половых органов: (61, 30, 2, 15, 40, 29, 28). Воспаление и ослабление органов вследствие отсутствия достаточного количества органических питательных веществ, вызывающее нарушение функций, а также наличие отходов, способствующих размножению микробов.

Свищ: (61, 11, 30, I). Обычно из-за образования большого количества слизи от употребления молока и часто также от крахмалов и сахаров.

Бессонница: (61, 22, 37, 30). Результат чрезмерного нервного напряжения и недостаточного выделения отходов из организма.

Оспа: (61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55). Вследствие большого количества гнилых отходов в организме размножаются бактерии, вызывающие эту болезнь, которые после первой стадии размножения покидают организм через поры кожи. Для информированных людей прививки против этой болезни являются не только совершенно бесполезными, но и представляют определенную опасность своими последствиями. Было объявлено, что гораздо больше людей пострадало от введения в организм гнилой вакцины от больного скота, которая регулярно используется для прививки, чем умерло от самой болезни. Когда организм свободен от токсинов и шлаков и когда его питают живой органической пищей и большим количеством свежих сырых соков, то в таком чистом организме не могут размножаться подобные бактерии, и поэтому он иммунен к болезни.

Бесплодие: (61, 30, 1, 2, 29, 40, 48). Состояние, которое иногда объясняется функциональным расстройством организма. Но, как правило, оно происходит вследствие отсутствия живых органических атомов в пище в течение многих лет жизни, с последующим накоплением отходов в организме.

Сифилис: (61, 30, 66, 62, 51, 46). Название это дано из-за присутствия в организме бактерии “бледная спирохета”, когда она находит для себя соответствующую пищу для существования и размножения. Эти отбросы получаются от такой пищи, как крахмал, мясные продукты и пастеризованное молоко.

Тромбоз: (62, 2, 61, 30). Результат свертывания сгустка крови, закупоривающего кровеносный сосуд, вследствие наличия в крови молекул крахмала из хлеба, круп и других крахмалов, которые нерастворимы в воде.

Тонзиллит: (61, 30, 1, 2). Результат перегрузки миндалевидных желез, вследствие чего они воспаляются. Эти железы находятся на первой линии защиты, и их функции заключаются в контроле проникновения слишком большого количества микробов в организм, когда отходы накапливаются слишком быстро. Я полагаю, что удаление этих желез подобно кастрации и часто превращает ребенка или взрослого в индивидуума, подобного евнуху. (Об этом сообщили доктора И. Кальдероли и Дж. Кальдероли из г. Вергамо (Италии) после сбора и изучения более 30000 историй болезней, работа в университетах Берлина и Вены. Я лично обсуждал этот вопрос с доктором Кальдероли и могу ручаться за точность их сообщений. Их соавторами в этой работе были доктора: Пассоу, Галле, Киллиан, Янсен, Альбрехт, Гуцман, Гофер, Пилер, Маршик).

Токсемия: (61, 30, 37, 15, 40). Отравление, являющееся либо результатом накопления в организме отходов, или же конечных продуктов распада, обмена веществ или пищеварения, создающее чрезмерную кислотность.

Туберкулез: (61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41). Результат наличия чрезмерного количества слизи в организме, вызывающей размножение туберкулезной палочки, разрушающей ткани вокруг себя. Коровье молоко, как в сыром, так и в пастеризованном виде является, вероятно, образующим больше всего слизи, употребляемой человеком. Такая слизь представляет собой естественную пищу для размножения этих бактерий. Вероятно, больше людей болеет туберкулезом от употребления пастеризованного молока, чем от какой-либо другой причины.

Опухоли: (62, 61, 30, 40) (в мозгу, в костях, в печени, в брюшине). Наросты, образующиеся вследствие наличия достаточного количества концентрированной неорганической, в основном, мучной пищи. Другими факторами, вызывающими опухоли, являются такие разрушительные психические состояния, как длительное нервное напряжение, гнев, страх и т. д.

Тиф: (61, 30, 28, 1, 37, 6). Состояние, вызванное нехваткой некоторых органических элементов в организме, дающей возможность размножаться бактериям, которые своим присутствием вызывают воспаление брюшины.

Язвы (главным образом желудка): (61, 1, 30, 5, 37, 6). Вызываются нездоровыми тканями в результате употребления несовместимой пищи, которая создает брожение и гниение. Кроме этого причиной могут быть отрицательные эмоции, указанные в главе “Рак и опухоли”.

Ундилирующая³ лихорадка: (61, 30, 20, 22, 23). Один из многих способов, к которому прибегает организм для удаления своих отходов. В данном случае, бактерия активно уничтожает отходы, и говоря образно, играет роль кочегара, подымая температуру тела с перерывами, а иногда и без перерывов. Если нет отходов, то не может быть и температуры.

Бактерии ундилирующей лихорадки “процветают” от употребления пастеризованного

³ундилирующая: дословно - волнообразная (примечание автора).

молока.

Уремия: (30, 61, 29, 40, 59). Наличие мочи и других выделений в крови.

Крапивница: (61, 2, 30, 15, 1). Состояние чрезмерной кислотности организма, который старается восстановить нормальное состояние, путем выделения через кожу (см. аллергия).

Варикозное расширение вен: (61, 2, 30, 62, 15). Результат употребления пищи, богатой концентрированными крахмалами и сахаром, вызывающими известковые отложения на стенках вен.

ПАМЯТКА

Теперь у вас есть необходимые знания, чтобы начать совершенно новую жизнь, если вы, как надеется автор, прочитали эту книжку внимательно от начала и до конца.

Следующим шагом является действие. Вы можете прочесть хорошую книгу о путешествии и избрать место, которое захотели бы посетить, но пока вы не накопите денег для путешествия и не выберете наилучший вид транспорта и время отправления, вы не будете действительно ощущать реальность этого путешествия и наслаждаться им. Потребуется много хлопот, чтобы решиться на коренную перемену в жизни, особенно, когда это касается ваших сложившихся в течение всей жизни привычек питания, которые, вероятно, в корне неправильны.

Предупреждение болезни является разумным шагом в жизни и все молодые люди, которые еще здоровы, должны прочесть эту книгу и осуществить указанные в ней принципы в своей жизни, вместо того, чтобы ждать, пока заболеть, и уж тогда пытаться что-то сделать для восстановления своего здоровья. Мы получаем все больше и больше писем от очень молодых людей, которые прочитали эту книгу, полностью изменившую курс их будущей жизни, вселившую в них энтузиазм для достижения новых целей.

Недавно, одна симпатичная пара из Калифорнии прислала письмо:

”Доктор Уокер, пребольшое спасибо. Вот уже 6 месяцев мы следуем Вашей диете, и изменения, которые она произвела в нашей жизни значительны. С тех пор, как я изменила свою диету, наш грудной ребенок стал радостью в доме. Мы питаем его только авокадо, яблоками и морковными соками. Он великолепно растет и полон природной энергии.

Да благословит Вас БОГ!”.

Другой молодой человек, тоже из Калифорнии, пишет: “Дорогой д-р Уокер, мне 21 год и я новичок в вопросе реформы питания. Я начал изменение своей диеты почти год назад. Теперь практически питаюсь только сырыми фруктами и овощами. Иногда я ем немного творога (с фруктовым салатом) и иногда - орехи. Я перестал есть и употреблять все крахмалы (хлеб) и сахар и т. д. Я - искатель правды жизни, верю в Бога и верю в природный метод лечения. Я не курю...

Я испытал на себе комедию с лекарствами и вот почему благодарю Бога за то, что счастлив увидеть свет правды - жизнь через естественный образ жизни”.

Содержание этой книги рассчитано на ВАС. Вам восемь лет или восемьдесят - это не важно. Здоровье является неоспоримой основой для удовлетворения жизненных запросов, удач, как социальных, так и экономических. Природа наделила Вас телом, которое является ЧУДОМ, а что Вы делаете с ним?

СПЕРВА НАУЧИТЕСЬ - ПОТОМ ДЕЙСТВУЙТЕ, ибо независимо от того, в каком состоянии находится ваш организм в данное время, ЕГО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.

При отличном здоровье и энергии, мозг в состоянии работать ясно и любые проблемы и трудности могут быть легко преодолены.

Впереди цели, которые ВЫ должны достичь - **УЧИТЕСЬ!!!**

ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЯ!!!

ДЕЙСТВУЙТЕ!!!