ВАДИМ
ЗЕЛАНД

Это просто чудо, что, несмотря
на неправильное питание
и чрезмерное количество пищи,
мы вообще еще живы.

Краткое содержание книги

Профессор Арнольд Эрет заявляет: «Наша сегодняшняя жизнь — настоящая трагедия. 99,99% болезней, поражающих людей и животных, обусловлено питанием».

С помощью целебной бесслизистой диеты больные люди вновь станут здоровыми. Это — единственный метод исцеления, предусмотренный самой Природой.

Почти все современные продукты питания являются слизеобразующими, из-за чего в организме происходит отложение отходов процесса обмена веществ, а это, в свою очередь, является причиной развития всевозможных болезней — вплоть до рака и СПИДа. Только «живые» продовольственные продукты, такие как фрукты, овощи, салаты и орехи, не образуют слизь. Устраняя шлаки, они помогают больным людям вновь обрести здоровье.

Профессор Арнольд Эрет ясным и доступным языком описывает опыт, полученный им при лечении тысяч пациентов.

В этой книге приведены рекомендации по применению данного метода. Однако она ни в коем случае не может целиком и полностью заменить помощь опытного диетолога или врача.

Содержание

Краткое содержание книги 6
Предисловие Вадима Зеланда 9

1. Общие принципы 16
2. Причины всех заболеваний больше не тайна 21
3. Зачем нужен диагноз? 25
4. «Волшебное зеркало» 40
5. Формула жизни — тайна жизненной силы . . . 53
6. Новая физиология 63
7. Критика других методов лечения 85
8. Путаница в диетологии 91
9. Таблица Рагнара Берга 109
10. Переходная диета 120
11. Голодание 143
12. Современное питание и бесслизистая диета 167
13. Сексуальная сфера 178
14. Выведение из организма чужеродных веществ 189
15. Послание читателю 200

Приложение 1. Принципы питания и рецепты 205
Приложение 2. Краткая биография профессора Арнольда Эрета 231

Об авторе 253

Предисловие Вадима Зеланда,

автора книг-бестселлеров «Апокрифический Трансерфинг», «Живая кухня» и других

Эта книга не о том, как лечить болезни, — само собой, они исчезнут. Несмотря на присутствие слова «диета» в названии, снижение веса также целью не ставится — само собой, и вес придет в норму. Цель гораздо более амбициозна, но и достигается она путем сколь простым, столь и неординарным. Как оказалось, не поверхностные и формальные ограничения, а именно принципиальное изменение системы питания позволяет достичь такого уровня здоровья, о котором можно только мечтать.

Книга, написанная еще в начале прошлого века (при том что современные медицина и диетология ушли далеко вперед), к сегодняшнему дню не только не устарела, но приобрела еще большую актуальность и ценность. Почему? Потому что по факту медицина и диетология со своими задачами как сто лет назад не справлялись, так и сейчас не справляются. Зато сами болезни, в том числе «вновь прибывшие», со-

вместно с проблемой избыточного веса, достигли весьма впечатляющего прогресса.

Почему-то мало кто задумывается над таким странным положением вещей: болезни человечества прогрессируют, а головокружительные успехи медицины стоят как бы особняком, в стороне от этого. Дескать, вот вам суперсовременные технологии, а вот хронические и дегенеративные заболевания, но они по своей природе не поддаются лечению, так что ничего тут не поделаешь.

Однако если разобраться, почему болезнь становится хронической? Не оттого ли, что лечатся в основном проявления симптоматики, в то время как истинная причина болезни медицину либо откровенно не интересует, либо остается для нее тайной за семью печатями? Может быть, целью медицины является вовсе не здоровье нации, а собственно сам процесс лечения?

А что такое дегенеративные заболевания? Это когда организм, опять же по неизвестным науке причинам, начинает буквально увядать, деградировать. К таким болезням относятся рак, СПИД, диабет, артрит и многие другие — все они не лечатся и ведут в самом лучшем случае к инвалидности.

Например, Всемирная организация здравоохранения объявила период с 2000 по 2010 год «Десятилетием борьбы с заболеванием костей и суставов». Такое заявление свидетельствует об очень серьезном положении дел. С чего это вдруг у современного человека, живущего в усло-

виях комфорта, изобилия и развитых услуг здравоохранения, болят суставы и кости? Десятилетие «борьбы» прошло. Кто победил?

Вообще дегенеративные заболевания и появились-то сравнительно недавно, раньше о них никто и не знал. Рост таких заболеваний совершенно четко статистически коррелируется с появлением и развитием новых технологий приготовления пищи, таких как консервирование, рафинирование и всевозможная химическая обработка. Все это началось как раз на рубеже XIX и XX веков и послужило сигналом тревоги: что-то происходит, надо что-то делать!

Гениальность Арнольда Эрета состоит в том, что он тогда оказался первым и едва ли не единственным, кто понял, что именно происходит и что нужно делать. Выводы, к которым он пришел, достойны восхищения уже лишь потому, что для того времени они были совершенно революционны. Перечислим кратко несколько главных достижений и открытий Эрета.

1. Поставил вопрос чистоты организма в зависимость от питания.

2. Связал болезни с засорением организма.

3. Мертвая (вареная) пища блокирует механизм выведения шлаков и токсинов.

4. Болезнь — попытка организма произвести экстренное очищение.

5. Нужно не симптомы лечить, а устранять первопричину — очищать организм.

6. Мертвая пища засоряет организм и ведет к болезням.

7. Мертвая пища не столько питает, сколько держит «на игле».

8. Живая пища организм не засоряет, но очищает и питает всем необходимым.

9. Естественной пищей для живого организма может служить только живая пища.

10. Определяющим фактором, влияющим на величину жизненной силы (тонуса), является не энергетическая ценность питания, а бремя шлаков и токсинов, которое вынужден нести организм, отягощенный неестественной для его природы мертвой пищей.

Главное открытие Арнольда Эрета состоит в том, что мертвая пища (а синтетическая в особенности) вызывает зависимость сродни наркотической. Чем больше шлаков и токсинов накапливается в организме человека, тем больше пищи ему приходится поглощать, дабы прекратить процесс выведения чужеродных веществ, или, другими словами, остановить абстиненцию — ломку. Фактически все население Земли состоит из закоренелых пищеголиков. Люди не столько голодны, сколько привязаны к своей пище зависимостью еще более цепкой, чем дает табак или алкоголь. Ну а то, что вызывает наркотическую зависимость, как известно, всегда и неизбежно ведет к болезням.

Собственно, вареная (мертвая) пища не оказывала столь мощного губительного воздействия

на организм человека до тех пор, пока в течение многих столетий оставалась натуральной. Все-таки резервы человеческого организма на удивление огромны. Однако с появлением и развитием техногенных способов обработки пищи ситуация с каждым годом стала все больше усугубляться.

Если первые из известных дегенеративных болезней стали появляться сразу после того, как пшеницу и рис начали очищать от оболочки, то последние (но не последние вообще, конечно) — аллергия, бесплодие, депрессия, ожирение — вступили в расцвет сейчас, когда пища из натуральной превратилась в полном смысле этого слова в *синтетическую*.

Что будет дальше, никто не знает. Никто, например, не знает, какие сюрпризы от широкого внедрения ГМО нас ожидают в самом недалеком будущем, если уже сейчас это привело к повсеместному росту бесплодия, а также исчезновению насекомых, которые занимаются опылением. Как же был прав академик Т.Д. Лысенко, когда возглавил кампанию по отрицанию и запрету генетических исследований! Какими бы ни были сопутствующие издержки этой кампании, сама идея была справедливой и мудрой — не лезь в лабораторию Природы, коли ничего там не смыслишь.

Человек, вообразив себя царем природы, развернул самонадеянную и деструктивную возню по переделке уникальной биосферы, создававшейся в течение миллионов лет. Это дей-

ствительно похоже на то, как если бы пустить обезьяну в химическую лабораторию. И что бы эта обезьяна там ни вытворяла, хоть с научных, хоть со сверхнаучных позиций и побуждений, обернется катастрофой.

Практически все молодые люди сейчас испытывают массу проблем со здоровьем, чего с предыдущими поколениями не наблюдалось. Наши дети, вскормленные супермаркетной синтетикой, проживут меньше нас. Раньше была обратная тенденция. А теперь *впервые дети проживут меньше, чем их родители*. А смогут ли они сами иметь детей? Большой вопрос. Понимаете, что происходит?

Что интересно, большинство ученых и медиков не понимали это как во времена Эрета, когда болезни было принято лечить ртутью, а консервы есть лишь потому, что это было модно, так и в наше время, когда лечат антибиотиками, а синтетические консервы, в том числе детские, безо всякого стеснения рекламируют как «натуральный продукт». Именно поэтому книга Эрета сегодня актуальна как никогда.

Возможно, далеко не все в этой книге бесспорно. Ведь написана она была в начале прошлого века! Можно сколько угодно теоретизировать на тему, что там правильно, «по науке», а что нет. Однако реальные, практические результаты, которые дает та или иная теория, уже не оспоришь. Важен сам факт: *Арнольд Эрет своей методикой исцелил тысячи людей, кото-*

рых тогдашняя официальная медицина признала неизлечимыми.

А если учесть тот факт, что современным больным также едва ли стоит рассчитывать на современную медицину, то остается признать, что спасение утопающих, как всегда, дело рук самих утопающих. И книга Эрета, здесь и сейчас, как чудесный спасательный круг. Она дает реальную надежду на исцеление тем, для кого хождение по больницам и аптекам только еще больше истощило жизненные и материальные ресурсы. Людям же, считающим себя вполне здоровыми, она даст понятие о таком здоровье, какого они еще никогда не испытывали. А здравомыслящим докторам с прогрессивными взглядами (и такие, конечно же, есть) книга, несомненно, послужит богатым источником идей для реально успешной практики.

Вадим Зеланд