

**Prof. ARNOLD EHRET**

# SISTEMA CURATIVO *por* DIETA AMUCOSA

*UN CURSO COMPLETO PARA AQUELLOS QUE  
DESEAN APRENDER COMO CONTROLAR SU SALUD*

*Traducido del inglés por*  
ENRIQUE FLAX y  
J. J. BARRENECHEA

OCTAVA EDICIÓN

EDITORIAL KIER S.A.  
Av. Santa Fe 1260  
1059 Buenos Aires

# Indice

		<u>Páj.</u>
Biografía sintética del Prof. Arnold Ehret		3
Lección	I Principios preliminares	5
Lección	II Las enfermedades latentes, agudas y crónicas ya no son un misterio.	7
Lección	III El diagnostico (Parte I)	9
Lección	IV El diagnostico (Parte II)	12
Lección	II y IV El Espejo Mágico	16
Lección	V La Fórmula de la vida	21
Lección	VI La Nueva Fisiología (Parte I)	24
Lección	VII La Nueva Fisiología (Parte II)	27
Lección	VIII La Nueva Fisiología (Parte III)	29
Lección	IX La Nueva Fisiología (Parte IV)	31
Lección	X Crítica de otros sistemas Curativos. Un análisis imparcial y libre de prejuicios.	33
Lección	XI La Confusión de la dietética (Parte I)	37
Lección	XII La Confusión de la dietética (Parte II)	39
Lección	XIII La Confusión de la dietética (Parte III)	42
Lección	XIV “Frutas y hierbas”, o sea dieta amucosa. Tablas de RAGNAR BERG	44
Lección	XV Dieta de transición (Parte I)	51
Lección	XVI Dieta de transición (Parte II)	54
Lección	XVI a Recetas vegetarianas	58
	Algunas sugerencias concernientes a mi “Libro de cocina”	60
	Recetas de ensaladas	63
Lección	XVII Ayuno (Parte I)	65
Lección	XVIII Ayuno (Parte II)	67
Lección	XIX Ayuno (Parte III)	69
Lección	XX Ayuno (Parte IV)	71
Lección	XXI La dieta destructiva de la civilización y la dieta amucosa, alimento natural del hombre	73
Lección	XXII Enfermedades sexuales	76
Lección	XXIII Maternidad y eugenesia	78
Lección	XXIV Tratamientos físicos de eliminación	81
Lección	XXV Un mensaje a los Ehretistas	85

Biografía sintética

Del

Prof. Arnold Ehret

Autor del “Ayuno Racional” y fundador del  
Sistema curativo por dieta amucosa.  
Maestro dietético, ayunador y conferenciante.

Nació este autodidacta en Baden, cerca de Freiburg, Alemania, y vivió muchos años de edad. Niño aun, quizás herencia paterna, demostró poseer cualidades de investigador. Fue la suya una niñez terrible de "porques" que nunca eran contestados. Destacóse en la escuela por su extraordinaria capacidad de estudio y por un indomable espíritu de investigador. La ciencia en general, - la medicina, la biología y la química en particular, - así como el arte (pintura) fueron objeto de sus inquietudes juveniles.

A pesar de hallarse gravemente enfermo de un severo catarro bronquial se graduó con honores. Ejerció el magisterio hasta que fue llamado a las filas, donde fue dado de baja tres meses mas tarde, por una neurastenia cardíaca. Se concentró entonces en su labor de pedagogo. A los 31 años el mal de Bright amenaza con llevarlo a la tumba, y es entonces donde este indomable espíritu revela toda su potencia de lucha y vence a una muerte inminente, sorprendiendo a "científicos" y profanos por los métodos que emplea en su autocuración. Y su idiosincrasia de autodidacta, su innata vocación de buscador de verdades, lo llevan a entablar desigual batalla contra la ortodoxia científica Imperante. Y vence una vez más. Espíritu generoso, dedica entonces toda su vida a divulgar su verdad, a convencer a los hombres, sus hermanos, del error en que viven, y que esta minando sus reservas físicas, mentales y espirituales, en detrimento de la raza humana.

La lucha no fue fácil: deambuló primero entre la legión de médicos "científicos", gastando, según sus palabras, 6.000 dólares; tampoco tuvo suerte entre los naturistas, y por más que buceo en la ciencia cristiana, en las curas magnéticas y en muchos otros diversos sistemas, tratando de encontrar el sistema curativo definitivo, solo encuentra procedimientos técnicos parciales. Disgustado, marcha a Niza y comienza a desarrollar su propio método; se equivoca, estudia, profundiza, observa, viaja, pero el sabe que su camino es el cierto y no desmaya. Intuye que en la ciencia de la alimentación reside el secrete de la buena salud.

En Argelia extrae secretos a la Naturaleza. Egipto, Palestina," Turquía, Rumania, Italia y Austria son escenario de sus hazañas curativas. Vuelve a la patria con la revelación definitiva, con la verdad, que será la base de su sistema, y es entonces cuando sostiene la nueva lucha: la de imponer a la Humanidad ciega la verdad redentora que el halló en sus observaciones y meditaciones más profundas.

Pero el niño débil se ha convertido en el hombre que ha abierto el libro de los siete sellos. Su campaña es intensa; asombra al mundo científico con sus demostraciones personales sobre el ayuno (bate el record mundial de ayuno, 49 días). Pronuncia conferencias, funda el primer sanatorio de su tipo, vuelve a recorrer países sembrando sus conocimientos. Triunfa, su voz tiene eco en los ámbitos más distantes.

No creemos necesario explicar aquí los fundamentos científicos de su doctrina. Por otra parte, no creemos poder explicar mejor que lo que el mismo lo hace en este libro.

El profesor V. W. Child, colaborador y amigo de Ehret, dice: "Ehret no es el inventor del ayuno ni de la dieta a base de frutas, ambas cosas eran perfectamente conocidas por todos los naturalistas; no, su merito no radica en eso. ¡Lo grandioso de este hombre original es el estudio profundo que hizo de esos dos sistemas curativos hasta llevarlos a la maravillosa perfección que es su método personal!"

No faltaran detractores de Ehret, cerebros anquilosados por la ciencia oficial, que pretenderán discutir su obra, pero ni aun ellos podrán impugnar el maravilloso y vivificante mensaje que este místico de la salud envía a sus hermanos, a toda la Huma-

nidad doliente.

## PRINCIPIOS PRELIMINARES

### LECCION I

*Toda enfermedad* - no importa con que nombre sea conocida por la ciencia medica, es:

#### CONSTIPACIÓN

Un atascamiento de todo el sistema tubular del cuerpo humano. Cualquier síntoma especial es, por lo tanto, meramente una extraordinaria constipación local, por mayor acumulación de mucus en ese lugar determinado. Son puntos especiales de acumulación: la lengua, el estomago y particularmente todo el tracto digestivo. Este ultimo es la causa más real y profunda de la constipación intestinal. El individuo, termino medio, tiene alrededor de diez libras de heces sin eliminar, que envenenan continuamente su torrente sanguíneo y todo el sistema. ¡piense sobre esto!

Cada persona enferma tiene un mayor o menor taponamiento mucoso de su sistema; ese mucus deriva de sustancias alimenticias indigestas, ineliminables y antinaturales, acumuladas desde la niñez. Detalles relativos a este hecho pueden ser aprendidos leyendo mi "Ayuna racional y dieta regenerativa".

Mi "Teoría del mucus" y "Sistema curativo por dieta amucosa" permanecen inamovibles y han probado ser la más exitosa acción compensadora: cura contra cualquier clase de enfermedad. Por su aplicación sistemática, miles de pacientes declarados incurables pudieron ser salvados.

La dieta amucosa consiste en toda clase de frutas cocidas y crudas, vegetales sin almidón y la mayoría de los vegetales verdes crudos o cocidos. El "Sistema Curativo por Dieta amucosa" es una combinación de premeditados ayunos, largos o cortos, y un cambio progresivo de *menú, con alimentos no /armadores de mucus. Esta sola dieta puede sanar cualquier caso de "Enfermedad"*, sin ayuno, aunque esta cura requiere mayor tiempo. El sistema en sí será expuesto en lecciones posteriores.

Sin embargo, para aprender cómo aplicarlo, para comprender cómo y por qué funciona, es necesario librar a su mente de errores médicos, en parte tomados por los naturalistas. En otras palabras, debo enseñarle una nueva fisiología libre de errores médicos, un nuevo método de diagnóstico, una corrección de los fundamentales errores del metabolismo, los alimentos con proteínas superiores, la circulación sanguínea, la composición de la sangre y, en último término, pero no en importancia, debe aprender.

#### QUE ES REALMENTE LA VITALIDAD

Para la ciencia medica, el cuerpo humano es todavía un misterio, especialmente en estado de enfermedad. Cada nueva enfermedad "descubierta" por los médicos, es un nuevo misterio para ellos. No hay palabras para expresar cuan lejos están de la verdad. Los Naturalistas usan la palabra Vitalidad continuamente.

No obstante, ni "los médicos científicos" ni los Naturalistas pueden decirle que es la

Vitalidad.

No solo es necesario desarraigar todos estos errores de su cerebro, sino mostrarle la verdad de una manera nueva y simple, tal que pueda usted comprenderla de una vez por todas. Esta gran ventaja de la simplicidad y de la claridad, es una de las fundamentales razones de mi éxito. Además, mis enseñanzas cobijan la verdad. incidentalmente, cualquier cosa que la simple razón no puede comprender, es patraña, por mas científica que parezca.

Usted aprenderá cuan equivocado e ignorante, es el creer que una determinada enfermedad, puede ser curada comiendo el alimento adecuado, viviendo a base de "menús especiales" o sometiéndose a largos ayunos; cuando tal cosa es hecha sin experiencia, sin sistema y sin especial consejo para cada caso individual.

El ayuno ha sido conocido por cientos de años, como una "compensación" contra cualquier enfermedad, como la única e infalible ley de la naturaleza: lo mismo sucede con la Dieta amucosa, como ya lo establece el Génesis (frutas y hierbas), p. Ej.: hojas verdes. Pero ¿por que nunca se generalizó su uso, ni resulto un éxito universal? Porque nunca fue usada sistemáticamente y en concordancia con la condición del paciente. El hombre medio no tiene la menor idea, sobre cuál es el necesario proceso de eliminación, que tiempo requiere, como y cada cuanto debe ser cambiada su dieta, que significa depurar su cuerpo de terribles cantidades de desechos, que el ha acumulado durante su vida.

La enfermedad es un intento del cuerpo para eliminar las escorias, mucus y toxina, y este sistema ayuda a la Naturaleza de la manera más natural y perfecta. No es la enfermedad, sino el cuerpo, el que debe ser curado; debe ser depurado, librado de desperdicios y materias extrañas, de mucus y toxinas acumulados desde la niñez. Usted no puede comprar salud en una botella, no puede sanar su cuerpo, es decir, depurar su sistema, en unos pocos días; debe buscar la "compensación" por el daño que usted ha causado a su cuerpo durante toda su vida.

Mi sistema no es una cura o un remedio, es una regeneración, una cabal limpieza de toda la casa, la adquisición de una salud limpia y perfecta que usted no conoció jamás.

Recuerde: La acumulación fisiológica de desechos que obstruyen todo el sistema, es la causa de toda enfermedad; la causa mas grande y dañosa de vitalidad abatida, salud imperfecta, falta de fuerza, sufrimiento, y de cada una y todas las condiciones imperfectas. Todas tienen toda su causa en el colon, nunca perfectamente vaciado desde el nacimiento. Nadie en la tierra, tiene hoy en día, un cuerpo idealmente limpio y, por lo tanto, sangre perfectamente limpia. Lo que la ciencia medica llama salud normal, es de hecho, una condición patológica.

En suma: El mecanismo humane es un elástico sistema tubular. La dieta de la civilización no es nunca enteramente digerida y la escoria resultante eliminada. Este sistema tubular en su totalidad es constipado lentamente, sobre todo en el lugar del síntoma y en el tracto digestivo. Este es el fundamento de toda enfermedad. Expulsar este desecho, eliminarlo inteligente y cuidadosamente, y controlar esta operación, solo puede ser realizado perfectamente por el "Sistema curativo por Dieta amucosa".

# LAS ENFERMEDADES LATENTES, AGUDAS Y CRONICAS YA NO SON UN MISTERIO

## LECCION II

La primera lección le ha dado la comprensión de lo que actualmente es la enfermedad. Hay en el sistema, sumadas a mucus y toxinas, otras substancias extrañas, como ser ácido úrico, tóxicos, etc.; y especialmente drogas, si se usan siempre. Yo aprendí a través de años de experiencia practica, que las drogas no son jamás eliminadas como lo es el desecho de los alimentos, sino que ¡Son almacenadas en el cuerpo año tras año! Cientos de casos de pacientes que he tenido bajo mi observación, y que tomaron drogas durante diez, veinte, treinta, y hasta cuarenta años, la expelieron junto con el mucus por la acción de este perfecto sistema curativo. *Este es un hecho de importancia básica, especialmente para el idóneo.* Cuando después de haber sido disueltos, estos venenos químicos, son llevados a la circulación, para ser eliminados por los riñones, los nervios y el corazón son afectados, causando extrema nerviosidad, vértigos, aumento del número de latidos del corazón y otras extrañas sensaciones. El ignorante se encuentra frente a un misterio y probablemente consultará a su medico, quien diagnosticará "enfermedad cardiaca" y culpará a la "falta de alimentos", en vez de culpar a la droga por el prescripta diez años atrás.

El hombre normal medio a quien se considera sano, sufre un almacenamiento crónico de escorias alimenticias, venenos y drogas.

Es esto, su enfermedad latente.

Cuando dicha enfermedad latente es ocasionalmente excitada, por ejemplo por un resfrío, el individuo expele gran cantidad de mucus y se siente infeliz, en vez de alegrarse por este proceso de limpieza de la naturaleza. Si la cantidad de mucus perdida es lo bastante grande como para conmover todo el sistema, aunque no peligrosamente, puede diagnosticarse "influenza". Si el trabajo de eliminación de la naturaleza se intensifica, especialmente en un importante órgano, el pulmón, se elimina de golpe excesiva cantidad de mucus y venenos y la circulación tiene que trabajar con gran fricción en forma similar a una maquina sucia, o por ejemplo, a un automóvil corriendo con los frenos aplicados. La fricción produce un calor anormal que es llamado fiebre, y los doctores diagnostican neumonía, cuando se trata realmente de un "febriciente" esfuerzo de la naturaleza, para librar al órgano mas vital, de sus escorias. Si los riñones son llamados a eliminar este mucus producido y resultan a su vez atacados, la denominan nefritis, etc.

En otras palabras, cada vez que la naturaleza intenta salvar la vida humana, por medio de esfuerzos orgánicos tendientes a eliminar "febrilmente" mucus y productos tóxicos, se habla de

### "ENFERMEDAD AGUDA"

La profesión medica tiene mas de 4.000 nombres para diferentes achaques. El nombre

particular o especial es dado en concordancia con el lugar de eliminación, o con el punto congestivo donde el torrente sanguíneo encuentra dificultad en el pasaje y causa dolor, así, por ejemplo, los dolores en las articulaciones, en los casos de reumatismo.

Este bien encauzado esfuerzo de autocuración de la naturaleza es dificultado o suprimido largo tiempo por la acción de drogas y la persistencia en comer, a despecho de la peligrosa advertencia del dolor o de la pérdida de apetito. No obstante la "ayuda" de los médicos -una ayuda, en los hechos, injuriosa y peligrosa para la vida del paciente - la vitalidad y especialmente la capacidad eliminativa están disminuidas; con tal desventaja la naturaleza no puede trabajar eficientemente, requiriendo por lo tanto mas tiempo para obrar; en este caso se habla de enfermedad "crónica". La palabra crónica deriva del griego "crhonos" que significa tiempo. En la lección séptima le enseñaré más acerca de este misterio.

# EL DIAGNÓSTICO

## PARTE I

### LECCION III

¿Por que el diagnostico? Legos y hasta algunos expertos dietéticos, exceptuándome yo, creen que no es necesario el diagnostico. Usted puede preguntar entonces: Si solo hay una enfermedad ¿por que el diagnostico? Si toda enfermedad es debida a la falta de depuración, por no eliminar alimentos indigestos, mucus, ácido úrico, toxinas, drogas, etc., ¿por que el diagnostico? Aprenderemos ahora porque el ayuno y las dietas a base de frutas, han producido tan sospechosos resultados, por desconocimiento y mal empleo debidos a la creencia de que las reglas generales de esta cura, son adecuadas para todo individuo y para todo caso. ¡Nada mas lejos de la verdad! No hay otra cura que requiera tanta especialización individual y tan continua variación hasta encontrar la reacción del paciente. Es por esto que la gente que intenta estos tratamientos sin un consejo experimentado, solo obtiene en la mayoría de los casos, graves trastornos.

### AYUNO PROMISCOUO

Me Fadden, y muchos otros, sostienen que el ayuno es aplicable en todos los casos. Yo aprendí a través de miles de casos durante mi experiencia que nada requiere una aplicación más individual y diferente que el ayuno y la dieta amucosa. De cada dos pacientes, uno puede experimentar completo restablecimiento después de un ayuno de dos o tres semanas, mientras que el otro: ¡Puede morir con idéntico tratamiento! Por eso es que un diagnostico individual de las condiciones generales y de los impedimentos constitucionales es tan necesario.

### MEXODO DEL DIAGNOSTICO CONSTITUCIONAL

Mi diagnostico responde a los siguientes puntos:

- 1° - El monto relativo de impedimentos en el sistema.
- 2° - Que parte predomina, es decir, si hay más mucus o más venenos.
- 3° - Si el pus esta presente en el sistema; cantidad y calidad de drogas usadas.
- 4° - Si algún órgano o tejidos internos están en proceso de descomposición.
- 5° - En que proporción está debilitada la vitalidad.

Aprenderá también a lo largo de estas líneas, por experiencias y observaciones, que la apariencia general, especialmente la cara del paciente, indica mas o menos las condiciones internas.

## DIAGNOSTICO MEDICO

El diagnostico medico no arroja verdadera luz sobre el t3pico, aunque algunos m3dicos piensan que es mas importante que la cura real. Se hace sobre una serie de descripciones de s3ntomas y un esquema de experiencias a causa de las cuales miles de enfermedades son nombradas. Caracter3stico de lo imperfecto del diagnostico m3dico es la frecuente declaraci3n de muchos pacientes: "Los doctores no pod3an encontrar que ten3a". El nombre de la enfermedad no nos concierne en absoluto. Un hombre con gota, uno con indigesti3n y uno con mal de Bright pueden iniciar su tratamiento con el mismo consejo. La duraci3n del ayuno, por ejemplo, no depende del nombre de la enfermedad, sino de la condici3n del paciente y del punto hasta donde esta debilitada su vitalidad.

## CONCEPTOS NATURALISTAS

El naturalismo se adelanta a la medicina al ense1ar que toda enfermedad es constitucional. Sin embargo, no explica suficientemente que el origen, naturaleza y composici3n de las "materias extra1as" constituye la unidad fundamental de toda enfermedad.

El Dr. Lahmann dijo: "Toda enfermedad es causada por gas y 1cido carb3nico". Pero no supo ver dicha causa en las sustancias alimenticias no eliminadas, putrefactas; el mucus en un estado de continua fermentaci3n.

El Dr. Jaeger dijo: "La enfermedad es un hedor", la naturaleza diagnostica por medio del mal olor, indicando cuanto ha progresado la descomposici3n interna.

El Dr. Haigh, de Inglaterra, el fundador de la "dieta anti1cido 1rico", basa su concepci3n del diagnostico general en la suposici3n de que la mayor3a de las enfermedades son causadas por el 1cido 1rico, y es, ciertamente, adem1s del mucus, un importante agente de enfermedad.

El naturalismo concede demasiado 3nfasis e importancia al diagnostico sintom1tico, a despecho de reconocer que hay s3lo una enfermedad.

## DIAGNOSTICO URICO

Los m3dicos y muchos otros estudiosos, consideran esta clase especial de diagnostico, como la m1s importante, pero le dan una interpretaci3n fundamentalmente errada. Al lado del tracto digestivo, el canal 1rico es la avenida principal de eliminaci3n; tan pronto como una persona reduce sus comidas, ayuna un poco o cambia su alimentaci3n por una dieta natural, aparecen en su orina residuos, mucus, venenos, 1cido 1rico, fosfatos, etc., y su an1lisis resulta inquietante. Esto mismo sucede en la mayor3a de los casos cuando un individuo cae enfermo. El sujeto se alarma por ese esfuerzo de su cuerpo a eliminar

las escorias, aunque se trata en realidad del verdadero proceso de curación y limpieza.

Si se encuentra azúcar o albúmina en la orina, el caso es denominado "muy serio" y se diagnostica "diabetes" o "mal de Bright" respectivamente.

En el primer caso y bajo tratamiento médico, el paciente muere por "hambre de azúcar" provocada por falta de la misma o de sus formadores en la dieta. En el segundo caso el enfermo muere por "restitución albuminosa" forzada, resultante de una sobrealimentación rica en albúmina.

Todo lo que excreta el cuerpo es escoria putrefacta y muerta: indica simplemente que el paciente se encuentra en un estado avanzado de suciedad interna, lo que determina una descomposición de órganos internos, produciendo una rápida putrefacción de todos los alimentos ingeridos. Estos casos, como la tuberculosis, deben ser tratados *muy despacio y muy cuidadosamente*.

## LA REALIDAD DEL COLON HUMANO

Es de suma importancia aprender a través del diagnóstico y tanto como sea posible, el estado general del cuerpo humano. Nuestro diagnóstico consiste, por lo tanto, en encontrar el porcentaje o la cantidad de escoria que soporta el paciente. Expertos en autopsias establecen que el sesenta a setenta por ciento de los colones examinados tienen materias extrañas, como ser gusanos y decenas de viejas piedras fecales. Las paredes internas de los intestinos están incrustadas de heces duras y viejas, cuya apariencia recuerda el interior de una mugrienta chimenea.

Yo tuve pacientes obesos que eliminaron de su cuerpo casi 50 6 60 libras de impurezas, de las cuales diez o quince correspondían solamente al colon; la mayor parte consistían en materias extrañas, especialmente heces viejas. El hombre terminó medio, de hoy día, a quien se considera "sano", lleva continuamente, desde su niñez, varias libras de materias fecales jamás eliminadas.

Una buena deposición por día no significa nada. Un hombre obeso y enfermo es prácticamente un pozo negro viviente. Fue para mí una gran sorpresa que cierto número de mis pacientes que se encontraban en tales conclusiones, hubieran sido tratados ya por las llamadas "curas naturales".

## EL DIAGNOSTICO

### PARTE II

#### LECCION IV

##### TIPOS OBESOS Y DELGADOS

El mecanismo corpóreo del tipo obeso esta en general mis obstruido, porque en la mayor parte de los casos se trata de grandes comedores de alimentos ricos en almidón. En el organismo del tipo delgado hay una mayor ingerencia fisicoquímica; tales individuos son generalmente comedores de carne, circunstancia que les provoca mucha acidez, acumulación de ácido úrico, otros venenos y pus.

##### HISTORIA DE LA ENFERMEDAD

Como regla general yo formulo a mis presuntos pacientes, las siguientes preguntas cuyo conocimiento es de gran importancia.

- 1° -¿Cuanto tiempo ha estado usted enfermo?
- 2° - ¿Como llamo el medico a su enfermedad?
- 3° - ¿Cual fue la naturaleza de su tratamiento?
- 4° - Numero y naturaleza de los tratamientos seguidos.
- 5° - ¿Ha sido operado alguna vez?
- 6° - ¿Que otras clases de tratamientos ha seguido antes?

(Edad, sexo, enfermedades hereditarias, etc., son puntos importantes).

Sin embargo, el punto mas importante es la dieta actual del paciente, su especial preferencia por determinados alimentos y sus hábitos antihigiénicos; averiguar si es constipado y desde que tiempo. Que clase de dieta, si hubo, fue usada antes. Es necesario basar en el presente régimen la nueva dieta del paciente y solo es aconsejable un ligero cambio hacia una dieta mejor.

##### EL DIAGNOSTICO EXPERIMENTAL

EL MEDIO DE DIAGNOSTICO MAS EXACTO E INFALIBLE QUE TENEMOS ES UN CORTO AYUNO; la rapidez con que el enfermo se siente "peor" en un corto ayuno, es proporcional a la magnitud y toxicidad de su atascamiento. Si esta gravemente

obstruido con mucus y toxinas, puede sentir vértigos, sufrir severas jaquecas, etc. Si se producen palpitaciones cardiacas es un signo de que en alguna parte del sistema hay pus, o bien que en la circulación hay drogas a eliminar, no importa que hayan sido tornados años atrás.

Cualquier punto interno "constipado" se localiza por un ligero dolor en la región. El empírico puede averiguar el verdadero estado del interior del cuerpo humano, mejor que con los rayos X, a través de las revelaciones de la naturaleza durante un corto ayuno, y conoce el diagnostico más certeramente que los médicos con todos sus instrumentos y caros equipos científicos.

Si este diagnostico por "ayuno corto" es probado en el hombre tipo, llamado normal y sano pero en realidad obstruido por mucus - enfermedad latente - la naturaleza revela lo mismo, solo que en menor grado; si empezó a desarrollarse un "punto débil" insospechado, la naturaleza indicara infaliblemente donde y como el individuo enfermara más tarde, si sigue el método equivocado de vida, aunque esto pueda suceder después de algunos años. Es esto, entonces, el PRONOSTICO DE LA ENFERMEDAD.

## ALGUNOS DIAGNOSTICOS ESPECIALES

Para demostrarle que todas las enfermedades, hasta las mas severas. tienen sus causas y base en la misma impureza general y fisiológica del cuerpo, le mostrare, a la luz de la verdad, unos pocos casos característicos. Con estos ejemplos ilustrativos, le probare que no hay una sola enfermedad, un solo disturbio o sensación, ni apariencia enfermiza ni síntoma, que no pueda ser explicado y visto de una vez por todas en su verdadera naturaleza, como una constipación local, constipación constitucional por mucus, y la mayor parte de ellos proporcionados por la "reserva crónica de escorias" del estomago e intestino, especialmente el colon. El "sótano del templo humano" es el reservorio desde el cual cada síntoma de enfermedad o debilidad es abastecido en todas sus manifestaciones.

### *Un resfrío*

Es un esfuerzo beneficioso para eliminar escorias de las cavidades cefálicas, garganta y tubos bronquiales.

### *Neumonía*

Si el resfrío profundiza, eliminara y limpiara el mucus del órgano mis vital y esponjoso, el pulmón. Se produce entonces una hemorragia para limpiarlo mas radicalmente. todo el sistema es excitado y la fricción de las impurezas en la circulación determina alta temperatura. Este resultado es alarmante y el medico lo suprime con drogas y alimentos, bloqueando así, en realidad, el proceso curativo de la naturaleza. Si el paciente no muere

la eliminación se hace crónica y es llamada.

### *Tisis*

El físico elimina continuamente mucus, (producido por alimentos formadores del mismo cuya ingestión ha aumentado erróneamente) a través de los pulmones, en lugar de hacerlo por las vías naturales. Este órgano se pudre mas y mas, produce gérmenes y se habla entonces de tuberculosis.

El órgano vital (pulmón) - la bomba - trabaja insuficientemente en el acto circulatorio, todo el sistema celular se deteriora paulatinamente y se descompone antes que el paciente muera.

### *Dolor de muelas*

Este dolor es una señal de advertencia hecha por la naturaleza: "Deja de comer, yo debo reparar, hay escorias y pus, tu has comido demasiada carne, alimento pobre en calcio".

### *Reumatismo y Gota*

Ácido úrico y mucus acumulados particularmente en las articulaciones; que desde ese momento y por esa causa son la porción de tejido menos segura para el pasaje de la sangre, que en el gran comedor de carne, esta sumamente enrarecida por impurezas y ácido úrico.

El estomago es el órgano central de la provisión de materia perniciosa. Su capacidad de digerir y vaciarse después de cada comida es limitada. Todo alimento (hasta el de mejor clase) es mezclado con este mucus ácido continuamente presente en el estomago del sujeto tipo. Lo maravilloso es el tiempo que el hombre puede aguantar tales condiciones.

### *Paperas*

Son un feliz deposito de escorias hecho por la naturaleza para mantenerlas fuera de la circulación.

### *Furúnculo*

En principio es lo mismo, solo que la eliminación se hace al exterior.

### *Enfermedades de Hígado y Riñones*

Estos órganos son de una estructura muy esponjosa y sus funciones son las de un tamiz fisiológico. Ellos son, por eso, constipados fácilmente por mucus pegajoso.

### *Enfermedades Sexuales*

Estas enfermedades tienen por único origen la eliminación del mucus a través de esos órganos y son fácilmente curadas. El uso de drogas solo produce los característicos síntomas de sífilis. Cuanto más drogas han sido usadas, especialmente mercurio, más cuidadoso debe ser el tratamiento a aplicar.

### *Enfermedades de Ojos y Oídos*

Tanto la miopía y la presbicia, como también las sorderas parciales, son causadas por la congestión de los órganos pertinentes. He curado unos pocos casos de sordera y ceguera por el mismo principio.

### *Enfermedades mentales*

Además de un sistema congestionado, encontré que todo enfermo mental sufre una especial congestión del cerebro. Un hombre al borde de la locura fue curado con cuatro días de ayuno. No hay nada más fácil para curar por ayuno que la locura. Al hombre que ha perdido la razón, su instinto le dice que no coma. Yo aprendí que, padeciendo cualquier enfermedad y siendo curados de la misma por el "sistema curativo por Dieta amucosa", la mayoría de los pacientes activan bastante sus condiciones mentales. Después de un ayuno la mente se despeja, la confusión mental cede lugar a la claridad de ideas. Hoy en día la oscuridad de conceptos es causada en gran parte por la dieta.

Cuando sienta que algo le marcha mal, investigue el estomago antes que nada. El enfermo mental sufre fisiológicamente una presión gaseosa en el cerebro.

## EL ESPEJO MAGICO

### LECCION III Y IV

#### SUPLEMENTO PARA EL DIAGNOSTICO

Desde que el hombre degeneró con la civilización ya no sabe qué hacer cuando se enferma. La enfermedad sigue siendo para la ciencia medica moderna el mismo misterio que fue para el "práctico" de hace miles de años.

La diferencia principal esta en que la teoría microbiana ha reemplazado al "demonio", pero aquel misterioso poder externo todavía subsiste, para lastimarlo y destruirle a usted la vida.

La enfermedad. es tan misterio para usted, como para cualquier medico que no ha mirado todavía en el "espejo mágico", acerca del cual ya le explicaré. Los Naturalistas merecen complete crédito por haber probado que la enfermedad esta dentro de uno mismo - una materia extraña que tiene peso y debe ser eliminada.

Si usted quiere llegar a ser su propio medico, o si usted es un idóneo en curaciones sin drogas y quiere tener mis éxito, debe aprender la verdad sobre que es realmente la enfermedad. No puede curarse a si mismo ni hacerlo con otros, sin un diagnostico exacto que le dará una idea clara de las verdaderas condiciones. Esta verdad infalible solo puede ser aprendida en el libro de la Naturaleza, es decir, a través de una prueba en su propio cuerpo - o sea el "Espejo Mágico", como yo lo he designado.

La victima de cualquier clase de enfermedad, o cualquier persona, sea enferma o no, que se someta a este proceso sanativo de ayuno y Dieta amucosa, eliminara mucus, con lo cual se demuestra que la causa básica de todas las enfermedades humanas latentes, es un sistema tisular taponado por substancias alimenticias in eliminadas, inusables e indigestas. Con el "espejo mágico" se hace un diagnostico verdadero e infalible de su enfermedad, como nunca se hizo antes.

#### "EL ESPEJO MAGICO" DEMUESTRA:

1° - Que su síntoma individual, llaga, ulcera, o sensación, según como sea denominada su enfermedad, no es nada mas que una extraordinaria acumulación local de escorias.

2° - Que la lengua sucia evidencia un embarazamiento constitucional de todo el sistema, que obstruye y congestiona la circulación por medio del mucus disuelto; dicho mucus puede llegar a aparecer en la orina.

3° - La presencia de heces no evacuadas, retenidas en los divertículos intestinales, junto con mucus pegajoso, envenenando constantemente y entorpeciendo con ello la buena digestión y la normal formación de la sangre.

Para mirar dentro de su cuerpo, mucho mejor y mas claro de lo que pueden hacerlo los médicos con sus costosos aparatos de rayos X, y aprender la causa de su enfermedad o

bien descubrir la causa de alguna enfermedad física o mental hasta ahora desconocida.

Pruebe hacer esto:

Ayune uno o dos días o coma fruta solamente, (como ser naranjas o cualquier jugo de frutas de la estación) por tres o cuatro días y notara que su lengua se "ensucia" notablemente. Cuando esto le ocurre al enfermo agudo, la conclusión del medico es siempre: "Indigestión", la lengua no es solo el espejo del estomago sino de todo el sistema. El hecho de que esta espesa capa saburral vuelva a aparecer, aunque sea raspada una o dos veces por día, es una indicación segura del monto de la suciedad, mucus y otros venenos acumulados en todo el sistema, y que están siendo eliminados del estomago, intestino y demás cavidades de su cuerpo.

Quedara mas convencido de este diagnostico de su enfermedad, con la sorpresa que le tengo reservada, si limpia su intestino antes y después de la prueba con "Innerclean", una preparación descubierta por mi, y manufacturada por la "Innerclean Mg. Co., Los Angeles, California" con las hierbas mas inofensivas y eficaces.

Después de haber ayunado es aconsejable disminuir la cantidad de comida que antes ingería y reemplazarla por alimentos naturales, deterrentes y no formadores de mucus (frutas y vegetales exentos de almidón). Con esto, dará a su organismo una oportunidad para perder y eliminar mucus, lo que es prácticamente EL PROCESO CURATIVO.

Este "espejo" en la superficie de la lengua revela al observador la cantidad de impurezas que ha estado taponando su sistema desde la niñez a causa de una alimentación equivocada, formadora de mucus. Después de observar una orina durante esta prueba, dejándola asentar por unas horas, notara la gran cantidad de mucus eliminado con ella.

Es increíble el verdadero monto de inmundicias y escorias, que son la causa "misteriosa" de sus molestias.

La enfermedad, toda enfermedad, es primero una constipación especial, local, de la circulación, tejidos o sistema tubular. La manifestación de un síntoma o de diferentes síntomas. Si es dolor o inflamación, es debido a la sobrepresión, calor o inflamación causados por la fricción y congestión.

Segundo, la enfermedad, toda enfermedad, es una constipación constitucional. Todo el sistema tubular, especialmente los pequeños capilares microscópicos están "crónicamente" constipados, por culpa de la equivocada dieta de la civilización.

Los glóbulos blancos de la sangre son escoria, y no hay un hombre en la civilización Occidental que tenga la sangre libre de mucus y células sanguíneas en idénticas condiciones. Es como el hollín de un tubo de estufa que jamás hubiera sido limpiado; prácticamente peor, porque la escoria de las proteínas y alimentos amiláceos es PEGAJOSA.

Las características arquitectónicas de los tejidos, especialmente de los importantes órganos internos, como ser pulmones, riñones, todas las glándulas, etc., son muy similares a las de la esponja.

*¡Imagínese una esponja empapada en engrudo o cola!*

Los naturalistas deben limpiar, cada día mas su ciencia, de supersticiones medicas, mal

llamadas "diagnósticos científicos". Solamente la naturaleza es maestra en la ciencia única, la ciencia de la verdad. Ella cura, toda enfermedad que sea posible curar, con un solo elemento. AYUNO. Esto prueba que la naturaleza reconoce sólo una enfermedad, y que en cada cuerpo, los mas grandes factores son siempre escorias, materias extrañas y mucus (además ácido úrico, otras toxinas y muy a menudo pus, si los tejidos están descompuestos).

Para poder darse cuenta de cuan terriblemente obstruido está el cuerpo humano es necesario observar, como yo lo he hecho, a miles de ayunadores. Es inconcebible pensar cómo pueden ser almacenadas esas enormes cantidades de escorias en el cuerpo humano!. Se ha detenido a pensar, alguna vez, en la masa de flema que expele durante un resfrío?. Y que esa flema es igual a la que usted lleva en la cabeza, tubos bronquiales, pulmones, estómago, riñones, vejiga, etc.? Todos están en la misma condición, y la lengua refleja fielmente la apariencia de cada parte de su cuerpo.

La medicina ha inventado una "ciencia especial" de laboratorio, diagnósticos urinarios y pruebas sanguíneas. Mas de cincuenta años atrás los iniciadores del naturalismo decían: "Toda enfermedad es causada por materia extraña, escorias". Yo dije veinte años atrás y lo repito una y otra vez, la mayor parte de estas materias extrañas son engrudo producido por alimentos equivocados, descompuestos, a los que uno ve cuando dejan el cuerpo bajo la forma de mucus - carne descompuesta en pus.

La luz de la verdad amaneció en mi después que hube ayunado, contra la voluntad del naturalista con quien me hacía tratar de mal de Bright. Cuando el tubo de ensayo se llenó de albúmina, yo leí en su cara sus pensamientos, pero para mi probaba que cualquier cosa que la naturaleza expele - elimina - es escoria; sea albúmina, azúcar, sales minerales o ácido úrico. Esto ocurrió hace mas de veinticuatro años, pero este doctor naturalista (un antiguo doctor en medicina) aun creía en el reemplazo de la albúmina por alimentos con proteínas superiores.

El diagnostico medico de mal de Bright, dado porque el examen químico de orina acusa un alto porcentaje de albúmina, es tan equivocado como cualquier otro. La eliminación de albúmina prueba que el cuerpo no la necesita, que esta sobrealimentado y sobresaturado de proteínas superiores. En vez de disminuir este veneno producido por los alimentos, se los aumenta erróneamente tratando de restituir la "perdida", hasta que el paciente muere. Cuan trágico es restituirle la escoria, mientras la Naturaleza esta tratando de salvarlo, sacándosela!

Otra importante prueba de laboratorio es la investigación de azúcar en la orina. Diabetes. El diccionario medico le sigue llamando todavía "misteriosa". En vez de ingerir dulces naturales, los cuales van a la sangre donde pueden ser usados, el paciente diabético es alimentado con huevos,

carne, tocino, etc., y prácticamente lo llevan a la muerte a consecuencia de la falta de alimentos naturales que produzcan o contengan azúcar, los cuales hubieran impedido el desastre.

Hace largo tiempo que ha sido demostrado que todas las pruebas sanguíneas, especialmente la Wassermann, son una falsedad.

Nosotros, como Naturalistas, no podemos ignorar las enseñanzas de la naturaleza en

ningún sentido, aunque podamos encontrar dificultad en descartar viejos errores machacados en nosotros desde la niñez.

Uno de los mas engañosos errores es la nomenclatura individual de todas las enfermedades. El nombre de cualquier enfermedad no es importante, y no es de ningún valor cuando se comienza una cura natural, especialmente con ayuno y dieta. Si toda enfermedad es causada por materias extrañas (y esto es lo mas probable) solo es importante y necesario, saber el verdadero valor y gratitud de las escorias que soporta el paciente, cuanto hace y hasta qué punto esta taponado su sistema por desechos, y en que grado ha disminuido su vitalidad (ver lección 5), en caso de tuberculosis o cáncer, ver si los tejidos están descompuestos (gérmenes y pus).

Yo he tenido cientos de pacientes que me dijeron que cada medico consultado dio un diagnostico y nombre diferente a sus achaques. Siempre los sorprendí diciéndole: "A través del diagnostico facial se exactamente que le pasa, y usted mismo lo vera dentro de unos pocos días en el "espejo mágico"

## EL DIAGNOSTICO EXPERIMENTAL

Como ya he dejado establecido en el comienzo de este capitulo, se debe ayunar dos o tres días. Si se trata de un individuo obeso, puede tomar líquidos durante la prueba. La superficie de la lengua indicara claramente el estado del interior del cuerpo, y el aliento del paciente probara el grado de descomposición. Hasta es posible decir la calidad de alimentos preferidos.

Durante el comienzo del ayuno, se puede sentir dolor en cualquier sitio. Y puede usted estar seguro que se trata de un punto débil y que el síntoma no está suficientemente desarrollado como para revelarse en el examen médico común.

La escoria se mostrara como nubes de mucus en la orina; habrá expulsión de mucus por la nariz, garganta y pulmones, como también por las heces. Cuanto más débil y mal se encuentre el paciente durante el ayuno, mayor es su grado de atascamiento y mas dañada está su vitalidad.

Este diagnóstico experimental le dice exactamente de que clase es su molestia y como corregirla, principiando con una dieta transitoria moderada, o con una mas radical, y si debe o no continuar el ayuno.

Este experimento es el fundamento, la base, del desarrollo de la ciencia de la Cura Naturalista, medica, química, etc. Es la pregunta hecha a la Naturaleza, que ella contesta, siempre y en todo caso, con la misma respuesta infalible.

Si el paciente se vuelve nervioso, o aparecen síntomas de trastornos cardiacos, puede estar seguro que tenga almacenadas drogas en su cuerpo. Un tísico, después de un corto ayuno, experimenta una eliminación tan terrible, que debe ser claro para todos cuan ignorante e imposible es tratar de curar a tal paciente con "alimentos altamente nutritivos" como huevos y leche.

Lo arriba explicado, es el único diagnostico científico experimental. Usted no puede concebir una visión interior, mejor que la que le brinda este simple método. No hay

aparato, por costoso que sea, que le muestre con mas exactitud las precisas condiciones en que se encuentra el interior del cuerpo.

Los otros exámenes, incluyendo el iris diagnostico, el diagnostico espinal, etc., no son nunca exactos y, por lo tanto, no son seguros.

El espejo de la Naturaleza, sus revelaciones, sus demostraciones, solo son "mágicas" mientras no se posee la interpretación correcta. La naturaleza le muestra y revela todo exactamente, mucho mejor y mas perfectamente que todas las "ciencias de diagnostico" juntas.

## EL PRONOSTICO DE LA ENFERMEDAD

Vayamos ahora al pronostico de la enfermedad. Hemos hablado de enfermedad "latente". Cada uno, no importa el grado de "buena salud" de que goce, tiene una enfermedad latente, y la naturaleza solo espera una oportunidad para eliminar la escoria almacenada desde la niñez.

Todo el mundo sabe, pero no comprende el significado, que un "shock" severo, como ser un resfrío, o una influenza, inicia una eliminación; pero infortunadamente la naturaleza concede demasiada ventaja en su intento de limpiar la casa, debido al consejo medico de continuar comiendo, usar drogas, etc., obstruyendo la eliminación y produciendo enfermedades agudas y crónicas.

Toda persona, especialmente en la edad critica, entre los treinta y cuarenta años, debe ayunar unos pocos días, aunque no este enferma, y aprender en el "espejo mágico" el alcance de su enfermedad latente, donde esta localizado su punto débil, así como el nombre de dicha enfermedad y su fecha de aparición. Es esto el pronostico de la enfermedad, y si las compañías de seguros creyeran en el, podrían tener un efectivo método para determinar "riesgos".

Ayunar hasta que la lengua este limpia, es peligroso. ¿Quien puede explicar por que después de romper un ayuno con una comida completa la lengua se limpia? Y en cambio el "espejo mágico" muestra mas impurezas si después del ayuno se vive a frutas o a dieta amucosa? Este era hasta hoy, inexplicado misterio del "espejo mágico". La solución es simplemente, que, con la ingestión de alimentos inconvenientes, la eliminación se detiene por un tiempo, dando como resultado que se sienta pasajeraamente mejor ingiriendo dichos alimentos en vez de frutas; durante ese periodo, - hasta el "espejo mágico" conduce aparentemente a la errónea conclusión de que el cuerpo esta limpio. Una vuelta a los alimentos naturales. sacara pronto del error.

Una persona común requiere de uno a tres años de ayunos sistemáticos continuados y una dieta depuradora natural, para que su cuerpo se limpie completamente de "materias extrañas". Podrá ver como el cuerpo estará eliminando constantemente escoria, a través de toda su superficie, a través de cada poro de la piel, del canal urinario, del colon, de los ojos y oídos, de la nariz y de la garganta; vera como expelerá mucus tanto liquido como sólido (caspa por ejemplo). Todas las enfermedades son, por lo tanto, inmensas cantidades de escoria almacenadas "crónicamente", y con esta eliminación artificial a la manera de "enfermedad crónica", estará de acuerdo conmigo y se dará cuenta de que no

exagero cuando afirmo:

El diagnostico de su enfermedad, el de todas las enfermedades de la especie humana, mentales y físicas, desde el comienzo de la civilización, prueba que todas tienen la misma causa fundamental, cualesquiera que sean sus síntomas. Es esto, sin excepción, una condición general y universal; la unidad de toda enfermedad es la escoria, la materia extraña, el mucus y sus venenos.

"Impureza Interna" es una expresión demasiado moderada para la constipación crónica. Escoria, inmundicia, mucus, hedor (olor ofensivo) o "escoria invisible" es la verdadera designación.

## LA FORMULA DE LA VIDA

### LECCIÓN V

#### EL SECRETO DE LA VITALIDAD

$V = P - O$  (V igual P menos O) es la fórmula de la vida, puede llamarle al mismo tiempo la fórmula de la muerte.

"V" significa VITALIDAD.

"P", o llámele "X", es la incógnita de este problema, es el PODER que dirige la maquinaria humana, es lo que lo mantiene a usted vivo, lo que le da fuerza, eficiencia y resistencia para ayunar un lapso increíble de tiempo.

"O" significa OBSTRUCCION, atascamiento, materias extrañas, toxinas, mucus; en otras palabras, todas las impurezas internas que obstruyen la circulación, la función de los órganos internos y el sistema funcional de la máquina humana.

Puede ver que en cuanto "O" llega a ser mayor que "P" la máquina humana debe parar.

El ingeniero puede calcular exactamente " $E - P - F$ " queriendo significar que la totalidad de la energía o eficiencia "E", que él puede obtener de una máquina, no es igual al poder "P", sin haber antes deducido la fricción "F".

El principio para la construcción de la máquina ideal es trabajar con el mínimo de fricción.

Si transferimos esta fundamental idea a la máquina humana, demuestra la terrible ignorancia de la fisiología médica, y, también, que los naturalistas encontraron el verdadero modo de curar, removiendo y eliminando obstrucciones, esto es, materias extrañas, impurezas, mucus y toxinas.

Pero, hasta el presente, no se ha demostrado qué es exactamente la vitalidad, cuan tremenda puede llegar a ser, y qué significa salud elevada y absoluta. Le enseñaré, en las siguientes lecciones, una NUEVA FISIOLOGÍA completamente diferente, basada en la corrección de los errores médicos acerca de la circulación sanguínea, la composición de la sangre, su formación, y el metabolismo. Para este propósito es necesario que aprenda primero qué es la vitalidad, qué es la verdadera vida animal.

Se admite generalmente que el secreto de la vitalidad, el secreto de la vida animal, es desconocido para la ciencia.

Usted se sorprenderá cuando quede demostrada la verdadera verdad, por esclarecimiento natural, y deba admitir de una vez por todas, que esa es la VERDAD. Recuerde siempre esto: 'Todo lo que no puede ser visto o concebido fácilmente con un razonamiento simple, es PATRAÑA y no ciencia.

Antes de otras consideraciones fisiológicas, el organismo humano debe ser visto como una máquina a gas de aire, construida en su totalidad, exceptuando los huesos, de un material parecido a la goma, esponjoso y elástico, llamado carne, tejidos, etcétera. El otro punto destacado está en que su función, es la de una bomba a presión de aire con una circulación interna de líquidos tales como la sangre y otras savias; que los pulmones son la bomba y el corazón la válvula, y no, lo opuesto, como es enseñado erróneamente por los médicos fisiólogos desde hace cuatrocientos años.

Un hecho más amplio, pasado completamente por alto, es la contrapresión automática de la atmósfera exterior, cerca de 14 libras por pulgada cuadrada. Inmediatamente después

de cada espiración se produce el vacío en la cavidad pulmonar. En otras palabras: el organismo humano funciona en su totalidad, automáticamente; inhalando aire a presión y expeliéndolo químicamente transformado; la atmósfera exterior contrapresiona el vacío producido en el cuerpo. Esto es la vitalidad, vida animal en su más simple manifestación e importancia. Este es el "P" (poder) que lo mantiene vivo; sin aire usted no puede vivir cinco minutos.

Pero el hecho invisible, déjeme decir, el secreto, es que trabaja simple y automáticamente con la contrapresión atmosférica, la cual sólo es posible porque la "máquina" es de un material esponjoso y elástico, con un vital poder de tensión y con capacidad de vibración, expansión y contracción. Estos dos hechos eran los desconocidos secretos concernientes al funcionamiento automático, "P" como fenómeno de vitalidad; el químico Hensel ha probado con fórmulas químico fisiológicas que esta particular elasticidad vital de los tejidos, es debida a la combinación del calcio y el azúcar.

La primitiva significación de la palabra latina "spira" es aire y solo más tarde, espíritu: "El aliento divino" es prácticamente *¡Buen aire fresco!* Se ha dicho que la respiración es la vida; y, efectivamente, es cierto que se desarrolla vitalidad y salud con ejercicios físicos y respiratorios. También es cierto que se puede reemplazar "O" (obstrucción) por aire a alta presión y contrapresión. Es verdad que se puede remover o eliminar obstrucciones de materias extrañas por vibraciones locales y constitucionales; en eso se basan los tratamientos físicos. Es cierto que se eliminan obstrucciones y materias enfermantes; y se podrá evitar enfermedades con un aceleramiento artificial de la circulación, dando más "gas de aire" y haciendo vibrar los tejidos. En otras palabras, se aumenta artificialmente "P" (poder), por un cierto tiempo, pero se disminuye la capacidad vital de la contrapresión, debilitando la elasticidad (gomoide) de los tejidos. Vale decir aumenta "P" pero no "V", esto solo puede ser hecho a expensas de "V". Sabe usted por experiencia que una goma continuamente estirada pierde su elasticidad.

Usted evita enfermedades, pero lentamente pierde vitalidad, particularmente en los órganos muy elásticos, esponjosos e importantes: pulmón, riñón, hígado, etc. Evita la enfermedad pero no la cura perfectamente.

El problema de los dietistas culmina en la respuesta a la siguiente pregunta: ¿CUALES SON LOS MEJORES ALIMENTOS? es decir, qué alimentos dan más energía, duración y aumento de la vitalidad, o. ¿cuáles son los alimentos causa básica de condiciones de enfermedad y envejecimiento? ¿Son la ciencia de la vida, de la vitalidad, los ejercicios respiratorios, la actividad, una mente perfecta o los alimentos correctos?

Mi fórmula, la ecuación enseñada al principio, da la luminosa contestación y resuelve el problema en la totalidad de su misterio. Decrezca "O", primero: disminuyendo cantidades de toda clase de alimentos o hasta eliminando toda comida (ayuno) en las condiciones ya sabidas; segundo: pare, o últimamente disminuya por todos los medios los alimentos formadores del mucus, causantes de obstrucciones y aumente todos los alimentos disolventes, eliminadores de escorias; así, por haber menos obstrucciones, aumenta "P", la presión del aire, la infinita, inagotable fuente de poder. En otras palabras, el problema de la vitalidad y del funcionamiento de toda la vida animal, consiste en una perfecta circulación de la presión aérea y en la elasticidad vital de los tejidos, mantenida con alimentos apropiados; quedará la necesaria contrapresión para el mantenimiento de la vida.

"P" es infinito, ilimitado y prácticamente igual en todas partes y en cada persona, *pero su actividad decae con el tiempo mientras* se van acumulando obstrucciones, sobrealimentándose con sustancias perjudiciales y degradando la contrapresión automática de los tejidos.

Puede ver ahora que la vitalidad no depende inmediata, directa y primariamente del alimento o de una dieta adecuada. Si come mucho aunque sea de lo mejor, especialmente con un cuerpo cargado de escorias y venenos, a las sustancias alimenticias les es imposible entrar en el torrente circulatorio en estado de pureza y llegar a ser sustancias vitales "energéticas"; están mezcladas y envenenadas con mucus y autotoxinas, y han perdido totalmente su vitalidad. Son así sustancias que aumentan "O" en vez de "P"; ahora comprenderá que mientras el cuerpo está lleno de "O", es inútil calcular el valor de los alimentos para aumentar "P" o "V".

Este problema es resuelto por mi sistema, consistente en ayunos menores periódicos, alternados con regímenes detersivos amucosos y *no nutritivos*. Y no con la errónea idea de que "V" se aumenta en una alimentación sana. Renueva "O" sagazmente con menús individuales. "P" aumenta automáticamente después de un ayuno. Puede darse cuenta ahora cuan equivocadamente e insuficiente es la creencia popular de que la "dieta amucosa" se cumple conociendo los alimentos adecuados.

He aquí la causa del fracaso de tantos "ayunos", "dietas frutales", etc. EL INEXPERTO LEGO LLEGA SIEMPRE AL PUNTO MUERTO. Para ser más claro, al remover "O" demasiado rápido, demasiado radicalmente, provoca un aparente y pasajero alivio que luego desaparece, el proceso disolvente se acentúa, "O" aumenta: comprueba entonces una terrible debilidad por lo que cambia erradamente de dieta, al hacerlo cesa la eliminación, vuelve a sentirse bien y culpando a la buena alimentación cree correcta la inconveniente. Pierde su fe y dice con toda sinceridad "yo lo he probado pero me ha hecho daño". Culpa al sistema, cuando debiera culparse él mismo. Es éste, el obstáculo con que todos los dietistas y los naturalistas especializados en dietética tropiezan constantemente. Divulgaré este secreto en la lección 7. A pesar de que algunos han efectuado ciertas experiencias, muy pocos piensan como yo que la Vitalidad, Energía y Fuerza no derivan, ni con mucho, del alimento. Creen que ésta se adquiere con el sueño, etc. Lo que he aprendido, lo que sé a través de años de experimentación, ayuno y dieta y lo que he demostrado cabalmente, puede ser leído en mi libro, "Ayuno racional". Brevemente expuesto, es lo siguiente:

1° - La Vitalidad no depende primariamente ni directamente del alimento, sino de la forma y proporción en que la máquina humana está obstruida, taponada por el mucus y las toxinas.

2° - Remover "O" por el aumento artificial de "P" con estimulantes artificiales, conmoviendo y haciendo vibrar los tejidos por medio de tratamientos físicos, se consigue siempre a expensas de "V" (vitalidad).

3° - La energía Vital, la eficiencia física y mental, la resistencia, la conquista de la salud superior por "P", aire y agua solamente, es tremenda, más allá de la imaginación, tan pronto como "P" trabaja (y puede trabajar sin "O") en un cuerpo perfectamente limpio.

4° - El límite hasta el cual se puede prescindir de alimentos sólidos es todavía desconocido (en condiciones ideales).

5° - La composición de "P", además de aire, oxígeno y una cierta cantidad de vapor de agua, aumenta, *pero solo en un cuerpo limpio* con los siguientes agentes del infinito: ELECTRICIDAD, OZONO, LUZ (especialmente luz solar) OLOR, (buen olor de frutas y flores).

Adicionalmente, no es imposible que bajo tales condiciones limpias y naturales, el nitrógeno del aire pueda ser asimilado.

En la lección siguiente le enseñaré una *nueva y verdadera* fisiología del cuerpo humano, la cual es necesario conocer para comprender cómo y porqué EL SISTEMA CURATIVO A DIETA AMUCOSA funciona con completa perfección; para esto es necesario descorrer primeramente, el velo del misterio: EL MISTERIO DE LA VITALIDAD.

# LA NUEVA FISIOLOGÍA

## PARTE I

### LECCIÓN VI

Como ya sabe qué es la vitalidad y cuan simplemente funciona la vida animal, automáticamente, por la presión y la contrapresión del aire (en los peces sucede exactamente lo mismo, con el agua como medio) se puede dar cuenta que la fisiología médica, la ciencia del funcionamiento animal, está completamente equivocada, al basarse en los siguientes errores, que deben ser corregidos por una NUEVA FISIOLOGÍA:

1. — La teoría de la circulación sanguínea.
2. — Metabolismo o cambio de materia.
3. — Alimentos con proteínas superiores.
4. — Composición sanguínea.
5. — Formación de la sangre.

#### EL ERROR DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

La fisiología médica, fisiología patológica, continúa encontrando enfermedades y causas de enfermedades, con el microscopio: la teoría microbiana está ahora de moda. Los Científicos no encontraron nunca la verdad y jamás comprenderán qué es la enfermedad, mientras sigan teniendo una concepción equivocada de la circulación sanguínea.

Como ya he explicado, no se ha tenido en cuenta que los pulmones son el órgano motor de la circulación y que la sangre circulante guía al corazón, lo mismo que a una válvula reguladora de una máquina. Que el torrente sanguíneo dirige al corazón *y no lo opuesto* puede verse en los dos hechos siguientes:

1º - Tan pronto como usted aumenta la presión aérea, que aumenta a su vez la frecuencia respiratoria, se acelera la circulación, y lo mismo sucede con el número de latidos cardíacos.

2º - Tan pronto como introduzca en la circulación un veneno estimulante (alcohol por ejemplo), aumentará la *velocidad* del corazón. Tan pronto como usted paraliza un nervio y su banda muscular con un veneno adecuado (digitalina por ejemplo) *disminuye* la velocidad del corazón. La profesión médica tiene este exacto conocimiento, pero a despecho del mismo se llega a la conclusión equivocada de que un misterioso poder actúa en la musculatura cardíaca, dirigiendo la circulación sanguínea.

Prominentes ingenieros, pacientes míos, estuvieron de acuerdo con mi concepto después de aprender esta nueva fisiología, diciendo que el corazón puede ser concebido cabalmente como una válvula de cualquier clase de máquina.

¿Cómo puede ser lógicamente probado que el corazón controla la circulación, si con la

circulación sanguínea se puede controlar el corazón?

Aumentando la presión aérea, escalando una montaña o corriendo, aumenta la acción cardíaca; porque la velocidad de la válvula como en una máquina depende de la presión. Hace treinta años, un experto suizo en fisiología, aunque lego, demostró evidentemente con experimentos en animales, que no existe una circulación como la que describió el Prof. W. Harvey en Londres cuatrocientos años atrás y que la fisiología enseña. Claro está que no se le prestó ninguna atención en el campo médico. ¡Cómo podía estar equivocada "la ciencia"!

## METABOLISMO

El metabolismo o la "ciencia del cambio de materia" es la doctrina más absurda y peligrosa jamás impuesta a la humanidad. Es el padre de la errónea teoría celular y de la más errónea teoría de la albúmina, esta última aniquilará a toda la civilización occidental si no es destruida a tiempo. Lo aniquilará a usted también, algún día, si no acepta la verdad de que el continuo abastecimiento de albúmina es *innecesario* y que usted no puede ganar vitalidad, salud y eficiencia por medio de las proteínas, mientras su "máquina" trabaja obstruida, pues, la obstrucción es la verdadera causa de muerte en toda la civilización Occidental.

La idea equivocada de que las células del cuerpo son constantemente usadas por el proceso vital en su sustancia proteica esencial, y que debe ser constantemente reemplazada por medio de la ingestión de proteínas superiores, puede ser y está evidentemente refutada por mis investigaciones, experimentos y observaciones en cientos de ayunadores. Los hechos son como sigue, y verá una vez más que todo es exactamente como yo sostengo. Lo que la medicina llama y ve como metabolismo, es la eliminación de escorias por el cuerpo, tan pronto como el estómago está vacío. La medicina cree con fe ciega que usted vive de su propia carne mientras ayuna. El Dr. Kellog, hasta cree que el vegetariano se vuelve carnívoro cuando ayuna. Los Naturalistas han tomado en principio, más o menos el mismo error que los médicos. Muchos creen que la máquina humana no puede correr un minuto sin alimento sólido, proteína y grasa, y llega a la equivocada conclusión, de que el hombre muere de inanición tan pronto como sus proteínas y grasas han sido completamente consumidas durante un ayuno. Yo he comprobado lo siguiente y lo uso para argumentar: La gente delgada puede ayunar más fácilmente que la obesa. El fakir hindú - piel y huesos - que constituye el límite humano de delgadez, es el que puede ayunar más tiempo, y sin sufrir. ¿Se puede hablar de autofagia en este caso? Encontré además que cuanto más limpio de escorias (mucus) está un cuerpo, mejor resiste el ayuno. Un ayuno, para dar los mejores resultados, tiene que ser precedido por una dieta detersiva y laxante. Mi record de ayuno controlado, 49 días, pudo realizarse en condiciones sólo logradas después de seguir una estricta dieta amucosa durante un largo período previo. En otros términos, pude aguantar ese largo ayuno, y usted puede también aguantar un ayuno, mucho más fácilmente cuanto menos grasa tenga (la cual es en parte, descompuesta carne aguachenta), cuanto más libre esté el cuerpo de mucus y veneno. Estos son, entera o parcialmente eliminados tan pronto como se deja de

comer. ¡El cuerpo humano no excreta, quema ni consume, ni una sola célula que esté en condiciones vitales! Cuanto más limpio, libre de obstrucciones y de escoria esté el cuerpo, más fácil y largo será el ayuno que pueda emprender, ¡con agua y aire solamente! ¡El límite en donde realmente comienza la inanición es todavía desconocido! La Iglesia Católica tiene pruebas de Santos que ayunaron décadas. Pero el error médico ha crecido hasta enseñar metabolismo, vociferando que usted debe reemplazar sus células (las cuales, como claramente puede ver, no son usadas). ¡Y que ha pasado por el destructivo proceso del cocimiento! El hecho es, que acumula en su sistema bajo la forma de mucus y sus venenos, una mayor o menor cantidad de escorias que va formando lentamente la causa de su futura enfermedad y, en último caso, de su muerte. Es obvio que la imaginación humana es insuficiente para concebir la idiotez de esta doctrina y sus consecuencias. ¡Olvidan que su enseñanza matará al individuo y a toda la humanidad!

La Medicina (y el hombre medio, claro está), cree también que se cría carne y acumula salud aumentando diariamente de peso gracias "al buen comer". Si el colón de un, así llamado, hombre gordo "sano", es limpiado de las heces acumuladas aunque él efectúe deposiciones "regulares", pierde en una sola vez, cinco a diez libras de peso llamadas "salud".

¡El peso de las heces, calculado por los médicos como salud! ¿Puede imaginar algo más erróneo, más equivocado, y al mismo tiempo más peligroso para la salud y la vida? ¡Esto es la "Ciencia" del Metabolismo!

# LA NUEVA FISIOLÓGÍA

## PARTE II

### LECCIÓN VII

#### ALIMENTOS CON PROTEÍNAS SUPERIORES

Cuando en el siglo pasado comenzó el movimiento naturalista y vegetariano, los hombres de ciencia se empeñaron en demostrar por cálculos matemáticos que la eficiencia mental y física debe ser mantenida por un reaprovisionamiento diario, de una cierta cantidad de alimentos perfectamente determinada para el hombre medio. Dicho de otra manera, se hizo moda o manía, sugerir y hacer, exactamente lo opuesto a las leyes naturales, cada vez que una persona se sentía enferma, se cansaba rápidamente, o se encontraba exhausta; es decir, enferma en cualquier sentido.

Sabe por la Lección 5 el origen de la Eficiencia; ya sabe ahora que la fuerza de un cuerpo enfermo puede ser aumentada sin ninguna clase de alimentos, y especialmente sin proteínas.

Las proteínas superiores actúan como estimulantes por un cierto tiempo; porque una vez en el cuerpo, se descomponen en veneno. Es muy conocido el hecho de que cualquier clase de sustancia animal, se vuelve altamente ponzoñosa tan pronto como entra en oxidación por el aire, especialmente a una alta temperatura, tal como existe en el cuerpo humano.

Los doctos han ido tan lejos, como es probar que el hombre pertenece biológicamente a la clase de los carnívoros, mientras que "la teoría descendente" prueba que pertenece, a la familia de los monos, que son exclusivamente vegetarianos; en fin, puede ver cuán ridícula y contradictoria es la llamada "Ciencia".

La verdad fundamental del porqué el hombre no necesita tantas proteínas como dicen los viejos fisiólogos, es que la leche materna no contiene más de 2,5 a 3 por ciento de proteínas, y la naturaleza la fabrica para la subsistencia de un nuevo cuerpo.

Pero el error de ellos va más lejos al tratar de reemplazar algo que no es destruido, que no es "consumido", como aprendió en los capítulos previos sobre el error médico acerca del metabolismo. Los viejos fisiólogos tienen una concepción perfectamente errónea del cambio de la materia, porque esos "expertos", fundadores de esta clase de ciencia, carecen completamente de conocimientos de química especial. La vida está basada en la transformación de la materia, en el sentido de la transformación quimiofisiológica, pero nunca en la absurda idea de que usted debe ingerir proteínas para construir proteínas, para "criar" proteínas en los músculos y tejidos. ¡Ciertamente no! Por ejemplo, ¿es acaso necesario que una vaca tome leche para producir leche? El Dr. Von Schleicher, un eminente experto de Química Fisiológica de la Universidad de Suiza;

cuyos libros no respaldan la enseñanza médica común dice que la vida, la vitalidad, está basada en la transformación de sustancias cuyo poder, calor, electricidad, se libera y actúa como la "Eficiencia" en el cuerpo animal.

En la lección sobre la formación sanguínea aprenderá que cierto cambio de materia tiene lugar en el cuerpo humano, y cómo la proteína es producida por la transformación de otras sustancias alimenticias. Esta transformación de la materia no se efectúa para

reemplazar células viejas por nuevas; las sustancias minerales son las piedras de la construcción de la vida vegetal y animal, y su reemplazo es de mucha menor magnitud que lo que se enseña actualmente.

La razón de que el "carnívoro" viva un poco más que el vegetariano "comedor de almidones" es fácil de comprender después de haber aprendido la Lección 5. El primero produce menos obstrucciones sólidas que el "comedor de almidón", pero sus enfermedades posteriores son más peligrosas porque acumula más venenos, pus y ácido úrico.

Si sabe la verdad sobre la nutrición humana, (y más tarde la sabrá) se divertirá al notar cómo los fisiólogos andan a tientas en la oscuridad; cómo determinan una cantidad de albúmina patrón, necesaria para el hombre medio; entre paréntesis, dicho patrón está bajando poco a poco. Ellos y hasta aventajados "dietistas", calculan sin conocer la gran incógnita, por ejemplo, la escoria del cuerpo humano. Durante miles de años el hombre vivió más sano sin tablas de valores alimenticios, y yo dudo que uno solo de estos fisiólogos, dé a su "chef" sugerencias sobre el valor de los alimentos.

Todo el problema es un saínete, disfrazado de "ciencia". Unos pocos como el profesor Chittenden, encontraron por medio de experimentos, que la energía y la resistencia aumentan con la disminución de alimentos, especialmente proteínas. El prof. Hindede probó que la albúmina debe ser escasamente considerada; y Fletcher los sobrepasó a todos. Vivió con un emparedado por día, curando su así llamada "enfermedad incurable" *y desarrollando una resistencia tremenda.*

Después que hube sobrepasado todo temor, como el de las fatales consecuencias que me podría acarrear si dejaba de ajustarme a la dieta proteica, encontré, experimenté y demostré el hecho hasta ahora desconocido e increíble, de que en el cuerpo limpio, libre de mucus y de veneno, los alimentos pobres en proteínas, frutos, desarrollan la más alta e increíble energía y resistencia.

Si la parte esencial de la proteína, el nitrógeno, es un factor importante para mantener la máquina humana, corriente; si de él depende enteramente la vitalidad, me parece entonces, que bajo esas condiciones ideales, el nitrógeno es asimilable del aire.

¡Alimento proveniente del Infinito! "P" (poder) ¡como una fuente de nutrición! ¡Que tremendas posibilidades! Le sugiero que relea la lección 5 y comprenderá estos dos hechos:

1° - La verdad acerca de la nutrición humana es todavía "un libro con siete sellos" para toda la humanidad, incluyendo a todos los llamados "dietistas expertos" y "científicos".

2° - El error de que los alimentos proteínicos son necesarios para la salud, enseñado y sugerido por doctrinas médicas a la humanidad, es en sus consecuencias y en su efecto, justo lo contrario de lo que debiera ser. Es una de las más comunes y principales causas de enfermedad; es el fenómeno más trágico de la civilización Occidental. Produce al mismo tiempo el hábito peligrosísimo y dañoso de la glotonería, constituye la mayor locura impuesta a la humanidad, esto es, tratar de curarse, comiendo más, y especialmente más proteínas. Está más allá de toda posibilidad de expresión lo que significa el error de las "proteínas superiores". Permítame recordarle que la Medicina proclama como padre suyo al gran dietista Hipócrates que dijo: "Cuanto más se alimente a un enfermo más se lo daña" y también "Vuestra comida debe ser vuestro remedio y

vuestro remedio vuestra comida".

# LA NUEVA FISIOLÓGÍA

## PARTE III

### LECCIÓN VIII

#### COMPOSICIÓN DE LA SANGRE

La consecuencia lógica de los tres primeros errores de la vieja fisiología, es el problema de la composición de la sangre humana, y su error "científico" es tan grande que bordea los límites de la locura.

El problema es éste: ¿Son los glóbulos blancos células vivientes de vital importancia para la protección y mantenimiento de la vida, para destruir gérmenes y para inmunizar al organismo contra la fiebre, infección, etc., como lo aseguran las doctrinas clásicas de la fisiología y la patología?

¿O son justamente lo opuesto, escoria, substancias putrefactas e indigestas, mucus o elementos patógenos, como el Dr. Thos Powell los llama? ¿Indigeribles por el cuerpo humano, antinaturales y por lo tanto completamente inasimilables? ¿Son ellos, en efecto, la escoria proveniente de las proteínas superiores y alimentos amiláceos, que con la dieta Occidental son arrojados tres veces por día en el estómago? ¿Es lo que yo llamo mucus, la causa fundamental de toda enfermedad?

La patología misma lo prueba, al decir que los glóbulos blancos están aumentados en caso de enfermedad, y la fisiología diciendo, que durante la digestión aumentan en el cuerpo sano y que son derivados de las proteínas superiores.

Estas aseveraciones son absolutamente correctas.

Puesto que todo el mundo los tiene la "ciencia médica" juzga la presencia de glóbulos blancos como una condición normal de salud. No hay un hombre en la civilización Occidental cuyo cuerpo no haya sido continuamente emporcado desde la niñez con leche de vaca, huevos, carne, papas y cereales. *¡No hay hoy en día, un hombre sin mucus!* En el primer artículo que publiqué expuse la gigantesca idea de que la raza blanca es antinatural y enferma. Primeramente, le falta el pigmento colorante, por la ausencia de sales minerales coloreadas; en segundo lugar, está continuamente sobresaturada de glóbulos blancos, (mucus, escorias, de color blanco), a eso se debe el color blanco de todo el cuerpo.

Los poros cutáneos están constantemente constipados por mucus seco y blanco, todo el sistema tisular está abarrotado de él. No es extraño entonces, que el hombre Occidental aparezca blanco, pálido y anémico. Todo el mundo sabe que una palidez extrema es un "mal signo". Cuando aparecí con un amigo en un baño público de aire, después de haber vivido varios meses a baños de sal y dieta amucosa, parecíamos hindúes y la gente creía que pertenecíamos a otra raza.

Esta condición era debida indudablemente al gran número de glóbulos rojos y a la gran falta de glóbulos blancos. Pude notar un vestigio de palidez en mi complexión a la mañana siguiente de haber comido un pedazo de pan. No es este el lugar, para exponer todos los argumentos en contra de este terrible error sobre la naturaleza y "función" de los corpúsculos blancos, en que creen equivocadamente los médicos "científicos". Si alguien quiere una prueba real y científica, puede leer "Fundamentáis and Requirements of

Health and Disease" del Dr. Thos Powell, publicado en 1919, unos pocos años después de que fuera publicada en Europa mi "Teoría del mucus", más tarde traducida al inglés en 1913, con el título de "Ayuno racional y dieta regenerada"; sin haber leído ninguno de nosotros nuestras respectivas publicaciones. El Dr. Powell enseña en principio lo mismo que yo, con la única diferencia de que él llama "agentes patógenos" a lo que yo denomino "mucus"

Sin embargo, difiero completamente con él en cuanto al método de eliminación y dieta. La "ciencia médica" es también inexacta en lo que se refiere a la composición de los glóbulos rojos, del suero y plasma sanguíneos y de la llamada hemoglobina. Los dos hechos más importantes para nuestro interés son:

1º - La grandísima importancia del hierro en la sangre humana.

2º - La presencia de azúcares en la sangre, que el gran experto, fundador de las teorías de la química fisiológica y de las sales minerales, Hensel, dijo en su libro "Vida": "El hierro está químicamente encubierto en nuestra sangre". En la página 36 del mismo libro dice: "En nuestra sangre la albúmina es una combinación de azúcares y hierro oxidado, que no puede ser reconocido porque ni el azúcar ni el hierro pueden ser denunciados por los reactivos químicos comunes; la albúmina sanguínea debe ser primero quemada para conseguir la prueba perfecta."

Presumo que lo importante y verdadero es esto: El color rojo de la sangre es la cualidad más característica de esta "savia tan especial", y es debido al hierro oxidado. ¡Herrumbre! Así puede uno comprender, cuan importante es el hierro en la sangre. Los azúcares son también de la más alta importancia (además de su función nutritiva), como una parte esencial de la hemoglobina perfecta. Estampara ser tal, debe espesarse como gelatina tan pronto como entra en contacto con la atmósfera al procurar restañar una herida. Lea en mi libro "Ayuno racional" -mi prueba de la curación incruenta e inmediata de una herida, sin secreción de pus y mucus, sin dolor ni inflamación.

Los médicos señalaron una verdad sobre la condición de la sangre humana, al decir que la acidez es un signo de enfermedad. No es difícil imaginar que sucede con el "comedor mixto". Llena su estómago diariamente y al mismo tiempo, con carne, almidón, frutas, etc. Si no está completamente convencido, haga una prueba personal, ingiera una comida regular, una hora después vomítela, encontrará una mezcla fermentada, agria, y de un olor terrible, que le recordará a un cubo de basura.

¡Hasta los cerdos se enfermarían al comer esa bazofia!

Pero si no quiere efectuar una prueba tan "heroica" haga el siguiente experimento: El próximo domingo, cuando se siente a cenar, sirva el menú a un huésped imaginario; vacíe su porción en una olla usando las mismas cantidades que usted ingiere y bebe. Después cocínelo a la temperatura de la sangre durante 30 minutos. Tape la olla y déjela toda la noche. ¡Una sorpresa impresionante le aguarda cuando la despape a la mañana siguiente!

# LA NUEVA FISIOLÓGÍA

## PARTE IV

### LECCIÓN IX

#### FORMACIÓN DE LA SANGRE

El problema de la elaboración sanguínea en el cuerpo humano involucra a todos los problemas de salud y enfermedad. Para ser más claro, su salud o enfermedad depende completamente de su dieta. De si ingiere alimentos saludables o no. ¿Qué alimentos lo dañan favoreciendo la enfermedad? ¿Cuáles sanan y mantienen su cuerpo en condiciones ideales? ¿Cuáles construyen una sangre natural, buena, y cuáles una sangre nociva, ácida y enferma? En la correcta contestación a estas preguntas se apoyan los fundamentos de las dietéticas y también mi "Sistema curativo por dieta amucosa". En esta lección le enseñaré sólo lo principal y general acerca de la verdad. Los detalles son tratados a lo largo del curso.

Prácticamente, mi dieta curativa, en principio y en esencia, consiste en la formación de una sangre perfectamente nueva, con un "abastecimiento" continuo de alimentos naturales, portadores de principios indispensables, con los cuales el torrente sanguíneo está capacitado para disolver y eliminar toda la escoria, mucus, venenos y drogas, tomados durante toda la vida, no importa el tiempo ni el lugar en que hayan sido "almacenados" como enfermedad latente.

Lo que la fisiología "oficial" de la nutrición enseña como la mejor formación de sangre, es doblemente erróneo. Primero, principalmente como problema fisicoquímico. Segundo, desde el punto de vista de la verdad de la naturaleza.

Debo citar otra vez aquí, una gran autoridad en quimio-fisiología: el prof. von Bunge, quien me dijo personalmente que no apoyaba la doctrina médica. Von Bunge dice: "la vida está basada en la transformación de las sustancias, con lo cual se libera poder o eficiencia, exactamente como ocurre en todo proceso químico de transformación de una entidad química de átomos y moléculas, en otra". Los autores que crearon la ciencia fisiológica, carecían principalmente de conocimientos en química, debido a una educación más humanista que científica. Además, en ese tiempo, la química orgánica no estaba suficientemente desarrollada.

La idea equivocada nació, como siempre, de las proteínas. Ellos razonaban como sigue: músculos, tejidos, es decir, las proteínas, son la sustancia esencial de todo el sistema, entonces, dicha sustancia debe ser introducida en la sangre para construir y desarrollar. ¡O sea que, debe comer músculos para formar músculos; debe comer proteínas para elaborar proteínas; debe comer grasa para fabricar grasa, y en el caso de la madre que cría, debe beber leche para fabricar leche!

Como creían y creen todavía en el Metabolismo, en la necesidad de reponer diariamente las células desgastadas, esos principios han seguido en la dieta del omnívoro tipo. Es un error similar ingerir hierro, calcio, etc., en un intento de reemplazar las correspondientes sustancias en el cuerpo humano.

La vaca elabora carne, tejidos, huesos, pelos, leche, "eficiencia", calor, todo partiendo exclusivamente del pasto. Alimentar una vaca con leche para aumentar la producción

láctea, sería considerado como el tonto de la tontería, y, sin embargo, ¡el hombre hace eso consigo mismo!

Hoy en día cada sustancia del cuerpo humano es analizada químicamente, y los médicos sueñan con los alimentos perfectos del futuro, químicamente concentrados, haciéndole posible llevar sus comidas en el bolsillo del chaleco. Eso no ocurrirá nunca, porque el cuerpo humano no asimila un átomo de ninguna sustancia alimenticia que no derive del reino vegetal o frutal.

Todas las mezclas alimenticias, cuando son demasiado concentradas, ya sean del reino animal o vegetal, no construyen sangre, sino que estimulan solamente. Los alimentos animales no pueden elaborar buena sangre, prácticamente no elaboran sangre, como consecuencia del hecho biológico de que el hombre es por naturaleza un comedor de frutas. Mire el jugo de la zarzamora o de las uvas negras, ¿no le recuerdan mucho su sangre? ¿Puede cualquier hombre razonable probar que "tejidos musculares" medio podridos construyen mejor sangre?

Ni bien el animal es muerto la carne entra, más o menos rápidamente, en descomposición. Es expuesta entonces al proceso destructivo de la cocción. No hay animal carnívoro que pueda vivir con carne cocida, debe comerla fresca y cruda, con sangre y huesos.

Más adelante le enseñaré detalles más completos y aprenderá la verdad. Sólo mencionaré ahora, un hecho importante, que es esencial en mi enseñanza dietética y en el cual difiero con todos, hasta con aquellos expertos en dietética, que todavía creen que para la elaboración de la sangre son necesarias sales minerales y albúmina concentradas, etcétera.

La albúmina no es la sustancia formativa más importante de nuestra sangre, ni tampoco son las sales minerales quienes elaboran sangre perfecta. La sustancia cardinal en la elaboración de la sangre humana, es la forma más altamente desarrollada de los hidratos de carbono, químicamente llamados azúcares, glucosa o azúcar de frutas, presente en mayor o menor cantidad en todas las frutas maduras y un poco menos en los demás vegetales. Los últimos adelantos de la ciencia enseñan que hasta el mínimo proteínico necesario en el cuerpo humano, se obtiene de la glucosa. Todos los cereales y vegetales ingeridos se transforman en glucosa y es ella entonces la fuente de energía en todo el cuerpo.

Pero el punto esencial de desacuerdo, no está en el problema de los alimentos formadores de sangre. Quién no conozca la enfermedad latente, aguda o crónica, como fue enseñada en la lección 5, jamás creará en la verdad de la nutrición humana.

Como sabe ahora, a través de las lecciones anteriores, no bien la sangre es mejorada con frutas, el hombre normal comienza a eliminar obstrucción, se siente mejor por un tiempo, pero cuando la cantidad de escoria disuelta en la sangre produce el "shock" de obstrucción, pierde toda la fe, y culpa, lo mismo que el doctor, a la falta de alimentos "eficientes". Todos le sugieren (y él por su parte lo cree), que necesita una "alimentación regular"; ésta lo estimula por un tiempo y lo convence de que la carne y los huevos son los que elaboran la sangre buena. Para ser más claro, el problema de la elaboración sanguínea a través de alimentos convenientes, el problema dietético en su totalidad no será resuelto, ni la verdad aceptada ni creída, ni practicada por aquellos que no han aprendido qué es lo que sucede realmente y qué es lo que significa curar con alimentos verdaderamente elaboradores de sangre.

Esta es la profunda causa de que los médicos crean y recomienden alimentos destructivos, y de que el hombre medio los ingiera, y aumenten cada día las enfermedades.

Simplemente, ocurre que no poseen la más ligera idea sobre qué es la enfermedad y sobre cuánto emponzoñan su sangre diariamente.

CRITICA DE TODOS LOS OTROS SISTEMAS  
CURATIVOS. — UN ANÁLISIS IMPARCIAL  
Y LIBRE DE PREJUICIOS

## LECCIÓN X

Los métodos curativos son innumerables. Excluyendo de este campo un gran número de supersticiones, los métodos serios pueden ser divididos en dos clases principales.

1° - Medicina.

2° - Cura sin drogas.

La historia de la medicina muestra que, especialmente en el pasado, las drogas y otras misteriosas "invenciones" fueron tomadas de los "curanderos". Un gran número de "medicinas", "remedios universales" (por ejemplo, mercurio) fueron introducidos por los charlatanes. Como sabemos exactamente qué es la enfermedad, podemos entender un hecho que la medicina no puede explicar, y es que los síntomas de enfermedad pueden ser suprimidos con drogas y sueros, hasta un cierto límite. Los resultados son sólo conocidos a través de experiencias, pero en realidad la medicina no sabe por qué ocurren esos resultados ("efectos especiales").

*Este es el secreto:* Si el cuerpo de un enfermo trata de eliminar venenos (que se exteriorizan por cualquier clase de síntoma) y se le introduce un veneno peligroso en la circulación, se detiene en mayor o menor grado la eliminación a través de los síntomas, porque el cuerpo empieza a trabajar automáticamente para neutralizar ese veneno en la mejor forma posible. Los síntomas vuelven tan pronto como la vida es salvada, y el mismo procedimiento es repetido hasta que el paciente muere o, si es suficientemente inteligente, arroja a tiempo de su lado la medicina y trata de salvarse por la

### CURACIÓN SIN DROGAS

Los métodos curativos sin drogas son también muy numerosos y pueden ser divididos en tres grupos:

1° - Tratamientos físicos.

2° - Tratamientos mentales.

3° - Tratamientos dietéticos.

### TRATAMIENTOS FÍSICOS

En general, todos los tratamientos físicos tienen una tendencia a eliminar escorias constitucionales locales, por medio de variadas clases de vibraciones y diferencias térmicas. La cura Keipp, por ejemplo, es prácticamente una aplicación de frío artificial que estimula la circulación, con lo que consigue dicha eliminación.

El ejercicio (calistenia), los ejercicios respiratorios, el masaje, la osteopatía, la mecanoterapia, sustentan el mismo principio. Los quiroprácticos, sin embargo, reclaman un "esquema especial". La sub-luxación es suprimida, pero los quiroprácticos, similarmente a los "droguistas" consiguen un éxito inmediato, relevando de dolorosos síntomas, que volverán tarde o temprano si la corrección es interrumpida y se persiste en el método de vida equivocado. La causa de la sub-luxación *es una acumulación de*

*materias extrañas* entre los huesos de la espina dorsal; nosotros sabemos que ello tiene su causa en la alimentación equivocada, lo mismo que cualquier otro síntoma de enfermedad. No hay duda que el *sobrepeso del hombre medio es en general otra causa de su luxación*. Bajo largos ayunos yo vi mejorar muchas columnas vertebrales deformadas.

Hay varios otros métodos usados para sacudir los tejidos y estimular la circulación, por ejemplo: electricidad, luz eléctrica, luz solar, etc. Todos estos métodos alivian y ayudan más o menos, pero *no pueden curar jamás perfectamente*, porque todos fallan por no prestar suficiente atención a una dieta correcta, en otras palabras, la eliminación de la enfermedad o de la materia extraña no será nunca completa hasta que se interrumpa la ingestión de alimentos equivocados y se restablezca completamente una nueva elaboración sanguínea, con alimentos realmente naturales, limpios y no formadores de mucus.

## TRATAMIENTOS MENTALES

No puede ser negado que la condición mental tiene influencia en cualquier enfermedad. Es probado que el miedo, la tristeza, las preocupaciones tienen una mala influencia, no sólo en el corazón y nervios, sino también en la circulación, digestión, etc. La psicoterapia, la curación Mental y Divina, la Ciencia Cristiana, tienen esta gran ventaja: ¡Salvan al infortunado enfermo de las injurias de las drogas! Por otra parte, no puedo concederles mucho crédito, porque si bien no son dañosas en cierto sentido, tienen tendencia consciente o inconscientemente, a mantener a la gente en completa oscuridad sobre qué es verdaderamente la enfermedad.

Nosotros, que sabemos exactamente qué es la enfermedad, no podemos comulgar con una doctrina que trata de hacer creer a los enfermos en un milagro; ¡o forzándoles la imaginación de que ellos no están realmente enfermos! ¡Aunque se estén muriendo en ese mismo momento! Es una burla sangrienta orar al Creador por una cura milagrosa despreciando y olvidando los alimentos realmente Divinos, las frutas del paraíso, el "pan celeste", empastando en cambio su cuerpo tres veces al día con alimentos dañosos, manufacturados por hombres, con propósitos comerciales, y jamás destinados por el Creador a ser alimentos del hombre.

Es más bien difícil creer completamente en la curación mental, después de saber, como yo lo sé a través de acabadas experiencias con miles de pacientes, que el término medio de enfermos, sobre todo los bien alimentados, son prácticamente una "letrina viviente". La Naturaleza es la manifestación de leyes divinas, y *no hay milagros en ella*. Si usted ha comido equivocadamente durante treinta, cuarenta, cincuenta años, produciendo así su enfermedad, debe buscar la compensación necesaria como reparación de sus pecados, debe comer el alimento Divino, limpio y natural que le producirá salud en vez de enfermedad. Esto es claro como la luz del sol y tan lógico como que dos por dos son cuatro. La filosofía de la señora Eddy es una pobre copia de "El mundo de la imaginación" de Schopenhauer - que la mente es lo único .real y no el físico. La lógica podría ser correcta si dijera: "Jamás hubo en el plan Divino la intención de producir enfermedad, pero como consecuencia lógica de la desobediencia a las leyes Divinas, aquélla apareció". La enfermedad podría no existir si los hombres vivieran bien, de acuerdo con la divina historia del Génesis. A la luz de la evolución podemos comprender

el verdadero significado del Verbo del Señor, cuando El dijo su: "Los castigaré y mataré hasta que vuelvan a El". Substituyendo las palabras misteriosas por lenguaje llano: "Usted y la Humanidad sufrirán y morirán de enfermedad mientras no retornen a las leyes del Creador, a las leyes naturales, como el hombre que vivió en el paraíso."

Los practicantes del "sistema curativo por dieta amucosa" aprovechan el conocimiento ya obtenido y viven con alimentos no formadores de mucus, el divino alimento limpio del Génesis, frutas y verdes hojas (llamadas hierbas),

## LA CONFUSIÓN EN LA DIETÉTICA

Así que ellos pueden demostrar la verdad como ejemplos vivientes.

Esto ayudará al paciente a aprender y creer la verdad ejemplarizada en usted y librá a su mente de todas las equivocadas y supersticiosas ideas acerca de la enfermedad, tan bien como de cualquier duda acerca del único camino de verdadera ayuda; la compensación de sus hábitos generadores de enfermedad. Usted debe curar, es decir, librar el cerebro del enfermo de toda ignorancia y elevar su mente con la luz de la verdad, así podrá él tener una fe imbatible y seguir su consejo con entusiasmo. Esta es la verdad esencial de la "Curación Mental".

# LA CONFUSIÓN EN LA DIETÉTICA

## PARTE I

### LECCIÓN XI

En esta importantísima lección me es necesario convencerlo de una vez por todas de los siguientes hechos:

1º - Que en la comida (dieta) yace el 99,99 % de las causas de toda enfermedad y salud imperfecta de cualquier clase.

2º - En consecuencia, toda curación, toda terapéutica continuará fallando mientras rehúse colocar a la dieta en su indiscutido primer plano.

3º - Lo que llamo "dieta amucosa" y "alimentos" formadores de mucus", divide característicamente a todos los alimentos de la humanidad en alimentos inofensivos, naturales, curativos, realmente nutritivos, y en peligrosos y productores de enfermedades.

4º - Que todas las otras dietéticas están equivocadas porque se basan principalmente en el valor alimenticio en vez del valor curativo y detersivo.

5º - La ciencia médica y hasta la terapéutica seudo "natural" ve generalmente a la dietética como una cosa secundaria. Hasta la eficiencia de una máquina depende de la cantidad y calidad de su combustible. No puede existir ninguna duda, observando el hecho de que una planta depende más de la calidad del suelo que del clima, para producir una alta calidad de frutas; los granjeros comprenden cabalmente que todo depende de cómo alimenten sus animales. La salud y enfermedad del animal y del hombre dependen, en el 99,99 %, del alimento. Esto es pavorosamente demostrado por la naturaleza, en el hecho de que los animales no comen cuando están enfermos. El instinto animal que responde a toda enfermedad, y hasta accidente, con ayuno, es la demostración palpable de que la salud depende principal y completamente del comer o no comer, así como también de las clases de alimentos.

6º - Que el hombre medio y hasta los médicos "reformados" culpan a cualquier cosa sobre la tierra, exceptuando el alimento, de ser la causa de su enfermedad; es debido al hecho trágico de que ésta es todavía un misterio para sus cerebros.

El problema dietético: "Qué debe comer el hombre para mantenerse sano o curar su enfermedad" es, en la práctica, el problema de la vida; a pesar de lo poco que se la ha considerado y lo mucho que se la ignora, es la pregunta más importante.

Hace mucho tiempo yo formulé "la vida es la tragedia de la nutrición". La confusión e ignorancia respecto a lo que debemos comer es tan grande, que es necesario llamarla el "Eslabón Perdido" de la mente humana.

No saben (y dicho por médicos, no quieren aprender) ¡cuan terriblemente sucio está el interior del cuerpo, a causa del hábito consagrado de sobrealimentarse diez veces más de lo necesario, en muchos casos con alimentos dañosos!

Si el comedor medio, aún el "perfectamente sano", ayuna tres o cuatro días, en cuanto empieza a descargar, su aliento y todo su cuerpo tienen un olor ofensivo que significa, demuestra e indica que su sistema está lleno de sustancias podridas, ineliminadas, traídas a su interior por la única ruta de la ingestión. Esta continua acumulación de escorias constituye su "enfermedad latente", y cuando la naturaleza quiere eliminarla por medio de un "shock" (comúnmente conocido como enfermedad) usted trata de curarse por cualquier medio, menos por el ayuno, que significaría parar el aumento de la escoria interna: ¡real y profunda causa de su enfermedad!

Ha aprendido cuán errónea es la práctica médica que trata de parar la curación de la naturaleza, proceso eliminativo llamado enfermedad, aumentando así la escoria interna con drogas y sueros. Pero las terapéuticas naturales de toda clase de eliminación no curarán jamás perfectamente, mientras no se interrumpa el aporte de escoria que implica el comer, el comer equivocadamente. Usted podrá limpiar y continuar limpiando indefinidamente, pero nunca con resultados completos mientras no deje de ingerir alimentos equivocados, o aun apropiados, pero en demasiada cantidad. Si es un hecho que el alimento es la sola y principal causa de enfermedad, como la naturaleza tan claramente lo demuestra, es entonces lógico que sólo se pueda curar por dieta, o actuando radicalmente (cuando es necesario) por la dieta más racional: el ayuno. El único remedio de la naturaleza en el reino animal.

Por consiguiente, si toda cura se realiza con alimentos, éstos deben seleccionarse, no por sus valores nutritivos y elaboradores, sino de acuerdo a sus cualidades curativas, detensivas y eliminativas.

He aquí la razón cardinal porque las otras dietas fallan. Mi dieta curativa "amucosa", divide a todos los alimentos, como ya lo dije antes, estrictamente en dos clases: los que curan y los que producen enfermedad.

No es suficiente como los legos se imaginan, conocer qué alimentos son amucosos y cuáles son formadores de mucus, sino también:

*1 — Hasta dónde y con qué rapidez puede ser hecho el cambio 'exitosamente.*

*2 — Cómo tiene que ordenarse la combinación de alimentos diferentes.*

*3 — Por cuánto tiempo y con qué periodicidad debe introducirse el ayuno, si es necesario, en la dieta curativa.*

Esto es y representa el "Sistema" del ayuno y dieta amucosa; y es lo que el *practicante debe estudiar y aprender*; lo que el lego no sabe, y, en consecuencia, el motivo de su fracaso cuando trata de curarse con "buenos alimentos".

Después de la precedente explicación, verá de una vez por todas en la siguiente crítica de las dietas mejor conocidas, por qué son imperfectas y por qué es tan grande la confusión. En lecciones posteriores conocerá todas las clases de alimentos y por qué son buenos o malos. Si no sabe todavía cuáles son los alimentos no formadores de mucus y cuáles los formadores, le diré lo siguiente:

Todas las frutas crudas y cocidas, como así también las nueces y vegetales de hojas verdes, están libres de mucus.

Todos los demás alimentos de la civilización, sin *excepción*, son formadores de

mucus y de ácidos, y por lo tanto son dañosos.

# LA CONFUSIÓN EN LA DIETÉTICA

## PARTE II

### LECCIÓN XII

Las dietas vegetarianas comunes omiten sólo la carne del menú, y mezclan una gran cantidad de frutas (buenos alimentos) con huevos y leche, causando sobrealimentación, que es en la mayoría de los casos, peor que una moderada comida carnívora o una dieta más o menos omnívora.

Tres prominentes médicos mejoraron la dieta vegetariana, pero fallaron como todos los otros dietéticos .en el siguiente punto: Creían, más o menos, en el valor de las altas proteínas durante la dieta de curación. En otras palabras, todos los dietistas, sin una sola excepción - a no ser yo mismo - piensan que el cuerpo, especialmente el cuerpo enfermo y débil, requiere para ser curado "buenos alimentos .nutritivos", olvidando el hecho de que la naturaleza cura sola y que lo hace mejor por medio del ayuno. Lea otra vez, por favor, la lección 5, ¡así podrá comprender más completamente!

El Dr. Lahmann, un médico alemán, probó en su "disformación dietética de la sangre", que el ácido carbónico es la causa de todas las enfermedades, pero no vio la causa más profunda: La fermentación causada por los alimentos formadores de mucus mezclados con fruta. El creía en la teoría de las proteínas y, a despecho de sus avanzadísimos conocimientos, fue víctima de esa errónea creencia.

El Dr. Haigh, un médico inglés, demostró gran adelanto con su "Dieta antiúrica", pero falló de la misma manera que el Dr. Lahmann.

El Dr. Catani, médico italiano, ideó una dieta con frutas, vegetales verdes y carne, eliminando todo almidón y curando, más o menos (incluso casos de reumatismo y gota), mientras el Dr. Haigh señalaba a la carne como única causa de esas enfermedades. El secreto de la dieta sin almidones del Dr. Catani, está en su efecto laxante.

Actúa como las sales minerales laxantes, pero no cura perfectamente; usted puede ver dónde yace el punto de confusión.

El Dr. Graham, médico americano, cuya "Fisiología de la Nutrición" fue fundamental en su tiempo, mejoró el pan, pero la mejora no consiste en el hecho de que el "Graham Brand and Whole Wheat Bread" (pan Graham de harina integral) sea más valioso que el pan blanco común, sino en que su eficiencia es debida a su menor cualidad constipadora. La harina blanca *forma un excelente engrudo*, y el Graham o pan de harina integral *no*, El Dr. Graham encontró un oponente en el Dr. Densmore de Inglaterra, quien proclamó que la sobrealimentación de salvado, cereales integrales y pan de Graham, causaban inflamación intestinal. Esto es naturalmente una exageración, pero el Dr. Densmore, ayudó al mejoramiento general de las dietas, abogando por las frutas y verduras.

El Dr. Lahmann, el químico alemán Hensel, y algunas autoridades de ese país, son los fundadores de lo que podría ser llamado el movimiento "Por las sales minerales". El fundamento de esta dieta es que todos los alimentos formadores de ácidos y mucus carecen de sales minerales imprescindibles. Pero esto es tan descabellado como la tontería de las proteínas; pensar en curar sobrecargando el cuerpo con preparaciones artificiales de sales minerales, manteniendo al mismo tiempo loa hábitos de vida inconvenientes, puede mejorar, aliviar momentáneamente, pero nunca curar perfectamente.

En una lección posterior aprenderá cómo el químico Ragnar Berg mejoró este "sistema" hasta cierto grado. Neutraliza los alimentos formadores de ácidos, con otros ricos en sales minerales. Actualmente está de moda entre los investigadores vegetarianos la "Dieta de alimentos crudos". No hay duda que representa un gran progreso, pero los argumentos son equivocados y llevan al error y al fanatismo.

Ellos proclaman que los valores alimenticios son destruidos con la cocción, pero esto debiera ser dicho así: "*Un cocimiento equivocado* destruye valiosas cualidades curativas (eficiencia) de los alimentos, y hasta puede convertirlos en formadores de ácidos."

Los expertos en "alimentos crudos" caen en el mismo error de todos, por ejemplo, el valor nutritivo de los alimentos.

Todo el beneficio del alimento crudo reside en que las fibras de los vegetales, no destruidas por la cocción, alivian la constipación actuando como una "escoba" ideal que barre el mucus del intestino. No creo que el cuerpo humano asimile "el valor alimenticio" de vegetales como: coliflor, espárragos, nabos, patatas o cereales sin haber sido antes sometidos a la cocción. Exceptuando el beneficio reportado por la limpieza mecánica de sus intestinos que esos alimentos crudos realizan, ingerirlos exclusivamente significa en los hechos privarse de la sustancia alimenticia más importante: la glucosa o azúcar de frutas. Efectúe este significativo e interesante experimento: Ponga un limón en calor seco durante unos minutos, y se volverá dulce como una naranja; se ha liberado el azúcar (glucosa), pero deje que se cocine un poco más y se volverá más amargo. Con el mismo principio los vegetales mejoran cuando se los cuece debidamente porque transforman su almidón en glucosa. Esto es verdadero para la coliflor, nabos, remolachas, zanahorias, etcétera.

Frutas crudas y, si se desea, vegetales verdes crudos, forman la dieta ideal para el hombre. Esa es la dieta "Amucosa". Pero la dieta amucosa como sistema curativo, usa vegetales crudos como "limpiadores" del sistema; frutas cocidas y guisadas COMO UN DISOLVENTE MENOS AGRESIVO de venenos y mucus, para MODERAR LA ELIMINACIÓN EN LOS CASOS SEVEROS Y GRAVES. Este es uno de los más importantes principios del sistema, un punto que los fanáticos ignoran totalmente. Comer patatas y cereales crudos es, en mi opinión, *absurdo*, y perjudicial, cuando *se* pueden cocinar cuidadosamente transformando todo el almidón (formador de mucus) en glucosa y gluten.

## FLETCHERISMO

El americano Horacio Fletcher, desarrolló en él mismo un sistema completo de dietética sanativa con gran éxito. Su teoría consistía en comer cualquier clase de alimento deseado; pero mascando cada bocado quince o diez minutos. Usted puede comer un emparedado por día y librarse de la molestia. El secreto es simplemente esto: Es un ayuno disfrazado, el estómago y el intestino tienen un descanso lo mismo que cuando se ayuna, la eliminación es promovida y los órganos vitales se recuperan. Pero al cabo del tiempo el intestino se constipa por falta de alimentos sólidos, y se dice que Fletcher mismo murió a consecuencia de una molestia en ese órgano.

Bajo la misma clasificación está la dieta láctea y la cura Slisbury (un pequeño trozo de carne en una tostada). Con todas estas dietas "camufladas" lo único que se consigue es una menor obstrucción que trae beneficios pasajeros y luego pésimas consecuencias.

## LA CURA SCHROTH

También llamada "cura seca", fundada por uno de los más grandes iniciadores del Naturalismo, es también, en realidad, un ayuno camuflado. Tres días sin comer otra cosa que un pedazo de pan seco, sin NINGUNA BEBIDA; al cuarto día, *ingestión ilimitada de vino liviano* y alguna bebida, combinada con la aplicación, durante toda la noche, del siguiente método: Envolver al paciente con sábanas mojadas y arrojárselo con mantas bien secas. *Semejante "cura para caballos"*, causa una tremenda eliminación, si puede soportarse su severidad. Schroth tenía un éxito maravilloso y una reputación mundial, pero muchos de los que se habían sometido a este rápido tratamiento vinieron a mi sanatorio; les encontré un corazón muy debilitado y carecían en mayor o menor grado, de eficiencia elástica tisular. Lea otra vez la Lección 5, y se dará cuenta del porqué. Yo uso los mismos principios de esa cura de ayuno líquido, en mi dieta amucosa, de esta manera: Dos o tres días, nada más que frutas secas; a continuación un día a jugo de frutas y vegetales sin almidón; esta dieta produce una magnífica eliminación pero es sólo aconsejable para personas relativamente "fuertes".

Hay cientos de otras curas dietéticas en "plaza" y todas estuvieron de moda por un tiempo: desde el ayuno prolongado y el ayuno a base de frutas, hasta los llamados "mezcla científicamente preparadas" de médicos y no médicos. El mediocre buscador de salud piensa que existe un alimento, o comida especial, que lo aliviará; prueba y probará cualquier cosa pero siempre en vano, mientras no sepa y no comprenda que sólo existe una causa de enfermedad: Suciedad interior, escoria y obstrucciones, y que esas obstrucciones deben y pueden ser eliminadas sólo (y sistemáticamente), por lo opuesto a la causa productora de dicha enfermedad vale decir: alimentos formadores de mucus, o sea que debe recurrir al "SISTEMA CURATIVO POR DIETA AMUCOSA"; una dieta amucosa consistente en frutas y hierbas (vegetales de hojas verdes), considerado excelente desde el tiempo de Moisés, el gran dietista y ayunador (ver el Génesis).

# LA CONFUSIÓN EN LA DIETÉTICA

## PARTE III

### LECCIÓN XIII

Después de esta severa crítica de todas las dietas importantes, debo admitir que no se puede negar que todas ellas han aportado considerables adelantos al desarrollo de la solución del problema dietético y a la curación de la enfermedad por medio de la dieta. Pasando revista a estos últimos 25 años se destaca este hecho: Con el progreso de la química, expertos médicos llegaron a la siguiente conclusión: "Sabemos ahora exactamente todos, los elementos contenidos en el cuerpo humano, y también sabemos qué comer para construir, para reemplazar las células gastadas y para producir vitalidad, eficiencia, fuerza y calor."

Usted aprendió en anteriores lecciones por qué esas conclusiones son equivocadas y han dado lugar a la chifladura de las "proteínas" y más tarde a la tontería de las "sales minerales". Sin conocimiento de la "gran incógnita", desconocida para los químicos y médicos expertos, desconocida para el hombre común y para los "buscadores de salud", desconocida para los dietistas legos, desconocida por todos los sistemas de dieta ahora de moda, esta "gran incógnita" es "O", en mi fórmula " $V = P - O$ "; la escoria, el mucus, los ácidos y venenos, las

#### OBSTRUCCIONES O SEA "O"

en el enfermo y en término medio del hombre denominado "sano"

En otras palabras, si la nutrición humana pudiera ser calculada matemáticamente con fórmulas químicas que le dijeran exactamente qué es lo que debe comer, la naturaleza seguiría chasqueándolo por cuanto todo alimento ideal es mezclado con esa escoria de mucus y ácidos que yacen en el sistema humano a lo largo de años de vida nociva. La naturaleza lo desconcierta y lo desconcertará mientras no comprenda y reconozca sus hechos y sus verdades, pero la naturaleza no bromea ni se confunde a sí misma. Para el lego, los alimentos crudos reaccionan más o menos misteriosamente, ya se mezclen con el mucus del cuerpo, ya provoquen una reacción y lo eliminen junto con las toxinas. Todos los expertos y los legos que cubren el panorama dietético actual se devanan los sesos completamente confundidos e ignorantes y todavía en la más completa oscuridad, sin darse cuenta que el hombre *empeora* (algunas veces desarrolla granos, furúnculos y toda clase de llagas, típicos trastornos de indigestión), justo cuando una dieta frutal, de alimentos crudos o una amucosa comienza a actuar. "Dígame qué debo comer", gime el enfermo. "Yo quiero un menú diario y especial para mi enfermedad" (como si fuera la prescripción de una droga) y cree que con eso se arregla todo; pero cuando comienza la eliminación, dice: "Estas comidas no me sientan bien", en vez de reconocer que la dieta de transición ha comenzado de una manera moderada a disolver y eliminar la vieja escoria de su cuerpo, con algunas molestias, es claro. Usted debe hacerles comprender la necesidad de aguantar estos inconvenientes temporarios y de que deben considerarse verdaderamente afortunados por estar capacitados para continuar con su trabajo diario en vez de tener que acostarse en una mesa de operaciones, lo que le significaría meses en el

hospital. Los alimentos están de acuerdo con el paciente, pero él no está de acuerdo con los alimentos.

Ahora puede comprender por qué la "dieta amucosa" es un sistema en el cual cada cambio tiene ciertos deberes que cumplir, como que es una dieta curativa para ser aplicada sistemáticamente de acuerdo a la condición del enfermo.

Comprenderá por qué y de qué manera difiere con los otros. El "Sistema curativo por dieta amucosa" no es una colección de diferentes menús para cada enfermedad; no es tampoco una lista de combinaciones artificiales de alimentos nutritivos, no es parecido a una prescripción médica o a una compilación de dietas comunes adecuadas para todas las enfermedades; es un sistema de cambios dietéticos y de mejoras dietéticas, un sistema dietético de eliminación de materia enferma, escorias, mucus y venenos, un sistema que cambia y mejora lentamente la dieta (dieta curativa) hacia el ideal humano de la alimentación natural; FRUTAS SOLAMENTE, o frutas y hierbas (vegetales de verdes hojas), LA DIETA AMUCOSA.

Es desde luego necesario una supervisión personal y en cada caso diferente; modificar, científica y sistemáticamente el método progresivo de "comer tu propia cura", combinado, si se considera necesario, con ayunos cortos o largos.

¡Es un proceso curativo *por el que toda persona* enferma debe pasar si desea ser curada perfectamente! Es una dieta exclusivamente "curativa y sanativa, proceso reconstituyente y regenerador", basado en el uso de alimentos naturales y no dañosos para la humanidad, "acuñada" y cuajada biológicamente por el Creador en el "Génesis":

"FRUTAS Y HIERBAS", o sea "DIETA AMUCOSA"  
TABLAS DE RAGNAR BERG

## LECCIÓN XIV

Puede usted comprender ahora, que el problema dietético no se resuelve como el común de los hombres se imagina, por el simple conocimiento de los alimentos mejores y de cuáles son los que componen una dieta amucosa.

Le fueron enseñados en anteriores lecciones conocimientos desconocidos por los demás. Qué pasa y qué debe pasar en el cuerpo humano si el enfermo solamente come los "mejores alimentos", o se somete a un largo ayuno. Más tarde aprenderá cómo esa remoción y eliminación del mucus, por los buenos alimentos, lo mismo que el ayuno, pueden y deben ser controlados por usted mismo.

Podrá ver ahora qué terriblemente dañoso le resulta al "buscador de salud" empastar su estómago tres veces al día con monstruosas mezclas de "buenos alimentos", "combinaciones de alimentos crudos" (en la creencia de que los alimentos crudos por sí solos reparan la salud), sin ningún plan o sistema, -sin ninguna observación de la enfermedad ni de las condiciones físicas y mentales del paciente.

A despecho de mi antipatía por los "maniáticos" voy a comentar una selección de tablas preparadas por uno de los más avanzados expertos en quimio-fisiología, del laboratorio de investigaciones alimenticias del sanatorio del Dr. Lahmann en Alemania, Dr. Ragnar Berg. Las deducciones de Berg son las siguientes: Que usted debe comer tanto alimento rico en sales minerales y que no produzca ácidos (alimentos con contenido alcalino), como sea necesario para trabar, neutralizar y compensar los dañosos ácidos contenidos en los alimentos contraindicados que integran el menú del hombre medio. En otras palabras, si quiere comer carne, huevos, nueces, leche y alimentos ricos en almidón y conservarse sano, debe también comer frutas y vegetales sin almidón. Es sorprendente notar que llama "formadores de ácidos" a lo que yo llamo "formadores de mucus" y que lo que él llama "neutralizadores de ácidos" es lo que yo llamo "amucosos".

Estas tablas son, sin duda, lo mejor en el tema y su valor para nosotros consiste en el conocimiento de las buenas o malas cualidades de los alimentos, expresados en el tanto por ciento. El las llama propiedades positivas y negativas. Quizá se sorprenda cuando vea que él confirma y prueba por medio de análisis científicos, que mi clasificación de los alimentos en dañosos, formadores de mucus y saludables, no formadores de mucus, o sea los que integran la dieta amucosa, es correcta y científicamente perfecta. Probó científicamente lo que yo había encontrado hacía ya mucho tiempo: que todo alimento al podrirse dentro del organismo forma ácidos y produce al mismo tiempo mucus. Es muy importante para nosotros saber qué encontró respecto a los fertilizantes y qué respecto al resultado del cocimiento promedio de los alimentos.

El fertilizante ordinario a base de excrementos animales y humanos y hasta de bastantes minerales (ácido sulfúrico, amoníaco y súper fosfato) cambia las propiedades positivas en negativas, o simplemente merma las buenas cualidades. El cultivador asegura, abonando

sus plantas, la buena apariencia, el tamaño y el peso, consiguiendo una mejor retribución, como consecuencia; costándole más al consumidor justamente lo que le es perjudicial. Lo mismo sucede con la errónea costumbre de cocinar las legumbres en demasiada agua, las buenas cualidades pasan a ésta y la cocinera tira ese verdadero tesoro de sales minerales.

En Europa se abona la tierra mucho más que en este país, en consecuencia comprenderá fácilmente por qué esos vegetales especialmente abonados, crecidos rápidamente, tales como espárragos, repollos, coliflor, etc., tienen menos valor que los que crecen aquí.

En la explicación de estas tablas, Berg dice: -, "A esos variados métodos para convertir alimentos saludables en venenos, pertenecen la sulfatación de las frutas secas, el uso de benzoato de sodio o del ácido salicílico (ambos poderosos venenos), para preservar los alimentos azucarados de la fermentación. El más peligroso de todos es el vapor del ácido sulfúrico."

"Los americanos comen con los ojos" decía el Dr. Harry Ellington Brook, "prefieren el pan blanco como la nieve, verdadero alimento de hambre, despojado de todas sus sales por la molienda"; uno de los alimentos más altamente negativos en las tablas de Berg.

Especialmente cuando el pan aparece lujosa y coquetamente empaquetado el hombre lo considera mejor y paga gustoso un precio más alto, sin darse cuenta que está prácticamente comiendo su pasaje para el otro mundo, en esos "Alimentos perfectamente combinados" del comercio moderno.

Las tablas Ragnar Berg de análisis de alimentos mostrando en porcentajes sus propiedades positivas y negativas, prueban cuánto ácido produce una determinada comida, al mismo tiempo el monto de mucus, el porcentaje de sales minerales y la clase especial de alcalinos necesarios para neutralizar los ácidos.

Desde mi punto de vista puede ver:

Las cualidades en porcentaje de un alimento para remover, disolver, neutralizar y eliminar mucus (junto con sus terribles venenos), almacenado en el organismo desde la niñez.

Estas tablas fueron publicadas en Alemania, diez años después de mi "Teoría mucosa" sobre la enfermedad y las "Cualidades alimenticias" habían sido ya enseñadas; Berg, inconscientemente, vio la prueba científica de que mi teoría "mucosa" es *absolutamente correcta*.

El mero hecho de que algunos alimentos dados en la lista sean "ácido-neutralizantes" no indica necesariamente que yo preconice su uso. Esta lista es dada sólo como comparación y debe ser estudiada bajo ese aspecto. Comprenda, por favor, que no estoy refrendando las teorías de Berg.

Indudablemente que aderezando el pescado con jugo de limón, o comiendo una buena porción de vegetales ácido-neutralizantes, en una dieta en que toman parte alimentos formadores de ácidos, el efecto dañoso es bastante contrarrestado.

Cuanto más altas cualidades de ácido-neutralizante tiene un alimento, más valor tiene como eliminador de mucus. Los rabanitos negros de la estación, las espinacas, el eneldo y el diente de león (amargón) son todos excelentes "escobas" internas

## TABLAS DE RAGNAR BERG

Nombre de Alimento	Máximo de acción ácido-neutralizante.	Mínimo de acción formadora de ácidos
<b>Carne</b>		
Sangre Animal	5.49	
Carne (vaca)		38.61
Tenera		22.95
Carnero		20.30
Cerdo		12.47
Jamón, Ahumado		695.00
Tocino		9.90
Conejo		22.36
Pollo		24.32
Lengua de Buey		10.60
<b>Pescados</b>		
Pescado Blanco		2.75
Mariscos		19.52
Salmón		8.32
Arenques salados		17.35
Huevos completos		11.61
Huevos yema		8.27
Huevos clara		51.83
<b>Leche</b>		
Humana	2.25	
Oveja	3.27	
Cabra	0.65	
Vaca	1.69	
Desnatada	4.89	
Suero de Manteca	1.31	
Crema	2.66	
Manteca de vaca	4.33	
Margarina	7.31	
Manteca de cerdo	4.33	
Queso suizo	17.49	
<b>Cereales</b>		
Trigo refinado		8.32
Trigo integral		2.66
Fécula		10.00

Nombre de Alimento	Máximo de acción ácido-neutralizante.	Mínimo de acción formadora de ácidos
Cebada		10.58
Avena		10.58
Centeno		11.31
Arroz sin pulir		3.18
Arroz pulido		17.96
Harina de maíz		5.37
Pan moreno		8.54
Pan blanco		10.99
Pan Graham		6.13
Pan retostado		10.41
Tortas (harina blanca)		12.31
Macarrones		5.11

#### Raíces

Patata	5.90	
Batata	10.31	
Apio	11.33	
Remolacha	11.37	
Nabos (blancos)	10.80	
Rábanos negros (con piel)	9.37	
Rábanos picantes	39.40	
Rábanos dulces	3.06	
Repollo	6.05	
Repollo colorado	4.02	
Escarola	2.20	
Lechuga (cabeza)	14.51	
Ruibardo	14.12	
Espinaca	8.93	
Espárragos	28.01	
Alcachofa	1.01	
Achicoria	4.31	
Tomates	2.33	
Calabaza confitera	13.67	
Melón de agua	0.28	
Pepinos	1.83	
Cebolla	13.50	
Colirrábanos	1.09	
Coliflor	5.99	
Repollos de bruselas (Fertilizados)		13.15
Armagon	3.04	
Eneldo	17.52	
Puerro	18.36	
Berros	11.00	
Habichuelas (fresas)	4.98	

Guisantes verdes (frescos) 8.71

Nombre de Alimento	Máximo de acción ácido-neutralizante.	Mínimo de acción formadora de ácidos
--------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

#### Frutas

Manzanas	1.38	
Peras	3.26	
Ciruelas	5.80	
Damascos	4.79	
Duraznos	5.40	
Cerezas	2.57	
Cerezas amargas	4.33	
Cerezas dulces	2.66	
Dátiles secos	5.50	
Higos	27.81	
Uvas	7.15	
Pasa de uva	15.10	
Frambuesa	5.19	
Naranjas	9.61	
Limonos	9.90	
Granadas	4.40	
Piña	3.59	
Banana	4.38	
Olivas	30.58	
Pasa de ciruela	5.80	
Frutillas	1.76	
Grosella	4.43	
Zarzamora	7.14	
Mandarinas	11.77	

#### Nueces

Castañas		9.62
Bellota	13.64	
Lentejas		17.80
Nueces de nogal		9.22
Coco	4.09	
Avellaneda		2.08
Maní		16.39
Almendra		2.19

#### Granos – Semillas

Guisantes secos		3.41
Judías (secas)		9.70
Hongos	1.81	
Soja (semilla)	26.58	
Harina de centeno		0.72
Harina de avena		8.08
<b>Nombre de Alimento</b>	<b>Máximo de acción ácido-neutralizante.</b>	<b>Mínimo de acción formadora de ácidos</b>
Quaker Oats		17.65
Avena (hojuelas)		20.71
Caña de azúcar	14.57	
Azúcar cande	18.21	

#### Alimentos para niños

Alimento Nestlé	5.99
-----------------	------

#### Bebidas

Cocoa		4.79
Chocolate		8.10
Té	53.50	
Té (paraguayo)	25.49	
Café	5.60	
Achicoria	7.17	
Cerveza		0.28
Cerveza obscura	2.05	
Cerveza inglesa	3.37	
Jugo de uvas	5.16	
Vino	0.59	
Vino, blanco de California	1.21	
Vino, Jerés	0.51	
Champaña	0.96	
Vino de Málaga	3.04	

## DIETA DE TRANSICIÓN

### PARTE I

#### LECCIÓN XV

Se le enseñó en las lecciones precedentes cuáles son los mejores alimentos así como también cuáles los malos y cuáles los peores. Sabe perfectamente qué pasa con ellos en el sistema y por qué razón; sabe qué sucede con los buenos y malos alimentos; ha aprendido que los que poseen las más altas y vigorosas propiedades sanativas pueden ser dañosos en el comienzo, si no son cuidadosamente usados. Porque pueden llegar a mezclarse con el asqueroso mucus y demás venenos que desprenden en el cuerpo, y emponzoñarse al entrar al torrente sanguíneo en condición de venenos.

Todas las cosas son perfectamente desarrolladas por la naturaleza; se llega al éxito a través de cambios evolucionistas y progresivos, no por catástrofes. *Nada es más incorrecto* que la equivocada idea de que una enfermedad crónica puede ser curada con un *largo ayuno* o una estricta dieta frutal. "La naturaleza muele despacio pero seguro". Mi experiencia de más de veinte años, que cubre en su mayor parte los casos más extremadamente severos de toda clase de enfermedades, ha probado que lo mejor y más seguro para cada paciente al empezar una cura, especialmente al omnívoro (que come de todo), es una dieta de transición cuidadosamente seleccionada y progresivamente aplicada. Mientras los alimentos nocivos (alimentos de la civilización) son usados en parte, yo la llamo dieta Co-Mucosa. La transición significa el lento cambio de los alimentos productores de enfermedad, a los alimentos sanativos, a los que más tarde llamo Dieta amucosa.

La velocidad de eliminación depende de la cantidad y calidad del alimento; puede ser, por lo tanto, controlada y regulada de acuerdo a la condición del paciente. El peor hábito y con mucho el más nocivo, es el del Desayuno Copioso. Si desea asegurar los mejores resultados no debe comer bajo ningún concepto, alimentos sólidos a la mañana temprano. Es permitido tomar un trago de lo que acostumbra beber, pero nada más. Si al comienzo encuentra dificultad en hacer esto, puede volver a beber luego, pero de manera que su almuerzo "caiga" en un estómago vacío. Esto es tan importante que un buen número de *enfermedades ligeras pueden ser curadas* con la sola recomendación "de no desayunarse nunca", (este tópico es más completamente estudiado en las lecciones sobre el .ayuno, 17, 18, 19 y 20).

Lo mejor es no hacer más de dos comidas al día, aunque la cantidad de alimentos ingeridos en ellas, sea equivalente a la de las tres o cuatro que hace habitualmente.

Luego cuando el estómago esté más limpio, puede comerse en el desayuno, si se desea, una pequeña fuente de fruta fresca de la estación. Si es posible, la primer comida, almuerzo, debe ser ingerida entre las diez y once de la mañana, y la cena no antes de las cinco o seis de la tarde. Otra regla muy importante cuando se come para curarse, es esta: Simplicidad; dicho de otro modo, no mezcle demasiadas clases de alimentos en una sola comida.

Nunca beba durante una comida. Si acostumbra a tomar té o café después de comer, espere un rato antes de beberlo. Las sopas deben ser evitadas durante las comidas, cuanto

más líquido se tome hay más dificultad para la digestión correcta. Si durante el invierno desea una bebida caliente, para beberla como desayuno, por ejemplo, haga un caldo cocinando mucho tiempo diferentes clases de vegetales, como ser espinacas, cebollas, zanahorias, repollos, etc., y *beba solamente el jugo*.

#### MENUS PARA LA PRIMERA QUINCENA

Almuerzo: Ensalada mixta, consistente en zanahorias crudas ralladas, o coles frías, o ambas por partes iguales, y dos o tres cucharadas de legumbres guisadas (habichuelas frescas y guisantes verdes o espinacas). Agregue a esto los siguientes ingredientes (de acuerdo a la estación): pepinos, tomates, cebollas de verdeo, lechuga o cualquier otro vegetal verde, apio, etc., pero sólo en la cantidad necesaria para dar gusto.

Puede aderezarla con aceite, según su deseo, y usar también jugo de limón en vez de vinagre, pero sólo con el objeto de hacerla más agradable al paladar. El resto de la comida puede consistir en un vegetal cocido o guisado, como ser coliflor, guisantes, chirivias, calabazas, etc. Si todavía siente hambre puede comer una pequeña papa asada, o una rebanada de pan tostado, de trigo integral o centeno. Las grasas de cualquier clase incluyendo la manteca común, son antinaturales y por lo tanto no deben comerse, sin embargo, si las anhela vehementemente, es mejor que use manteca de maní en su pan. Durante los meses de invierno, cuando los vegetales verdes no son asequibles, pueden usarse las legumbres secas. Beba en la mañana el jugo separado y mezcle las habichuelas y espinacas con la ensalada más arriba descripta. El objeto de este menú es proveer al cuerpo de "Escoba", darle medios mecánicos para limpiar el tracto digestivo. Esto puede ser llamado "ensalada mixta universal Ehret", la "Escoba intestinal" (para hablar gráficamente), tan necesaria para la correcta eliminación de los venenos almacenados.

Cena: Mezcle (mitad y mitad) una compota de frutas, ya sea de manzanas, de descarozados, de ciruelas, etc., con requesón, o con bananas muy maduras pisadas y endulzadas con azúcar morena o miel.

Las bananas sólo convienen a un estómago que tenga poco ácido y mucus.

#### MENUS PARA LA SEGUNDA QUINCENA

Almuerzo: Primero una manzana asada, compota de manzana o cualquier otra compota de frutas secas. Después, a los diez o quince minutos, una ensalada como la sugerida para la primera quincena, pan integral o de centeno, tostados. La manteca de vaca debe ser suprimida gradualmente durante la dieta de transición, y reemplazarse por cualquier manteca vegetal.

Cena: Un vegetal guisado o al horno, como he sugerido en el primer menú, seguido de una ensalada de lechuga y pepinos, o de apio crudo y coles.

#### MENUS PARA LA TERCERA QUINCENA

Almuerzo: Durante el verano puede ser exclusivamente a base de frutas de una sola clase. En el invierno frutas secas, por ejemplo, ciruelas, higos, pasas de uvas o dátiles, con manzanas o naranjas; o sino las frutas secas pueden ser ingeridas junto con unas pocas nueces seguidas luego de frutas frescas. Al comienzo esto puede no satisfacer, espere

diez o quince minutos y entonces coma unas pocas hojas de lechuga o - pero en muy pequeña cantidad - un vegetal frío, no importa si crudo o cocido.

Cena: La ensalada ya sugerida en el primer menú, seguida por un vegetal, cocido.

### MENUS PARA LA CUARTA QUINCENA

Almuerzo: Frutas como en los menús anteriores.

Cena: Primero coma frutas cocidas, frescas o en compota, seguidas un poco después por un vegetal cocido frío, o mejor, por una ensalada del tipo de las anteriores.

Si encuentra que pierde peso demasiado rápidamente, la eliminación puede ser aminorada, comiendo pan o patatas después de las legumbres prescritas. Puede ser que al comienzo, sienta una imperiosa necesidad de comer carne, un deseo casi irresistible, ese día, coma verdura solamente, no coma fruta.

### UN MISTERIO RESUELTO

Los médicos y los naturalistas, como los legos, no creen en la dieta a base de frutas, ni tampoco en la dieta "Amucosa", esto es muy simple: cualquiera que prueba esta dieta curativa sin *tener experiencia*, ya sea sano o enfermo, pierde la fe tan pronto como se presenta la crisis, y cree enfermarse seriamente; ocurre solamente que en un día de mucha eliminación, gran cantidad de desechos, mucus y otros venenos, es devuelta a la circulación. Esto produce al mismo tiempo un enorme deseo de ingerir alimentos nocivos y, por extraño que parezca, el paciente anhela aquellos alimentos perjudiciales que le son favoritos. Esto se explica así: La Naturaleza está eliminando la escoria de esos alimentos, a través de la circulación, y el deseo se produce naturalmente cuando aquellos están en la sangre.

Es por eso que resulta de tan extrema importancia que cada comida de una dieta curativa y detersiva *abandone el cuerpo*, lo más pronto posible. De lo contrario al mezclarse con los venenos desprendidos y disueltos, actúan simultáneamente y determinan condiciones "molestísimas"; es este un hecho que nunca fue antes explicado ni perfectamente entendido.

Bajo ciertas circunstancias, algunos alimentos se muestran más laxantes. *Coma los alimentos que personalmente compruebe más laxantes para su cuerpo*. Si no experimenta un movimiento intestinal regular, antes de acostarse ayúdese siempre con una enema, un laxante o ambas cosas. Comer unas pocas ciruelas antes de ingerir otras frutas, constituye un laxante natural, que encontrará, sin duda, muy eficiente. Puede usar durante el período de la dieta de transición, mientras los intestinos se están limpiando de su vieja escoria, el "Inner Clean", un compuesto de hierbas inofensivo, perfeccionado por mí. Es el "escobillón" y regulador intestinal más eficiente que se conoce.

# DIETA DE TRANSICIÓN

## PARTE II

### LECCIÓN XVI

#### RECETAS ESPECIALES DE TRANSICIÓN

Siendo conocido como un "experto dietista" recibo continuos ruegos para que edite un "libro de dietas" o por lo menos una colección de combinaciones alimenticias, menús y recetas amucosas.

Ya han sido publicados demasiados volúmenes por numerosos dietistas, están a la venta, por un precio que varía de uno a diez dólares. Ellos las llaman "Dietas científicas" pero no hay uno solo que esté de acuerdo con la naturaleza en su condición esencial y primaria: La simplicidad; *no hacer absolutamente ninguna mezcla*,

Debo recordarle otra vez que el ganado, por ejemplo, cuando está en estado salvaje, no come absolutamente ninguna otra cosa que pasto durante toda su vida. No hay animal que combine diferentes alimentos al mismo tiempo, cuando come, o que beba entre bocado y bocado, con la posible excepción de los animales domesticados que el hombre ha transformado en "comedores mixtos".

El método ideal de alimentación y al mismo tiempo el más natural para el hombre, es ingerir una sola clase de frutas de la estación, y notará pronto, después de haber vivido con una dieta de transición, que se siente más satisfecho y prácticamente mejor nutrido con una sola clase de frutas que con cualquier clase de "mixturas científicas". Claro está que esta condición no se cumple hasta que su cuerpo queda completamente libre de impurezas - perfectamente limpio. Durante la dieta de transición, uso mezclas y combinaciones de alimentos cocidos o asados, por razones técnicas, para llevar a cabo mejor el proceso curativo, bajo un inteligente y sistemático control.

#### LEGUMBRES Y FRUTAS

Mi experiencia me ha enseñado que sólo apio crudo, lechugas, zanahorias y remolachas, combinan bien con las frutas. En general, lo mejor es no usar nunca más de tres clases en la misma combinación, y use siempre una de ellas como "base".

Para un mal estómago, ácido o "mucosado", use menús que contengan legumbres y muy poca fruta; para su estómago en mejores condiciones o un estómago común, use más frutas y menos legumbres, un ejemplo:

Para un mal estómago: Tome dos tercios de zanahoria cruda rallada, o apio o habichuelas crudas y ralladas, aunque lo mejor son las zanahorias. Agregue un tercio de bananas bien maduras, finamente desmenuzadas y unas pocas pasas de uvas o higos secos pisados. Ni nueces ni cereales. Jamás mezcle nueces con frutas frescas.

Para un estómago mejor: Tome dos tercios de manzanas pisadas o ralladas, y un tercio de zanahorias o remolachas ralladas. Para aumentar la eficiencia de esta combinación en su agresiva función disolvente de mucus y venenos, agregar pasas de uvas, higos secos pisados, miel o jalea de frutas.

El ácido de las frutas disuelve las escorias y forma gases, la glucosa fermenta en aquéllas,

las hurga y desprende formando gases. Ambos se eliminan y por esta razón la glucosa *puede llegar a ser dañosa* si trabaja demasiado intensamente. Es por lo tanto aconsejable usar más frecuentemente los vegetales crudos como "escoba". Por esta misma razón use compotas de frutas al comienzo, o por lo menos mitad-mitad; por ejemplo, mitad de manzanas ralladas (con la piel) y la otra mitad de compota de manzanas endulzado el todo con miel.

### UN SUBSTITUTO DE LA "COMIDA COMPLETA"

Antes, deberá tomar de vez en cuando, durante o un poco después de una crisis o para satisfacer un imperioso anhelo por alimentos nocivos especialmente ricos en grasa, algo que al mismo tiempo que muy rico es con mucho menos dañoso que una comida completa. Usted lo encontrará sabroso:

Tome coco rallado, mézclelo con compota de manzanas, ciruelas secas o damascos endulzados. Bananas muy maduras, si no lo son cuézalas, lo dejarán satisfecho cuando esté desusadamente "hambriento".

De vez en cuando puede servir para este propósito toda clase de nueces ralladas o su manteca, pero son demasiado ricas en proteínas y si son usadas habitualmente producen ácido úrico y mucus.

### MEJORAMIENTO DE LOS VEGETALES POR EL "COCIDO"

Sólo se debe usar una clase de cocidos vegetales por comida. Pueden comerse fríos o calientes y mezclados con ensaladas verdes o vegetales crudos.

Si se hierven repollos, zanahorias, nabos, habas, coliflores, cebollas, etc., muy lentamente y en muy poca agua, o mejor, si son puestos al horno cuidadosamente, se hacen más dulces, lo cual prueba que los hidratos de carbono se han transformado parcial o totalmente en glucosa y las sales minerales no son destruidas ni extraídas, hecho verdaderamente importante. Esto es un *mejoramiento* y no una destrucción.

### RECETAS ESPECIALES "ELIMINADORAS DE MUCUS"

1° - Pasas de uva, y nueces o higos, masticar concienzudamente al mismo tiempo que cebollas de verdeo. Esto no debe ser comido separadamente si se quiere conseguir los mejores resultados.

2° - Se mezclan rábanos picantes rallados con miel, después se dejan reposar un rato para quitar el gusto fuerte. La miel se usa solamente como paliativo. 2/3 de rábanos picantes y 1/3 de miel. Los rábanos comunes, el rábano negro especialmente, puede también ser usado con el mismo fin y en la misma manera, o bien en finas rebanadas como ensalada. A los tísicos que tosen sin expectoración, deles una cucharada de vez en cuando. Hay una cantidad sorprendente de sales minerales en los rábanos, especialmente en los negros.

RECETA PARA UN DISOLVENTE ESPECIAL DEL MUCUS ENDURECIDO Y DEL

## ACIDO ÚRICO

Con la siguiente receta, curé a una mujer, la cual, después de seis años de parálisis, quedó completamente normal, cuando el ayuno y la dieta amucosa fallaron a los efectos de la recuperación.

No puede ser tomada por un estómago lleno de mucus. La receta es:

Tome el jugo y la pulpa de dos o tres limones, ralle la corteza de uno y mézclela con el jugo, endulce con miel, azúcar morena o jalea de frutas, al gusto. Esto último con el objeto de hacer la mezcla menos acre y amarga.

## SALSAS

Esto es verdaderamente una cuestión de gusto personal.

Una buena ensalada con aceites de olivas y jugo de limón es simple y sabrosa. Una cucharada de manteca de maní disuelta en agua con un poco de jugo de limón es otra salsa simple. Agregue cebolla de verdeo finamente cortada en rebanadas, si lo desea. La mayonesa casera no es dañosa durante una dieta de transición si usa limón en vez de vinagre. La puede comer si le agrada. Una salsa de tomates mezclada con la anterior, puede ayudarle a gozar de la dieta de transición, sin causarle daño.

## BEBIDAS

Aunque destierre el salero de su mesa, se sentirá muy sediento a veces, durante la dieta de transición, por el mucus, (ahora de nuevo en su circulación) y la escoria de los alimentos con sal, antinaturales y podridos, comidos por usted durante su vida, son muy salados; por esa razón experimenta una sed antinatural cuando aparecen en la circulación. Una limonada ligera con miel o azúcar morena le aliviará la sed mucho más que el agua pura. El jugo de cualquier fruta ácida o sub-ácida, constituye una buena bebida; la mejor de todas es la sidra de manzanas dulces si no lo es demasiado. Por último, café de cereales o hasta el genuino café si es liviano y si es su bebida acostumbrada puede usarlo durante el período de transición.

## SUPLEMENTOS A LOS MENÜS Y COMBINACIONES DE LA DIETA DE TRANSICIÓN

En mi sanatorio, los menús diarios "standard", además de las prescripciones especiales bajo tratamiento personal, eran como el siguiente:

Una bebida por la mañana.

Almuerzo: Una o dos clases de frutas.

Cena: Vegetales co-mucosos o amucosos.

Esta dieta mejora rápidamente las condiciones del hombre llamado "sano". Pero un "crónico viejo" o una enfermedad grave, principalmente a causa de envenenamiento por drogas, debe tratarse por medio de menús diarios; individual y sistemáticamente prescriptos, cambiados continuamente "acelerando y aminorando", de acuerdo a cómo el paciente vaya evolucionando.

El Sistema Curativo por Dieta amucosa *no* es una propaganda como el vegetarianismo o

el movimiento "pro alimentos crudos"; es una Terapéutica Clínica del Comer que tiene que ser estudiada y aconsejada inteligentemente y prescrita personalmente, lo mismo que se hace con las otras terapéuticas y métodos curativos sin drogas.

Esta dieta cura todas las enfermedades que son factibles de curar, porque todos los alimentos productores de enfermedad, son finalmente eliminados de los menús dietéticos y los nuevos, disuelven, hurgan y expulsan los venenos, limpiando, curando y saneando el cuerpo.

Usted elaborará una sangre limpia y nueva por primera vez en su vida; una sangre natural y perfecta como la he definido en la lección 17. Esta nueva sangre elimina infaliblemente toda materia, toda materia enfermante, hasta aquella que su doctor no puede localizar. (Vea las lecciones III y IV).

El objeto de la curación, (la "operación sin bisturí") el proceso eliminativo, comienza inmediatamente y debe ser conducido, controlado y supervisado por semanas y hasta meses, para asegurar resultados correctos. El conocimiento contenido en estas lecciones es suficiente para capacitar al estudiante a observar su propio caso individual.

Los menús, mezclas, combinaciones y recetas son aditamentos terapéuticos para ayudar la auto-curación del cuerpo, llamada enfermedad, y no para suprimirla o pararla como se hace con las drogas.

El común de los pacientes esperan la dieta correcta que los ayude de una buena vez; es éste el porqué de su gran deseo por los menús curativos, mezclas y "seductoras panaceas". Hasta los doctores más aventajados crean unos pocos menús y combinaciones de un día para otro; es todo el conocimiento necesario.

Como todavía no saben la verdad que usted ha aprendido en las lecciones anteriores, no saben que la fisiología y la patología están fundamentalmente equivocadas y que todas las ideas actuales acerca de la nutrición y de los alimentos son completamente falsas y opuestas a la verdad. Asimismo no tiene la más ligera idea de qué ocurre y qué debe ocurrir en el sistema humano, si por primera vez en la vida del paciente se eliminan a través de la circulación las montañas de escoria y venenos.

Debe percibir y convencerse de que está empezando una formidable revolución, regeneración y rejuvenecimiento de su cuerpo, y eso no puede lograrse en unos pocos días, con la simple ingestión de buenos alimentos ordenados en menús más o menos racionales.

## RECETAS CO-MUCOSAS

Si se ingiere una pequeña cantidad de alimento rico en almidón después de una comida se denomina Dieta Co-Mucosa, pero estos alimentos amiláceos pueden neutralizarse en parte, destruyendo su capacidad para formar engrudo. Cuanto más asada está una patata mejor es.

Siempre que se desee cereales crudos, debe tostárselos; constituyen así una magnífica "escoba" intestinal y además contienen estimulantes. El arroz es un gran formador de mucus porque es el que hace el mejor engrudo, pero puede ser mejorado dejándolo en remojo toda la noche (notará que el agua se vuelve pegajosa y de un olor atroz). Escorra el arroz y fríalo o áselo un poco...

## UNA RECTA CO-MUCOSA A BASE DE PAN

Mezcle harina de centeno y harina integral con zanahorias ralladas, mitad y mitad, agréguele sólo la harina blanca suficiente para mantener la masa unida, un poco de manzanas ralladas y un puñado de nueces también ralladas; si lo desea, algunas pasas de uvas; póngalo al horno a cocer muy despacio y durante mucho tiempo, déjelo enfriar y cómalo tostado, o sino después de tres días.

## RECETAS VEGETARIANAS

## LECCIÓN XVI a

### ALGUNAS RECETAS MEJORADAS DE SALSAS PARA ENSALADA

Los condimentos son mucho menos dañosos que los alimentos formadores de mucus. La "venenosa" sal de mesa es un magnífico disolvente de mucus. El omnívoro comedor de almidones no puede pasarse sin sal. Claro está que con una dieta perfecta amucosa el uso y la necesidad de sal es completamente eliminado junto con la sed anormal (su consecuencia).

Mayonesa: Bata concienzudamente un huevo por espacio de 5 minutos, agréguele muy despacio aceite de oliva, continúe batiendo mientras agrega el aceite, agréguele un poco de jugo de limón, sal y pimienta al gusto, si es de *su* agrado puede incluir también el jugo de un tomate.

Salsa Francesa: Mezcle una cucharada (de té) de jugo de limón, cuatro cucharadas (de mesa) de aceite, 1/4 de cucharada (de café) de miel, 1/4 de sal y 1/4 de paprica. Mezcle 1/4 de cucharada de aceite con los ingredientes secos, revuélvalos bien y agregar jugo de limón. Como la salsa se espesa con el batido agréguele más aceite y un poco de ajo, si lo desea.

### ALGUNAS RECETAS STANDARD DE ALIMENTOS AMUCOSOS COCIDOS

Como dije antes, puede denominar a la combinación de zanahorias y coles la "ensalada standard de transición". Ahora le daré la mezcla cocida standard.

#### GOULACH SERVIO DE VEGETALES

Guise en muy poca agua, o en aceite de oliva, o en grasa vegetal, gruesas rebanadas de repollo blanco o colorado y algunas rebanadas de cebollas con un poco de pimienta dulce picada, cuando es la estación puede agregar algunos tomates, y un poco de sal y pimienta si lo desea.

Repollo asado con cebollas o saltado en grasa y aderezado con salsa de tomate, forman este apetitoso plato. Puede hacerse lo mismo con coliflores, zanahorias, coles de Bruselas, etc. La idea es buscar el sustituto agradable y menos dañoso de los picadillos, asados, etc., que usted estaba acostumbrado a gustar.

## ALGUNAS SUGESTIONES ESPECIALES CONCERNIENTES A MI "LIBRO DE COCINA"

Notará que todos mis menús y recetas son sorprendentemente cortos. Si recae en la misma glotonería de las comidas que describen los libros vegetarianistas y hasta los libros que versan sobre los alimentos crudos, no podrá curarse nunca perfectamente. El menú ideal para el hombre es la "monodieta" consistente en una sola clase de frutas de la estación y debo recordarle una vez más que el animal en su estado libre, alimentase siempre con una sola clase de alimentos.

Ya aprendió, durante la dieta de transición, que uso parcialmente alimentos cocidos, y que en el comienzo prevalecen los vegetales. El propósito de esto es hacer más gradual el proceso de eliminación, es bien sabido que hay gente que puede aguantar un régimen de compotas y sin embargo no tolera uno de frutas secas.

El objetivo del comienzo no es ganar en alimentos vitales, sino emplear aquellos con sus propiedades disolventes y eliminativas, esta eficiencia vital curativa es más perfecta en todas las clases de frutas frescas y resulta demasiado agresiva para la mayoría de los pacientes. Lo que provoca lógicamente ideas equivocadas, es también el motivo de que el "ayuno con frutas" tenga tan mala reputación, y por la misma causa uso al principio de la dieta, compotas para aminorar la eliminación.

Toda vez que se siente mal, es porque tiene demasiado mucus disuelto y probablemente viejas drogas en la circulación; amaine entonces la eliminación no comiendo frutas crudas y evitando aún las cocidas; aliméntese por unos días sólo con legumbres y verduras crudas o cocidas. Estos trabajan más mecánicamente y disuelven menos. Luego, cuando la escoria grosera ha sido ya eliminada de su cuerpo, como en los casos de enfermedades crónicas severas, hay que profundizar la eliminación, por medio de la nueva sangre circulante en los tejidos, y la dieta debe hacerse más y más estricta, mientras el proceso continúe.

En las siguientes lecciones, aprenderá cómo debe llevarse un ayuno a base de frutas, qué es la terapéutica científica del ayuno, y, último en orden pero no en importancia, cómo se puede combinar - si se juzga necesario - correctamente, la dieta amucosa con el ayuno.

Los siguientes menús son simplemente dados como ejemplos de cómo combinar y preparar una comida.

Requesón y Compota de Manzanas: No cocine demasiado las manzanas. Si lo desea, agréguele una pasas, para darle sabor cocine junto con las manzanas rajadas de limón o naranja. El requesón debe ser lo más fresco posible. Mézclelo por partes iguales y sírvale frío.

Haga un intervalo de diez minutos, en su comida, y hable con su familia de los acontecimientos del día - lleve siempre en su mente que la risa ayuda a la digestión.

Coliflor asada: Hierva la coliflor hasta que esté a medio hacer. Luego áselala hasta dorarla, para esto use solamente grasas vegetales. Sírvale fría, y agréguele más salsa de su gusto.

Ensalada: Lechuga y rebanadas de tomate con salsa de manteca de maní (hecha de manteca de maní desleída en agua caliente). Agréguele jugo de limón y aceite de oliva a gusto.

Pan de centeno tostado.

No beba durante la comida. Espere por lo menos treinta minutos después de comer para beber agua.

Pasas y nueces de nogal (mastíquelas juntas).

Lechuga, tomates, pepinos.

Habas hervidas.

Patata asada.

Uvas (si es la estación).

Lechuga, berros.

Rabanitos.

Centeno suizo.

Manzanas, pasas (coma siempre la fruta primero.) Ensalada fría de col: Rebane finamente un repollo crudo, agréguele jugo de limón, y déjelo reposar por lo menos una hora, antes de servirlo. Agréguele cebolla, apio picado y zanahorias hervidas frías. Para darle gusto, mayonesa o salsa.

Patata asada (servida en camisa).

Pan de trigo integral tostado.

No beba con la comida.

Pise bananas maduras, frutillas. Endúcelas con miel.

Ensalada combinada consistente en: lechuga, apio, repollo cortado, habas verdes hervidas.

Pan integral tostado.

Requesón y dulce de damascos (mézclelos en partes iguales y sírvalo frío).

Lechuga, rebanadas de tomates y aceitunas maduras.

Patata asada.

Compota de manzanas.

Lechugas, zanahorias ralladas, habas frescas y cocidas.

Pan integral tostado.

Manzana asada.

Manzanas y pasas de uvas.

Coliflor asada con salsa y de manteca de maní.

Apio.

Pan de centeno tostado o pan integral.

Ensalada de Apio y Manzanas: Pique finamente manzanas y apio, mitad y mitad.

Agréguele el jugo de limón, cebollas picadas y perejil. Sírvalo con mayonesa.

Pastel de frutas y trigo integral.

Manzana asada.

Col, zanahorias Talladas, chauchas en rebanadas, espinacas hervidas.

Naranjas.

Compota de frutas secas.

Goulach servio.

Patata asada.

Compota de ciruelas.

Zanahorias crudas ralladas.

Chucrut cocinado con manzanas.

Pan de trigo integral.

Manzanas, apio y pasas de uva (ensalada).

Zanahorias hervidas y habas.

Pan de centeno.

Coco rallado con compota de manzanas.

La dieta ideal del hombre es la "monodieta" y las mezclas sólo lo llevan a la glotonería. Siempre se debe recordar esto cuando se compone una comida.

Nota: Nosotros nos permitimos incluir una lista de recetas co-mucosas, particularmente de ensaladas, para contestar a la enorme demanda pública. Teniendo en cuenta la oscuridad en que se debate la gente que trata de mejorar su deficiente alimentación "civilizada", nos sentimos seguros de que el distinguido profesor Ehret hubiera aprobado este agregado.

## RECETAS DE ENSALADAS

Ensalada natural: Lechuga cortada finita, cuatro puñados de rabanitos cortados finos, cuatro puñados de tomates picados, dos puñados de perejil finisimamente cortados, Agregue el aceite y jugo de limón, déjelo reposar quince minutos. Sirva con mayonesa.

Ensalada de zanahorias y pasas de uvas: Dos tazas de zanahorias groseramente ralladas. Humedecer media taza de pasas sin semillas alrededor de dos horas; media taza de apio finamente picado. Agregar dos cucharadas de mayonesa.

Ensalada de ciruelas: Llene una fuente de ciruelas hervidas, con requesón. Coloque una almendra descarozada en el centro del requesón, sirva con lechuga y mayonesa.

Ensalada cocida: Una taza de zanahorias cocidas; una taza de habas cocidas; 1/2 taza de apio crudo picado. Agregue mayonesa. Adorne con hojas de lechuga.

Ensalada servia: Una taza de apio groseramente picado; una taza de repollo finamente rebanado; un cuarto de taza de cebollas finamente picadas; 1/4 de taza de aceitunas desmenuzadas; una cucharada de pimienta picado. Agregue aceite y jugo de limón.

Ensalada de frutas: Sírvala en casquetes de manzanas. Seleccione manzanas de buena apariencia. Córtelas una tapa y vacíeles la pulpa. Pique juntas la pulpa de las manzanas con pinas y pomelos y cerezas por partes iguales. Agréguele jugo de limón. Endúlcelo con miel y rellene los cascos de manzanas. Adorne con coco rallado.

Ensalada mejicana de coles: Dos tazas de repollo colorado finamente rebanado. 1/2 taza de apio picado; una taza de cebollas picadas; 1/4 de taza de pimienta picada. Agréguele aceite y jugo de limón.

Ensalada de zanahoria y manzana: Una taza de zanahoria picada; una taza de trozos de manzanas humedecidos en jugo de limón; un cuarto de apio picado, cebolla finamente picada para dar gusto; media taza de dátiles rebanados. Agréguele aceite de oliva y jugo de limón; déjelo quince minutos y sírvalos en hojas de lechugas.

Ensalada de verano: Una taza de berros picados; 1/2 taza de tomates picados; 1/2 taza de pepinos dessemillados; 1/2 taza de apio picado. Agréguele aceite y jugo de limón. Sirva sobre hojas de lechuga.

Ensalada de espárragos: Cocine espárragos y córtelos en trozos de tres pulgadas de largo. Póngalos sobre una cama de lechuga rebanada. Agregue mayonesa.

Ensalada de espárragos y coliflor: Cocine los espárragos y córtelos en trozos de tres pulgadas de largo. Hierva la coliflor y redúzcala a pequeños pedazos. Mézclelos en iguales proporciones. Agregue mayonesa. Sirva sobre hojas de lechuga.

Ensalada brasileña: Una taza y media de frutillas maduras; una y media de trozos de ananás frescos; doce nueces brasileñas descarozadas, finamente rebanadas, humedecidas en cuatro cucharadas de jugo de limón. Decorar los platos en forma de rosas con lechugas. Llene la corona con la mezcla de más arriba. Cubra con una cuchara de mayonesa. Decore con frutillas.

Ensalada de dátiles y apio: Pique dátiles y apio, partes iguales. Sirva con mayonesa sobre lechuga.

Ensalada Waldorf: Dos tazas y media de manzanas ralladas; media taza de jugo de limón; una taza y cuarto de apio rallado. Mézclelo todo. Cuélelo, agregue mayonesa, sirva sobre

hoja de lechuga decorado con nueces ralladas.

Ensalada de eliminación: Dos tazas de espinacas picadas; dos tazas de coles; una taza de guisantes frescos; una taza de apio rallado. Agregue limón y aceite.

Ensalada de berros: Haga un lecho de lechugas, berros picados. Dos tomates en rebanadas.

Ensalada mixta: Pique lechuga, dos tazas de tomates picados; una taza de apio rallado; una taza de cebolla rallada; media taza de perejil picado. Agregue jugo de limón y aceite.

Ensalada de cebollas: Dos tazas de repollo finamente rebanado; una taza de cebollas rebanadas; una taza de tomates picados; media taza de perejil picado grueso. Agregue dos cucharadas de mayonesa. Sirva sobre lechugas decorado con rabanitos.

## RECETAS DE VEGETALES COCIDOS

Pan de espinacas: Lave bien la espinaca; cocínela en su propio jugo hasta que esté tierna; cuélela y píquela. Agréguele cebollas finamente picadas y apio cortado fino. Empape con salsa francesa. Moldee y ponga en el horno. Adorne con huevos duros. Sirvala fría o caliente.

Picadillo de berenjenas: Córtelas a lo largo. Sáqueles la pulpa. Píselas con cebollas fritas. Sazone con manteca, sal y pimienta.

Pollo vegetal a la reina: Dos tazas de apio rallado; dos tazas de pimienta dulce picada; 1/4 de taza de pimienta; 1/2 taza de guisantes verdes; 1/2 taza de zanahorias cortadas en cubitos. Agregar cebollas rebanadas. Hacer una salsa con harina integral. Servir sobre tostadas de trigo integral.

Croquetas de falso pollo: Haga una base de cebollas, pimientos dulces y apio. Agregue puré de zanahorias y patatas asadas. Moldéela y póngala al horno hasta que se dore.

Hamburger vegetal: Fría cebollas con pimienta dulce; agréguele ajo; agréguele pedacito de pan tostado, apio y nueces. Moldéelo y póngalo al horno. Sirva con cebollas.

Tomates asados: Corte las tapas de los tomates y sáqueles la pulpa; mézclela con cebollas y perejil. Rellene los tomates con eso. Ponga al horno por 25 minutos. Adorne con berros y use la salsa que desee.

Pan de zanahorias y nueces: Dos tazas de zanahorias picadas gruesa; una taza de apio picado; 3/4 de taza de nueces picadas; una taza de tomates picados; media taza de cebollas rebanadas. Agréguele dos cucharadas de margarina y póngalo al horno en un molde por media hora.

Zucchini, y Taliénfie: Rebane dos Zucchini de buen tamaño, un tomate grande y media cebolla. Agregue un poco de ajo. Cocine por treinta minutos. Agregue tomates y cocine diez minutos más.

Corn-Beef vegetariano: Una taza de zanahorias cortadas en cubitos. Una taza de repollo picado grueso. Media taza de papas. Media taza de apio picado. Hierva. Llène un molde hasta la mitad con salsa parda. Agregue los ingredientes. Unte con margarina y póngalo al horno diez minutos a 400° Fahrenheit.

## SOBRE EL AYUNO

### PARTE I

#### LECCIÓN XVII

Es significativo para nuestra época de degeneración, que el ayuno, por lo cual entiendo vivir sin alimentos sólidos ni líquidos, es todavía un problema como factor curativo para el hombre medio, como así también para el médico ortodoxo. Hasta el naturalismo requirió algunas décadas de su desarrollo para adoptar el único "remedio" de la naturaleza, universal y omnipotente. Es muy significativo que el ayuno sea considerado como una clase "especial" de cura; debido a algunas curas aisladas y verdaderamente maravillosas, ha conseguido recientemente convertirse en una elegante manía universal; algunos expertos en curas naturales abogan por el ayuno sin ninguna clase de prescripciones y sin estudiar las condiciones del paciente.

Por otra parte, el ayuno es tan temido, que el hombre común, cree que usted está loco si deja de comer cuando se enferma, pensando que se va a morir de inanición. Los médicos en general lo apoyan y en los hechos enseñan tales tonterías respecto a la única ley funcional de la naturaleza con respecto a la curación. Como quiera que se denomine y formule el procedimiento para eliminar materias enfermantes, aunque sea llamado "tratamiento natural" si no tiene por lo menos alguna restricción o cambio en la dieta o ayuno, está en un todo separado de lo concerniente a la causa de la enfermedad.

¿Ha pensado alguna vez qué significa la pérdida del apetito cuando se enferma? ¿Y que los animales no tienen médicos, ni droguerías, ni sanatorios, ni aparatos para curarse? La naturaleza demuestra en este ejemplo que sólo hay una enfermedad y que ésta es causada por la alimentación, por lo tanto, cada enfermedad como quiera que el hombre la denomina, puede ser curada y lo es por un sólo "remedio", compensando la equivocación (daño), por ejemplo: reduciendo la cantidad de alimentos, o ayunando. La razón porque fallan y seguirán fallando tantas curas por ayuno, especialmente las largas, es la ignorancia que todavía persiste con respecto a lo que pasa dentro del cuerpo durante un ayuno, ignorancia que reina hasta entre los naturalistas y expertos en la materia.

Yo me atrevo, oso decir: es difícil que exista otro hombre en la historia de toda la especie humana, que haya estudiado e investigado sobre el "misterio" del ayuno, en la medida y seriedad que yo lo hice. No existe otro experto hasta el presente, que haya realizado tantas curas de ayuno, como yo, en los casos más graves y desesperantes. Yo inauguré el primer sanatorio especial para la cura por ayuno del mundo, y combiné el ayuno con la dieta amucosa: el ayuno es parte del sistema curativo por dieta amucosa. Yo hice, además, cuatro pruebas científicas públicas de ayuno de 21, 24, 32 y 49 días respectivamente, como demostración. La última prueba es el record mundial de ayuno homologado y controlado por *autoridades científicas de gobiernos oficiales*. Debe por lo tanto creer en mí cuando le enseño algo nuevo e instructivo acerca de lo que realmente pasa en el cuerpo durante el ayuno. Aprendió en la lección 5, que el cuerpo debe ser considerado como una máquina, un mecanismo hecho de un material parecido a la goma que ha sido distendido durante toda su vida por la sobrealimentación. Por lo tanto, el mecanismo humano está siempre obstruido por una antinatural sobrepresión de la sangre en los tejidos. Tan pronto como deja de comer, esta presión disminuye rápidamente. Las

"avenidas de la circulación" se contraen, la sangre se hace más concentrada y el agua superflua se elimina. Esto pasa en los primeros días y puede llegar a sentirse bien, pero entonces las obstrucciones de la circulación se hacen enormes porque el diámetro de las vías sanguíneas se reduce y la sangre debe circular por muchas partes del cuerpo, especialmente por los tejidos, y por el síntoma y su alrededor donde lucha contra el mucus pegajoso desprendido y disuelto de las paredes; en otras palabras, el torrente sanguíneo debe vencer, disolver y transportar consigo mucus y venenos para eliminarlos por los riñones.

Cuando ayuna, elimina primero y de una vez por todas las obstrucciones primarias de la sobrealimentación equivocada. Esto le hace sentirse subjetivamente bien y hasta mejor que cuando comía, pero, como le expliqué previamente, le traerá huevas obstrucciones secundarias que lo harán sentirse "un verdadero miserable". Entonces usted y todo el mundo culpa a la falta de alimentos. En los días próximos podrá notar una cierta cantidad de mucus en la orina y cuando la escoria sea eliminada se encontrará en la "gloria" y hasta más fuerte que antes, es muy conocido el hecho de que un ayunador puede sentirse tan fuerte y mejor en el vigésimo día de ayuno que en el sexto o quinto, esto es ciertamente una *tremenda* prueba de que la vitalidad no depende primariamente del alimento, sino más bien de una circulación obstruida, (vea la lee. 5). El menor monto de "O" (obstrucción) la mayor "P" (presión aérea) y por lo tanto "V" (vitalidad).

Con esta luminosa explicación puede ver que el ayuno es:

1° - Una proposición negativa para aliviar el cuerpo.

2° - Un proceso de eliminación mecánica de las escorias más groseras (obstrucciones directas), contrae los tejidos y vasos exprimiendo mucus, causando fricción y obstrucción en la circulación.

Los ejemplos siguientes son ejemplos de la vitalidad dependiente de "P" (poder) (presión de aire solamente):

Uno de mis primeros ayunadores, un vegetariano relativamente sano, caminó 45 millas en la montaña en su vigésimo cuarto día de ayuno.

Un amigo 15 años más joven y yo caminamos *56 horas continuadas después del décimo día de ayuno*.

Un médico alemán especialista en curas por ayuno publicó un folleto titulado "ayuno, el aumento de la vitalidad". Aprendió el mismo hecho que yo, pero no sabía cómo ni porqué ocurría, y la vitalidad es todavía un misterio para él.

Si se bebe solamente agua durante un ayuno, el mecanismo humano se limpia, lo mismo que si se exprimiera una esponja empapada en agua sucia, pero la suciedad es en este caso mucus pegajoso, pus y droga que deben pasar a la circulación y mantenerse allí hasta estar tan completamente disueltas que puedan pasar a través del "Delicado Tamiz" llamado riñón.

## SOBRE EL AYUNO

### PARTE II

#### LECCIÓN XVIII

Tan pronto como la escoria entra en la circulación, usted se siente "hecho un despojo" pero ni bien esa escoria pasa a los riñones queda "como nuevo"; dos o tres días más tarde, el proceso se repite. Debe serle claro ahora, por qué durante el ayuno cambian tan a menudo las condiciones, y debe serle perfectamente comprensible por qué se puede sentir desusadamente fuerte y mejor en el vigésimo día que en el tercero, por ejemplo. Pero este completo trabajo de limpieza, por medio de la contracción continuada de los tejidos, debe ser hecho con la sangre original, esa vieja y sucia sangre del paciente, en consecuencia un largo ayuno, sobre todo si lo es demasiado, puede llegar a ser prácticamente un crimen si el organismo enfermo está demasiado "taponado" por la escoria. Los ayunadores que murieron a consecuencia de un prolongado ayuno no murieron por falta de alimentos, sino completamente "sofocados" por sus propias escorias. Proclamé este postulado, años atrás. Más claramente expresado: La causa inmediata de la muerte no es debida a un empobrecimiento de la sangre en substancias vitales, sino a las inmensas obstrucciones. "O" llega a ser tan grande o más grande que "P" y el mecanismo humano llega a su punto muerto.

A todos mis ayunadores, les doy limonada con una pizca de miel o azúcar morena con el fin de desprender y refinar el mucus en la circulación. El jugo de limón y las frutas ácidas de todas clases neutralizan la pegajosidad del mucus y del pus (el engrudo ácido no sirve para pegar).

Si, el paciente estuvo acostumbrado a tomar drogas durante toda su vida, las cuales están almacenadas en su cuerpo como las escorias de los alimentos, su estado puede volverse fácilmente serio o peligroso cuando esos venenos entran en la circulación; al comenzar su primer ayuno, pueden sufrir palpitaciones cardíacas, dolores de cabeza, nerviosismo y sobre todo insomnio.

*He visto a pacientes eliminar drogas que habían tomado 40 años atrás.* Síntomas como los que he descripto arriba son atribuidos al "ayuno" por todo el mundo y especialmente por los médicos.

#### ¿CUANTO TIEMPO SE PUEDE AYUNAR?

La Naturaleza en el reino animal contesta esta pregunta con cierta crueldad: "Ayuna hasta que te cures o te mueras"

Yo estimo que el 50 a 60 % de los hombres llamados sanos y el 80 a 90 % de los enfermos crónicos morirían a causa de su enfermedad latente si se sometieran a un largo ayuno.

La duración máxima de un ayuno no puede fijarse ni aun en el caso de conocer perfectamente las condiciones del paciente. Cuánto y cómo romper un ayuno, se determina observando cuidadosamente cómo cambian las condiciones del paciente durante el ayuno.

La duración máxima de un ayuno no puede fijarse ni aun en el caso de conocer perfectamente las condiciones del paciente. Cuánto y cómo romper un ayuno, se determina observando cuidadosamente cómo cambian las condiciones del paciente

durante el ayuno.

Se comprende ahora que es lógico que el ayuno se rompa *tan pronto como se note que las obstrucciones en la circulación han llegado a ser considerables y que la sangre necesita nuevas substancias vitales* para resistir y neutralizar los venenos.

Cambie su idea respecto a "cuanto más ayuno mejor cura". Puede ahora darse perfectamente cuenta del porqué. El hombre es el animal más enfermo de la tierra; ningún otro animal ha violado tanto las reglas higiénicas alimenticias; ningún otro animal come más equivocadamente.

He aquí el punto donde la inteligencia humana puede cooperar con su auto proceso de curación cumpliendo los siguientes requisitos que abarcan el sistema curativo por dieta amucosa:

1° - Prepararse para un ayuno más llevadero por medio de una dieta que evolucione hacia la "amucosa", y por laxantes y enemas.

2° - Alterne cortos ayunos periódicos con algunos días de dieta amucosa y de alimentos poco eliminadores de mucus.

3° - Sea particularmente cuidadoso con los pacientes que usaron gran cantidad de drogas, especialmente mercurio y nitro u óxido de zinc, (usados para las enfermedades venéreas), en este caso es aconsejable una dieta larga y de muy lenta evolución.

Una sugestión de "experto": ayunar hasta tener la lengua limpia causó muchas molestias a los ayunadores "fanáticos" y conozco personalmente un caso de muerte. Quizá le cause sorpresa cuando le diga que tuve que curar individuos enfermos a consecuencia de ayunos indebidamente prolongados.

A despecho de lo sentado más arriba, toda cura debe empezar con dos o tres días de ayuno; cualquier paciente puede hacer esto sin ningún peligro. Una enema diaria lo hace más fácil y también menos dañoso.

### COMO ROMPER UN AYUNO

El alimentarse correctamente después de un ayuno es tan importante y decisivo como el ayuno mismo, al mismo tiempo depende de las condiciones del paciente, y, mucho más todavía, del largo del ayuno. Debe aprender ahora en los casos extremos que terminaron fatalmente, (no a consecuencia del ayuno sino de la primera comida) exactamente por qué este *conocimiento es tan importante*.

Sufriendo de diabetes un "comedor de carne" rompió su ayuno de una semana y comió dátiles; murió a consecuencia de eso. Un hombre de 60 años ayunó 28 días (demasiado); su primera comida (vegetariana) consistió principalmente en papas; una operación de urgencia mostró que las papas formaron una especie de engrudo de mucus pegajoso, que obstruyó el intestino hasta el punto de tener que seccionarle un trozo; murió a consecuencia de la operación.

En el primer caso, los terribles venenos que este comedor de carne disolvió durante su ayuno, al mezclarse con el azúcar concentrada de la fruta, produjeron una fermentación con desprendimiento de gases, tan grande, que el paciente no pudo aguantar el "shock". Lo correcto hubiera sido: primero un laxante, más tarde vegetales

sin almidón crudos o cocidos y un pedazo de pan de centeno tostado. La col ácida es recomendable en estos casos. No se deben comer frutas hasta después de un largo tiempo de haber roto el ayuno. El paciente debió ser preparado para el ayuno con una dieta previa, de transición, más larga.

En el segundo caso el paciente ayunó demasiado tiempo para un hombre de su edad, sin las precauciones apropiadas y sin una preparación previa conveniente.

En este caso puede significar una gran ayuda para la eliminación, compresas calientes sobre el abdomen y enemas, conjuntamente con un laxante fuerte y vegetales pobres en almidón, con preferencia crudos; no usar frutas por un tiempo considerable.

Con estos dos ejemplos tan instructivos puede ver que consejos diferentes pueden darse y cuan equivocado es hacer sugerencias generales concernientes al modo de romper el ayuno.

## SOBRE EL AYUNO

### PARTE III

#### LECCIÓN XIX

Reglas Importantes Para Ser Estudiadas y Memorizadas Cuidadosamente.

Lo que yo enseño es nuevo y diferente de lo que sostiene la generalidad de los expertos en ayuno. Es lo siguiente;

1° - La primer comida y los menús previos al ayuno deben tener un efecto laxante y no nutritivos como sostienen algunos.

2° - Cuanto más rápido pase una comida por el cuerpo, con mayor eficiencia arrastra el mucus y los venenos desprendidos del intestino y estómago.

3° - Si se experimentan trastornos en la defecación, después de tres o cuatro horas, ayúdese con laxantes y enemas. Siempre que ayuno experimento un buen movimiento intestinal una hora después de haber comido. Después de haber roto el ayuno, siempre he pasado la noche siguiente más en el cuarto de baño que en la cama, como debe ser. Mientras transitaba por Italia, bebí después de un ayuno, cerca de tres cuartos litros de jugo de uvas fresco. Sufrí una diarrea acuosa con espuma mucoide, y casi inmediatamente experimenté una sensación de fuerza inusitada que me permitió realizar fácilmente 352 flexiones de rodillas y brazos; esta radical liberación de obstrucciones que tiene lugar después de un ayuno de pocos días aumenta "P"

— vitalidad de una vez por todas; para poder creerme, tendría usted que experimentar una sensación análoga, entonces estaría de acuerdo con mí fórmula "V" — "P"

— "O", y se hará cargo de lo absurdo que es elaborar menús científicos de nutrición para la salud y eficiencia.

4° - Los intestinos se portan mejor cuanto más largo es el ayuno que se rompe.

5° - Las frutas son los mejores alimentos laxantes para después de un ayuno. Las más convenientes son las uvas y las guindas, y después las pasas de ciruelas en remojo o en compotas. Estas frutas no deben ser usadas después del Primer Ayuno de un comedor de carne, sino por las personas que ya han sido sometidas a una previa dieta amucosa o, por lo menos, pobre en mucus, dieta de transición.

6° - En los casos generales es aconsejable romper el ayuno con vegetales pobres o sin almidón, crudos o cocidos; las espinacas hervidas tienen un magnífico efecto.

7° - Si en la primera comida los alimentos no le displacen, puede comer la cantidad que desee. El comer aunque sea en pequeña cantidad, en los primeros dos o tres días, sin experimentar, deseos de defecar, es muy peligroso.

8° - Si está en condiciones que le permitan romper el ayuno con frutas, y no defeca alrededor de una hora después, ingiera más frutas o una comida a base de verduras como la que le sugerí más arriba; coma hasta que defeque la escoria removida durante el ayuno.

#### REGLAS A SEGUIR DURANTE EL AYUNO

1° - Limpie su intestino grueso con enemas por lo menos una vez al día.

2° - Antes de empezar un ayuno más largo, tome un laxante.

3° - Si es posible permanezca al aire libre noche y día.

4° - Camine y haga ejercicio, sólo *cuando se encuentre físicamente fuerte como para hacerlo*, si se encuentra cansado, descanse y duerma todo lo que pueda.

5° - En los días que se sienta enfermo, lo que ocurrirá cuando la escoria está en su circulación, encontrará que su sueño se perturba y no es reparador; puede incluso tener pesadillas. Eso se debe al pasaje, a través del cerebro, de los venenos. La duda, la falta de fe, entrará a reinar en su mente: tome esta lección, como así también los otros capítulos referentes al ayuno, y especialmente la lección 5; ¡no olvide que usted yace sobre la mesa operatoria de la naturaleza, que le hará la operación más maravillosa de todas las que jamás podrán llevarse a cabo y sin usar un solo bisturí!

Si siente alguna sensación extraordinaria debida a las drogas que están ahora en la circulación, *aplíquese una enema, acuéstese* y, si es necesario, rompa el ayuno, *pero no con frutas*.

6° - Siempre que se levante después de haber estado acostado hágalo despacio, pues sino puede sentir vértigos. Esta última condición no es muy importante, pero es mejor prevenirlas; a mí me atemorizó bastante en mis comienzos y conozco muchos ayunadores que después de haber experimentado esta sensación perdieron la fe para siempre.

### BEBIDAS PARA EL AYUNO

Los ayunadores fanáticos beben solamente agua. Piensan que lo mejor es desterrar radicalmente cualquier pizca de alimento, bajo cualquier forma que se presente. Yo considero que lo mejor es una limonada liviana, con un poco de miel o azúcar morena. Beba tan a menudo como desee durante el día, pero nunca más de dos o tres cuartos litros. El beber menos ayuda a hacer más agresivo el trabajo del ayuno.

Los jugos elaborados por vegetales cocidos, carentes de almidón, son excelentes para un largo ayuno. El jugo de tomates crudos es bueno. Pero si durante un largo ayuno se usa el jugo de naranjas, por ejemplo, hay que ser extremadamente cauto porque pueden desprenderse demasiado rápidamente los venenos sin provocar su defecación. Conozco un gran número de ayunadores apasionados por las frutas y sus jugos, que fallaron completamente, porque éstas desprendieron demasiado rápido, en mucha cantidad y de una sola vez, el mucus y sus venenos, perturbando profundamente todos los órganos cuando dichos venenos entraron en la circulación.

Ayuno matutino o plan de no desayunarse. El peor de todos los hábitos de ingestión en nuestros días, es el emporcar el estómago con comidas, a la mañana temprano. En los países Europeos, exceptuando Inglaterra, nadie toma una comida regular por desayuno; éste consiste, generalmente, en una bebida de cualquier clase acompañada de pan.

El único momento en que el hombre no come durante diez o doce horas es durante la noche, cuando duerme. Tan pronto como su estómago está libre de alimentos, el cuerpo comienza el proceso eliminativo del ayuno. Es por eso que la gente "atascada" comúnmente se levanta a la mañana sintiéndose mal, con la lengua sucia. No tienen apetito, pero comen y se sienten mejor. ¿Por qué?

### OTRO "MISTERIO REVELADO"

Este es uno de los más grande problemas que he resuelto y que tiene perplejos a todos los

expertos. Tan pronto como llena el estómago con comida *se detiene la eliminación* y entonces se siente mejor. Me significa un deber decir que este secreto que he descubierto es, sin duda alguna, la explicación del porqué el comer ha llegado a ser un hábito que ya no es más lo que la naturaleza intentó que fuera. Este hábito de comer que afecta a toda la humanidad civilizada y que ahora fisiológicamente he explicado, involucra y prueba el dicho que yo formulara tiempo ha: "La vida es una tragedia de nutrición". Cuanta más escoria acumula el hombre más debe comer para parar la eliminación. Yo tuve pacientes que tenían que comer varias veces durante la noche para poder reanudar el sueño. En otras palabras, tenían que echar alimentos en el estómago para parar la acción del mucus y venenos acumulados allí.

## SOBRE EL AYUNO

### PARTE IV

#### LECCIÓN XX

Usted acaba de leer en la lección 19 acerca de pacientes que deben comer varias veces durante la noche para poder conciliar el sueño, Le he enseñado por qué ocurre eso. Después de despertarse Ud., quizá no se sienta bien, pero en lugar de levantarse permanece en la cama y se vuelve a dormir; cuando despierta por segunda vez se siente completamente desganado "molido"; puede darse cuenta ahora de la exacta razón de esto. Tan pronto como Ud. se levante camine o haga ejercicio, el cuerpo está en condiciones completamente diferentes que durante el sueño; la eliminación se ha aminorado y la energía, es usada ahora en cualquier otra cosa.

Si elimina el desayuno de su régimen alimenticio es probable que experimente dolores de cabeza los primeros días, pero después se sentirá mucho mejor, trabajará mejor y gozará más de su almuerzo. Cientos de casos severísimos, fueron curados por la sola aplicación del "no desayuno", probando que el hábito del desayuno copioso es el peor de todos y el más nocivo.

Es aconsejable y significa realmente una gran ventaja permitir al paciente tomar por desayuno la bebida a que él estaba acostumbrado; si él "delira" por el café déjelo beber café; pero no le permita *absolutamente* ningún alimento *sólido*; más tarde reemplace el café con un jugo vegetal caliente y, después cámbieselo por limonada. Este cambio debe ser hecho gradualmente para el hombre de alimentación standard.

*El ayuno de 24 horas, o el plan de una comida diaria*, Usted puede curar muchos casos severos con este ayuno de 24 horas, o en casos de profundas obstrucciones crónicas de los pacientes habituados a drogas. Es el paso preliminar y juicioso previo a los necesarios ayunos prolongados. La mejor hora para comer es a la tarde, digamos a quince o dieciséis horas.

Si el paciente esa bajo la dieta amucosa o la de transición, déjelo comer primero las frutas. Las frutas deben ser siempre ingeridas primero, y después de un lapso de quince o veinte minutos las verduras, permítale comer pero todo debe ser ingerido dentro del espacio de una hora para que pueda ser considerada como una sola comida.

*El ayuno usado en conexión con el "sistema curativo por dieta amucosa".* Como he establecido antes no soy partidario de los ayunos largos. Prácticamente un ayuno de 30 ó 40 días puede llegar a ser criminal.

Al contraerse las vías de la circulación las cuales están siendo continuamente llenadas de mucus, peligrosísimos venenos y drogas viejas al mismo tiempo, esa sangre vieja y "podrida" está prácticamente carente de todo elemento vital y no hay nadie que pueda sobrellevar un ayuno de esta clase sin menoscabo de su vitalidad.

Si es necesario acometer un ayuno comience primero con un plan de "no desayuno", luego continúe con el ayuno de 24 horas por un tiempo, después aumente la duración de los ayunos gradualmente a 3, 4 y 5 días, comiendo entre los ayunos de uno, dos, tres o cuatro días con un régimen amucoso.

Con estos ayunos intermitentes, la sangre que es gradualmente mejorada y regenerada, puede soportar más fácilmente los venenos y la escoria, y está capacitada para disolver y eliminar "los focos de enfermedad" de los tejidos más profundos del cuerpo, depósitos que jamás doctor ninguno soñó que existiesen y que ningún otro método curativo ha jamás descubierto ni curado.

Esto es el "Sistema curativo por dieta amucosa" con el ayuno como auxiliar esencial.

*El ayuno en los casos de enfermedad aguda:*

"El hambre cura-Curas extraordinarias".

Fue el título del primer libro sobre ayuno que leí, en él se relataban las experiencias de un médico rural que decía: no hay enfermedad aguda ni febril que pueda llevarlo a la muerte si sigue la orden instintiva de la naturaleza de no comer cuando no se tiene apetito".

Es una locura dar alimento a un neumónico con temperatura alta. Habiendo tenido una inusitada contracción del pulmón, por ejemplo, resfriado, el mucus es exprimido en la circulación y produce una inusitada temperatura. La máquina humana, cerca ya del punto de estalle llega a ser más calentada todavía por los alimentos sólidos.

Los baños de aire tomados en la pieza, las enemas laxantes, limonadas frías, pueden salvar las vidas de miles de jóvenes que el "hombre civilizado" permite que mueran todos los días, son las víctimas inocentes de la neumonía u otras enfermedades agudas, debido, a la pavorosa ignorancia de todos los médicos de esta, así llamada, "civilización".

*El ayuno superior.*

Por favor trate de recordar la lección sobre metabolismo (Lee. 9) porque ella es la verdad más importante dé mi nueva fisiología, recuerde también la lección 5 y comprenderá claramente al ayuno en todas sus posibilidades.

Todos los expertos, exceptuándome yo, creen que se vive de la propia carne durante el ayuno. Usted sabe ahora perfectamente lo que ellos llaman metabolismo, "cuando Ud. ayuna metaboliza su propia carne". ¡Pero si es simplemente la eliminación de escorias!

El fakir hindú, el más grande ayunador del mundo actual no es otra cosa que piel y huesos, yo aprendí que cuanto más limpio se está más fácil es ayunar, en otras palabras, con un cuerpo libre de toda escoria y venenos y cuando no se ingieren alimentos sólidos el delicado mecanismo humano "funciona", por primera vez en su vida. La elasticidad y de los órganos internos especialmente los esponjosos, pulmones, trabajan con una vibración y eficiencia

enteramente diferente de la que tenían antes, Llegamos entonces al ideal: "V" - "P" y *si* suministra agua simplemente a la "máquina" Ud., llega al más alto grado de eficiencia física y mental y espiritual. Esto es lo que yo llamo *Ayuno Superior*.

Si sus "existencias" de sangre son formadas con los alimentos que le he enseñado, su cerebro funcionará de una manera que lo sorprenderá. Su vida anterior será sólo un sueño, y por primera vez en su existencia la conciencia despertará para constituirse en su "verdadera conciencia".

Su mente, sus pensamientos, sus aspiraciones sus ideales, y su filosofía cambiará fundamentalmente de tal manera que es imposible tratar de describir.

Su alma gritará a los cuatro vientos la alegría y el triunfo de vivir, sobre la miseria de aquella vida que yace en la noche del pasado. Por primera vez sentirá la vitalidad vibrar a través de su cuerpo (como una corriente eléctrica serpenteante) que lo sacudirá a Ud., de deleite.

Aprenderá y comprenderá que el ayuno, y el ayuno superior (y no los volúmenes de filosofía y psicología) es la llave real y única que nos permite entrar en la vida superior, a la revelación del mundo superior y a la celeste alegría del universo espiritual.

# LA DIETA DESTRUCTIVA DE LA CIVILIZACIÓN Y LA DIETA AMUCOSA, ALIMENTO NATURAL DEL HOMBRE

## LECCIÓN XXI

Usted aprendió que la total abstinencia de alimentos, *Ayuno*, es el mejor y más efectivo método de curación. Esto prueba, como lógica consecuencia, que pequeña cantidad es necesaria en la práctica, para mantener la vida, y justifica mi axioma tan a menudo repetido "la maravilla es que nosotros vivamos a despecho de nuestra excesiva alimentación, a despecho de ingerir tantos y tan nocivos alimentos". A la luz de esta verdad aparece monstruosamente ridícula la lucha sin fin, la confusión, que se observa en las dietas (proteínas, sales minerales, vitaminas, etc.). ¿El valor potencial del alimento no es ni en mucho el problema principal? No se puede curar una borrachera con agua, sin parar la ingestión de alcohol. No se puede curar la enfermedad con ninguna clase de procedimientos, sin parar primero, la ingestión de los alimentos que producen la enfermedad.

Yo llamo alimentos naturales del hombre a las frutas y a los vegetales verdes sin almidón. (Como dice el Génesis: "frutas y hierbas"), -"dieta amucosa"- porque el mucus es la substancia más significativa, principal e importante, contenida en los alimentos, y la que produce la materia enfermante en el cuerpo humano.

Toda la "caterva" de dietas científicas, valores alimenticios, estadísticas, etc., son inútiles y en vano, mientras no se haya dado el primer paso, que es ver los alimentos y sus valores, desde un ángulo completamente diferente.

1° - ¿Qué cantidad de materia enfermante producen dejan, en el cuerpo? (mucus).

2° - Sus propiedades disolventes, eliminadoras y curativas. Con este propósito le doy una crítica especial de diferentes alimentos, en particular de los nocivos.

Verá de una vez por todas, por qué son "destructivos", sin ningún valor alimenticio positivo, sino que producen y almacenan escorias en el cuerpo; vea la lección 14 y comprobará que las investigaciones de Berg, prueban lo mismo que yo encontré por intuición mediante experimentos y con mi propia experiencia, ¡y la de algunos miles de pacientes!

## CARNES

Todas están en estado de descomposición, produciendo venenos cadavéricos, ácido úrico y mucus; las grasas son las peores, hasta la manteca es nociva para el cuerpo humano. Los animales no comen grasas.

## HUEVOS

Los huevos son todavía peores que la carne, porque no sólo contienen gran cantidad de proteínas superiores, sino que tienen una propiedad "ligosa" mucho peor que la carne y por lo tanto más constipadora. Los huevos duros son menos nocivos porque esa cualidad "ligosa" ha sido destruida (la clara de huevo hace una "cola perfecta").

## LECHE

También "hace una buena cola para pintura". La leche de vaca es demasiado "rica" destructiva para lactantes y adultos. El estómago de un bebe no puede aguantar lo que el de un ternero. Si es necesario usar leche agréguele por lo menos, la mitad de agua. La cuajada y el suero son menos dañinos y poseen algunas cualidades laxantes. El requesón con compotas de frutas (ver lecc. 15), es una buena dieta de transición.

Las otras clases de queso son formidables productoras de ácido y mucus.

## GRASAS

Todas las grasas son formidables formadores de ácidos, hasta las de origen vegetal, y no son aprovechadas por el organismo. Le seguirán gustando sólo mientras vea mucus reflejado en el "espejo mágico". Lo que el doctor llama el calor de las "calorías", es producido por la fricción causada por las obstrucciones de grasa que constipan las pequeñas células sanguíneas.

## CEREALES

Los cereales y todas las harinas, son formadores de mucus. Lo peor de todas éstas, es la harina blanca (es la que hace mejor engrudo). El centeno, el Graham, el trigo integral y la acemita resultan menos nocivos, porque son mucho menos "pegajosos". Los cereales crudos, convenientemente tostados, son, en cierto modo, una "escoba" de barrer mucus, pero contienen estimulantes, mal interpretados como "valores alimenticios". Los pasteles me parecen sencillamente absurdos, así como toda la repostería francesa.

## ARROZ

Es uno de los formadores principales de mucus (hace un excelentísimo engrudo). Yo creo firmemente a través de mis experiencias en casos de serias enfermedades (furúnculos terribles, etc.), ocurridos entre "devoradores" de arroz, que éste es la causa funcional de la lepra. *Terrible Pestilencia*

## LEGUMBRES

Las lentejas, habas, guisantes secos, etc., son demasiado ricos en proteínas, lo mismo que los huevos y la carne.

## PATATAS

Son un poco mejor que los productos farináceos porque contienen más sales minerales, (ver tablas de Berg). Sin embargo, las papas constituyen también un magnífico engrudo. Las batatas, a pesar de ser consideradas dentro de los azúcares naturales, son demasiado ricas en proteínas. Las batatas bien fritas, pero no en grasa animal, son bastante amucosas.

## Nueces

Todas las nueces son demasiado ricas en proteínas y grasas, deben ser comidas

parcamente y sólo en el invierno, las nueces deben ser masticadas junto con frutas secas y miel. *Jamás* con frutos jugosos, porque el agua y la grasa no son miscibles. Con la posible excepción de las nueces, los alimentos arriba enunciados, necesitan de preparación previa antes de ser ingeridos, sin este requisito son prácticamente "incomibles". Lo que los hombres civilizados llaman "bueno para comer" o "gusto delicioso" es un absurdo. Cuando la lengua y la nariz estén libres de mucus y escorias, ambas se convertirán en "espejos mágicos", "órganos reveladores"; yo les llamaría "el puente tendido hacia el sexto sentido", es decir, el sentido de la verdad. Usted, perderá entonces y no podrá soportar siquiera el gusto de las especias, sobre todo de la sal de mesa.

Todos los alimentos antinaturales son demasiado amargos y poseen un olor ofensivo para un olfato "limpio". Los órganos de los sentidos están, en un estado patológico, envueltos en una capa de mucus parecida al pus (ocurre lo mismo con todo el sistema) por esta sola razón es que el órgano de la olfacción, fragua esa sensación de "gusto delicioso" cuando ingieren esos abominables alimentos.

No hay tabla científica que lo convenza de esa verdad, es usted quien debe percibir, por medio de sus órganos "depurados", el embuste fatal que es creer que la nutrición y elaboración de su salud y eficiencia, es asegurada por esos alimentos, que en realidad son nocivos, porque paran la eliminación de la vieja escoria, al mismo tiempo que la producen. Y esto sucederá, el día en que Ud. siga realmente enfermo.

Aunque parezca una paradoja, el hombre civilizado se acerca 10 veces más a la muerte por la sobrealimentación, que por el *Hambre*.

El saco (estómago) de la digestión es dilatado, prolapsado, lo cual embaraza el funcionamiento de los otros órganos.

Las glándulas y los poros de su pared, están completamente constipados, así como también los de los intestinos, cuya actividad vital está casi paralizada. El abdomen es un saco anormalmente dilatado por grasa aguachenta, los órganos están dislocados» y por ellos se deslizan los alimentos podridos de la civilización, fermentándose en haces tales como no excreta ningún animal, es lo que ha sido llamado *El Proceso de la Digestión*.

"El alimento natural del hombre" es el título de un libro de Herward Corrington. Hay otros de autores europeos, que prueban desde todos los puntos de vista, que el hombre, sin duda alguna ha vivido en los tiempos prehistóricos de alimentos crudos naturales, frutas y vegetales verdes. Sin embargo, un gran filósofo dijo: "todo lo que tiene que ser probado es dudoso". Quienquiera que no ve la Verdad jamás creerá en ella aunque le sea probada miles de veces y desde los ángulos más inverosímiles; hasta los expertos en dietas frutales y alimentos crudos, tienen dudas sobre ¿si el hombre degenerado de hoy en día podrá vivir la vida paradisíaca!

Me tomó unos pocos años de pruebas y experimentos hasta convencerme de ello, a despecho de lo que yo creía. Ahora memorice lo que le enseñé en la lección 5 y en las lecciones sobre la nueva fisiología. Todos los otros están en el "vagón equivocado", engañados por la macabra farsa de las "proteínas", como así también por la ignorancia en que están con respecto a la enfermedad. Pero la ignorancia de lo que pasa cuando se come fruta o se somete a dieta amucosa, es la principal barrera que les impide ver la verdad. Este es el obstáculo insuperable con que ellos tropiezan y los descarría del único camino. La dieta natural jamás fue aplicada sistemática y especialmente combinada con ayunos, basada en la verdad de mi nueva pero correctísima fisiología. Es completamente

necesario aprenderla y comprenderla. Si Ud. cree (y ahora imbatiblemente) la verdad de la lección 5, así como las demás enseñanzas donde me explayo sobre el tópico, no negará que las frutas como único alimento no sólo nutren, sino que curan perfectamente al cuerpo humano, eliminando completamente la posibilidad de enfermedad.

Todos los otros, los que no saben esta nueva verdad y no poseen el necesario conocimiento, contenido solamente en el sistema curativo por dieta amucosa, nunca podrán conseguir un cuerpo completamente limpio y sano.

Aquellos que no crean en la perfección del "pan celeste", "El Señor los castigará de grande ceguera", ceguera espiritual, significando que la duda, que la pérdida de la fe, los turbaría mientras la escoria circula por sus cerebros. Usted se ha salvado del trágico error. Así lo espero y deseo.

Las cualidades especiales de la fruta y vegetales verdes como alimentos, están plenamente probadas en las tablas de Berg.

Cuanto más venenos y escorias elimine, más fácilmente comprenderá y sentirá esta verdad; la más grande de todas: "La dieta paradisiaca, no es sólo suficiente, pero lo llevará a usted cada vez más alto, a una condición física, mental y espiritual jamás de los jamases experimentada antes".

## ENFERMEDADES SEXUALES

### LECCIÓN XXII

Con el conocimiento adquirido en las lecciones pasadas, sabe ahora y puede comprender mejor que ningún naturalista, que no hay diferencia fundamental entre una clase de enfermedad y otra.

En este caso particular, sin embargo, encontramos una excepción, en lo concerniente a los síntomas de la sífilis. Las enfermedades venéreas pueden ser curadas fácilmente por dieta y ayuno por la simple razón de que los pacientes son casi siempre jóvenes. La cura llega a ser más grave o dificultosa si se han usado drogas. Esto claro está, ocurre en la mayoría de los casos, infortunadamente.

Los llamados síntomas característicos de las diferentes sífilis son debidos a drogas de una o varias clases.

### GONORREA

Nada es más fácil de curar que este "resfrío" o "catarro" del órgano sexual si el paciente no ha sido injuriado con drogas o inyecciones. Los médicos tienen que admitir que este "catarro" puede existir sin la *cópula sexual* y por esto es difícil culpar al germen. La gonorrea es simplemente una eliminación natural a través de ese órgano. Los carnívoros son muy susceptibles con dicha enfermedad. Si una niña de sociedad la contrae la denominarán leucorrea. Si las drogas son usadas por un largo tiempo, el mucus y el pus son arrojados a la próstata, vejiga, etc. En el caso de la mujer inflaman el útero, produciendo todas las clases de enfermedades típicamente femeninas. He tenido cientos de tales casos, en que los naturalistas fracasaron y sólo el ayuno y estas dietas pudieron curarlos.

La roseola, un eczema sifilítico caracterizado por su color "gris jamón", la tonalidad gris del blanco de los ojos, debida a las inyecciones aplicadas, y las gonorreas que atacan los huesos, causadas también por dichas inyecciones, son los tres síntomas sifilíticos (como se les llama).

El mercurio es la causa determinante del chancro duro de la sífilis secundaria y terciaria. La llamada sífilis no existe en el reino animal o entre la gente incivilizada. Las drogas, junto con la dieta de la civilización, tienen la culpa de estas destructivas enfermedades. Los excesos sexuales son culpables, claro está, pero conociendo exactamente qué es la enfermedad, estará de acuerdo conmigo como un solo hombre cuando le diga que la dieta del hombre occidental es excesivamente de carne, y las drogas tienen con mucho más culpa que todos los excesos sexuales juntos. Para un paciente envenenado, especialmente por mercurio, es necesaria una dieta de transición muy larga y cuidadosa; una dieta radical a base de frutas, o un ayuno, pueden llegar a ser muy peligrosos, no por su acción en sí, sino porque disuelven las drogas, las que vuelven a la circulación para ser eliminadas.

Este requisito precisa un control muy cuidadoso del ritmo de eliminación.

La dislocación o caída del útero, enfermedad tan común, puede *ser* curada sólo por esta dieta.

La inflamación de la próstata, las estrecheces y enfermedades de la vejiga, pueden ser

curadas también por mi sistema. He salvado de las torturas médicas a cientos de esos pacientes. He hecho, con mi sistema, curas donde los naturalistas habían fallado.

## PSICOLOGÍA SEXUAL

Es muy significativo que la cópula sexual sea vista, en nuestra civilización, como un acto inmoral. Eso es todavía la sombra de un misterio. Desde el punto de vista de la moral natural, dice un filósofo, un hombre sucio no tiene derecho a producir un nuevo ser. "Usted no sólo generará sino que se reproducirá", dice el gran pensador Nietzsche. El hecho *es* que todos, con muy pocas excepciones, somos productos de estímulos en vez de las exclusivas vibraciones amorosas. La procreación es el acto más divino y sagrado e implica la más alta responsabilidad, especialmente por parte del padre. Un germen con el más ligero defecto es una generación de "salto airas". En las viejas y clásicas civilizaciones el "sexo" era un culto, una religión, y en cada mitología, - poesía de toda gente civilizada, - el amor es el tópico general y principal, en el consciente o subconsciente deseo de reproducir la especie.

Es hecho probado por las estadísticas que toda familia que habita una ciudad, muere o desaparece con la tercera o cuarta generación. En otras palabras, los "pecados" de los padres, producen niños enfermos y los hijos de esos niños degeneran hacia la muerte. ¿Cuales son esos "pecados"? Usted "ama a su prójimo" pero mata a sus propios hijos parcialmente antes de que ellos nazcan. La enfermedad latente es general y universal. Además del hecho estadístico que demuestra que en las grandes ciudades el 50 % de los jóvenes padecen de gonorrea y el 50 % de las jóvenes de leucorrea, surge la duda: ¿Cómo puede un germen evolucionar hasta el perfecto ser humano, en la mugrienta y execrable entraña de una madre constipada?

Hay que agregar, todavía, la tragedia que provoca la ignorancia de la embarazada, al seguir la recomendación: "coma por dos" (ella y su fruto).

## CONTROL NATURAL DEL SEXO

"La verdad sobre todo". ¡"Confíese sus pecados a su propio corazón"!

Es una paradoja blasfemante y trágica, (no hay palabras suficientemente fuertes) y un procedimiento ignominioso: el estimular continuamente una función y al mismo tiempo preconizar su abstención, queriendo vivir así feliz y sano. Es un error creer que se puede suprimir o controlar esta función con sermones morales. La Naturaleza no lo escucha, pero en cambio, usted debe escucharla si quiere ser feliz. Somos el producto de estímulos y no de vibraciones amorosas naturales. Lo que puede, eventualmente, llevar a la impotencia.

El único camino para curar la impotencia, es ayunar y seguir mi dieta. Vea la lección 5. El sexo es una parte de la vitalidad, es el barómetro de la regeneración, del rejuvenecimiento, de la personalidad; juventud, salud, hogar.

He curado esterilidades en mujeres; y todo paciente que tomó seriamente mi sistema para curar cualquier clase de enfermedad, "se rejuveneció".

No hay nadie en la civilización occidental, que sepa qué significan las genuinas vibraciones amorosas de un cuerpo de sangre limpia elaborada con ingredientes tales, que producen corrientes eléctricas y electricidad estática, enviadas y recibidas por la "radio" - el pelo. Vea lo que he dicho acerca del pelo en mi "ayuno racional".

La barba del hombre es un órgano sexual secundario. Los calvos y lampiños son de una calidad sexual secundaria. Vea: Jueces 16: 13 - 18.

Si pudiera convencerse de cuan fácil es controlar el sexo por medio de esta dieta, pronto abandonaría sus bifes y huevos.

La masturbación, las poluciones y la prostitución son eliminadas totalmente de la vida sexual de todo aquel que siga la dieta amucosa, después que su cuerpo haya llegado a ser limpio y poderoso. La idea de que guardando y ahorrando el semen - idea de algunos pseudo expertos - se nutre el cerebro, es absurda. El amor es el poder más grande y constituye (si es natural) el más alto "alimento invisible del infinito, para el alma y el cuerpo".

## MATERNIDAD Y EUGENESIA

### LECCIÓN XXIII

La dieta amucosa aplicada a la maternidad, antes, durante y después del embarazo, orienta el desarrollo materno hacia el tipo de madona, completamente diferente del de la débil mujercita de hoy en día, que aguarda el momento del peligroso parto "común", que lleva implícito el riesgo de la muerte.

Si el cuerpo de la mujer es limpiado perfectamente por medio de esta dieta la menstruación desaparece. En las Escrituras era conocida con el significativo nombre de "purificación", lo cual es prácticamente limpieza. No más la mácula del flujo mensual de sangre impura y de escorias. Esa es la condición ideal de la pureza interna para la "concepción" inmaculada. Cuando se ve la luz de esta verdad se comprende fácilmente todo el "misterio de la Virgen". Cada una de mis pacientes femeninas fueron perdiendo poco a poco sus menstruaciones hasta que al fin desaparecieron como consecuencia de este perfecto método de limpieza que es mi sistema.

Desaparecen los dolores de cabeza, de muelas, los vómitos y todas las otras "enfermedades de la preñez"; el dolor del parto disminuye y aumenta la producción láctea materna. Bebés que nunca lloran, bebés que son "completamente limpios", son los resultados maravillosos que he conseguido en cada mujer que llegó a ser madre, después de haber practicado un tiempo largo mi dieta. No es aconsejable comenzar un cambio radical de la dieta durante la preñez y durante el período de lactancia; debe efectuarse por lo menos dos o tres meses antes de la concepción.

"Comer por dos" con una dieta especial, es totalmente innecesario. Los "rorros" modernos están sobrealimentados ya antes de la aventura de su peligroso nacimiento. El único cambio razonable es aumentar la ingestión materna de dulces naturales.

### ALIMENTANDO AL BEBE

Si la leche de la madre es insuficiente o mala, no use directamente la de vaca, dilúyala en último caso con una mitad de agua y endúlcela con miel. Empiece a alimentar al bebé con una cucharadita de jugos de frutas y miel, diluida en agua, entre las comidas. El bebé anhelará este, dulce, probando que la glucosa es la "esencia" de la vida y de todas las dietas. Lo que hoy en día es considerado como un bebé bien alimentado y sano, de peso normal, es, en realidad, unas cuantas libras de escoria proveniente de la leche podrida con que lo sobrealimentan. Esté enfermo o no, el bebé, tan pronto como su madre comience a alimentarlo con jugos de frutas y compotas, verá que estoy en lo cierto. El cambio debe ser hecho con extremada cautela. Los bebés, igual que los adultos, deben pasar por el mismo proceso detergente y curativo. Yo creo que un bebé bien alimentado con buena leche materna y con esta dieta sin "altas proteínas" crecerá maravillosamente, y después del destete seguirá su evolución magníficamente con manzanas solamente.

Como antes establecí, al hacer un cambio en la dieta de un bebé, debe curársele primero de su "enfermedad latente". Este es el punto que todo el mundo rehúsa creer, trate usted de comprenderlo.

Los azúcares naturales son necesarios para el buen crecimiento del esqueleto; el calcio es también importante (vea las tablas de Berg).

Yo aprendí, observando los pocos ejemplos de que dispuse en Europa, que el carácter, la mente, y el crecimiento general del niño, es mejorado grandemente por esta dieta. Los "inconvenientes" propios del crecimiento, que pueden ser salvados, son enormes. ¡No más enfermedades de la niñez!

Miles de madres, inconscientemente matan a medias a sus hijos con la sobrealimentación a que se someten antes del nacimiento del pequeño ser. He aquí, entonces, el único y correcto camino para combatir la mortalidad infantil.

*¡No hay deber más alto que producir un nuevo ser perfecto!*

## EUGENESIA, RAZA SUPERIOR

Usando como comparación una planta, la madre representa la *calidad* del suelo, el padre la calidad de la semilla, es el *germen*.

Un suelo relativamente pobre pero con una buena semilla, puede producir una planta más o menos buena, pero una semilla defectuosa, aunque sea plantada en el mejor suelo, no puede producir nada.

Los criadores de animales, especialmente los de caballos, saben que la calidad de un padrillo se remonta a las generaciones, sin tener en cuenta las yeguas que ha servido. Esto es el porqué las enfermedades hereditarias (tuberculosis) saltan toda una generación. Los médicos y los naturalistas difícilmente creen en los nuevos argumentos y principios, que he sacado a relucir y postulado en este libro. Ellos razonan y calculan en base a los hechos y experiencias efectuadas en el cuerpo mugriento del que vive a expensas de la dieta de la civilización.

Usted no puede razonar sobre colores con un ciego de nacimiento. Nadie puede usar los viejos argumentos y la vieja filosofía para negar mis postulados.

Hasta que no haya experimentado personalmente en su propio cuerpo las verdades de mis enseñanzas, tendrá que aceptar y creer mis teorías como buenas.

Comprenda, como los profetas lo hicieron, qué significan los *ayunos superiores*.

Durante un período que cubre varias décadas y también el presente, la ciencia eugenésica creyó en la necesidad de las cruces. He aquí el problema: ¿Mezclar las razas, o aceptar casamientos consanguíneos? La raza judía es la contestación al problema, el solo ejemplo de su subsistencia nos asegura que la concepción entre consanguíneos es perfectamente natural. El matrimonio entre parientes cercanos falla, porque nosotros hemos degenerado demasiado en comparación con el pueblo de Abraham. La familia Real Europea, mantuvo su árbol genealógico limpio, consiguiendo buenos resultados, mientras no vivieron con el lujo moderno. La dieta lujuriosa de hoy día es la culpable de todo.

Las generaciones anteriores vivían como aldeanos. Hoy son los típicos "mundanos" en las modernas Sodomias. ¡No debe maravillarse que el resultado sea la degeneración!

## PREDETERMINACIÓN DEL SEXO

Lo que voy a tratar de enseñarle aquí es cómo crear un genio, y esto le probará al mismo tiempo, que la predeterminación del sexo está basada en un principio más alto que el solo acto de la concepción.

Otra vez, otra vez la dieta es todo, el hombre es lo que come. ¿No son todos los genios, grandes inventores, artistas, etc., de origen humilde? ¿Por qué aumentó el número de

nacimientos varones durante la guerra europea? Ellos llegarán a ser hombres buenos e inteligentes. Todo el secreto está en la restricción de la dieta y de la cópula. El cuerpo más limpio, las cópulas menos frecuentes, la escasez de alimentos - aumentan en proporción directa las vibraciones amorosas y esas son las mejores condiciones para el nacimiento de un genio, y éste es siempre un muchacho.

El ejemplo ideal de esta verdad es el siguiente hecho histórico:

Durante la peste negra, siglos atrás, un grupo de jóvenes se refugió en una casa de los alrededores de Florencia. Durante semanas no tuvieron nada que comer. Se relataban, para entretenerse, cuentos. Se casaron y generaron la familia de los Médici, la cual produjo los más grandes artistas, científicos y políticos de la civilización occidental.

Sabemos que la vitalidad vibra mejor en un cuerpo libre de escoria que en uno taponado con comida. Es el ayuno superior con sus indescriptibles ventajas, pero todavía resultan más difíciles de describir las vibraciones amorosas. Cuando el hombre asciende y semeja los dioses, como debió ser en los tiempos de la dieta Divina, las emanaciones magnéticas del sexo llegan a ser maravillosas. Por ello el amor combinado con la glotonería toma las proporciones de un crimen de esa humanidad.

Una costumbre religiosa judía es que la pareja ayune el día de su boda, pero esto es sólo el recuerdo de una ley higiénica de Moisés, destinada a generar *genios* a través de las superiores ondas amorosas del infinito.

Este es el principio por medio del cual el hombre que vive de acuerdo a las reglas "*divinas*" tiene la oportunidad de engendrar el ser superior sin enfermedades.

Todo aquel que viaja un poco más lejos por el camino que conduce a "*El Paraíso*", comprenderá pronto mi verdad. El hombre fue una vez el ser superior, la clase suprema, y no una especie de la familia de los monos. ¡Nosotros somos sólo una sombra del hombre original a causa de nuestra degeneración, pero todavía podemos experimentar lo que no puede ser descripto. Esta clase de eugenesia es la verdad fundamental de la evolución: "*El cielo en la tierra*".

# TRATAMIENTO FÍSICO DE ELIMINACIÓN

## LECCIÓN XXIV

Como fue demostrado en lecciones previas, todos los tratamientos físicos, vibran, sacuden los tejidos, estimulando la circulación en un sentido u otro, con el propósito (y lo logra) de perder y eliminar la escoria, causa de las enfermedades. El cuerpo humano lo hace solo y en el modo más perfecto, tan pronto como Ud. ayuna o en cuanto su sangre haya cambiado por una dieta natural.

Los tratamientos físicos y la cultura física pueden combinarse con esta dieta y ayuno para acelerar el proceso. Sin embargo, debo avisarle que debe tomarlos con cuidado extremo, para no exagerar, sobre todo en los días "malos", días de fuerte eliminación. Si Ud. está cansado o se siente mal, descanse y duerma todo lo que pueda. En los días en que se sienta "al pelo", durante una estricta dieta o ayuno, debe poner en práctica algún tratamiento físico, tal como ejercicio, baños, masajes, respiración profunda, etc.

Los ejercicios mejores y más naturales son el caminar, bailar y cantar; este último es el ejercicio respiratorio natural, con la ventaja de implicar las vibraciones torácicas eliminadoras. Un ejercicio excelente y muy conocido es el trepar montañas, cuando Ud. lo realiza, el ritmo y la profundidad de su respiración aumentan, mejor y más armoniosamente que con cualquier clase de ejercicio "sistemático". Cuanto más "limpio" llegue a estar, Ud. comprenderá más fácilmente la lección V. Que el aire y los otros ingredientes del bosque son "alimentos", - alimentos invisibles.

Ambas manos deben estar libres cuando se camina para permitir la libre ejecución de los movimientos naturales.

El trabajo de jardinería es otro ejercicio natural.

Ud. generará salud cuidando su cuerpo debidamente. Los siguientes ejercicios son sugeridos á aquellos que deseen mantener en "forma" a su físico. Debo recordarle, una vez más, que el aire es más necesario que la comida. Luego la respiración correcta es esencial. *No haga ejercicio en una habitación cerrada.* Párese delante de una ventana abierta. Inspire profundamente con cada ejercicio. Inhale por la nariz y expela por la boca. Párese delante de un espejo mientras hace ejercicio y admire la agilidad y gracia con que Ud. desarrolla cada movimiento. *Ámese a sí mismo si ningún otro lo hace.* Mantenga los pies separados 15 pulgadas, párese derecho y practique la tensión muscular.

### EJERCICIO 1

Párese derecho, manos a los costados, agarrase las manos fuertemente. Levante los brazos despacio tan alto como pueda, sobre su cabeza, tomando una respiración profunda. Relájese y espire, 5 veces, para empezar, continuando con el siguiente ejercicio.

### EJERCICIO 2

Extienda los brazos a nivel del pecho. Agarrase fuertemente las manos, y tire para el lado derecho, resistiendo con la izquierda, luego a la inversa. Descanse después de cada movimiento, expeliendo el aire. 5 veces.

### EJERCICIO 3

Agarre firmemente la mano izquierda con la derecha enfrente del cuerpo, resista con la izquierda mientras trata de levantar la derecha; use toda su fuerza y mantenga la cabeza erguida, cambie de manos 5 veces.

### EJERCICIO 4

Tómese las manos por arriba de la cabeza dejándolas descansar sobre ésta; dóblese al lado derecho, empujando fuerte, después hacia el otro lado 5 veces. Este ejercicio es especialmente bueno para estimular el hígado. No olvide su práctica diaria.

### EJERCICIO 5

Tómese las manos detrás de la nuca, manteniendo todos los músculos tensos. Tuérase de izquierda y derecha 5 veces. Mantenga las piernas rígidas, pero permítale cimbrar al cuerpo.

### EJERCICIO 6

Tómese las manos detrás de la espalda y sin doblar el torso levante lo más posible los brazos, inhale con cada movimiento, 5 veces. Este ejercicio es para desarrollar el pecho.

### EJERCICIO 7

Coloque la mano derecha sobre la cadera derecha, cierre el puño y levante despacio el brazo izquierdo, tomando una respiración profunda, al mismo tiempo doble el cuerpo hacia la derecha tanto como pueda y luego a la inversa 5 veces.

### EJERCICIO 8

Tómese fuertemente de las manos delante del pecho, todos los músculos tensos y tuérase a la izquierda y derecha, no mueva los pies ni las rodillas. 5 veces.

### EJERCICIO 9

Levante los brazos tan alto como pueda, y hasta permita que su torso se doble hacia atrás, ahora inclínese hacia adelante, y sin doblar las rodillas tóquese la punta de los pies 5 veces aumente gradualmente a 20.

No se canse nunca con ningún ejercicio, si los ejercicios lo envaran es señal segura que los necesita y que le están haciendo un bien. El dolor y cansancio desaparecerán muy pronto si continúa persistentemente con los ejercicios. Puede agregar otros, pero acompañados siempre de respiraciones profundas. *Toque su fonógrafo mientras hace ejercicio.* Cualquier aire de marcha sirve. Las vibraciones, musicales son maravillosas. Es preferible hacer los ejercicios en las primeras horas de la mañana, inmediatamente

después de levantarse. Si usa ropa, que sea holgada. Comience de a poco y aumente la cantidad gradualmente, pero sobre todas las cosas no lo considere un deber, sino una distracción. Baile solo y efectúe movimientos cimbreados y verá el resultado maravilloso que le reportará a poco de ejecutarlos.

### BAÑO DE SOL

Siempre que tenga una oportunidad, hágalo. Al comienzo no exceda los 20 ó 30 minutos y cúbrase la cabeza. En los días "malos", días de gran eliminación, no lo tome.

Cuanto más limpio llegue a estar, más gozará de los baños de sol y permanecerá más tiempo. También notará que resistirá mejor el calor. Es muy beneficioso tomar después del baño de sol una ducha corta de agua fría o sino aplicarse una fricción con una toalla áspera empapada en agua fría.

El baño de sol es un excelente, aunque invisible eliminador de escorias, y rejuvenece la piel, dándole la apariencia de una seda, y un adorable color pardo. Los hombres civilizados de nuestra raza muestran, por su blanca piel, que ellos están enfermos desde el nacimiento; la herencia de las escorias, glóbulos blancos, "el signo de la muerte".

Como toda la ropa debe ser sacada durante el baño de sol, construya una pequeña cerca en el patio trasero de su casa, o en la azotea, lejos del acecho de los ojos inquisitivos de la vecindad. La ropa de la civilización ha imposibilitado al hombre, para conseguir su propia cuota de aire fresco y sol, tan esenciales para la salud y la alegría: los rayos directos del sol sobre el cuerpo desnudo, suministran electricidad, vitalidad y la energía de la batería, y renuevan su vigor, fuerza y virilidad.

### BAÑOS INTERNOS

Durante el período de transición, aunque efectúa defecaciones regulares, *es aconsejable lavar el colon*. La escoria pegajosa, el fangoso mucus y los variados venenos que la naturaleza intenta expulsar son arrojados más completamente de esta manera. Después de cada deposición efectúe un lavaje de colon sigmoideo con 3/4 litros de agua; puede usar para tal fin una pequeña jeringa. Pruebe tener un movimiento natural del vientre antes de aplicarse la enema. El cuerpo debe estar en posición reclinada, acostado del lado derecho. La jeringa no debe estar a más de tres o cuatro pies sobre la cabeza del enfermo. El agua debe ser tibia, no caliente; puede probar su temperatura con el codo. Si siente molestias interrumpa la irrigación hasta que pasen, para poder retener los 3/4 litros. Si el retortijón llega a ser muy grande, deje salir el agua y repita la operación. El agua debe permanecer en el intestino alrededor de, 15 ó 20 minutos. Mientras permanece en la posición indicada masajee suavemente y hacia arriba el colon ascendente. Entonces acuéstese de espaldas con las rodillas en alto y masajéese de derecha a izquierda; ahora dése vuelta, acuéstese del lado izquierdo y masajéelo hacia abajo. Ahora está Ud. listo para expeler el agua. La mejor hora para aplicarse una enema es antes de acostarse.

### BAÑOS

Las autoridades difieren en la cuestión del baño con tanta intensidad como en la de la dieta. El sistema curativo por dieta amucosa produce la "piel que usted adora

tocar" en un cuerpo limpio sin cosméticos, lociones ni cremas.

No es necesario en condiciones normales, tomar un baño caliente diario con cepillo y jabón.

La ducha fría matinal durante todo el año, sin ningún reparo en las condiciones del tiempo, no es aconsejable. No es necesario exponer deliberadamente al cuerpo a un "shock" tan extremo, y en la mayoría de los casos produce más resultados malos que buenos.

No es necesario establecer que la piel debe mantenerse constantemente limpia, para permitir a los poros cumplir su función; y esto puede cumplirse con el siguiente método: coloque una palangana de agua fría delante suyo. Hunda sus manos en ella y frote su cara vivamente; mójese las manos suavemente y aplíquese a la nuca y hombros; después frótese el pecho y el estómago, luego los brazos y después la espalda y por último las piernas y pies. Puede poner los pies dentro de la palangana, si lo desea. Mantenga las manos húmedas todo lo que sea necesario, pero no es necesario tirar sobre el cuerpo ninguna cantidad de agua. Para secarse frótese a "mano limpia" durante 5 minutos, si es posible hasta que el cuerpo fulgure, o si no séquese con una toalla. Esto debe ser hecho al levantarse, inmediatamente después de efectuados los ejercicios. Los resultados lo sorprenderán. Si Ud. prefiere un baño de inmersión deje sólo una pulgada de alto de agua fría en la bañera, acuéstese con las rodillas altas y siga las mismas reglas anteriores.

Recuerde que el baño de aire es tan importante y necesario como el baño de agua. Pase unos pocos instantes del día frente a una ventana abierta, después de levantarse y antes de acostarse, completamente desnudo, masajeándose el cuerpo, ayuda a la piel a mantener sus naturales cualidades funcionales.

Lleve siempre en la mente que todos los extremos de cualquier clase que sean son perjudiciales. Esto se aplica al ejercicio, baño y sueño como también a todos los excesos en la comida. Hasta la alegría extremada y la felicidad han matado tanto como la ira, el odio y la pena, así pues *rechace iodos los extremos de cualquier clase.*

## UN MENSAJE A LOS EHRETISTAS

### LECCIÓN XXV

Queridos amigos:

Saben ahora, después de estudiar estas lecciones con cuidado e inteligencia, que la enfermedad consiste en una masa de materia putrefacta, fermentada y desconocida dentro del cuerpo humano, localizada desde hace décadas preferentemente en el intestino y colon. Puede comprender ahora cuan ignorante es el pensar que conociendo solamente los alimentos apropiados se puede elaborar una dieta sanativa.

Ninguna de las reconocidas autoridades comprenden la tremenda importancia de la limpieza radical y profunda de la "letrina" humana, todos están más o menos "despistados" por la naturaleza cuando ellos aconsejan comer frutas, con los intestinos y el estómago taponado por el mucus y las proteínas descompuestas de los alimentos comidos desde la niñez.

A Uds. les ha sido enseñado el resultado: Esos venenos, cianuro de potasio, pueden ser disueltos demasiado rápido y producir al entrar en la circulación severos disturbios, pueden causar hasta la muerte. ¡Y entonces se culpan a los alimentos naturales del hombre!

Mis enseñanzas prueban claramente que esta hasta ahora inexplicada ignorancia con respecto a la dieta a base de frutas es el "palpito" que inexorablemente están condenados a "pisar" todos los "expertos". Miles de veces yo he oído el mismo clamor, hasta de jóvenes supuestos sanos. *"Yo estoy cada día más débil"* y todos los "expertos" con excepción de mí dicen: - "Sí, lo que Ud. necesita son más proteínas, por lo menos coma nueces".

Durante mis pruebas personales, en las cuales estaba implícito el mismo problema, yo traté cientos de veces de salvar este formidable obstáculo. Después de una cura de dos años en Italia (mal de Brigt con tendencia tísica), por dieta amucosa y ayuno, yo comí dos libras de las más dulces uvas que jamás había soñado y bebí 1/2 galón de jugo de uvas fresco hecho de las maravillosas uvas de esa tierra. ¡Casi inmediatamente me sentí morir! Me sobrecogió una terrible sensación, palpitaciones cardíacas, vértigos formidables que se esforzaban por voltearme, me acosaban terribles dolores en el estómago e intestinos; después de diez minutos sucedió algo extraordinario: una estupenda diarrea de mucus espumoso y vómitos de uvas mezcladas con mucus ácido; y luego la *revelación*: me sentí tan maravillosamente bien y tan fuerte que de un solo tirón me hice 326 flexiones de piernas y brazos. *Todas las obstrucciones habían sido removidas*. Por primera vez en la historia yo había demostrado cómo fue el hombre que se alimentaba de alimentos "crudos" durante el tiempo de la prehistoria (paraíso) comiendo frutas, "el pan celeste".

Por primera vez en la historia de la humanidad ha sido evidenciado este "demonio" de la tragedia humana, enseñando al hombre cómo puede derrotárselo, para que el ser humano pueda ganar de nuevo el paraíso. Con una salud, felicidad, e inmunidad que lo conjugue con los dioses, su destino.

Si el Jardín Idílico, Cielo en la Tierra, ha existido alguna vez debe haber sido una huerta de frutales. Por miles de años, a través de una civilización errónea, "Ganarás el pan con el sudor de tu frente", los alimentos antinaturales son la causa de la enfermedad y de la muerte.

"Paz en la tierra", felicidad y corrección en el proceder es el drama que subsiste. Durante cientos de años, Dios, Paraíso, Cielo, - Pecado, Demonio, Infierno. - rara vez encontraron una interpretación clara que una mente razonadora pudiera aceptar gustosa. El término medio de los infelices hombres piensan que Dios es como un padre bondadoso, clemente que los dejará entrar en el cielo sin castigarlos por la violación de las leyes naturales.

Yo he probado por primera vez en la historia que la dieta del paraíso no sólo es posible (lo que ya es suficiente para una raza degenerada como la nuestra) sino que es una necesidad incondicional, el primer paso para la salvación y redención de la especie. Que es la necesaria llave del paraíso perdido donde la necesidad, la miseria y la pena, el odio, la fatiga, y el crimen son desconocidos y donde la muerte es lo único que muere.

"El hombre es lo que come" es la verdad filosófica más grande. Uds. pueden ver ahora por qué la civilización, todas las religiones, todas las filosofías, con sus tremendos sacrificios de trabajo, tiempo, dinero, energías, han sido sólo una conjetura. LA fórmula mágica de "El Cielo en la Tierra", del Paraíso, debe ser esta:

"Coma su propio pasaje para el Paraíso". Pero Ud. no puede pasar el portón custodiado por el ángel de la flamígera espada sin antes haber pasado por el purgatorio ( fuego purificador) de la dieta curativa y del ayuno, un cuerpo limpio de una fisiología purificada por la llama de la vida. Durante miles de años nadie ha escapado a la lucha con la muerte, causada por la vida antinatural, y Uds. también la tendrán que encarar algún día.

Pero Uds., yo y los otros que hemos aprendido la más grande verdad de la vida somos los únicos, en los hechos, no sólo mentalmente que estamos fuera de la oscuridad del camino, del suicidio inconsciente, los únicos que estamos en la luz de la verdad, en la luz de la regeneración física y fisiológica. Como la Fundación para el Progreso Mental y Espiritual de la Revelación, que propugna el alumbramiento de un mundo mejor, es decir, un mundo espiritual.

Esto les dará los delineamientos de mi *labor* y de la seriedad de su naturaleza, y la necesidad de su ayuda en la medida de su denodado esfuerzo, del cual depende no sólo el destino futuro de Vds. sino de toda la humanidad sufriente, infeliz, en el marasmo del colapso físico y mental.

ARNOLD EHRET.



FLOREAL CARBALLO

## ACUPUNTURA CHINA

El Dr Carballo vuelca aquí su provechosa experiencia para que se aproveche el inmenso caudal de aportes de la medicina china a la ciencia de curar en general, en una rama fascinante del saber humano.

Temario: Historia y conceptos fundamentales; II: Estudio razonado de los meridianos o Chings; III: Método de aplicación de la A y M; IV: Artículos agregados especiales; V: Reglas terapéuticas de los cinco elementos; VI: Integración de ambas medicinas; VII: Estudio topográfico de los 148 puntos...

...VIII: Atlas de Acupuntura; Auriculoterapia; índice Alfabético por enfermedades; Bibliografía. Las numerosas ilustraciones representan valiosísimo complemento documental para el estudioso.

Estudiar la acupuntura e integrarla en la medicina es progreso; oponerse a ella es retrógrado. Seguir este buen criterio, es compenetrarse de ambas medicinas (oriental y occidental) e integrar a ambas en un nuevo plano, evidentemente superior; para combatir el sufrimiento entre los hombres.



LOUIS KUHNE

## LA NUEVA CIENCIA DE CURAR

"Enseñanza de la Unidad de las Enfermedades y su Curación sin Medicamentos ni Operaciones", en edición argentina facsimilar de la 53a. edición en español, impecablemente presentada.

Inigualado manual y consejero para sanos y enfermos. Única versión

autorizada y completa. Su divulgación lleva largos años de probada eficiencia. El nombre de Louis Kuhne es sinónimo de curación mediante procesos naturales. El método propuesto es de muy fácil captación, sin términos rebuscados.

LA NUEVA CIENCIA DE CURAR es un tratado naturista sin parangón en el mundo entero. Por su excelencia, james fue superado. Se lo tradujo a más de 30 idiomas. Su repercusión jamás decrece.

"Ojalá, pues, que esta obra, ya publicada en 25 lenguas distintas, sea en su edición española un libro de verdadera enseñanza para los hombres sanos, y de consejo para los enfermos, concurriendo de esta suerte a la prosperidad de todas las naciones." Luis Kuhne.