
Арнольд Эрет
Причины и лечение болезней человека
Общая причина всех болезней, старения и смерти
Природный подход к здоровью через простоту и умеренность

Арнольд Эрет – 99% болезней
человека от неправильного питания

Арнольд Эрет

Причины и лечение болезней человека Общая причина всех болезней, старения и смерти Природный подход к здоровью через простоту и умеренность

«Автор»
2025

Эрет А.

Причины и лечение болезней человека Общая причина всех болезней, старения и смерти Природный подход к здоровью через простоту и умеренность / А. Эрет — «Автор», 2025 — (Арнольд Эрет – 99% болезней человека от неправильного питания)

Это первый русский перевод книги Арнольда Эрета «Kranke Menschen» («Причины и лечение болезней человека», 1912) — работы, которая почти сто лет оставалась недоступна даже на языке оригинала. Эрет, один из основателей естественной гигиены и автор системы лечения без слизи, формулирует смелый тезис: у всех болезней, старения и потери жизненных сил общая причина — накопление слизи в организме от неестественного, переработанного питания. Он объясняет, как голодание и фруктовая диета помогают телу очиститься, и подкрепляет теорию собственными многолетними экспериментами, включая знаменитый 49-дневное голодание. В книге — не только теория, но и отзывы врачей и пациентов, испытавших метод на себе, а также предисловие и исторические фотографии Эрета. Для тех, кто ищет естественный путь к здоровью через простоту и умеренность. Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Эрет А., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Причины и лечение болезней человека 5
ВВЕДЕНИЕ 6
ПРЕДИСЛОВИЕ 12
ПРЕДИСЛОВИЕ К 3-МУ ИЗДАНИЮ 13
ВВЕДЕНИЕ 14
II. ОБЩАЯ ПРИЧИНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Арнольд Эрет
Причины и лечение болезней человека Общая причина всех болезней, старения и смерти Природный подход к здоровью через простоту и умеренность

Причины и лечение болезней человека

Арнольд Эрет
Общая первопричина всех болезней, старения и смерти
Природный подход к здоровью через простоту и умеренность

ВВЕДЕНИЕ

Прошло почти сто лет с тех пор, как профессор Арнольд Эрет написал эту книгу. В то время как его другие работы «Система лечения без слизи» и «Рациональное голодание» выдержали испытание временем и продолжают переиздаваться, «Kranke Menschen» («Причины и лечение болезней человека») оставалась недоступной для читателя на протяжении большей части XX века, даже в оригинале на немецком языке. Она никогда не была опубликована на английском языке. Что может сказать нам сегодня автор, писавший незадолго до начала Первой мировой войны? Мы располагаем в тысячи раз большим объемом информации, чем он. Со времен профессора Эрета, когда бензин покупали в аптеке, а парикмахер был еще и дантистом, вооруженным в основном парой щипцов, мы разработали антибиотики, трансплантацию органов, искусственные почки, операции шунтирования сердца, транквилизаторы и десятки тысяч лекарств. Большинство современных сложных диагностических инструментов, хирургических процедур и медицинских технологий были за пределами воображения Эрета. Кто станет подвергать сомнению гигантские достижения науки, результаты работы огромных лабораторий, огромный объем исследований, опубликованных в бесчисленных журналах? Медицина, фармацевтические компании и страховая индустрия стали огромными экономическими институтами в каждой промышленно развитой стране. Тысячи болезней получили названия и классификацию. Исследования обходятся в миллиарды долларов. Кажется, что это лишь вопрос времени и денег, когда мы разгадаем загадку рака, ИБС, болезни Паркинсона, рассеянного склероза, СДВГ и т. д. «Лекарство будет найдено», – почти ежедневно заявляют в СМИ профессора университетов и руководители престижных клиник.

На протяжении большей части XX века аллопатические врачи и аптеки практически не имели конкурентов. «Шарлатаны» и «чудодейки», гомеопаты и целители, полагавшиеся на народные рецепты, были отвергнуты, а их организации расформированы после публикации доклада Флекснора в 1911 году. Строгие критерии научной доказательности, эмпирические, аналитические, двойные слепые, повторяемые эксперименты выставили другие подходы к здоровью и болезням как мошенничество, наказуемое как уголовное преступление. Натуропат и травник Бенедикт Ласт, современник профессора Эрета, работавший в Нью-Йорке, как говорят, был 27 раз в тюрьме.

Но, как ни странно, в 1980-х и 1990-х годах и по сей день мы наблюдаем возрождение старинных подходов к здоровью, основанных на природе. «Альтернативные» и холистические методы лечения снова стали чрезвычайно популярными. Восточная медицина и традиционные методы лечения со всего мира вызывают большой интерес у людей из всех слоев общества, хотя такие методы лечения обычно не покрываются страховыми компаниями. Что произошло? Мы ли свидетели возвращения к необразованному, иррациональному, легковерному, основанному на змеином масле и колдовстве подходу к здравоохранению? Является ли это признаком упадка современной медицины?

Нет. Миллионы страдающих людей отказываются от западной медицины, потому что на собственном горьком опыте убедились, что процедуры, сложные анализы, таблетки и операции зачастую не избавляют их от болезней. Они начали подозревать, что традиционная медицина не знает всех ответов. Аппарат становится все больше, растут счета и привилегии. Прибыли медицинской индустрии достигли рекордных высот, но результаты оставляют желать лучшего.

Голоса медицинских еретиков слышны все большему числу людей. Книги Ивана Иллича, Роберта Мендельсона, Ларри Досси, Габриэля Кузенса и других показывают достижения и неудачи западной медицины в совершенно ином свете. Они осмеливаются высказывать и объяснять немыслимое и невыразимое – признать, что западная медицина, возможно, движется в неправильном направлении. Затраты на нашу техно-фармацевтическую медицину не соот-

носятся с ее успехами в лечении реальных людей. Она сама стала идеологией, потенциальной угрозой для здоровья и экономики промышленно развитых стран. Все больше людей заболевают в более раннем возрасте. Человеческое тело находится в худшем состоянии, чем когда-либо.

Мы утратили гармонию с силами природы и вселенной. Мы теряем связь с землей и божественным и создаем искусственный мир-заменитель с нашими лекарствами и процедурами, которые обременяют, раздражают и ослабляют организм до невыносимой степени.

Можем ли мы воплотить совет Руссо «Retour a la nature» в XXI веке? Действительно ли мы продвинулись вперед и можем ли мы «вернуться к природе»? Теперь, когда наши кухонные шкафы и ванные комнаты забиты добавками, таблетками, капсулами, заменителями пищи, коктейлями для похудения, стимуляторами, успокоительными, антидепрессантами, пластырями и спреями, можем ли мы признать, что ни одна из этих дорогих маленьких бутылочек и приспособлений не принесет нам обновления здоровья и жизненной силы, которых мы ищем?

Действительно ли большинство людей предпочтут страдать и даже умереть, чем столкнуться с неудобной возможностью того, что настоящая сила, здоровье, жизненная энергия и счастье могут не зависеть от очередного суперпрепарата? Кто в наше время может признать, что здоровье может зависеть от очень простых, недорогих, широко доступных, хорошо известных древних продуктов, которые поддерживали и обеспечивали выживание человека и продолжение жизни на протяжении тысячелетий? Наше высокотехнологичное эго будет вести ожесточенную войну против интуиции и эмпирических доказательств истины, представленной профессором Эретом общественности сто лет назад: простота и умеренность, питание, состоящее в основном из фруктов и овощей с добавлением небольшого количества орехов и семян, окажут более сильное влияние на здоровье и жизненную силу человека, чем новейшие технологичные медицинские гаджеты, стоящие миллионы долларов. Западный образ жизни систематически изнашивает организм, блокирует его естественные силы самовосстановления, отделяет человека от гармоничного, оживляющего, поддерживающего здоровье взаимодействия с чистыми элементами природы. Мы являемся жертвами собственного злоупотребления природой. Мы все глубже погружаемся в серьезные состояния дегенерации, и когда неизбежный упадок становится очевидным, мы возлагаем надежды на выживание на последнюю надежду, немедленную кризисную меру, радикальное вмешательство, экстренную медицинскую помощь. Что-то пошло не так с нашим мировоззрением, с нашими ожиданиями, с нашим отношением к процессу жизни и его различным этапам, с нашим местом в природе и нашим предназначением и ответственностью перед более высокими порядками, ритмами и преобразованиями в космосе. Человек, верховный манипулятор, которому все остальное творение должно немедленно подчиняться, стоя на вершине своей эволюции, вооруженный самыми передовыми технологическими и информационными инструментами, пожинает плоды своей гордыни, как сказали бы древние греки. Эти плоды гордыни включают в себя больницы, заполненные болью и болезнями, отчаянием и депрессией, замешательством и противоречивыми советами. Этот урожай высокомерия включает в себя тысячи бесполезных диет, тысячи новых чудодейственных веществ, выбрасываемых на рынок и широко рекламируемых с большим ажиотажем и обещаниями.

Но во время этого пустого урожая медицинского высокомерия все больше и больше людей берут свое здоровье в свои руки и ищут решения, не продиктованные стремлением к власти, прибыли и привилегиям. Люди ищут доступные, эффективные и доступные методы лечения, которые рассматривают человеческие страдания не как ремонт, операцию по замене части на время.

Настоящее исцеление не заключается в маскировке и подавлении симптомов. Существуют доступные ресурсы и заботливые, сострадательные практикующие врачи, которые

помогают человеку, переживающему кризис здоровья, обрести силу и восстановить жизненные силы, часто превосходящие самые оптимистичные ожидания.

Некоторые из самых мощных, эффективных и недорогих методов восстановления здоровья человека содержатся в рекомендациях, представленных в этой книге.

Эти рекомендации основаны на личных эмпирических исследованиях, и их результаты были подтверждены тысячами страдающих людей, которые преодолели самые серьезные проблемы со здоровьем.

Для человека, который хочет жить долго и здоровой жизнью, который готов взять на себя полную ответственность за свое личное благополучие, учение профессора Арнольда Эрета дает реальную надежду. Уже сто лет это учение вдохновляет людей на достижение лучшей жизни. Каждый человек, который применил на практике идеи Эрета, испытал глубокие положительные изменения.

Есть старая поговорка: «Лучше ад, чем неизвестность». Сам Эрет понимал, что большинство страдающих будут цепляться за свою боль, отвергая его учение, даже не попробовав его. Но если верно, что большинство людей, живущих в аду плохого здоровья, предпочтут известные, традиционные лекарства и медицинские вмешательства неизвестному простому изменению рациона и образа жизни, то столь же верно, что все больше страдающих готовы попробовать радикально простой подход Эрета.

Объяснения Эрета, почему люди болеют, доступны, ясны и понятны для всех. Наука для него – это не эзотерическая практика, которая изобретает непонятный, хотя и впечатляющий набор терминов в сочетании с гигантским инструментарием. Наука для Эрета – это не огромная машина проекции и внешней вины, пытающаяся поймать и убить неуловимую, постоянно растущую «армию» микробиологических «врагов». Наука – это наша ответственность слушать и гармонизироваться с природой и последовательно жить в соответствии с принципами, которые продлевают и оживляют нашу жизненную силу как оптимальный опыт, который передается из поколения в поколение. Эрет очень тщательно формулировал свои идеи о причинах человеческих болезней, чтобы они были понятны и имели смысл для каждого мыслящего человека, открытого логическим аргументам.

Никто не просит вас участвовать в странных практиках лишения, подписываться на запутанные, непонятные теории, покупать дорогие добавки или заменители пищи, посещать дорогостоящие семинары, еженедельно взвешиваться или составлять сложные списки, которые нужно вешать на холодильник, с указанием того, что можно и что нельзя есть на завтрак, обед и ужин.

Эрет не требует сложных регулярных диагностических тестов, медицинского наблюдения или какого-либо специального оборудования. Все, что необходимо, чтобы воспользоваться преимуществами проверенных временем учений профессора, – это упростить свою жизнь, тратить значительно меньше времени и денег на еду и дать его рекомендациям шанс в течение нескольких месяцев. Почему же тогда так мало эретистов? Во-первых, трудно признать, что мы стали зависимыми от пищевых привычек, которые вредны для нашего организма. Большинство людей питаются широко рекламируемыми и легко доступными продуктами быстрого приготовления, денатурированными, переработанными, наполненными искусственными красителями, ароматизаторами и химическими консервантами, которые продлевают срок хранения продукта, но на самом деле сокращают жизнь потребителя. Мы десятилетиями едим себя до болезни, пока защитные, внутренние балансирующие силы нашего организма не истощаются до такой степени, что болезнь сигнализирует о серьезном процессе ухудшения здоровья. Симптомы, от которых мы страдаем, на самом деле являются благожелательным физиологическим предупреждением, призывающим нас вернуться к более здоровому образу жизни. Борьба с симптомами и бессмысленное подавление этих предупреждающих сигналов в интересах «быстрого решения» является одним из самых разрушительных подходов в современ-

ной западной медицине. Как кто-то однажды очень точно сказал: «Здоровье не купишь, его нужно создавать». Второе препятствие на пути к питанию по методу Эрета – это неудачная «дисциплина» и запертая воля, которые мы направляем на защиту наших вредных для здоровья пристрастий к мертвым, наполненным сахаром и солью ядовитым продуктам, которые мы используем, чтобы пощекотать наши все менее чувствительные вкусовые рецепторы. Быстрый прилив энергии от сахара, мгновенное чувство сытости и тяжести после употребления рафинированных продуктов из муки дают нам понять, что в данный момент мы «наелись», но это не то же самое, что насытились, и тем более не то же самое, что зарядились энергией. На самом деле, наше тело вынуждено использовать свои собственные запасы ферментов, минералов и витаминов, чтобы «нейтрализовать» питательное оскорбление.

Со временем такая мертвая пища прилипает к нашему телу и все больше истощает и ослабляет наши физические, врожденные защитные силы, пока мы неизбежно не пожинаем плоды пустых калорий в виде болезней. Множество расстройств пищевого поведения у большей части населения может быть бесконечно более опасным для будущего нашей цивилизации, чем официально признанные зависимости от алкоголя или незаконных наркотиков. Наши пищевые привычки не гармонируют с порядком природы. Наша пищеварительная система, преобразующая пищу в энергию, развивалась в течение миллионов лет в результате постоянного взаимодействия с доступными источниками пищи и нашей способностью использовать их. Нам нужно есть то, что полезно для нас, было полезно для нас и будет полезно для нас. Если мы придаем новый искусственный продукт захватывающий вкус, нам нужно привести этот искусственный вкус в гармонию с жизненными принципами природы.

В конечном итоге, мы всегда платим за каждый насильственный, высокомерный поступок против природы. Метод питания Эрета мягко, но твердо ведет нас – с помощью вкусной, живой, питательной и аппетитной пищи – к восстановлению нашей связи с изобилием природы. Нет необходимости оставаться зависимыми от продуктов с низким содержанием питательных веществ, которые затем вызывают бесконечные беспокойства по поводу дефицита тех или иных недавно открытых важных витаминов или ферментов. Природа дает нам все необходимое в идеальной форме, легко доступном и легко усваиваемом виде. Именно фальсификация, манипуляции, жажда прибыли, превышающая стремление к чистоте, являются источником наших болей, аллергий, зависимостей. Вместо того чтобы развязывать войну против «злых микробов», Арнольд Эрет учит нас, во-первых, перестать причинять себе вред каждый раз, когда мы что-то глотаем, и, во-вторых, наблюдать, как беспрепятственные целительные силы чистого и здорового тела неуклонно ведут нас к жизненной силе, динамичному здоровью и долголетию. Отказ от ложного обязательства причинять себе вред во время еды – это единственная жертва, которую Эрет просит от нас.

Третья причина, по которой естественный способ питания Эрета еще не заменил стандартную американскую диету (SAD), заключается в том, что Эрет утверждает, что бесполезно искать тысячи различных решений для тысяч классифицированных заболеваний, когда все, что нам нужно сделать, – это перестать создавать проблему. Для Эрета существует одна проблема и одно решение. Это решение было найдено давно: перестаньте наполнять свой организм веществами, которые ему не принадлежат, веществами, которые нарушают естественный процесс пищеварения. Именно против этих веществ наш организм должен найти способы обеспечить нормальное функционирование. Если организм не может каким-то образом избавиться от них, он должен по крайней мере «припарковать» или инкорпорировать токсичные остатки невостребованной вредной пищи (или, скорее, яда). Результатом является незаметное и медленное увеличение количества слизи в организме на протяжении десятилетий. Очень медленное закупоривание ворсин в толстой кишке (где находится 80% нашей иммунной системы); и отложение токсинов в печени, почках и всех органах выделения. Эти процессы приводят к окончательному разрушению наиболее перегруженной части тела или самого слабого органа

из-за наследственного дисбаланса. Неизбежным результатом является болезнь, проявляющаяся в определенном месте, но необходимо восстановить баланс всей системы. Когда мы читаем о миллиардах долларов, потраченных на исследования и разработки в области здравоохранения (с постоянно откладываемыми ожиданиями возможного излечения), трудно поверить, что решение современных проблем здоровья человека уже существует. Это становится еще более сложным, когда узнаешь, что это решение было предложено и сформулировано диетологом в книге, написанной почти сто лет назад. Действительно ли в начале XXI века является ересью довериться природе? Странно, извращенно, глупо и необычно очищать больное тело, очищать его от токсинов, удалять слизь и возвращаться к естественному образу жизни? Безумие ли доверять естественным целебным способностям организма, основывая это доверие на эмпирических основах миллионов лет выживания, установивших прочную гармонию между внутренними и внешними условиями? Учение Арнольда Эрета не требует от нас становиться бунтарями, которые считают, что для того, чтобы что-то построить, нужно сначала разрушить. Реформа Эрета доступна каждому в уединении собственного дома, в любом общественном ресторане или на светском приеме. Все меню, все праздничные буфеты и, конечно же, все продуктовые магазины по соседству предоставляют необходимые ингредиенты. Никто не заставляет нас совершать это медленное вкусовое самоубийство, ежедневно оскорбляя свою пищеварительную систему. Эрет показывает нам легкий и приятный путь к избавлению от болезней. Нам не нужно превращать яблоко, морковь и миндаль в «апплицин», «каротол» и «миндалоксин», чтобы изолированный «активный ингредиент» растительного продукта принес пользу нашему организму. Нам не нужно обрабатывать дары земли сотнями искусственных добавок, а затем полагаться на их привлекательную упаковку, чтобы заманить нас на покупку мертвых, фальсифицированных, обработанных, загрязненных продуктов, нагружающих организм. Осмелитесь сказать: «НЕТ» мертвой пище. Думайте о свежем. Выбирайте сами и ешьте, когда голодны. Когда вы больны, дайте пищеварительной системе отдых. Переедание опаснее, чем периодическое воздержание от еды. Знаменитые эксперименты Арнольда Эрета с голоданием часто неправильно понимают как призыв к повторению начинающими практиками другого способа питания. Он провел это эмпирическое исследование на собственном теле после многих лет очищения и оздоровления. Он доказал, что для человека, выросшего на рационе, считающемся «нормальным» в западной цивилизации, нагрузка, налагаемая на организм избыточным потреблением некачественной пищи, гораздо опаснее и вызывает гораздо больше болезней, чем временная «нехватка» какого-либо конкретного питательного вещества. Вместо того чтобы бесконечно беспокоиться о том, получаем ли мы достаточно того или иного витамина или минерала, нам следует заботиться о том, как избыточное потребление бесполезных продуктов питания препятствует нашей способности усваивать питательные вещества и забивает пищеварительную систему. Дефицит в основном является результатом избытка, блокирующего естественные процессы усвоения и интеграции в их динамическом равновесии с процессами выведения и очищения. Переедающий, голодающий, перевозбужденный человек не нуждается в резких «противостимулах», называемых лекарствами. Ему скорее нужно дать пространство и время, чтобы внутренние каналы выведения могли проработать накопленный мусор и неуправляемые отходы и восстановить свою эффективность. В такие периоды меньшее потребление означает более быстрое восстановление здоровья. Минимальное вмешательство, минимальная нагрузка на организм всем, что требует дополнительных затрат энергии для сжигания – это не только идеи Арнольда Эрета, но и принципы каждого великого врача, работающего с природой, а не против нее, по крайней мере, со времен Гиппократа.

Усталость, вялость и многие боли исчезают после таких периодов голодания. Физическая энергия и умственное бодрость, эмоциональное равновесие и духовное вдохновение дают восторженные переживания человеку, который имеет смелость пойти против течения обще-

принятого императива чрезмерного потребления и на собственном опыте убедиться, что для страдающего тела меньше пищи почти всегда означает больше здоровья.

Сильная сторона западной медицины заключается в драматическом, радикальном вмешательстве в кризисных ситуациях, когда сложные хирургические операции и мощные лекарства с почти мгновенным эффектом спасают жизнь человека, пострадавшего в результате несчастного случая, инсульта или сердечного приступа. Репутация западной медицины — это мистификация, построенная на чудесах современной технологии, где героические меры регулярно применяются для удаления быстрорастущей опухоли, которая в противном случае привела бы к летальному исходу. Но во всей этой драме, кризисе и чрезвычайных ситуациях мы утратили более широкую перспективу. Мы привыкли говорить о раке и инсульте вне контекста возникновения таких заболеваний, игнорируя тот факт, что 99,9% этих и всех других заболеваний являются результатом десятилетий «нормальных» пищевых привычек, как утверждает Эрет. Успешное вмешательство в кризисную ситуацию никогда не является реальным решением проблемы. Неизбежно, проблема повторится, если не устранить ее первоначальную причину. В редких случаях мы можем оправдать наши крики о помощи врачу, и мы не можем винить или хвалить любого врача за утраченное или восстановленное здоровье. Мы должны вернуться к первоначальной роли «врача» (лат. «учитель») и попросить следующее: «Научите меня помогать себе в моменты потери равновесия».

Арнольд Эрет не лечит пациентов с помощью рецептов, диагнозов и прогнозов. Арнольд Эрет учит людей правильно лечить себя в соответствии с вечными принципами равновесия и гармонии в природе. «Natura sanat», «природа лечит» было понятно еще в древности. Те, кто едят живую, натуральную пищу в количествах, приемлемых для организма, не нуждаются в помощи врача.

И наоборот, тем, кто ест мертвую, денатурированную, переработанную пищу, врач не может помочь.

Книга, которую вы собираетесь прочитать – это приглашение, исходящее от правдивого, искреннего и оригинального голоса. Многие читатели, часто уже после нескольких страниц, слышат в послании Арнольда Эрета как-то знакомое подтверждение давно утраченной, но восстановимой истины, которую они всегда носили в себе. Они признают Эрета посланником, который выражает то, что было скрыто за мириадами современных заблуждений. Они сопереживают ясности его прозрения и убедительной структуре его рассуждений. Они черпают мужество и надежду из вдохновения такого блестящего ума, энтузиазма сострадательной души и вечного присутствия великого духа.

После последней страницы некоторые могут отложить книгу и открыть дверцу холодильника, чтобы доесть остатки сахарной и крахмальной бомбы под названием «торт», которую они там найдут. Другие – и, надеюсь, вы относитесь к этим людям – вычистят холодильник, возьмут яблоко и начнут свой путь к более плодотворному и здоровому образу жизни.

Профессор доктор Людвиг Макс Фишер Июль 2001 Торонто, Канада

ПРЕДИСЛОВИЕ

Части этой книги были опубликованы в 1910 году в журнале «Gesundheit» (Здоровье), Цюрих, и в № 17/18 журнала «Lebenskunst» (Искусство жизни), издательство K. Lentze, Лейпциг. Эти статьи вызвали такой огромный интерес, что я счел необходимым значительно расширить материал и добавить важные дополнительные сведения.

Эта книга написана для людей, ищущих истину из всех возможных источников. Пусть она особенно поможет тем, кто болен, и вдохновит тех, кто озабочен потерей молодости или беспокоится о симптомах старения. Всего через год после выхода тираж книги «Причина и лечение болезней человека» в пяти тысячах экземпляров был исчерпан, что свидетельствует о большом резонансе, который эта книга нашла у читателей. Пусть второе издание откроет новые горизонты и пути к истине, которую проповедует эта книга. За исключением нескольких небольших изменений содержание осталось прежним.

*Локарно, осень 1912*Арнольд Эрет

ПРЕДИСЛОВИЕ К 3-МУ ИЗДАНИЮ

Многочисленные благодарственные письма, которые я получил в ответ на свою книгу о «Болезнях человека», уже сами по себе могли бы заполнить целый том. На каждой моей лекции продавалось так много экземпляров, что пришлось выпустить третье издание. За это время появилось немало брошюр и буклетов о пользе голодания, написанных врачами-натуропатами и врачами-медиками. Это произошло несмотря на огромное сопротивление этому самому естественному из всех лечебных средств. Большинство медицинских авторитетов и исследователей до сих пор не достигли уровня осознания, чтобы признать, что на самом деле существует только одна болезнь, а не множество различных болезней. Существует только «человеческая болезнь». Голодание и естественное питание поэтому полезны при всех заболеваниях, в зависимости от степени умелого применения, хотя эти меры могут не помочь каждому больному без исключения. В Америке моя книга также является бестселлером номер один. Это подтверждает письмо Бенедикта Луста, директора и владельца первой натуропатической клиники Америки в Нью-Джерси, а также редактора журнала «Naturopath and Gesundheits-Ratgeber» (Натуропат и консультант по здоровью), (Winter-Juhgborn «Quisisana», Палм-Бич, через Nuevitas, Куба) от 23 июля 1913 года. Бенедикт Луст пишет: «Рынок переполнен книгами о голодании: Дьюи, Хаскелл, Синклер и т. д. Но никто не обладает такой глубиной понимания и опытом, как вы, и поэтому мы были очень рады получить вашу книгу. Это, безусловно, лучшее исследование данной темы как с практической, так и с научной точки зрения. Я бы хотел иметь возможность приобрести права на вашу новую книгу и распространить миллионы экземпляров». Голодание сейчас рискует стать очередной модной тенденцией. Мы можем только надеяться, что это настоящее чудодейственное средство не пойдет по стопам сотен других недолговечных диет, а будет постепенно и неуклонно завоевывать признание общественности, принося пользу всем людям, страдающим от болезней.

*Локарно, лето 1914 года*Арнольд Эрет

ВВЕДЕНИЕ

Дух современности отличается от духа любого другого времени одним: множественностью точек зрения на основные вопросы жизни. Ни ученые, ни, тем более, ученые-исследователи не могут найти какой-либо общей почвы. Ученые и исследователи ставят под сомнение все, и в результате все становится все более сомнительным, пока в конце концов сам человек не предстает перед нами в виде живого вопросительного знака. Маутнер в своей критике языка раскрывает секрет, который всем известен: на все вопросы нашего времени можно ответить столько же раз «да», сколько «нет». Все доказанное в конечном итоге опровергается. Такого рода софизмы пронизывают все наши науки. Наиболее причудливые разногласия и научные споры существуют в отношении природы человеческих болезней.

Пришло время поделиться с широкой публикой знаниями, которые я приобрел на собственном опыте. Эти знания доступны всем, кто готов выслушать их с непредвзятым умом. Чтобы их получить, нужно быть открытым к истине и готовым убедиться не доминирующим общественным мнением, а весомыми доказательствами.

Прошло более года с тех пор, как я опубликовал свои опыты в журнале «Vegetarische Warte» (Вегетарианский наблюдатель), в котором я описал свое пребывание в зараженном малярией районе Италии вместе с моим бывшим студентом. С пульсом от 45 до 52 ударов в минуту мы намеренно искали районы, зараженные малярией, спали под открытым небом и совершали длительные, изнурительные походы.

Я предложил свои знания об абсолютной иммунитете к тропическим лихорадкам всем государственным органам Европы и Америки, занимающимся иностранными и колониальными делами. Я утверждаю – и готов доказать – что у меня есть иммунитет к холере и не заболею ею даже при употреблении в пищу незрелых фруктов. Более того, каждый, кто будет жить в соответствии с моими правилами питания, также приобретет полный иммунитет. Я считаю своим долгом и моральным обязательством информировать всех об этих открытиях, основанных на эмпирических, личных и научных исследованиях, чтобы помочь тем людям, которые ищут силы и сопротивляются ухудшению здоровья из-за болезней.

В современном мире у больных есть два способа победить свою болезнь. Первая группа страдающих хочет как можно быстрее избавиться от боли. Они хотят избавиться от неприятного опыта быть «случаем», который нужно лечить. Они слишком заняты, чтобы болеть. Они полны целей и перегружены работой, а свободное время заполнено развлечениями и развлечениями. Чтобы избавиться от этого беспокойства, они начинают принимать таблетки и микстуры, пробуют множество лекарств и средств, и на самом деле часто достигают улучшения на некоторое время, достаточное для того, чтобы держаться на плаву. Но на самом деле их усилия мешают истинному исцелению и безнадежно ведут этих людей к неизбежному упадку и в конечном итоге к смерти. Такова жизнь несчастных, и они принимают свою судьбу.

Современные методы лечения отражают законный и научный приоритет, требуемый нашим обществом. Это требование мгновенного излечения, ожидание научного чуда, которое положит конец болезням. Нет никаких причин бороться против аллопатической медицины, пока человек придерживается этой точки зрения. Аллопатическая медицина отвечает на спрос и удовлетворяет его, и сегодня она делает это более чем когда-либо.

На этом современном фоне существует другая группа людей с заболеваниями, которых часто называют «глупыми, отсталыми». На самом деле это честные, умные люди, у которых еще есть шанс выжить. Они преследуют более глубокую цель: излечить первопричину своей болезни и жить здоровой жизнью. Этот поиск труден, потому что часто истинные причины болезни не признаются официальной медициной. Эти отсталые люди хотят вылечить человека,

а не просто подавить симптомы на несколько часов, дней или недель. Они хотят полностью восстановить состояние организма до того, которое было до начала болезни.

Тот, кто хочет пойти по второму пути и по-настоящему вылечиться, должен пойти на жертвы, набраться мужества и собрать всю свою силу воли. Больной должен взять на себя полную ответственность и стать своим собственным врачом и терапевтом. Он может обращаться за советом, но только для вдохновения и общего руководства, поскольку настоящая работа по исцелению должна быть проделана им самим. Цель этой книги – дать человеку, занимающемуся самоисцелением, чувство направления.

Между двумя описанными здесь полюсами существует третий путь: натуропатическая медицина. Но натуропатия в настоящее время находится в неустойчивом положении. С одной стороны, натуропатия стремится вылечить человека, не маскируя болезнь, что положительно сказывается на процессе выздоровления. Но натуропатическая медицина часто оставляет нетронутой корень болезни, а именно «утешительную пищу». Тот, кто хочет вылечиться естественным путем, должен быть готов жить в соответствии с законами, которые природа устанавливает для всех живых существ. Эти законы природы просты, неизменны и познаваемы. Они включают регулярное голодание, особенно во время болезни. Законы природы запрещают есть все «искусственное», то есть обработанные и приготовленные продукты. В частности, природа хочет, чтобы мы регулярно ели фрукты и другие растения. Я не буду отрицать, что натуропатическая медицина может усилить эффект голодания благодаря умелому использованию свежего воздуха и воды (ванн). Но пока натуропатия не признает диету в качестве причины или средства лечения болезней человека, она будет оставаться в неустойчивом положении. Как же нам тогда воздерживаться от приема пищи? Какие продукты мы должны есть, а какие избегать? Эта книга даст ответы на эти вопросы. Эти ответы даются в качестве общих рекомендаций и не заменяют конкретные индивидуальные медицинские процедуры, назначаемые квалифицированным врачом в каждом конкретном случае.

Мои читатели нашли большую пользу в информации и философии исцеления, которые я изложил в предыдущих статьях. Эта работа будет еще более обогащена в расширенном издании. Однако официальная медицинская доктрина игнорирует мою работу или отвергает ее как утопическое видение дилетанта. Такая средневековая ортодоксальная жесткость фактически дисквалифицирует саму себя. Когда истинная наука, естественные науки и технический прогресс когда-либо заботились о том, были ли их главные исследователи и изобретатели «профессионалами» или «дилетантами»? Разве профессиональное сообщество не высмеивало Франклина и Гальвани, Эдисона и Цеппелина, чтобы в конце концов признать и уважать научные открытия этих гениальных дилетантов? Студенты медицинских вузов могут иногда слышать о преимуществах обертывания холодной водой по методу Прессницкого, но им никогда не говорят, что Прессницкий был дилетантом.

Я не верю в полную несостоятельность аллопатической медицины, как ее отрицают практикующие натуропаты, и не поддерживаю никакие современные формы шарлатанства. Я должен четко заявить, что многие шарлатаны «работают» под лозунгами «натуропатии». Моя позиция и мои доказательства говорят сами за себя.

II. ОБЩАЯ ПРИЧИНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

«Вы настоящий благодетель человечества!
Я был бы счастлив за всех людей,
если бы они жили в соответствии с
вашими чисто истинными принципами».
– Генрих Кноте, певец

На всех этапах развития медицины, включая лечебные практики древних культур, болезнь рассматривалась как внешняя сила, проникающая в организм человека. Эти негативные, злые влияния нарушают нормальный образ жизни человека, а затем, в результате необратимого, неопровержимого и неизбежного развития, наносят вред и в конечном итоге убивают человека. Это базовое представление о злом демоне, вторгающемся в здоровый организм человека, осталось неизменным даже в современной медицине, несмотря на ее претензии на «научное» превосходство. Это особенно очевидно в самой передовой форме научной медицины, которая каждый день в каждой лаборатории отчаянно ищет новый вирус, новые бактерии, новых паразитов, стремясь «поймать» и идентифицировать еще один вредный «тайный, скрытый, инвазивный агент». С философской точки зрения средневековые суеверия и современный культ микробов – одно и то же. Тогда это был «злой дух», «дьявол», теперь это крошечный дьявол, буквально микроскопический дьявол, существование которого можно доказать научно.

Теперь в игру вступает еще один термин: генетическая предрасположенность! Прекрасный термин. Но никто не сказал нам, что он на самом деле означает. Все эксперименты на животных вызывают сомнения, потому что вызываемые симптомы возникают только при инъекциях непосредственно в кровь, но никогда при пероральном приеме.

В идее внешнего влияния, т. е. того, что проблемы «приходят извне», есть доля правды. Однако это происходит не через вмешательство злобного врага, нападающего на нас. Скорее, это происходит в том смысле, что все болезни, включая наследственные, происходят от биологически неправильного, неестественного питания и от каждого грамма лишней пищи. Исключения редки, например, отсутствие гигиены.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.