

Пол С. Брег Ф.Т.  
ЧУДЕСАТА НА ГЛАДУВАНЕТО  
Сидни, Австралия, 1967 г.  
Москва, 1991 г.

Варна, 1993 г,

Фрагменти от книгата на Пол Брег  
ЧУДЕСАТА НА ГЛАДУВАНЕТО

Превод (със съкращения): Д. Ковачев  
Компютърна реализация: А. Ковачев  
Техн. оформление: Сто. Петкова Йорданова  
Худ. оформл. на корицата: Т. Равчева Йонкова  
Книгоиздателство: "КОЛОР - ПРИНТ"  
Печат: "КОЛОР - ПРИНТ" - Варна  
9010, ул. "Мир" 3, тел. 82-10-46

Тази книга е за всеки, който отговори с „Да“ поне на един от следните въпроси:

Чувствате ли се подтиснати?  
Посърнала ли е кожата ви?  
А покрита ли е с бръчки?  
Боледувате ли често?  
Нешастни ли сте днес?  
А вчера?  
Често ли сте неразположени?  
Усещате ли приближаването на старостта?  
Помръкнали ли са очите ви?  
Неспокоен ли е съня ви?

Чувствате ли се изтощени?

Струва ли ви се храната безвкусна?

Бледо ли е лицето ви?

Интересът към книгата на известния американски диетолог Пол Брег „Чудесата на гладуването“ не отслабва от деня на нейното издаване и до днес (преиздавана е 18 пъти само в САЩ).

„Помнете, че плътта е глупава! Тя не може да мисли вместо вас.“ – казва той.

Методиката на Брег е преди всичко проста и естествена профилактика, която ще ви гарантира неизчерпаема жизнена енергия, дълъг и здравословен живот – живот без болести и без лекарства.

**ЖИВОТЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ЩАСТЛИВО И РАДОСТНО ПЪТЕШЕСТВИЕ.**

Да познаваш себе си изглежда безкрайно трудна задача, но с кристално чисто спазване и ежедневно изпълняване не тези прости, но решаващи закони животът става не само вълнуващо приключение, но и огромна радост.

Всеки от нас трябва да възприеме здравословен начин на живот. Неговото изучаване и прилагането му с години ще ви донесе ежедневна радост щастие и удоволствие от щастливия, дълъг и енергичен живот без болести.

Пол С. Брег

## ГЛАВА I

### ЧУДЕСАТА НА ГЛАДУВАНЕТО

Кое според вас е най-значителното откритие на нашия век?

Тава, че в Монголия са открити яйца на динозаври, за Които учените писаха, че били на 10 000 000 години?

Може би древните гробници и градовете под земята, потвърждаващи библейските легенди с ненадминатите образци на отминали цивилизации?

Или атомният часовник, с чиято помощ професор Лейн от Тафт Колеж определи, че възрастта на земята е 1 250 000 000 години?

Реактивните самолети? Телевизията? Радиото? Атомната енергия? Водородната бомба?

Не, нито едно от тях!

НАЙ-ГОЛЯМОТО ОТКРИТИЕ НА НАШЕТО ВРЕМЕ, според мен, - това е силата, способността да подмладиш сам себе си физически, умствено и духовно чрез РАЦИОНАЛНО ГЛАДУВАНЕ.

Използвайки научното гладуване, можем да забравим за възрастта. Гладувайки човек може да предотврати преждевременното остаряване.

Един от най-големите страхове, преследващи човечеството, е страхът от „наближаващата старост“ и състоянието, когато ставаш тежест както за себе си, така и за околните. Страхът от старостта, безпомощността и неспособността да се грижиш сам за себе си, е стаен дълбоко в човешките сърца.

Като познавате гладуването и неговите правила, вие ще можете да се освободите от страха за преждевременното остаряване, защото когато жизнените сили на организма са под нормата, тогава възникват и всички физически проблеми. САМО ГЛАДУВАНЕТО ЩЕ СЪХРАНИ ЖИЗНЕНИТЕ ВИ СИЛИ. Провеждайки ежеседмично 24 часово пълно гладуване, което осигурява на тялото ви годишно 52 прочистващи дни, и накрая правейки ежегодно трикратно 7/10 дневни гладувания, ще успеете да изведете всички ненужни отлагания - отпадъци и токсини от своите мускули и стави. Трябва да помните, че всички те - страничните продукти на метаболизма (биологичния процес на превръщане на храната в жизнено необходими вещества, а на веществата - в енергия) - са причината за много от вашите физически неприятности и преждевременна старост.

Разрешете ми да обясня. Ние се храним и тъй като храната преминава през организма ни, тя трябва да бъде сдъвкана, смелена, усвоена и след това излишното, ненужното - унищожено. Познаваме четири основни органа за отделяне: черва, бъбреци, дробове и кожа. За да могат всички тези отделителни органи да работят прекрасно е необходимо организма да притежава висока жизнена сила или запас от енергия. За да се отделят всички ненужни вещества е необходима сила. Но тя е необходима и за усвояване на храната, която изисква огромно количество енергия, за да измине целия си път от 9.2 метра.

Много сили отнема усвояването на течността, която преминава през 2 милиона филтри в човешките бъбреци. Много жизнена енергия отнемат черният дроб и жлъчката, работата на които се състои в преработка на постъпващата храна до състояние, подходящо за усвояване от милионите клетки на тялото.

От огромно количество жизнена сила се нуждаят осигуряващите ни кислород бели дробове, които пречистват намиращите се в организма от 5 до 8 литра кръв,

извличайки по този начин въглеродния двуокис. Не по-малко енергия отнема и кожата, която чрез 96 милиона пори изхвърля от организма отровите под формата на влага и пот.

Когато гладуваме и не губим сили за усвояване на храна, освободените сила и енергия се изразходват изцяло за прочистване на организма, за отделителните процеси.

В задълженията на „жизнената сила“ влиза и задачата да поддържа енергията на организма в процеса на отделяне на отровните вещества, попаднали в него чрез приеманата храна. „Жизнените сили“ трябва да поддържат температура на човешкото тяло 36.6°C. Ако тази температура е по-висока, значи сме болни: ако е по-ниска, също сме болни.

В нашия цивилизован век „жизнената сила“ има още много врагове, с които трябва да се бори - това са създаваните от самия човек отрови, замърсявания и отпадъци.

## 1. НИЕ ЖИВЕЕМ В ОТРОВЕН СВЯТ

### ЗАМЪРСЯВАНИЯТА СА НАД НАС - В НЕБЕТО.

Ние дишаме вреден, мръсен въздух. Вземете за пример Ню-Йорк... Всеки месец на една квадратна миля се отлагат около 60 тона носещи се във въздуха замърсяващи частици (прах).

Помислете си какво сражение, каква борба трябва да води живеещият в такова място човешки организъм, за да оцелее. Не е чудно, че в такъв замърсен град има толкова много болници и болни хора.

Учените смятат, че жителите на градове като Питсбърг или Бирмингам (щат Алабама) се намират в малко по-добро състояние от болните от кое и да е белодробно заболяване от хората с болно сърце. Отровния въздух, наричан „смог“, през цялото време трови не само Лос Анджелис, но и Чикаго, Канзас Сити, Вашингтон (поради взетите от съответните власти екологични мерки в момента положението в споменатите градове е значително по-добро) и много други градове в различни страни.

Мрачна, зловеща смес от сажди и дим от фабрики, от пещи за изгаряне на отпадъци и леярни заводи, газове от химическата промишленост и изгорели газове от автомобилите - замърсеният въздух е реална заплаха за здравето и живота на хората.

И единственото средство, което спомага за отделянето на отровните вещества от човешкия организъм е гладуването.

## НАШИТЕ РЕКИ, ЕЗЕРА И РУЧЕИ СА СИЛНО ЗАМЪРСЕНИ

Вредят ни не само отровите, намиращи се във въздуха, но и тези , които са във водата. Водата е замърсена дотолкова, че за да стане тя годна пиене е необходимо ба бъде пречиствана със силни химически вещества. Най-често за пречистването и се използва неорганичен хлор, а също алуминий и много други неорганични вещества. Помнете, че човешкият организъм е в състояние усвоява само органични вещества (от растителен и животински произход).

Всички неорганични вещества трябва да бъдат отделени от организма, а това изисква „жизнена сила“.

Ако вашата „жизнена сила“ е понижена, много от тези неорганични вещества се отлагат в тъканите на организма, причинявайки в бъдеще много неприятности. Езерото Ери (близо до Кливланд) е опасно болно и симптомите на тази болест са видими за всички. Покритите преди с бял пясък плажове сега постепенно се обхващат от зелена слуз (водорасли) с неприятен мирис. Там все още има такива ценни езерни риби, като морско ако, синя щука, жълт костур и др., но те постепенно изчезват, а заедно с тях изчезва и риболовът. Един студент, медик от Кливланд ми писа: „Нашето езеро е отходен канал за фабриките. Поради насищането със смъртоносни химикали то е отровно за хората и за рибите“. Главната причина за такава ужасна замърсеност е, че голямата част от притоците му са превърнати в отходни канали. Само Детройт ежедневно излива във водите на река Детройт 7 милиона литра отпадъци, Които се стичат направо в езерото.

Река Сяхога, която преминава през Акрон и Кливланд, още преди достигането си до езерото е така замърсена с трески, гниеци опилки (отпадък от дървопреработвателната промишленост), отработени вещества, маслени бидони, стари гуми и др., че водата става отвратително мръсна и негодна за пиене. Да добавим към всичко това и хилядите разлагащи се трупове на умрели от замърсяването риби.

По време на пътешествието си по река Бъфало миналата година (оригиналното издание от 1967 година), кметът на град Бъфало е имал удоволствието да премине покрай цели острови от дезинфекционни химически вещества, потоци от мръсотия и великолепна дъга от различни промишлени отпадъци. Носещата се наоколо миризма е била поразяваща. „Невероятно! Отвратително!“ – възкликнал той.

Давам като пример само водоснабдяването, което е изцяло замърсено. И такава е картината във всички по-големи градове. Ние трябва да консумираме вода, при това в огромно количество, но преди тя да стане годна за употреба, трябва да бъде старателно пречистена.

И ПОМНЕТЕ: Всички тези неорганични вещества трябва да бъдат изхвърлени от организма ви.

Ако на него не му достига „жизнена сила“, за да ги изхвърли чрез отделителната система и те останат в нея, ще причинят огромна вреда.

Ако искаме да премахнем тези отрови от организма си, трябва да гладуваме: чрез гладуването ние му даваме физиологически отдих, който възстановява нашата „жизнена сила“ и колкото по-голяма е тя, толкова по-интензивно се изхвърлят отровите.

Гладуването е необходимо за вътрешна пречистване на организма.

ОТРАВЯНЕ С ВЕЩЕСТВА, ИЗПОЛЗВАНИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ НА ДЪРВЕТАТА ОТ НАСЕКОМИ.

Тонове и тонове отровни вещества се разпръскват във въздуха, убивайки насекомите. Значително по-голяма част от тях попада обаче върху нашите плодове и зеленчуци. Салатите са полезни и вкусни, но често са и смъртоносни поради това, че са били напръскани с пестициди.

Реколтата от плодове и зеленчуци от година на година е все повече подложена на тяхното отровно въздействие. За да защитите здравето си трябва винаги да сте нащрек. Пазете се дори от салатата – тя може да ви натрови. Няколко жени закусили в хотел В Маями и не след дълго всички лежали с гърчове.

Няма да проследяваме дългия път на източника на такова остро натравяне. Злодеят бил вкусно ястие – зелена салата, приготвена от зелена салата (растението), домати и различни подправки. Изследвайки причините за натравянето, лекарят направил следното заключение: „Натравянето е в резултат от обработката на зеленчуците, от които е приготвена салатата със свръхдоза ДДТ (този препарат вече е забранен за употреба) и други отровни вещества.“

РЕКОЛТАТА СЕ ПОДЛАГА НА ОТРАВЯНЕ.

Все повече отрови попадат в храната ни. В началото на март Управлението на хранителната и медицинската промишленост (УХМП) обявило: „Три доставки с градинска салата са били за държани и конфискувани заради това, че съдържащите

се в тях отровни вещества значително са надвишавали допустимите норми (значителни отлагания на ДДТ)“.

И така, три доставки са били конфискувани, но това е нищо в цялата история на хранителните отравяния. Преди всичко, задържат се само доставките, които са предназначени за обмен между щатите и само малка част от общата продукция преминава през внимателен санитарен контрол. Много тонове, цели вагони със салата, съдържанието на отровни вещества в която значително надвишава допустимите норми, остават в щата или там, където са произведени. Те изобщо не се проверяват. И доколкото при транспортирането на товари през един или друг щат УХМП е първото, което заради ограничената работна сила е заинтересовано да се намали контрола, то само минимална част от зеленчуковите доставки ще преминава през проверка.

Плаши истината, че голям процент от зеленчуците, достигнали до вашата трапеза, са били обилно обработени с разнообразни смъртоносни отрови, между които хлорни въглеводороди, включително ДДТ, фосфорни съединения и ред химикали за унищожаване на плевели (пестициди). Повреждането на зеленчуците не свършва с пръскането на листната им маса. Медицинските изследвания са показали, че ДДТ и другите смъртоносни химикали, като например различните подхранващи почвата минерални торове, остават в нея много месеци и постоянно се всмукват от растенията. В крайна сметка отровите проникват в самата тъкан на зеленчука, а това е тази негова част, от която те просто не могат да бъдат извлечени. Разбирате, предполагам, че ако зеленчуците в салатата ви са заразени, трябва да се постареем да премахнем от тях всички остатъци от отрови, преди да ги консумираме. Вие смятате, че това ще стане като обелите краставицата или отстраните най-външните листа на салатата. Но това не е така. Разбира се, че по този начин част от отровните отлагания може да се премахне, но повечето от тях остават в тъканта (месото) на растенията. Химическите отлагания не се извличат от тях дори при варене. Отровите остават.

Гладуването помага от организма да се изхвърлят отровните наслоявания.

Когато гладуваме, т.е. спираме да се храним, цялата „жизнена сила“, която преди това се е изразходвала за преработването на храната в енергия и изграждане на тъкан, сега се използва за извличане и изхвърляне на отровните вещества от организма.

Аз много съм пътувал както в САЩ, така и по други страни, където съм чел лекции. Имам щастието да се познавам с много умни хора по целия свят: те са ме снабдявали с отгледани в собствените им градини плодове и зеленчуци. Но често съм бил принуден да ям такива, каквито намеря. Зная, че повечето от тях са били обработвани с химикали; именно тази е причината да гладувам по 24/36 часа ежеседмично, а също и по 10 дни 4 пъти в годината.

Когато провеждам десетдневно гладуване изследвам и урината си (оставям я в малка бутилка на прохладно място). След няколко дни в нея се появяват кристали. След изследването ѝ в химическа лаборатория ми казват, че в нея са намерени следи от ДДТ и други отровни вещества.

Друг път, когато провеждах 21-дневно гладуване, на 19-тия ден се появи силна болка в пикочния ми мехур. Когато уринирах, имах чувството, че от мен изтича гореща вода, която се оказа с червен цвят. Химическият анализ отново установи наличието на ДДТ и други отровни вещества. Когато тези отрови напуснаха тялото ми, почувствах огромен прилив на енергия. Бялото на очите ми стана като сняг, тялото ми доби приятен цвят и го обля енергия. Спомням си, че тогава, на 19-тия ден от гладуването, даже отидох в Пасадена (Калифорния) в М. Уилсън и се изкачих по пътечка да висок връх, без абсолютно никакво напрежение. По друга горска пътека пробягах обратно до пътя и изведнъж почувствах, че огромна тежест се смъкна от раменете ми. Според мен гладуването е единствения начин да се прочисти тялото от отровите, попаднали в него чрез храните.

**АПЕТИТНИТЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ ЧЕСТО СЕ ОБРАБОТВАТ С ВОСЪК, А ТОВА Е ОСОБЕНО ВРЕДНО ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ.**

Медицината откри още един източник на опасност за здравето на хората. В бъдеще, когато ще ядете ябълка, круша, слива, пипер или краставица, първо внимателно огледайте повърхността ѝ. Дали тя не е ярка и блестяща? Не изглежда ли гладка и полирана? Ако това е така – **ПАЗЕТЕ СЕ!**

Има случаи, когато плодовете се покриват със смес от восък и парафин (тази обработка сега се прилага широко, особено при транспортиране на големи разстояния), който, съгласно известните медицински изследвания, е една от най-сериозните заплахи за здравето на населението в Америка. Восъчното покритие предпазва плодовете и зеленчуците, съхранява свежия им вкус и вид. Но то може да нанесе вреда на организма ви. Изяждайки такъв плод или зеленчук (корите задължителна трябва да се изхвърлят), вие поглъщате вид восък, който не може да

бъде усвоен от вашия организъм; това е восък, в който е разтворен парафин, а той е продукт от преработката на нефта. В нашия организъм няма орган, включително и черния дроб, който да е в състояние да преработва нефт. Смъртоносният восък фактически остава в организма без наблюдение. Тази е и причината сега лекарите да са в безизходица пред многото нови заболявания, които американците получават от храната, подложена на разлагащото влияние на комерческите интереси. Не трябва да позволяваме на восъка да остава в организма ни, тъй като това е много опасно. Според мен 24/36 часовото ежеседмично гладуване, а също и по-продължителните гладувания през годината ще ви помогнат да прочистите организма си от това смъртоносно вещество.

Винаги когато гладувате помнете, че за да се прочисти организма е необходима много жизнена енергия.

**СИЛНИТЕ НОВИ ОТРОВИ НАХЛУВАТ В ХРАНАТА ВИ.**

Над 1000 вида синтетични добавки се съдържат в храните на нацията, в резултата на което се появяват огромно количество болести. В продължение на много години хранителните продукти са обременени с тъй наричаните „безопасни“ химикали, които сега, съгласно новите открития, са абсолютно безвредни за човека, а много от тях, едва ли не, даже и полезни!

Вземете промишления обработен бял хляб. Той е бил приготвен чрез избелване, оцветяване, украсяване, пречистване, омекотяване, стабилизиране, омазняване - и всичко това се прави със системни (проникващи в тъканта) химически вещества. Сега е почти невъзможно да се намери 100% натурален хляб, без каквито и да е химически добавки.

Човешкият организъм е струпване на отделни клетки и нищо повече. Ако храненето осигуряваше всичко необходимо за тяхното развитие и нормално функциониране, те биха могли да живеят до 120 и повече години! Но когато човек живее и диша замърсен въздух, в крайна сметка е естествено неговите клетки да отговорят на това неблагоприятно, и той или заболява, или умира.

Когато той осквернява храната си и променя нейния вътрешен състав чрез синтетични химикали, то това неминуемо нанася вреда на клетките на организма, отслабва функциите им и те стават неспособни да регулират постъпващите в тях дразнещи вещества.

Как организмът може да работи добре, съгласувано, когато в него се внасят различни синтетични добавки?

Единственият ми отговор е: консумирайте естествена храна, избягвайте сложните, приготвени по химически начин и консервирани продукти. Яжте колкото може повече естествена органична храна, каквато можете да си осигурите. Четете етикетите на продуктите, които купувате! Задавайте въпроси, даже пишете на фирмите, производителки на храни, и изисквайте от тях пълен анализ.

За 24/36 часа гладуване ще можете да се освободите от внесената в организма ви некачествена храна. Ако сте в състояние, гладувайте 7/10 дни позволете на организма си да се прочисти. Ще бъдете поразени от това, колко много отровни вещества е имало в храната ви.

Помнете, че вашето здраве и живот не са грижа на комерческите интереси. Тяхната цел са само парите ви.

Опитайте се да гладувате няколко пъти и ще видите, че никога преди не сте се чувствали така добре; вътрешното прочистване е ви изведе на пътя към здравето!

## 2. СОЛ

ТОВА, КОЕТО ЩЕ НАУЧИТЕ ЗА ТОЗИ ПРОСТ ПРОДУКТ, ЩЕ ВИ ПОРАЗИ.

Вие използвате като подправка към храната си натрий, или сода каустик? Или хлор, или отровен газ? „Що за нелепи въпроси“ – ще кажете. – „Никой разумен човек не го прави.“

Разбира се, че не. Но поразяващата истина е, че повечето хора все пак ги използват, защото не знаят, че всички тези вещества влизат в състава на неорганичното кристално съединение, известно като СОЛ.

От векове изразът „солта на земята“ е определял нещо хубаво, значимо. Нищо не може да бъде по-погрешно. Чрез този вреден продукт, които ежедневно добавяте в храната си, вие разрушавате вашия организъм. Обърнете внимание на следните факти:

1. Солта не е храна! Оправданието за употребата ѝ е не повече от това за използване на хлориди на калия, калция, бария (съответно калиев, калциев, бариев хлорид) и други химикали, които могат да се намерят в аптеките.

2. Солта не може да се преработи, усвои и използва от организма. Тя няма никаква хранителна стойност! Солта не съдържа никакви витамини, нито органични или хранителни вещества. Напротив, тя е вредна и може да предизвика заболявания на бъбреците, пикочния мехур, сърцето, артериите, вените и кръвоносните съдове.

Солта може да предизвика задържане на вода в тъканите, ставайки по този начин причина за водна болест.

3. Солта действа ката отрова за сърцето. Тя усилва до болезненост чувствителността на нервната система.

Солта подпомага отделянето от организма на калций и засяга цялостно (уврежда) лигавицата на стомашно-чревния тракт.

Ако солта е така вредна за здравето, защо тя все пак толкова широко се използва?

Преди всичко по силата на вкоренен с хилядолетията навик. В основата е неправилното разбиране, недоразумението, че тялото се нуждае от нея. Но много народи, например ескимосите, изобщо не употребяват сол и никога не чувстват липсата ѝ. Несвикнал с вкуса ѝ човек я опитал и казал, че тя е като цигара за непушач. Сред определени видове животни солта действа като абсолютна отрова, особено сред домашните животни. Известно е например, че свинята умира след голяма доза сол.

**ОТКЪДЕ ИДВА НАВИКЪТ ДА СЕ ИЗПОЛЗВА СОЛТА.**

Биохимикът Бунге обяснява, че в праисторически времена на земята съществувало пълно равновесие между натрий и калий. Но продължителните дъждове с векове са отмивали по-голямата част от натриевите соли (които са по-лесно разтворими). С времето почвата и растенията са започнали да изпитват недостиг от натрий, но излишък от калий. В резултат на това хората и животните са се постарали да компенсират липсата с нещо. Те са намерили беден, неефективен и много опасен заместител – неорганичната сол, или просто солта.

Да се приема сол и да се мисли, че получавате натурален натрий, това е все едно да се консумира неорганичен калций (варовик), за да си набавите калций. Нито едно от тези вещества не се усвоява от клетките на организма. Тъй като всички неорганични вещества са вредни за храносмилателните органи, може би разбирате защо след употребата на сол изпитвате такова неестествено чувство на жажда. Стомахът просто реагира на това чуждо вещество и се старае колкото може по-бързо да го изхвърли от организма чрез бъбреците. Можете да си представите как действа солта на тези най-нежни бъбречни филтри. От всички човешки органи бъбреците страдат най-много от солта. Какво става, когато човек консумира по-голямо количество сол от това, което бъбреците могат да преработят? Излишъкът се натрупва в различни части на организма, особено в стъпалата и в долните части на краката (глезените), с тенденция да предизвика подуването им.

Предпазвайки се от тази отрова, организмът автоматично се стареае да я разтвори, като събира вода на същите тези места - тялото подпухва, понеже тъканите се изпълват с вода. стъпалата и глезените болезнено отичат.

Солта е вредна както за бъбреците, така и за сърцето. Дори и малко количество сол оказва влияние на сърцето и може да бъде опасно. Дейността на сърдечния мускул се регулира чрез подходяща равновесна концентрация на естествени органични натриеви и калциеви соли в кръвта, така че излишъкът на натрий ще наруши работата му, довеждайки до повишение на сърдечния пулс и кръвното налягане. От медицинската статистика е известно, че от най-високо кръвно налягане в света страдат японците, които са и най-големите консуматори на сол.

### КАК ДЕЙСТВА СОЛТА НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ.

Коя е причината за високото кръвно налягане? На медицината са известни много причини: напрежение, претоварване, стрес, отровни вещества (например цигари или изгорели автомобилни газове), остри подправки, препарати и химикали за борба с неприятелите и болестите по посевите, странични ефекти от лекарства, последствия от индустриализацията.

Какво можете да направите, за да се предпазите от всички тези потенциални причинители? Най-добре е да се ограничат колкото може повече опасни фактори от обкръжаващата ви среда.

Но съществува само една лесно отстранима основна причина за повишеното кръвно налягане - натриевия хлорид (обикновената готварска сол).

Досега говорихме за причините за повишеното кръвно налягане в „нормалните“ (здравите) хора. А как действа солта на милионите страдащи от напълняване? Тук има огромно поле за изследвания, понеже е известно, че затлъстяването най-често е съпроводено и с високо кръвно налягане. Дали няма връзка между напълняването на хората, страдащи от високо кръвно налягане и консумацията на сол?

### МИТЪТ ЗА БЛИЖЕЩИТЕ СОЛ ЖИВОТНИ

Дали безсолната диета в непълноценна? Нима не се нуждаем от голямо количество сол за поддържане на организма ни в добро физическо състояние? Това е широко разпространеното мнение ..., но вярно ли е то? Хората ще ви кажат, че животните изминават много мили, за да намерят тъй наречените „солени залежи“. Изследвал съм такива места, където от цялата околност се събират диви животни и макар всички тези места да са известни като „солени залежи“, в нито едно от тях НЕ СЕ

СЪДЪРЖА натриев хлорид (сол). Там напълно ОТСЪСТВА органичен или неорганичен натрий. Но в тях има изобилие от много други органични минерални и хранителни вещества, необходими на животните.

#### ЗАЩО НА КРАВИТЕ СЕ ДАВА СОЛ?

Влагащият капители в производството на мляко се старае, естествено, да извлече от това максимална полза. Собствениците на животни са установили, че когато дават на кравите сол, всъщност ги принуждават да пият повече вода, което увеличава добивите от мляко. Като резултат от това обаче, съдържанието на сол в млякото е изключително високо: 0.5-1 грам на 1.2 литра. За 5-месечно дете това количество сол е като 15 грама за възрастен човек. Отбийте се в американско училище и погледнете учениците. Колко много от тях са охранени, пълни деца. Те много пият от това мляко и освен това консумират допълнително сол с храната си. Влезте в магазините за хранителни стоки и сгледайте консервираните и бутилирани продукти - те всички се приготвят със сол. Сумирайте всичко това и ще разберете защо сърдечно-съдовите заболявания са убиец номер 1 в нашата страна. Кашкавал, сирене, консервирани зеленчуци, хляб - фактически всичките ни най-употребявани хранителни продукти са наситени със сол. Детската храна също е обременена със сол!

#### КАЗВАТ, ЧЕ ПРИ ЖЕГА ТРЯБВА ДА СЕ ВЗЕМАТ СОЛНИ ТАБЛЕТКИ

Много хора смятат, че загубата на соли заради потенето по време на жегата трябва да бъде незабавно възстановена. В много фабрики предприемачите дават на работниците си солени (солни) таблетки за поддържане на „добро здраве“. Но нужно ли е това? Според мен - не!

#### МОЯТ ПОХОД В ДОЛИНАТА НА СМЪРТТА, КАЛИФОРНИЯ - НАЙ-ГОРЕЩАТА ТОЧКА В СВЕТА.

За да се убедя, че не се нуждая от сол дори и в най-горещото време, аз отидох в Долината на смъртта в Калифорния, която през юли и август е едно от най-горещите места в света. Наех 10 силни млади спортисти от колежа, за да преминем заедно от Фурнес Крик Ранчо през Долината на смъртта, разстояние от около 48км. Снабдих всички спортисти със солни таблетки, вода и фургон с продукти, съдържащи сол, като хляб, кифли, сухи сладкиши, кашкавал, месо. По този начин те можеха да ядат и пият когато, каквото и колкото искаха (включително и солни таблетки). Аз не консумирах сол и през време на целия 48 километров преход гладувах. Походът започна в края на юли, при температура около 41°C. Тръгнахме около 8 часа сутринта

и колкото по-високо се издигаше слънцето, толкова по-горещо ставаше, а в 12 часа температурата достигна 54°C - суха, изпепеляваща жегата, като че ли слънцето щеше да ни разтопи.

Младежите жадно гълтаха солни таблетки, пиеха студена вода; за закуска ядоха сандвичи с шунка и кашкавал, пиха вода. След закуската починахме половин час и продължихме трудния си поход по разтопения пясък. Скоро започнаха нещастията ни. Първо трима от тези издръжливи, силни, млади мъже се почувстваха много зле. Започна да им се вие свят, пребледняха, почувстваха силна слабост и се отказаха от похода! Върнаха ги обратно в тежко състояние. Ние продължихме пътя си с останалите 7 спортиста. Те продължаваха да поемат големи количества вода и солни таблетки. Внезапно

5 от тях почувстваха спазми в стомаха и напълно се разболяха. Наложихме се и те да бъдат върнати.

От десет останаха двама. Вече беше 16 часа и безпощадното слънце неистово ни изгаряше, когато почти едновременно те двамата, последните от употребяващите солни таблетки младежи, почувстваха рязък спад на силите и се наложи спешно да ги върнем обратно за оказване на медицинска помощ.

Само този, който не използваше таблетки, завърши похода. Остана само великият дядо Брег; чувствах се свеж като маргаритка. Не само изобщо не използвах солни таблетки, но се отказах и от всякаква храна. Гладувах напълно. Пиех само топла вода (когато имах нужда); спортистите искаха само студена, но аз пих само топла.

Походът ми отне 10.5 часа, но това изобщо не се отрази на самочувствието ми.

Пренощувах в палатка и на следващия ден извървях целия път обратно, отново без каквато и да е храна и без таблетки.

След като ме прегледаха лекарите установиха, че състоянието ми е прекрасно. Готов съм да повторя този поход за учени, които пожелаят да изследват влиянието на солта (карайки сърф, Пол Брег е залят от голяма вълна и така загива на 95 годишна възраст).

**ОЩЕ ЕДНО ДОКАЗАТЕЛСТВО, ЧЕ СОЛТА Е НЕНУЖНА.**

След последния тежък бой до Ел-Аламейн немският корпус на Ромуел в Африка е преминал покрай Египет, отстъпвайки над 100 мили в жарката пустиня; но след завършването на военните действия англичаните открили завоевателските войски в добро физическо състояние, независимо от това, че нацистките войници не са били снабдени със солни таблетки.

Тази история, също както и моето пътешествие в разтопената от слънцето Долина на смъртта, потвърждава верността на многото експерименти, доказващи необходимостта от безсолна диета в горещи пустинни условия.

От научна гледна точка това се обяснява така: след първите няколко дни на аклиматизация (привикване на организма към новите климатични условия на живот), хората са спирали да губят сол чрез потта. Очевидно в организма сработва някакъв регулиращ механизъм, който съхранява натрия. Издръжливостта, с която понасят всякакви природни условия хората, придържащи се към най-строга диета показва, че необходимостта от допълнително приемане на сол в условията на висока температура е силно преувеличена.

Естествения, природния натрий се съдържа в достатъчно количество в зеленчуците, рибата, месото и другите продукти. Той е напълно достатъчен за човешкия организъм. Доказателство за това са многото народи по света, който никога не са употребявали сол.

До пристигането на първите завоеватели американските индианци не са знаели нищо за солта. Колумб и всички велики изследователи на американския континент са считали тяхното физическо състояние за прекрасно. Израждането на туземците винаги идва с алкохола, солта и неестествената храна.

Извърших над 13 експедиции в най-отдалечените кътчета на земята и никъде не срещнах местни жители, употребяващи сол. Никой от тях не страдаше от високо кръвно налягане, което, независимо от възрастта им, е 120/80, а това се счита за най-доброто. Те никога не са страдали от болести на бъбреците и сърцето.

**КОЛКО СОЛ МОЖЕ ДА ПОНЕСЕ ЕЖЕДНЕВНО ЧОВЕШКИЯТ ОРГАНИЗЪМ.**

Много е мислено над този въпрос, правени са и много експерименти. Мненията на учените се колебаят от 0.5 до 1 грам сол ежедневно. Това е количеството, което организмът може да усвои. Средният американец, за когото солта е като наркотик, в действителност надвишава дневната допустима доза от натрий около 15-30 пъти.

Голямото количество поглъщана сол се обяснява с това, че много сол има в готовите продукти. Това са хляб, кашкавал, сирене, консервирани меса (шунка, бекон, салам), консервирани зеленчуци и стотици други основни хранителни продукти.

Негрите от Юга страдат от най-високото кръвно налягане сред населението на САЩ, а данните доказват, че при повечето от тях солта е на почит в храните им, а осолената сланина е основният им хранителен продукт.

Аз съм се родил и израснал във Вирджиния и много от роднините ми страдат от високо кръвно налягане. Бидейки любители на силно пресоленото свинско (бут, бекон), те умряха рано от паралич и бъбречни болести. Високата концентрация на солта винаги присъстваше в ежедневното им меню. Около 30 годишна възраст те вече се разкапваха от болести, наричайки всичко това „нещастие“. Ставите им бяха сковани, придвижваха се с голям труд и болка.

Трагичен случай, разкриващ вредата от солта, е станал неотдавна (оригиналното издание на книгата е от 1967г.) в Бингхамптонската болница, щата Ню-Йорк, където е имало детски смъртни случаи след включване, поради небрежност, на сол в рецептите им (като лекарство). Свръхдоза сол може бързо да убие дете. На организма е нужен естествен, органичен натрий, а не готварска сол, която е неорганично вещество. Подготвеният от природата в естествен вид органичен натрий може да си набавите от цвекло, целина, моркови, картофи, ряпа, морска растителност, фикус (морско водорасло) и много други натурални храни. Помнете винаги, че органичните минерали са единственото вещество, което може да бъде усвоено от вашите клетки. ОСВОБОДЕТЕ СЕ ОТ СОЛТА ЧРЕЗ ГЛАДУВАНЕ.

Аз имам голям опит в гладуването - 50 години. И открих, че 4 дневното пълно гладуване позволява на организма да се освободи от солта.

И отново урината помага това да бъде установено. Гладувайте 4 дни, като използвате за консумация само пречистена вода. В организма ви за тези 4 дни не бива да попада нищо друго, освен дестилирана вода!

Всяка сутрин вземайте проба от първата утринна урина. Оставете бутилката на прохладно място за 2-3 седмици. След това я разгледайте на слънчева светлина. На дъното ѝ ще видите концентрирания хлорид, заедно с другите изхвърлени от организма ви ненужни вещества.

Забележете, когато солта вече не е в организма ви, колко леко ще работят бъбреците, колко естествено влажна ще е устата ви, как ще престане да ви мъчи неестествената жажда. Обърнете внимание на тонуса на вашата кожа и мускули и на това, че все по-стройно и по-младо ще изглежда тялото ви. Изчезват пълните с вода подутини, линиите стават по-естествени, пълнотата се стопява и вие отново започвате да виждате естествената си фигура. Първото нещо, от което се освобождава организмът ви, когато гладувате - това са солта и съпровождащата я пълнота.

Трудно ще повярвате на очите си, когато видите удивителните промени, ставащи по време на гладуване. Могъщата „жизнена сила“, която в противния случай се е

изразходвала за преработка на храната, сега се използва само за извличане на отпадъците, остатъците, утайките, отровите, наслоили се в клетките и органите на тялото ви, подмладявайки по този начин всяка от милионите клетки на вашия организъм. След 4 дни „обезсоляване“ на организма продължавайте и занапред така, макар че, както вече казах, това е трудно да се направи заради „пресолеността“ на храната, която купуваме. За такова прочистване добре помага 24/36 часовото ежеседмично гладуване. Тъй като, четейки лекции и извършвайки изследвания, аз много пътувам по света, често ми е трудно да избягвам наситената със сол храна, независимо от това, че в ресторанти, параходи, самолети и влакове винаги казвам: „Без сол, моля!“. Но чувствам, че 24/36 часовото ежеседмично гладуване много ми помага да изхвърля тази неорганична сол, която все пак попада в организма ми. Но никога никаква сол не се добавя към храната ми умишлено. Няма такава сол, която би намерила приложение в дома на Брег! Ние използваме като подправки треви и чесън, които наистина са естествени. Те придават пикантен вкус на храната. Когато гладувате и се придържате към безсолна диета скоро ще видите, че започвате да се чувствате и да изглеждате несравнимо по-добре! И че в устата си ще имате винаги приятен вкус. Когато започнете да гладувате и се откажете от посоляването на храната си, ще забележите и други промени към по-добро.

### 3. ГЛАДУВАНЕ И ЛЕКУВАНЕ

ГЛАДУВАНЕТО Е ПРОЧИСТВАНЕ. ТО НЕ Е ЛЕКАРСТВО.

Хората непрекъснато ме питат: „Ще излекува ли гладуването тази или онази болест?“. Още веднъж искам да подчертая, че не смятам гладуването за средство, лекуващо болести. Аз не се занимавам с лекуване. Не вярвам в каквито и да са лечения, освен в природата. Всичко, което можем да направим, е да повишим жизнените сили на организма така, че излекуването да стане негова естествена вътрешна грижа. Аз ви уча да гладувате, за да можете все повече и повече да повишавате жизнената си сила за преодоляване на изтощението и безсилието.

ОКОЛНА СРЕДА. НАВИЦИ.

Живеем в ненормален, безумен свят. Енергията, която губим за това, е огромна. Имаме някакво определено положение между роднини и приятели. Водим живот, в който дългът е нашия господар и ние сме длъжни да му се подчиняваме: Всеки час

бодърстване изисква изразходване на огромна жизнена енергия – за да спечелим средства за живот, да издържаме семейство, дори да караме кола в натовареното улично движение; да сме отговорни за работата си или да се грижим за дома, да възпитаваме деца, да изпълняваме социални или граждански задължения – хилядите ежедневни задължения, отнемачи все повече и повече енергия! Енергията – тази скъпоценна съставка, която не може да се купи опакована в кутия или запечатана в бутилка. Много хора мислят, че могат да си я доставят чрез лекарства, алкохол, тютюн, кафе, чай, Кока-Кола, но грешат. Енергията – тя е наградата за живота, живян по начин, най-близък до естествения.

Ние сме наказвани заради лошите си навици и награждавани за правилния начин на живот. Лошите навици са точно това, с което започва спадът в силите и болестите на организма ни! Заради лошите си навици вие сами се обезсилвате, а това е много важен момент, тъй като енергията ви намалява, вие слабеете и понякога нямате достатъчно сили, за да прочистите както трябва организма си. Понижената енергия води до постепенно забавяне на функциите на всички основни отделителни органи на тялото: черва, кожа, бъбреци, дробове; отсъствието на енергия постепенно ще доведе до пълното прекратяване на дейността им. След това различните отрови, които не се изхвърлят напълно от организма, а остават в него, постепенно вършат своето!

Отровите започват да се натрупват в различни част на тялото, като въздействат на нервните, причинявайки болки и страдания. Тава са сигналите на природата, че водите противоестествен начин на живот и че трябва неотложно да се погрижите за себе си. Но вие се срамувате от всичко и от всички, срамувате се от болестното си състояние, вместо да си изясните истинските причини за това, което става с вас. **ХОРАТА ТРЯБВА ДА СЕ СРАМУВАТ ОТ НЕДЪЗИТЕ СИ.**

„Не, – казват те, – простудих се, понеже много работих. Слаб съм, понеже остарявам“. Изтъкват причина след причина, но никога истинската – те самите! Вие и само вие сте отговорни за своите болки и страдания, за преждевременното си остаряване! Чрез неправилния начин на живот вие сами се обезсилвате, жизнената ви сила намалява, отровите остават в организма. Те започват да ви мъчат, наричайки се болести на органите, в които са се отложили. Но причината е друга! Обезсилвате се сами, а отровите от източниците на ежедневния ви живот ви измъчват. Укрепвайте жизнената си сила чрез гладуване и естествен начин на живот и слабостта ви ще изчезне.

Неправилният начин на живот - ето действителната причина за вашата слабост, за преждевременната старост, за всичките ви болки и страдания, която превръща човека в купчина развалини.

Природата ви е предопредила да живеете здравословно и ако преминете към правилен начин на живот, сами ще се подмладите.

Повечето хора мислят, че могат безнаказано да заобикалят и нарушават справедливите закони на здравословния живот, но жестоко се заблуждават. Не ни е отредено да не се съобразяваме с природните закони. Те са по-силни от нас и ще ни прекършат. Можете да си мислите, разбира се, че това не е така... и да ги пренебрегнете, но в края на краищата ще ви се наложи да се обърнете към лекар, който ще ви даде възможност пак да ги заобиколите и напълно да разрушите това чудо, което сте вие самите.

#### 4. ГЛАД И ДЪЛГОЛЕТИЕ

ЧУДЕСАТА СА В САМИТЕ ВАС.

Човешкият организъм, човекът, сам може да върши чудеса. като не се задоволява с истинските постижения на естественото хранене, упражненията и гладуването, които сами по себе си са чудеса, той иска да изследва още неизученото.

Да се следват природните закони не е трудно. Хората, които страдат от много болести и преждевременно са се състарили, искат да намерят бърз и лек път към здравето и младостта.

Запомнете, че вие трябва да заслужите здравето си! Вие не можете да го купите, нито някой може да ви го продаде. Аз притежавам прекрасно здраве, чувствам се бодър и енергичен, защото съм изучил природните закони и ги спазвам.

Естественото хранене, прочистването на организма чрез гладуване, физическите упражнения - всичко това води към дълъг живот.

ВРЕДНИ НАВИЦИ.

Консумирате ли сол или солени храни? Пушите ли? Пиете ли алкохол? А кафе? Използвате ли бяла рафинирана захар или храни с това безжизнено вещество? Силна ли е волята ви? Кой е господар на тялото ви - лошите навици? Запомнете - ТЯЛОТО Е ГЛУПАВО! Управлява ли разумът вашите желания? Тялото не може да мисли вместо вас. Само чрез разума ще успеете да преодолеете лошите желания, към които

ви тласка плътта. Ако искате да имате голяма физическа сила, прекрасно здраве, здрави нерви и тяло, с което да се гордеете, започнете да работите още сега заедно с природата, а не срещу нея!

Гладуване - ето ключът, с който се отключва природния склад на енергията. Чрез него се обхваща всяка клетка на организма, всеки вътрешен орган, цялата „жизнена сила“. Никой не може да направи това вместо вас, така както никой не може да се храни вместо вас - то е личен дълг на всеки. И аз съм уверен, че 99% от болните хора страдат заради неправилно, противоестественно хранене.

Коефициентът на полезно действие на всяка машина е в пряка зависимост от качеството и количеството на генерираната от нея енергия. Същото се отнася и за машината на човешкия организъм.

Хората критикуват всичко, с изключение на храната, а именно тя е причината за всичките ни физически страдания и преждевременно остаряване. Обикновеният човек дори не може да си представи колко силно е замърсен организма му в резултат на многогодишното преяждане, на храненето дори тогава, когато би трябвало да се гладува, а също и заради храненето с мъртви продукти, които подпомагат образуването на вътрешни отрови.

Накарайте този, който се хвали с „идеално здраве“, да прекара 5-6 дни само на дестилирана вода. Ще се убедите, че здравето му нищо не струва. Езикът му ще се покрие с бял, вонящ налеп. Урината му ще стане тъмна, със силна миризма. Това доказва неопровержимо, че целият му организъм е препълнен с ненужни, залежали материали, които са резултат единствено на храненето.

Непрекъснато натрупваща се и увеличаваща се отрова, която разлага организма - тази е неговата скрита, „неизвестна“ тайна. А когато природата поиска да се освободи от отровите по някакъв начин - например чрез „взрив“, наричан болест, човекът търси всякакви пътища, за да се измъкне от това положение. Всякакви, с изключение на най-простия и ефективния - да започне да гладува.

**ГЛАДУВАНЕТО Е ЕСТЕСТВЕН ИНСТИНКТ.**

Болестта е начина, избран от природата, за да ни покаже, че сме препълнени с токсични отпадъци и отрови. Мъртвите не боледуват. Проблеми със здравето можете да имате само когато сте живи и притежавате недостатъчна „жизнена сила“. Чрез гладуването ще помогнете на природата да изхвърли натрупаните в тялото ви отпадъци и отрови.

Всяко диво животно знае, че гладуването е единственото средство, което му помага да се справи със сполетелите го физически страдания. Това е чисто животински инстинкт. Ние, хората, живеем толкова отдавна в удобната цивилизация, че сме загубили инстинкта да гладуваме, когато страдания завладеят тялото ни.

Можете да експериментирате със себе си: когато се чувствате зле физически, със сигурност не ви се яде. Храната дори ви отблъсква, но „грижовни“ роднини или приятели ви казват: „храни се, за да имаш сили“. Лошо е, когато се храните, а подсъзнанието ви сигнализира, че не трябва. Природата се опитва да ви накара да гладувате, понеже само така тя ще може да прочисти тялото ви, като използва вашата жизнена сила.

Не е лесно да се чуе и разбере тихият глас на Майката Природа. Гладуването ще изостри сетивата и ума ви, ще ви настрои в резонанс с него. На мене гладуването ми даде възможността да чувам този свой вътрешен глас. И сега аз точно зная, че след всяко гладуване мозъкът ми работи по-добре и по-точно.

**ВЕЛИКИТЕ ХОРА СА ГЛАДУВАЛИ.**

В огромния египетски град Александрия, в онези времена, когато той е бил културен център на света, хората са били длъжни да гладуват 40 дни, преди да им бъде позволено да се обучават при учител. Исус е гладувал 40 дни, Буда също е гладувал неведнъж по много дни, и Ганди е гладувал.

Всички велики духовни учители са имали дълбоката увереност в силата на гладуването, позволяваща не само укрепване на тялото, но и спомагаща за издигането на умствените възможности на ново, по-високо стъпало. Самите вие сте доказателство за това. Вижте колко по-добре мислите след гладуване, забележете колко по-бързо възприемате. Обърнете внимание и на това, че запомняте значително по-голяма част от прочетеното.

От най-стари времена всички велики хора са се отнасяли с голямо уважение към способността на гладуването не само да възстановява физическите сили на организма, но и да подобрява работата на мозъка! Убедете се сами в това. колко по-обхватно и бързо започва да работи умът ви след гладуване! Забележете колко много възприемате, докато четете.

**ВРАГЪТЕ В НАС.**

Виктор Юго поетично е нарекъл отровата в нашия организъм „змията в човека“. Само по себе си метафора, това сравнение е всъщност повече действителност, отколкото поезия.

Склонен съм да считам автоинтоксикацията (самоотравяне не чрез специална отрова, а в резултат на постепенно натрупващите се в организма отровни остатъци) за най-лошия и най-неумолимия враг в борбата ни за здраве и дълголетие. Тя даже и опустошава повече морално, отколкото физически. Отравя разума ни, също както тялото, и дори когато то все още има енергиен запас, му създава чувството за пълна изчерпаност. Някои хора са склонни да казват: „По добрата част от живота ми отмина. Това, което ми предстои е тъжно и трудно. Твърде много от приятелите и роднините ми напуснаха вече тази свят. Мисля, че идва и моят ред.“

Такива мисли сами по себе си натъжават и потискат, което изобщо не подпомага здравето и дълголетието.

Автоинтоксикацията в своята същност е най-големия враг на дълголетието, защото нейните прояви са твърде общи, неясни и малко изучени. Болестното състояние, непостоянното настроение, безпокойството, напрегнатостта, излишната притеснителност говорят за наличие в организма (в кръвта) на чужди вещества. Нормално състоянието ви трябва да бъде радостно и весело, оптимистично и непринудено, да сте спокойни и уверени в себе си. Защо става така, че дори и тогава, когато съдбата е явно благосклонна към вас, вие се чувствате нещастен, изглеждате мрачен, потиснат и неблагодарен? А след известно време, когато за вас настъпват черни дни, се смайвате от собствената си способност да не губите присъствие на духа? Всички тези колебания могат да се обяснят с едно нещо - степента на замърсеност на вашата кръв!

Бих желал да живея 120 и повече години, при това в отлично физическо състояние, защото обичам живота! Държа го здраво в ръцете си и искам да го съхраня, защото всеки нов ден е чудо! Високо го ценя и се наслаждавам на всеки изживя час!

## 5. СЪВРЕМЕННИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ Е САМОУБИЙСТВО.

### МРАЧЕН ОБЛАК НАД ГЛАВИТЕ.

Най-лошото е това, че автоинтоксикацията расте с годините. Побеждаването ѝ е възможно с гладуване, на дестилирана вода, с правилно естествено хранене и чисти, естествени навици.

Когато организмът ви е натровен от натрупаните в него токсини, вие сте без определена причина песимистично настроен и не намирате в себе си сили да се изтръгнете от чувството на потиснатост. Всички неприятности се струпват върху вас.

Защо е всичко това? А след това, в едно прекрасно утро, отново ще се събудите бодри. Макар и с голям труд, но все пак сте отблъснали врага. Вестниците, радиото и телевизията се надпреварват да ви предлагат различни средства, обещавайки, че ще ви освободят от това „полубезжизнено“ състояние. Кой да използвате? Помнете: няма такова „всемогъщо“ средство, което да ви позволи веднага да се почувствате по-добре както физически, така и психически, чудеса не стават.

Вие сте наказвани за лошите си навици и стократно възнаграждавани за правилния начин на живот!

Мъдрата Майка Природа не позволява безнаказано да пренебрегвате и злоупотребявате с тялото си. Всеки път, когато оскърбявате своето тяло с мъртва и лишена от витамини храна, плащате висока цена. Можете да използвате различни видове наркотици, разбира се, но живеете в измамен рай, ако си мислите, че можете да ядете различни ненужни продукти, след това да гълтате някакъв наркотик и, потъвайки в него, да забравите за всичко – това скъпо ще ви струва.

Страда сърцето, страдат кръвоносните съдове. Дори най-незначителната автоинтоксикация скъсява живота ви. Всяка болест оставя следи, затова трябва да се пазим. Следете чистотата на кръвта си и се учете да се пазите от автоинтоксикацията.

Като за начало си изградете навик да правите пълно водно (само с дестилирана вода) гладуване от 24/36 часа всяка седмица. А в дните, когато се храните, яжте само натурални храни. Дайте възможност на разума да ръководи тялото ви. Желанието е глупаво – то ви е заставяло да пълните стомаха си с какво ли не. Но сега сте длъжни да призовете на помощ целия си здрав разум и да се храните разумно, като използвате ума си. Винаги се стремете, по възможност, да ядете по-естествена храна!

Винаги помнете, че автоинтоксикацията е най-големия ни враг. Тя е в основата на всичките ни физически страдания, започващи с отравянето на кръвта. Тази е същността на всички болести на сърцето, бъбреците, черния дроб, ставите и кръвоносните съдове. Интоксираната (натровената, отровената, която е с токсини) кръв ни води към преждевременно остаряване по-бързо от всички други причини, взети заедно. Но да не пазите кръвта си чиста – това далеч не е всичко, защото като допълнение вие често обмислено я замърсявате. Често претоварвате стомаха си, запушвайки го с нова, допълнителна работа, преди още той да се е справил със старата.

Казват ви, че трябва да се храните в определено време, независимо от това, дали сте гладни или не - в тъй нареченото време за обяд, вечеря и т.н. Така вие сами се тъпчете, което е ужасен начин на живот. Това е неправилно, научно остаряло хранене, което е изостанало от всички нови открития в областта на естественото хранене.

Наскоро пътувах с параход. Много пътници от ранно утро закусваха в каютите си по час и нещо, тъпчейки се с бекон, яйца, бут, топли кифли, пържени филии, мармалад, желе, картофи, няколко чаши кафе, а след това допълнително закусваха на палубата в 11 часа. Следваха разточителна втора закуска в 13 часа, чай с пасти в 16 часа, огромен обяд в 19 часа и накрая, в 23 часа - вечеря в ресторанта. Вярвате или не, но за няколкото седмици морско пътуване погребяхме 9 души. Всички умряха от собствените си отрови. Автоинтоксикация! Препреждайки вие сами подпомагате, стимулирате процесите на ферментация и гниене, внасяте безпорядък в общата хармония на организма и така съдействате за размножаване на микробите в червата ви.

**СЪВРЕМЕННИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ Е БАВНО, ПОСТЕПЕННО САМОУБИЙСТВО.**

Още от люлката започвате сами да си вредите и в същото време, когато безгрижно отброявате годините на своя живот, сами значителна го скъсявате. Поради незнание запалвате свещта на вашия живот и от двата края. Понякога дори се опитвате да я запалите допълнително и в средата. Умираме, без да изживеем годините, които ни се полагат, само защото не ни достига здрав разум.

Не се съмнявам, че всеки здрав по рождение човек, придържащ се към правилата на науката за здравословен живот, би могъл без проблем да доживее до 120 години!

Защо не? Не съществува старческа болест. Има само едно нещо, което може да ви убие и то е смъртоносно заболяване. Но ако сте благоразумни, ако се храните правилно още от детските си годни, гладувате 1 ден в седмицата и няколко пъти в годината по 7/10 дни, то как бихте могли да се разболеете смъртоносно?

**СЕГА ДЕЦАТА ГИ ХРАНЯТ НЕПРАВИЛНО.**

Повечето майки не кърмят децата си и те не получават най-важната за тях храна - майчиното мляко. Израстват със закупено мляко, ядат готова храна, приготвена с обработено бяло брашно, рафинирана бяла захар и щедро поръсена със смъртоносна сол.

Така още от детска възраст начина на хранене не е здравословен и преждевременното разрушаване на здравето е неминуемо.

Ако искате да сте наясно със състоянието на здравето ни, се огледайте около вас. Ежедневно 25 милиона тежко болни американци лежат в хиляди болници, разпрострели се от бряг до бряг по цялата ни страна. Над 300 хиляди лекари се борят с всички сили да запазят живота на безнадеждно болните хора! Над 80 хиляди зъболекари не успяват да се справят и с една десета част от работата, която трябва-да се свърши.

Аз открих, че повечето от децата на възраст под 17 години вече са с множество изгнили, развалени зъби. Много от юношите имат протези още преди да навършат 20 години. Ние сме безнадеждно болна нация. Мислим се за здрави, но цифрите и фактите не лъжат. И даже да не сте пълни, храната, която използвате, не ви носи полза. Тя дава киселинна, а не алкална (основна) реакция. Даже неголеми познания по физиология, диета и гладуване могат да ви спасят. Невежеството е по-лош враг дори от снизхождението и пренебрежението. Докато сте като подвижна фабрика за преработка на микроби, не се надявайте добре да изживеете живота си.

Повечето хора не живеят истински, а просто съществуват. Те така са препълнени с унищожавачи ги отрови, че за тях животът е огромно напрежение и мъка. А други, превъзможвайки себе си, с нетърпение се стремят по-скоро да се втурнат отново в приключенията, които той ни предоставя.

Вече ми е ясно защо толкова много хора използват стимулатори като тютюн, алкохол, кафе, чай, напитки от типа на Кока-Кола (съдържащи кофеин), различни хапчета, „повишаващи енергията“, опитвайки се чрез тях да преодолеят меланхолията и депресията, предизвикани от автоинтоксикацията.

Бих могъл да продължа да описвам причиняваните от отровната зараза нещастия. Моята кръв беше отровена и „жизнената ми сила“ умъртвена в самият и източник. Никой съзнателно не замърсява чистия ручей, но аз неотстъпно замърсявах най-голямата ценност на живота ми – моят кръвен поток и това ставаше само от незнание.

## 6. КАКВО ТРЯБВА ДА СЕ ЗНАЕ ЗА ХРАНЕНЕТО

### НАДХИТРЕНИТЕ КИСЕЛИНИ.

Да, много години ми бяха нужни за изследвания, за да открия един факт с огромно значение – че кръвта трябва да има-алкална реакция. Но при повечето от нас тази реакция е киселинна. От главоболие и отказ на стомаха да смила, до пъпки и

простуди -повечето ни проблеми идват от киселинността, а тя самата е резултат на автоинтоксикацията. Когато нашият жизнен поток (кръвта) е толкова замърсен, как можем да се борим с болестотворните микроби, които очакват само удобен случай? Ние грижливо подготвяме всички необходими им условия и ги поканваме да работят във физически отслабналото ни пространство (тяло).

А сега, ако сте така неуки, както бях някога и аз, ще запитате: „Какво ще предложите за неутрализирането на тази предполагаема киселинност? Как да си прочистя кръвта?“ Отговорът е един: „Снабдявайте я (кръвта) с продукти, даващи алкална среда (реакция)“. И първото, което е нужно за прочистването – това е извършване на 3/4 дневно гладуване. След него трябва да се премине на алкално-формираща диета, т.е. към храна, осигуряваща алкална среда и винаги да се придържаме към нея, избягвайки храната, която предизвиква киселинна реакция.

**СУРОВИТЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ САМИ ПРОЧИСТВАТ.**

Използвайки сурови плодове и зеленчуци помнете, че това са прочистващи продукти. Отначало ги яжте в малко количество, докато не се освободите от токсичните вещества; ежеседмичното 24-часово гладуване ще ви помогне за това. А ако намерите в себе си сили да гладувате от 3 да 7 дни, организмът ви напълно ще се очисти от всички отровни вещества.

**КОИ ПРОДУКТИ ПРЕДИЗВИКВАТ ОБРАЗУВАНЕ НА ВРЕДНИ КИСЕЛИНИ.**

Преди всичко захарта и продуктите, в които я има, а също така кафе, чай, тютюн, алкохол, меса, риба и хлебните изделия.

Без съмнение, забраната да се яде дори и малко месо и риба ще ви хвърли в ужас, но ако искате да живеете така, че да не усещате тежестта на годините, трябва да правите много неща, които първоначално ще ви ужасят. Но в крайна сметка ще се ужасявате от това, че преди сте се ужасявали. Често новите задачи са трудни просто защото такива си ги представяме. Започвайте смело с мисълта, че не е чак толкова трудно, колкото изглежда и то наистина ще стане лесно. Да се живее, придържайки се към диета, включваща преди всичко плодове, зеленчуци, салати, ядки зърна (семки), не е толкова трудно. Никой не отрича, че плодовете са сладки. Салатите могат

да са най-разнообразни. Списъкът на зеленчуците е много голям. Пресните фъстъци (непечени), бадемите, орехите, слънчогледовите семки и т.н. – всички те са много вкусни и хранителни. Не трябва да се ограничавате по отношение на някаква определена храна, но трябва да разберете, че за да се премахне склонността към

киселинност, едновременно с гладуването е необходимо в диетата ви да преобладават храни от подобен вид.

Ако ядете месо, то това трябва да е само 2-3 пъти в седмицата. Но и при най-малката неразположеност трябва веднага да се върнете към алкална диета. Признаците са много: дори слабото главоболие, виенето на свят, появата на „звездички“ пред очите, горчив вкус в устата, физическа слабост и умствена умора.

Разбира се, в началото те са само дразнещи, но тези разстройства могат и да се задълбочат. Ако си мислите, че за всичко е виновен черният ви дроб, можете да изхвърлите от менюто си месото и мазнините, но това не е достатъчно. В храната ви не трябва да има захар и скорбяла (нишесте). По-точно, трябва да си ги набавите в натурален вид от плодовете и зеленчуците. Нуждаете се също така и от малко белтъчини, които може да се получат от ядки и семки.

Разумно е да допуснете, че лошото ви състояние е една от формите на автоинтоксикацията, която рядко липсва у нас, поне в лека форма. Ако чувствате, че енергията ви бавно намалява и не можете да я повишите до нормалното ѝ ниво, направете кратко гладуване от 36 часа до 3-4 дни. Не пийте нищо друго, освен чиста, прясна вода. Аз предпочитам дестилираната вода, но за тава ще стане дума по-късно.

Ще усетите силен стремеж към храна, но това не е истински глад, а просто навик на организма да получава храна на определени интервали от време.

Позволете ми отново да заявя: „ТЯЛОТО Е ГЛУПАВО“, то притежава желанията, но вие трябва да сте господарят, вие трябва да го управлявате чрез разума си. Мога да допълня, че гладуването изисква огромна решителност и силна воля - то е победа на разума над плътта.

Много добре си спомням първото ми 4-дневно гладуване. Бях под наблюдението на знаменития доктор А. Роле от Лайзен, Швейцария. По това време се борех за живота си с усложнена форма на туберкулоза и прекарах в санаториума повече от година. Доктор Роле ме предупреди, че за мен това ще бъде голямо изпитание, както и се оказа. Прекрасен лекар; той ме научи всеки ден да правя анализ на урината си. Ежедневно вземах образец, от нея и го пазех в бутилка.

Поставях я на полицата в спалнята ми и всеки ден я наблюдавах. Скоро видях какво огромно количество чужди тела е било изхвърлено от организма ми.

**ПОМНЕТЕ: БОЛЕН ЧОВЕК НЕ ТРЯБВА ДА ГЛАДУВА БЕЗ ЛЕКАРСКО НАБЛЮДЕНИЕ,** или на човек който има голям опит в практическото гладуване. И така, когато моето

гладуване завърши, ми предписаха високо-алкална диета – с много пресни плодове, сурови и обработени зеленчуци. Около две седмици след гладуването ме обхвана такава жизнерадост и великолепно самочувствие, каквото не бях изпитвал никога преди това. От този момент здравето ми бързо започна да се възстановява. Това не беше единственото ми гладуване под наблюдението на доктор Роле. След това той ме научи да гладувам по 24 часа ежеседмично, а в следващите 9 месеца ми предписа 7,14 и 21-дневни гладувания. Между тях аз се придържах към алкална диета.

## 7. ЖИВОТЪТ Е ПОСТОЯННА САМОЗАЩИТА И БОРБА ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕ.

### ЗАПАЗЕТЕ АЛКАЛНАТА СРЕДА В СТОМАХА

Тъй като киселинността (ацидоза) е отрицателно явление, трябва да се препразвате от нея. Нима никога не сте си казвали: „Ох, колко е лош цветът на лицето ми, липсва ми бодрост, а като че ли няма причина за това.“ Вие сами можете да се управлявате и поддържате в състояние на добро самочувствие постоянно, а не от време на време. Ще стигнете до извода, че с правилни грижи вие съхранявате и предпазвате своя организъм – този прекрасен природен механизъм.

Първите признаци за отнемането на реакцията към киселинна е сивкав налеп на езика, раздразнителност, зачервяване на лицето. Не гледайте на тях като на твърде незначителни и незаслужаващи вниманието ви. Това са първите сигнали за опасността. В момента може и да не са сериозни, но в бъдеще все по-настойчиво ще ви напомнят за себе си. Киселинността е вътрешен, скрит фактор, с натрупващо се действие и с всеки изгубен ден шансовете ви за самозащита намаляват. А животът е самозащита. Противникът използва това, че не ви достига запас от „жизнени сили“. Затова те

трябва да се натрупват, като стратегия. Все едно водите неравностойна борба: накрая ще загубите, но дали мачът ще продължи 10 или 20 рунда, това зависи само от вас. Ето защо се пазете от киселинността и всичките ѝ неприятни прояви. Дори и без нахлуващите микроби, само тя, ако добие хроничен характер, ще доведе до постоянно високо кръвно налягане и артериосклероза (втвърдяване стените на артериите). Така веригата се затваря: водещо към обща киселинна реакция на организма хранене, – автоинтоксикация, – високо кръвно налягане (артериите губят еластичността си), – преждевременна смърт. Така че, дори и ако заради храненето ви наричат чудак, не им обръщайте внимание. Помнете, че така се отдалечава

погребението ви. Да не обръщаме внимание на присмиването от страна на така наречените 100% нормални хора. Може би последен ще се смеете именно вие. В началото

опасността сигнализира, че трябва да се премине от картофи на домати, от кашкавал - на плодове. Ако не можете да запазите кръвта си неутрална, запазете я алкална. Но в никакъв случай не ѝ позволявайте да става киселинна. Опасността нараства и заради това, че е неявна. Малко хора разбират, че страдат от лека, но хронична киселинност и че това рано или късно ще доведе до различни нарушения, заболявания и ранна смърт.

## 8. ГОДИНИТЕ НЕ СА ВИНОВНИ ЗА БОЛЕСТИТЕ В СТАВИТЕ

КРИСТАЛИ ОТ ОТРОВНА КИСЕЛИНА МОГАТ ДА СКОВАТ ПОДВИЖНОСТТА НА СТАВИТЕ ВИ, ДА ВИ НАПРАВЯТ ВДЪРВЕНИ И НЕЩАСТНИ.

Постойте на улично кръстовище и погледайте преминаващите, които накуцват. Крака, колене, бедра, гръбначен стълб и глава като че ли са сковани - няма свобода в движенията им. Вижте краката - като че ли с труд се повдигат, тромаво стъпват. Коленете като че ли изобщо не се сгъват. Твърде слабоподвижни са и бедрата. Гръбначният стълб е загубил еластичността си. Цялата еластичност и гъвкавост, която придава свобода на тялото, като че ли се е изпарила.

ЦИМЕНТ ВМЕСТО СМАЗКА.

Между движещите се стави в човешкото тяло природата е поставила и обилен запас от смазка, т.нар. синовиална течност. Погледнете кое и да е 10-годишно дете и ще видите с каква лекота то се движи. Защо? Предполагам какъв ще е отговорът ви:

„Защото то е само на 10, а аз съм на 60. Аз не мога и да имам такава лекота на движенията, както на десетгодишен.“ А моят отговор е: „А защо да не може?“

Годините не влияят на количеството синовиална течност, която дава възможност на ставите ви да се движат леко и свободно. Съществува само една причина, поради която се сковават ставите ви - наличието на кристали от отровна киселина.

Вие не сте сковани, защото сте живели 40, 50, 60 или 70 години

- количеството на синовиалната течност в ставите не намалява с увеличаване на броя на преминалите календарни дни.

КРИСТАЛИ ОТ ОТРОВНИ КИСЕЛИНИ СКОВАВАТ ДВИЖЕНИЯТА ВИ.

Сега, когато пиша тази книга, съм на 85 години и се гордея, че имам по-голяма гъвкавост на ставите, отколкото хората, съобразяващи се с възрастта си. С лекота мога да правя различни упражнения на йога, да стоя на главата си. Малко хора в света могат да правят такива упражнения, без да се съобразяват с възрастта си. Не, природата не сковала човешките стави и, позволете ми да кажа, - движа се с лекотата на 10-годишно момче.

#### КАК В ОРГАНИЗМА СЕ ОБРАЗУВАТ КРИСТАЛИ НА ОТРОВНИ КИСЕЛИНИ.

В нашия организъм има 4 големи отделителни системи, които ежедневно изхвърлят отровите, запазвайки силите ни. В нас е заложено да ядем, пием и дишаме. Повечето хора ядат твърде много, повече по навик, отколкото от глад. Те през цялото време си мислят, че в определени часове трябва да се хранят. От моя многогодишен опит на терапевт знам, че такива хора, по правило, не са в състояние да смелят тези, т.нар. редовни хранения. И все пак те стабилно закусват, независимо от това дали са гладни или не, изяждайки при това шунка, яйца, торти, понички, желе, мармалад, сладки кифли, варени картофи, вафли, свински колбаси, кафе, чай, шоколад, хлебни изделия.

На организма не му достига жизнена сила, за да сдъвче, смели, усвои и отдели подобни закуски. В подобни случаи в него винаги ще остане токсичен отпадък - и къде ще отиде той? Тази отрова се отлага, кристализира в ставите. Това е бавен процес и са необходими много години неправилно хранене, за да се получи голяма концентрация на кристали в ставите, при което калциевите вещества заменят синовиалната течност и се появява болката.

Засягат се преди всичко ставите на краката. Кракът има повече подвижни кости от всяка друга част на тялото. Във всяко ходило има по 26 подвижни кости. И кристалите на отровните киселини имат, съответно, по-голямо поле за действие. И така подвижността на ставите в краката изчезва и вие оставате със сковани крайници (артрит). Това причинява големи мъки и беди.

#### БОЛКАТА В КРЪСТТА - ПРОКЛЯТИЕТО НА ЧОВЕЧЕСТВОТО.

Малко хора избягват солите или вкостеняването (липсата на гъвкавост, шипове) в гърба. Наблюдавайте как се навеждат хората на средна възраст, вижте изписаните на лицата им страдания, когато се изправят. Всеки ден те стенат от силните болки: „Ох, болният ми гръб...“. Но кристалите на токсичните киселини не се спират в кръста, те

се издигат в гръбначния стълб, в плешките, в раменните и лакътни стави, в шията и даже в китките и пръстите. Някои хора са така „претърпкани“ с отровни кристали, че не могат дори да си свият ръката в юмрук. И всички смятат, че причината за това е съвсем ясна: „Всичките ми болки и страдания са защото старея.“

#### ЛЕКАРСТВОТА НЕ ПОМАГАТ.

Но истинската причина за всичко са отровните кристали, които се отлагат в организма ви и лишават ставите от подвижност. Милиони болкоуспокояващи прахове вземат американците, за да се избавят от болките в ставите. Хиляди хора правят горещи минерални бани. Много, много начини се използват за лечение. Самият аз не страдам от това и не искам да възприемате съветите ми като задължително предписание срещу болките и сковаността на ставите. Но твърдя, че има път към облекчението.

#### ГЛАДУВАНЕ ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА.

Ако гладувате 24 или 36 часа, или от 3 до 10 дни, силите, които възстановяват здравето, започват своята работа във вашия организъм, Аз отново повтарям, че те прочистват и подновяват организма ви. Тази сила винаги е в нас. Ако преминете към пълно гладуване, използвайки само дестилирана вода, то вашата „жизнена сила“, обикновено използвана за сдъвкване, смилане, усвояване и изхвърляне, ще бъде използвана за прочистване на организма ви. Дълбоко вътрешно прочистване – физиологичен отдых, за да се натрупа „жизнена сила“ – ето това е сам по себе си гладът.

Сега да допуснем, че сте на 60 години, храните се три пъти на ден, независимо от това, дали го искате или не, и с това давате възможност на отровните вещества да проникват в ставите ви. В този случай гладът дава време на Природата и вътрешните сили на организма ви да разрушат и изведат вън от тялото токсичните кристали и вие не ще чувствате възрастта си.

#### 9. КАК БРЕГ ИЗЛЕКУВА МИСТЪР ЕВЪНС

##### САКАТИЯТ, КОЙТО СЕ ВЪРНА КЪМ ЖИВОТА.

Помня мистър Евънс, когато дойде при мене преди десет години. Той дойде в кабинета ми, накуцвайки от силни болки. Известен лекар от Калифорния му беше дал рецепта, на която пишеше: „Назначена физиотерапия“.

Аз самият съм физиотерапевт, получил разрешение за практикуване от Медицинската комисия на щата Калифорния.

Историята на този човек е една от многото подобни. Него никога не са го учили как да се грижи за себе си, но са го научили да се храни 3 пъти дневно и да пие всичко, което му се прииска. Много пъти вече ви повтарям, че човешкото тяло е глупаво. Във всеки момент можете да напълните стомаха си със нещо съвсем неподходящо. Още от сутринта можете да се „напълните“ с каша, бут, яйца, пържени картофи, пържени филийки, всичко това да го полеете с 5 чашки кафе, но внимавайте с тези навици, Преди всичко вие, вашият организъм, трябва да заслужите храната си, което означава, че трябва да ядете в зависимост от физическото ви натоварване. Но в случая пред мен беше човек, който ядеше толкова, колкото и в годините на своето юношество, когато е бил още момче във фермата; сега той едва се повдига, а кристалите на отровните киселини, които са се отложили в ставите му, притискат нервите, причинявайки непоносими болки.

Той искаше лесно лечение, но аз откровено му казах, че отровните кристали са се събирали в него в течение на много години и единственото лечение е гладуване, последвано от диета. Той беше умен човек и повярва на думите ми. Под моето ръководство започна с 3-дневно гладуване, използвайки само дестилирана вода. В дните след гладуването му давах някакви пресни плодове за закуска, за обяд – салатата от сурови и ястие от варени зеленчуци и за вечеря – настъргани моркови и зеле и някой от различните варени зеленчуци. Изключих напълно от диетата му животинските продукти: месо, риба, яйца и млечни продукти. Забраних му също сол, тестени изделия, бобовите (например боб, грах, бакла, леща), а също и ориз. Всеки ден го карах да си взема 10-минутна гореща вана с температура на водата 37°C; планирах му разходки пеша – отначало на малки разстояния, но на всеки три дни те се увеличаваха, като накрая достигнаха до 8 километра на ден.

Това бяха дни на борба за здраве, здраве истинско, заслужено и трайно. И ПОБЕДАТА БЕШЕ ПОСТИГНАТА – ЧРЕЗ ГЛАДУВАНЕ, ДИЕТА И ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ.

Всяка седмица той гладуваше по 36 часа, веднъж гладува 7 дни и веднъж – 10. След година приятелите му трудно го познаваха, той се записа в спортен клуб и 2 или 3 пъти седмично плуваше. От много години не беше сядал на велосипед, а сега изминаваше много мили. С жена си започнаха да танцуват и често печелеха награди. Сковаността го напусна; започна да учи пиано и скоро стана доста добър пианист. Той сам победи болестта си, аз просто му помогнах – само съставих програмата за

лечението му. Сега той гладува по 24 или 36 часа всяка седмица без прескачания, а четири пъти в годината - зима, пролет, лято и есен - по 10 дни. Подмлади се с 20 години, движенията му станаха бързи и ловки. Всичко това не стана за ден, седмица или месец. Беше му нужно много време, докато всички отровни кристали, които го измъчваха, не напуснаха тялото му.

Това, което мистър Евънс направи, го можете а вие! Човешкият организъм може сам да се излекува. Но всичко това е възможно само ако живеете по законите на природата.

Гладуването - тази е основната част на лечението, при която от организма се отделят кристалите на отровната киселина. Вие и само вие знаете как да се освободите от преждевременно натрупване на отровните кристали. Започнете още сега, гладувайте 24 часа и ще видите как това ще подейства на ставите ви. Опитайте няколко пъти да завъртите глава наляво-надясно и ще чуете някакъв звук. Той е и признака за това, че в гръбначния ви стълб са се насъбрали отровни кристали. 24 часа или 7 дни гладуване няма да изведат изведнъж всички отровни вещества, но прочистването на организма ще започне. Гладувайте един път в седмицата, това са 52 дни в година, за което време „жизнената сила“ на организма ще стане достатъчно голяма, за да изхвърли от него отровните кристали.

ПРИРОДАТА РАБОТИ БАВНО, НО СИГУРНО. С всяко гладуване ще чувствате все по-голяма свобода на движенията. Възрастта ще отстъпи пред вас. Ще гладувате и ядете с ново чувство, свойствено на младостта.

ЗАБЕЛЯЗВАТЕ ЛИ В СЕБЕ СИ ПРИЗНАЦИ НА ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СЪСТАРЯВАНЕ?

Правите всичко с голямо усилие? Не сте ли започнали да губите предишния цвят на лицето си, силата на мускулите? Не ви ли дразнят дреболии? Започнали сте да забравяте? Разсеяни сте? Гласът ви започна да се губи? Има ли пред очите ви лека мъгла? Треперят ли ръцете ви? Може би намаляват умствените ви способности? Не се ли задъхвате, изкачвайки стълби? Как се навеждате? „Скърцат“ ли ставите ви? Как понасяте студ и жегата?

Задайте си и този Важен въпрос: „Чувствате ли се през цялото време в някакво полусънно състояние?“ Тогава нещо трябва да се направи... И то още днес!

## ГЛАВА II

## ПРАКТИЧЕСКО ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

Гладуването отдавна се използва от хора и животни. Първобитният човек не е имал много други начини за лечение, освен гладуването. Минали са векове, човекът е гладувал, когато е бил болен, защото чувствал, че гладуването помага за самосъхранението му. Заедно с гладуването се използвали горски и полски треви като тонизиращи или лечебни средства.

За над 50-годишните ми наблюдения на резултатите от гладуването аз съм виждал такива удивителни примери на прочистване, които с право могат да се нарекат „чудодейни“. Вярвам, че гладуването е най-доброто естествено лечение! Както виждаме, правилно проведеният курс по гладуване прочиства организма, възстановява здравето на човека.

Гладуването е прекрасно лечение и заради това, че то няма странични ефекти, каквито имат почти всички лекарства. То е естествен процес.

Инстинктът ни подсказва кога да гладуваме. Вземете например болните или ранени животни, които се отказват от храна, защото инстинктът за самосъхранение им го подсказва. Така жизнената енергия, която иначе ще се изразходва за обработка на храната, се концентрира на местата на „повредата“, извличайки от организма ненужните му продукти. Инстинктът за гладуване е толкова силен и важен, че дори цивилизованият човек го усеща. И ако той се вслуша във вътрешния глас, в естествения инстинкт и престане да яде по време на болест, скоро ще се излекува. Ако след това използва за храна само естествени продукти, той няма да боледува повече и ще живее щастлив живот.

### ГЛАДУВАНЕТО Е СТАРО КАТО СВЕТА.

Разумът на живите същества безпогрешно ги насочва към глада, когато имат излишък от храна, или когато организмът им е болен - в такива случаи се появява желание да се гладува.

От древната история знаем, че гладуването се е използвало от религиозни те хора на Изтока, а също от древните учени. Те са гладували не само по време на болест или за подмладяване на организма, а и за духовно просветление.

Великият философ Питагор е изисквал от учениците си да гладуват 40 дни, преди да бъдат посветени в тайните на неговото окултно-философско учение. Той е смятал, че след 40-дневно гладуване главите на учениците му се прочистват и са в състояние да разберат и възприемат най-дълбоките учения за тайните на живота.

## ГЛАДУВАНЕТО БУДИ РАЗУМА, ПАМЕТТА. СЪЗДАВА ОПТИМИЗЪМ.

Гладуването не само прочиства организма и му връща доброто състояние, но има и силно въздействие върху умствената и духовната дейност на човека. Както в моя личен живот, така и в живота на учениците ми постоянното научно гладуване заема голямо място и за нас са отворени великите врати - разумни и духовни. Ако аз днес съм прочел книга, то тя цялата като че ли е пред мен, имам фотографска памет. Стотици мои ученици пишат, че имат същата памет. След гладуване от 1 до 3 дни ще забележите, че сякаш тъмен облак са издига и напуска разума ви. Ще можете по-логично да разсъждавате, по-бързо да намирате решения. Това, което преди е било проблем за вас, ще стане ясно и просто. След гладуване не ще се страхувате от нищо и със свеж ум бързо ще решавате въпросите, които преди са ви тормозили. Лично аз сега мога да намеря решенията на много вълнуващи ме въпроси, което преди не можех да направя. Паметта става много по-добра, способностите за усвояване на знания - също.

Паметта става остра, като бръснач. Можете да си припомни те имена, названия на местности и случки от преди много години. У вас ще се появят големи възможности за самообразование. Образоването - то не е подготовка за живота, а самия живот. Умствено и духовно усъвършенстване - това е великата цел на съществуването ни на тази земя. Така че с гладуването се постигат три неща: пречистване на тялото физически, умствено и духовна, а в резултат вие получавате възможност да се наслаждавате на великолепна жизненост и здраве! Мозъкът ви става като попивателна за нови факти и знания! И най-скъпото, което получавате-това е вътрешното спокойствие и духовното просветление, които правят живота прекрасен! Чрез гладуването вие ще помъдреете - най-великото и необикновено рядко явление в съвременния живот.

Гладуването развива в мен чувството на голяма вътрешна яснота и спокойствие на ума. Колкото повече се прочистват вашето тяло и разум, толкова по-силно усещате растящата във вас сила! Това е и тази вътрешна сила, тази вътрешна увереност, която ви прави оптимист.

## ВРАГОВЕТЕ НА ГЛАДУВАНЕТО.

Вие знаете, че в древни времена библейските патриарси често са гладували. Моисей, Илия, Давид и други са гладували по 40 дни. Ние знаем, че Христос е гладувал 40 дни, преди да започне да изучава великата истина за живота. От Библията знаем, че

той е изпратил учениците си напред, казвайки им: „Лекувайте болните, пречистете прокажените, възкресявайте мъртвите, прогонете дяволите: каквото дадете, това и ще получите.“

В същото време той е знаел какви опасности очакват тези, които ще посмеят да донесат истината на хората. Ето защо Христос е напътствал учениците си с думи като тези: „Вижте! Аз ви изпращам напред, като овце в глутница от вълци; затова бъдете мъдри, както змиите, кротки, както гълъбите“ (Мат., Гл.10. 8. 16).

Както преди, така и сега има хора, които отхвърлят гладуването. Слушал съм разсъждения на хора за ненаучността на гладуването и когато съм ги питал, дали те някога са гладували, винаги сами отговаряли: „Никога“.

Тези разпространители на мрака и досега се придържат към остарялата идея, че за да си силен трябва задължително да се храниш, защото ако спреш, ще се разболееш. Колко е далеч всичко това от истината! Няколко дни лошо самочувствие наистина може да имат място по време на гладуването, но те са само защото ние сме роби на навиците си. И ако издържим първите три дни от гладуването, то след това ще се превърне в удоволствие. Ще загубите апетит, не ще мислите за храна, защото у вас ще се появи огромен запас от енергия. Разбира се, ако сте обременени с токсични отрови, гладуването ще ги изхвърли от организма ви и вие ще се чувствате леко неразположени, но това са моментни явления, които не трябва да се отчитат. Това означава само, че гладуването работи за вас. Трябва твърдо да помните, че прочиствате организма си от смъртоносните отрови и шлаки, които сте натрупали. Когато чувствате леко неразположение, трябва да си казвате: „Всичко това е временно, то ще мине, щом отровите напуснат организма ми“. И като награда ще получите прочистването.

Вашите очи ще бъдат по-ярки. Всички естествени усещания на тялото ви ще станат по-остри. След гладуването храната ще ви се стори много особена, плодовете и зеленчуците – удивителни, защото ще се появят нови, възстановени и възродили се вкусови усещания! Тялото ви изобщо няма да усеща умората, след гладуване сънят ви ще е дълбок, като на дете. Възнаграждението за глада е толкова голямо, че който е гладувал, ще повярва във великите дарове, които се получават.

## 1. ГЛАДЪТ Е НЕЩО ЛИЧНО

И така, ако искате да постигнете всичко това, започвайте да гладувате без да отлагате и без да споделяте с някого намеренията си, защото обикновеният човек е

неграмотен по отношение на гладуването и ще разкритикува и осмее намеренията ви. Аз никога не обсъждам плановете си (по отношение на гладуването) с хора, нямащи и понятие от чудесата на гладуването. Та те все още са пълни с остарелите идеи, че ако започнат да гладуват ще се изтощят и ще умрат. Бъдете толкова благоразумни, че не казвайте дори на собственото си семейство, че се готвите да гладувате. С това просто ще избегнете множество от безполезни съвети. По време на ежеседмичните си гладувания аз много често продължавам ежедневните си занимания и никой не подозира, че гладувам. Гладуването е нещо много лично. То принадлежи само на вас, а не на вашите роднини и приятели! Всичко, което е необходимо, е да му вярвате. Защото това е вяра в мъдростта на Природата и в нейната пречистваща и обновяваща сила!

РАЗУМЪТ ТРЯБВА ДА ВИ РЪКОВОДИ! Помнете това, което ви казах: „Тялото е глупаво.“ Когато решавате да гладувате, значи у вас разумът взема връх над плътта. Той трябва да е по-силен от нейните желания, тъй като тя е обременена с навика да приема храна през определени интервали от време.

## 2. ЗАСЛУЖЕТЕ ЗАКУСКАТА СИ

Човек става и закусква независимо от това, дали е гладен или не. Стомахът го ръководи. Пожеланията на разума трябва да победят условния рефлекс на стомаха. За мен закуската е нещо съвсем ненужно. Организмът си е отдъхнал през нощта, набрал е енергия и е абсолютно неясно защо трябва да приема храна след пълното бездействие, след продължителната почивка и да струпва в себе си обилната закуска. Вече казах и пак ще повторя, че ВИЕ ТРЯБВА ДА ЗАСЛУЖИТЕ ЗАКУСКАТА СИ С АКТИВНА ДЕЙНОСТ.

Другата причина, която ме кара да мисля, че закуската е излишна, е че тя изтощава енергията, която човек е събрал през нощта. И то след като на сутринта неговата физическа, умствена и духовна енергия трябва да е най-голяма. С тази нова сила вие можете да започнете работа.

Аз показвах на обучаващите се в училища, университети и колежи. че могат да се справят и с най-трудните си задания още от сутринта, на гладен стомах. Повечето студенти вечер се хранят с месо – най-тежката храна и след това се опитват да учат. Какво става? Та това е огромно усилие – да си концентрираш вниманието след вечеря. Вземете същите тези студенти, оставете ги да починат през нощта и нека

закусят 2-3 часа след като са се събудили. Та те ще са гении! Аз научих на това много студенти, музиканти, художници, скулптори, писатели.

Това са логическите доводи, защо аз съм против обилните закуски. Тежката храна изисква много енергия за извършване на храносмилането, мозъкът не се оросява нормално, а това прави хората сънени и отпуснати, което показва, че нервната енергия е спаднала.

Да разгледаме нещата от друга страна. Макар и в течение на дълги години, но дезинформираните хора са свикнали да мислят, че „закуската - това е най-важното ядене. Тя дава сила, енергия и способност да се извършва тежката дневна работа, умствена или физическа.“. Това е напълно грешно и невярно твърдение. Когато закусите добре, то в резултат на рефлекторния акт вие чувствате ситост и удовлетвореност, но това съвсем не значи, че сте получили сила. Ще трябва да измине не един час, докато вашите храносмилателни органи преработят и превърнат в допълнителна сила и жизненост приетата храна. Храносмилателният процес е най-сложния процес в организма. Всяка част от вашата закуска трябва да се преработи в добре усвояеми химически елементи, така че всяка клетка да може да получи необходимото ѝ подхранване.

#### ЗАСЛУЖЕТЕ ЗАКУСКАТА С УПРАЖНЕНИЯ.

Сега вече ви е ясно, че да се закусва е условен рефлекс, въпрос на навик. Аз не закузвам вече 50 и повече години. Ставам рано сутрин и ако се намирам в дома си в Холивуд се качвам в колата си и отивам до една горска пътечка в парка Грифит; бродя няколко часа по планината, изкачвам се на върха ѝ и после се спускам надолу бегом; или, ако съм в дома си, който се намира на крайбрежието в Санта Моника, правя дълги разходки по брега. Аз се къпя в океана не само през лятото, а целогодишно. Понякога се катеря или карам велосипед. След няколко часа такива енергични упражнения се завръщам в къщи и се заемам с работа. Около 11 часа ям малко плодове, а около 12 се храня за първи път през деня. Започвам с прясна салата, която основно се състои от настъргани моркови и зеле, а след това добавям и други сурови зеленчуци, например домати, целина, репички, цвекло (със стъблото и листата). Изяждам един от варените жълти зеленчуци (морков, артишок, лук, царевица, патладжан, картофи, репички, тиква, тиквички, спанак) и един от зелените (брюкселско зеле, целина, цветно зеле, фасул, зеле, домати, чесън, зелен грах, покълнала пшеница, аспержи, цвекло). Разбира се, предпочитам всички видове ядки и семена (семки) - слънчогледови, тиквени, сусамени.

Тъй като съм си заслужил закуската, сега стомашният сок ще се отделя добре и организмът ще получи голямо количество енергия от тази натурална храна. Колко е вкусна естествената храна! Тя обилно се намокря със слюнка и не се задържа в организма. Що се касае до очистването на червата, то, по брой пъти, винаги трябва да отговаря на храненията за деня.

Тази програма от 12 хранения на седмица, по 2 пъти на ден в течение на 6 дни (аз гладувам 24 или 36 часа всяка седмица), не обременява и не изтощава червата ми. Благодарение на нея те се научиха бързо да се прочистват. Обикновено имат работа по за около час след закуска и вечеря.

Само понякога си позволявам между двете хранения да изям сочни сурови плодове. Понякога, в средата на деня, изяждам сочна, хрупкава ябълка или няколко парченца от пресен ананас. В сезона на дините, когато времето е горещо, намирам, че с нищо не може да се освежите така, както с парче диня, особено червена, сочна, зряла.

### 3. ПАЗЕТЕ ОРГАНИЗМА СИ ВЪТРЕШНО ЧИСТ

#### ЗЛОУПОТРЕБА НА НЕТО С ХРАНА

Повечето хора са напълно или частично болни, защото се претоварват. Те разсипват сами себе си именно с това, че се опитват да преработят цялото прекомерно голямо количество от храна, която поемат. Тази е и причината за факта, че 65-70% от хората страдат от излишна пълнота. В Америка храненето започва да става спорт! Хората ядат непрекъснато; закусват и обядват по няколко пъти в къщи и на работа, хранят се дори когато гледат телевизия, пият алкохол, напитки като кола, или кафе. Не е странно, че от подобен начин на живот дори и най-здравият човек се превръща в развалина.

„Жизнената сила“ спада и не достига, за да се изхвърлят от организма всички отпадъци; те се натрупват и отравят кръвта ви. От този момент тревогите ви по повод на приближаващата старост вече не са напразни!

Болестите и приближаващата старост не са тайни. Вие сте наказани не за лошите си навици, а от тях! Вие сте болни, слаби и остарявате рано, защото не знаете как да поддържате организма си вътрешно чист. Тайната на здравето и дълголетието се съдържа в следните три думи: „Съхранете вътрешната чистота“. Запечатайте мъдростта на тези думи дълбоко в паметта си. Повтаряйте си ги отново и отново, като заклинание: „Съхранете вътрешната чистота“. Гладуването – това е единствения

начин за прочистване на вашия организъм отвътре, защото то е естествения метод на природата. Никой няма да го направи вместо вас, защото това е лично ваша работа. То не изисква нищо друго, освен силно волево желание! Запомнете: „Слабостта е мъка“, в живота оцеляват най-силните, а гладуването е програма за самосъхранение.

#### 4. ПЪРВИ КРАТЪК ГЛАД

##### ГОТОВИ ЛИ СТЕ ЗА ГЛАДУВАНЕ?

Ако сте повярвали, че гладуването ще ви помогне, значи сте се подготвили да гладувате. Запомнете, че щом разумът ви каже, че трябва да гладувате, за да прочистите организма си - значи успехът е осигурен. Вие трябва да кажете на всяка клетка от организма ви, че вярвате в подобрението, което гладът ще ви донесе. И всяка клетка ще възприеме тези думи. Започнете с 24-часово гладуване, като използвате само дестилирана вода. Не трябва да слагате в устата си нищо друго, освен вода. Ако изядете някакъв плод, то това вече няма да е гладуване, а плодова диета. Ако изпиете плодов или зеленчуков сок, то това също няма да е гладуване, а само плодова или зеленчукова диета. Искам добре да осъзнаете, че гладуването - това е пълното отсъствие в стомаха ви на каквото и да било друго, освен вода. Първото ви гладуване не може да е лесно, или да има само отделни трудни моменти. Можете да погладувате от закуска до закуска, или от обяд до обяд, или от вечеря до вечеря - просто за 24 часа. Ако сте свикнали с кафе, чай, бира или алкохолни напитки, можете да получите реакция, изразяваща се в главоболие.

Защо ли? Защото всяка клетка от организма ви съдържа в себе си определени вещества, които регулират дозите на постъпващия стимулатор (кафе, чай, бира, алкохол). Когато вие чрез гладуването освобождавате нервите и клетките си от тези разрушителни стимулатори, то точно там възниква реакция. Непрекъснато помнете, че това е резултат от гладуването, защото то се старее да ви помогне да се освободите от вредните си навици, като се опитва да изхвърли от организма ви, чрез вашите отделителни органи, струпалите се вредни и застояли отпадъци от любимите ви отрови.

В продължение на 24-часовото гладуване повечето хора могат да продължават трудовата си дейност, макар че може да изпитват лека отпадналост или известна напрегнатост в стомаха си; но всичко това ще преминава много по-гладко, ако

направите разума си господар на своето тяло. Висшите клетки на вашия мозък трябва да изпращат командите към тялото ви. Не се оставяйте да ви заповядват желанията на вашия стомах.

## 5. ДЕСТИЛИРАНА ВОДА.

В тази книга, говорейки за гладуването, аз винаги повтарям: „Не приемайте абсолютно никаква храна, дори плодови и зеленчукови сокове, а пийте само дестилирана вода“.

Дестилираната вода - това е чиста вода,  $H_2O$ , а това означава, че тя се състои само от две части водород и една част кислород.

Ако пиете дъждовна вода или пресен плод, или зеленчуков сок, то трябва да знаете, че тези течности вече са дестилирани от самата природа.

Ако пиете дъждовна или „снежна“: (получена чрез разтапяне на чист, незамърсен сняг) вода, то в нея няма неорганични минерали. От нея можете да имате само полза.

Когато използвате плодови или зеленчукови сокове, вие също приемате дестилирана вода, но едновременно с това получавате като добавка и такива хранителни вещества, като натурална (естествена) захар, органични минерали и витамини.

Но ако пиете чиста вода от езера, реки и кладенци, то знайте, че получавате и съдържащите се в нея неорганични минерали. Тази вода е известна като „твърда“, т.е. с голямо съдържание на неорганични минерали.

Сега ми позволете да ви дам малък урок по химия: Съществуват два вида химични вещества - органични и неорганични.

Неорганичните вещества са инертни, което означава, че те не се използват и не се усвояват от тъканите на организма.

Телата ни се състоят, от 16 органични минерала, които се вземат от живите (или живелите) продукти. Когато ядем ябълка или друг плод, или зеленчук - това са живи продукти. Те живеят още известно време, след като са били откъснати от дървото (или храста). Същото се отнася и за храните с животински произход, рибата, млякото, млечните продукти, яйцата.

Органичните вещества ни дават живот и здраве. Ако попаднем на необитаем остров, където няма растителност, ще бъдем обречени на смърт. Защото, независимо от

това, че почвата под краката ни съдържа 16 неорганични минерала, тялото ни не може да ги усвои. Само живите растения имат силата да извличат от земята неорганичните минерали. Човекът не може.

Преди много години бях на експедиция в Китай, когато в част от страната имаше суша и глад. Видях със собствените си очи как хората от глад ядяха пръст. Те умираха от ужасна смърт, защото не можеха да получат никаква храна от намиращите се в почвата неорганични минерали.

От години слушам хората да казват, че водата е богата на всички минерали. За какви минерали става дума обаче? Органични или не? Тези, които пият такава вода, просто обременяват организма си с инертни минерали, които се явяват причина за образуването на камъни в бъбреците и жлъчния мехур, отровни кристали в артериите, вените и други части на тялото.

Възпитаван съм в тази част на Вирджиния, където питейната вода е твърда. Тя е наситена с такива неорганични вещества, като натрий, желязо и калций. Видях как много от моите роднини и приятели умряха от болести на бъбреците. Почти всички хора страдат от преждевременно остаряване, понеже неорганичните минерали се натрупват по вътрешните стени на артериите и вените, което предизвиква тяхното втвърдяване, а по-късно и смърт. Един от моите чичовци умря в болницата В Балтимор, щата Мериленд, когато беше само на 48 години. След аутопсията му лекарите установили, че артериите му били твърди и нееластични като глинени тръби. До такава степен са се били просмукали с неорганични минерали.

Ще ви се наложи да чуете: „Дестилираната вода е мъртва...рибата не може да живее в нея“. Разбира се, че рибата не може да живее дълго в прясна дестилирана вода, защото за живота ѝ е нужна растителност - морска, речна или езерна.

А сега ми позволете да допусна, че вие пътувате за Япония на голям пътнически параход. Да предположим, че параходът претърпи авария и ви се наложи да преживеете няколко дни в лодка, в открито море. Имате възможност да пиете само дъждовна вода. Нима ще кажете: „Дъждовната вода - това е дестилирана вода, ето защо тя е мъртва и аз няма да я пия“. Разбира се, че ще пиете тази вода. Ще се приобщите към милионите хора, които пият само дестилирана вода. На Бермудите почвата е толкова пореста, че в нея водата не се задържа и хората правят специални покриви на къщите си, за да събират всичката дъждовна вода, която после съхраняват в резервоари под домовете си.

Знаменитият замък на могъщия император Тиберий на остров Кипър, който е бил господар на света по времето на Христос, е имал забележителен резервоар за съхраняване на дъждовна вода. И сега, 2000 години по-късно, жителите на Кипър използват този резервоар по време на суша. Аз го видях със собствените си очи. Ако и вие някога посетите острова, също ще можете да го видите.

Преди няколко години с мой приятел обикаляхме островите на Южно море в продължение на няколко месеца. През времето на това пътуване видяхме жителите на островите - полинезийците – красиви, здрави, които никога не са използвали друга вода, освен дестилирана, защото островите са обкръжени от Тихият океан. Морската вода е негодна за пиене поради високото съдържание на сол. Островите се състоят от порести корали и водата не се задържа, поради което жителите могат да пият само дъждовна вода или прясната чиста вода на зелените кокосови орехи. Никога не съм виждал мъже и жени, по-изящни и красиви от тези обитатели на островите на Южното море. Сред нас, на яхтата, имаше и няколко лекари, които подробно изследваха най-старите жители на островите и един от лекарите-кардиолози призна, че никога преди това не е виждал толкова добре запазени хора. Забележете, че аз говоря само за прегледаните от нашите лекари вече напълно зрели, физически оформени хора. Те дори не можеха да кажат на колко са години, защото в техния език няма дума за това. Те никога не празнуват рождените си дни, тъй като великолепно са съхранили своята младост и тяло. Старите хора също великолепно играят националните им танци, така както и младите. Както мъжкото, така и женското население може да бъде сочено за образец. Те живеят дълъг живот, употребявайки само дестилирана вода.

Преди няколко години участвах в експедиция в Атласките планини, в Мароко. И тук отново намерих хора, пиещи само дъждовна вода.

Всяко течено лекарство, приготвено в която и да е аптека в света, се прави също само с дестилирана вода.

Не е вярно, че дестилираната вода извлича от тялото органичните вещества и тя не е мъртва вода, а най-чистата вода. Човекът трябва да я пие.

Дестилираната вода помага да се разтворят страшните, отровни вещества, които се струпват в организма на цивилизования човек. Тя преминава през него без да оставя неорганични минерали и камъни. Тя е мека вода. Опитайте се да си измиете косата с дестилирана вода и ще разберете, колко е мека тя. Запомнете: откакто земята се е образувала, на нея не се е появила никаква нова вода. Както една и съща енергия

едновременно и създава, и руши, така и същата тази вода отново и отново застава пред вас, като чудо на природата. Водните запаси на земята се пречистват чрез дестилиране. Слънцето изпарява водата, събира я в облаци, те се струпват и отново падат на земята под формата на дъжд, роса и сняг - чиста, абсолютно чиста вода - едно от великите чудеса на Природата.

Дестилираната вода - това е най-чистата вода на земята, тя е абсолютно чиста от каквито и да е вредни неорганични вещества.

Преди повече от 50 години аз предсказвах, че ще дойде ден, когато човекът ще се нуждае в такава степен от чиста вода, че собствениците на заводи за преработка на вода ще бъдат принудени да поставят пречиствателните си станции направо в морето и да преработват солената морска вода в чиста, за всеобща употреба.

Доживях това мое предсказание да се сбъдне. В огромната американска военна база в залива Гуантанамо, Куба, всичката необходима за военните цели вода се използва само в чист вид. В състава на американския флот има огромни кораби с хиляди моряци на тях. Те не могат да носят на борда си достатъчно чиста вода, поради което за пиене използват дестилирана морска вода.

В моя дом в Холивуд, щата Калифорния, дестилирана вода за домашна употреба се доставя в 24-литрови бутилки; имам дестилирана вода и на службата си. Тя може да бъде намерена във всеки добър магазин за хранителни стоки. (У нас големите аптеки имат дестилатори и понякога продават дестилирана вода. Ако няма друга възможност, може да се използва преварена вода. След като се утаи внимателно се прелива, за да не се размътят утайките.) Тя се използва за изпълняване на детските рецепти и за стотици други цели.

В хиляди домове има домашни омекотители на водата, защото твърдата вода е лоша за ръцете, тялото и за пране. Но, моля ви, не пийте изкуствено омекотената вода, според мен тя е вредна. Опитайте се да пиете дестилирана вода в продължение на година и ще видите, че няма да можете повече да пиете твърдата вода. По време на гладуване пийте само дестилирана вода.

## 6. КОЛКО ТРЯБВА ДА СЕ ГЛАДУВА?

Този, който гладува за първи път, не трябва да гладува повече от 10 дни и то под наблюдението на лекар или опитен човек, практикуващ гладуването в течение на много години.

Гладуването е преди всичко научен метод за прочистване на организма и трябва да се провежда научно. Струва ми се, че сега 60-75% от тъй наречените „здрави“ хора и 85-95% от сериозно болните биха умрели от действието на огромното количество остатъчни отрови, които са се натрупали в организмите им, ако започнат още в началото с продължителен глад, да кажем от 21 до 35 дни.

Продължителното гладуване трябва да става под наблюдението на специалист, защото той може по-добре да определи, кога трябва да се прекрати гладуването. Кога и как да се прекъсне гладуването се определя чрез внимателно наблюдение на пациента, на неговите реакции по време на глада. Специалистът наблюдава как по време на гладуването бъбреците изхвърлят отровите от организма. Той изследва урината няколко пъти дневно и ако се отделят твърде много токсини, което означава прекомерно натоварване на бъбреците, гладуването незабавно се прекъсва.

Дори и най-големите специалисти не могат да кажат на човека: „Вие трябва да гладувате 30-40 дни“. Често съм започвал курс на гладуване с някой пациент, имайки намерение продължителността да е до 21/25 дни. Но след първите 6 дни в организма започваха да циркулират толкова много токсини, че се налагаше прекъсване на гладуването. Веднъж гладуваният беше върнат на естествено хранене, а след няколко седмици гладуването беше повторено.

Чувал съм неквалифицирани хора да казват, че „колкото по-дълго е гладуването, толкова е по-добро вътрешното прочистване“. В това аз абсолютно не вярвам. Съвременният цивилизован човек - това е най-слабото същество на земята и нито едно от Божиите създания не нарушава природните закони така, както го прави човекът; нито едно същество не се храни така невъздържано, както съвременният човек!

Бих искал да разберете, че човекът няма правото да нарушава природните закони. С това той разрушава само себе си. Може ли той да промени закона за земното привличане и да скочи от 25-тия етаж без да се убие? Разбира се, че не. Това със същата сила се отнася и за природните закони на храненето. Човекът повярва в ползата от невитаминозната, безжизнена, мъртва цивилизована храна, която обаче го доведе до това ужасно физическо състояние. Той така доверчиво се поддава на пропагандата, заливаща го под формата на съвети за здраве и дълголетие.

А болестта струва скъпо. Кой дава повече от всичко пари за лекари, болногледачки и операции? - Ние.

Кой харчи огромно количество пари в борбата за здраве? – Ние.

Кой създава фондове за борба с болестите, които само дотягат на хората? – Ние.

Кой има повече от всичко друго болници, санаториуми, клиники, оздравителни домове? – Ние.

Кой пилее огромни средства за реклами на оздравителни лекарства във вестници, списания, по радиото и телевизията? – Ние.

Кой приема множество таблетки от рода на аспирин и другите тъй наречени болкоуспокояващи? – Ние.

Ние даже имаме специален детски аспирин, защото дори децата ни се нуждаят от болкоуспокояващия средства. Според мен аспиринът в която и да е негова форма или вид, чист или смесен с други вещества, е потенциално опасно лекарство и хората, които го използват твърде често, се подлагат на огромен риск.

Ето тези няколко причини, заради които аз съм против продължителното гладуване, даже ако то се прави под внимателно лекарско наблюдение. Обикновеният човек се унищожава не само с отровите от неправилното хранене, от замърсените вода и въздух, от пълните с химикали и сол храни, но така също и с остатъците от многото лекарства, използвани някога от него, които се отлагат в човешките органи.

Продължителното гладуване за прочистване на организма е добра теория, но не и практика!

## 7. ПОДГОТОВКА ЗА ДЪЛГО ГЛАДУВАНЕ.

В моята практика по гладуване съм постигал по-добри резултати с кратки гладувания, отколкото с дълги.

ДО ПРОДЪЛЖИТЕЛНО ГЛАДУВАНЕ СЕ СТИГА ПОСТЕПЕННО.

Гладувайки по 24/36 часа ежеседмично открих, че гладуващият може наистина да си осигури великолепно вътрешно прочистване. Никаква закуска, освен плодове (аз не считам пресните плодове за храна, те могат да се разглеждат като лека хранителна подкрепа). Следвайки тази програма, човек, който наистина иска да има добро здраве и дълголетие, може да се подготви за гладуване от по 3-4 дни ежемесечно, като в течение на няколко месеца консумира само натурална храна.

След ежеседмичното гладуване по 24/36 часа и 4-6 кратки гладувания по за 3/4 дни в продължение на 4 месеца, той може да се смята готов да извърши 7-дневно гладуване. За това време по-голямото количество от намиращите се в организма му

отровни вещества вече е изхвърлено чрез кратките гладувания и доброто, пълноценно натурално хранене.

Да се направи след 6 месеца първото 7-дневно гладуване ще бъде съвсем просто. То ще даде великолепен резултат, защото ще донесе огромно вътрешно очистване.

След още няколко месеца този човек ще бъде готов и за 10-дневно гладуване, което ще бъде прочистване на всяка клетка от тялото му.

## НАГРАДА ЗА ГЛАДА.

По тази разумна, логична програма за вътрешно прочистване вие така ще почувствате радостите на новия живот, че гладуването ще стане неотменима част от съществуването ви. Ден след ден, наблюдавайки чудото на подмладяването, ставащо с вашето тяло и ум, ще се наслаждавате на това, че сте постигнали правилния начин, който ще ви донесе осъзнато щастие във всеки ден от живота ви.

Повечето от хората губят голяма част от и без това кратките ни дни за разрушаване на самите себе си, но ние, които сме намерили истината, ѝ посвещаваме живота си. Всичко се свежда до закона на компенсацията – вие изразходвате усилия, за да влезете в него! Според мен всяко усилие за постигане на здраве и дълголетие е достойно усилие. Аз зная какво искам от живота. Зная, че за пари не може да се купи здраве и дълъг живот. Аз зная своята истинска цена.

Ежедневно четем за богати хора, които са нещастно болни, много от тях умират в страшни мъки. Няма богатство, което да може да е равно на здравето и дълголетието и това е истинската причина, заради която аз често казвам на хората, че съм най-богатия човек на света. Аз съм мултимилионер на здравето. Притежавам най-доброто здраве, което човек може да има. Напълно съм здрав през 365 дни в годината. Нямам никакви болки, умори, нито пък тялото ми е грохнало.

Никой не ми е дал моето здраве – богатство. Аз го заслужих с живота си и винаги се старая да бъда колкото мога по-близо до природата в този отровен съвременен свят.

## КОЛКО ТРЯБВА ДА СЕ ГЛАДУВА?

Не искам да ограничавам гладуването ви до 10 дни. Но не ви съветвам да преминавате към по-дълги гладувания, докато не направите най-малко шест 10-дневни гладувания с 4-месечни интервали между тях. С такъв опит зад гърба си можете да гладувате 15 дни. Така ще извършите огромно прочистване на организма

си. Вече ще знаете какво да очаквате от глада. Ако опитате 21/30-дневно гладуване, вече ще знаете как да го направите. Ще имате богат опит.

Лично аз чувствам, че моето 24/36-часово гладуване и 7/10 дневното ми гладуване 4 пъти в годината са ми напълно достатъчни. Аз се храня само 12 пъти в седмицата, понякога и по-малко, защото сядам на масата едва когато почувствам истински глад. Позволете ми отново решително да заявя, че гладът - това е наука. И ви моля да не се принуждавате на продължителен глад само заради това, че очаквате от него чудеса, а строго следвайте предписанията на специалист. Дори ако той открие, че вие ще постигнете големи резултати по-бързо с кратки, отколкото с по-дълги гладувания.

Вашите ежеседмични 24/36 часови гладувания, ежемесечните 3/4 дневни гладувания и тези от 7/10 дни на всеки 4 месеца ще ви подготвят за това, сами да пожелаете да извършите по-дълга гладуване.

Лично аз не вярвам в необходимостта от продължителните гладувания, освен в случаите, когато те наистина са крайно наложителни; и задължително под наблюдението на специалист. Имам хиляди ученици по целия свят, следващи моята програма, които постигнаха забележителни резултати!

**НЯМА ЕДИННО МНЕНИЕ ЗА СРОКА НА ГЛАДУВАНЕ.**

В изследванията си за гладуването стигнах до извода, че даже специалистите не са на единно мнение относно продължителността на гладуването, при която могат да се постигнат най-добри резултати.

В Германия смятат, че най-добрият срок е 21 дни. Във Франция - не повече от 14 дни.

В Англия повечето подкрепят мнението, че е най-добре да се гладува 30 дни.

Както в Америка, така и зад граница, клиниките по лечебно гладуване се ръководят от хора, които имат задълбочени познания в гладуването и изцяло са се посветили на това дело. Те са постигнали големи резултати в лечението на страдащите от различни тежки заболявания хора.

Гладуването - това е голяма и забележителна наука, но в нея има още много да се открива. Аз извършвам гладуване вече повече от 50 години; през цялото това време гладувам с пълната увереност в правилността на действията си и всяка година ми носи нови, удивителни резултати. Искам също така да кажа, че ако имате намерение да гладувате повече от 10 дни, то това трябва да се прави под наблюдението на лекар-специалист, макар и да съм сигурен, че всеки човек може да направи 10-дневно гладуване без каквито и да е усложнения. Резултатът от такова гладуване

ще бъде великолепно вътрешно прочистване на целия организъм. Надявам се, че не съм ви уплашил със забележителната наука на гладуването.

Стотици хора по света извършват свои, собствени гладувания, без лекарско наблюдение, по 30 дни и повече, но те вече имат опит в това.

По време на пътешествията ми по страните, четейки лекции за здравето и говорейки за гладуването, аз питах слушателите ми, колко от тях правят свои собствени курсове на гладуване. И открих, че много, твърде много хора сами гладуват по 30 и повече дни, достигайки забележителни резултати.

Но все пак си мисля, че ако човек има намерение да направи 30 дневно гладуване, той трябва да бъде наблюдаван от специалист, който знае как трябва да се гладува. Специалистите ще ви помогнат тогава, когато изхвърлянето на отровите от организма протича твърде тежко. А главното е, че те не ще допуснат да пропуснете този важен момент, когато дадено гладуване трябва да бъде прекъснато, защото знаят, че вие можете сами и да не забележите този изключително важен момент навреме.

**АЗ ПРЕДПОЧИТАМ КРАТКИТЕ ГЛАДУВАНИЯ С ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ И ПРАВИЛЕН НАЧИН НА ЖИВОТ МЕЖДУ ТЯХ.**

Ето теорията на моята наука за гладуването. Преди всичко ние имаме работа с човешката природа, а във всеки от нас има още много страх. Убеден съм, че повечето хора придобиват опит в гладуването, правейки кратки гладувания. Повечето от нас охотно се съгласяват на 24/36 часово гладуване и когато видят, че изглеждат и се чувстват по-добре, предприемат 3-дневно гладуване, защото сега са уверени в успеха. А следващата стъпка вече ще бъде 7/10 дневно гладуване, което дава изумителни резултати. Много от моите ученици, които вече неведнъж са гладували по 10 дни и са получили добри резултати, сега гладуват по 15 дни. Някои стигат до 21, а други гладуват пълни 30 дни под свое собствено наблюдение.

Но отначало те също са започнали с 24-часово гладуване и с увеличаване на опита си са увеличавали и продължителността. Колкото по-голям опит добиете, толкова по-голяма ще е увереността ви в успеха.

Ако не сте гладували никога преди това, то започнете с един ден в седмицата - 24 или 36 часа и аз горещо ви желая да сте справедливи в оценката си за този удивителен работник - гладът.

След това можете да преминете към 3/4 дневни гладувания, а после - и към 7/10 дневно, което ще ви направи горди със силата на собствената ви воля. Можете да

достигнете до пълно вътрешно прочистване чрез кратки гладувания, но помнете, че това се постига само с постоянство – колкото повече гладувате, толкова по-чисти ставате, т.е. тук има ефект на натрупване, който е толкова по-голям, колкото по-правилен е животът ви в периодите между гладуванията.

## 8. ЛИЧНАТА МИ ПРОГРАМА НА ЖИВОТ И РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ НЕЯ.

С гладуване аз постигнах големи успехи. Същото може да се каже и за цялото ми семейство.

Гладувам всяка седмица по 24/36 часа без да пропускам! Освен това гладувам четири пъти в годината по 7/10 дни. Благодарение на този начин на живот, който водя вече в продължение на много години, здравето ми е в прекрасно състояние. От всеки изживян от мене ден аз получавам повече, отколкото обикновеният човек получава от 5 дни. Притежавам огромно количество енергия за работа и развлечения. Никога не се чувствам сънен, уморен – нито умствено, нито духовно! Изнасям лекции, пътувам по целия свят, пиша и върша много други неща. Но винаги ми остава много време и за физически занимания.

Цялото си свободно време прекарвам с млади мъже и жени – от хората, които не признават възрастта и са млади телом и духом така, както и аз. Страня от преждевременно състарилите се – те ми влияят отрицателно. Те така са повярвали в своята старост и болнавост, че това е станало истинската причина за състаряването им! Много от тях са умрели духовно още преди 30 и повече години; и всичките им мисли се въртят само около погребалното бюро.

Аз членувам в туристически клуб, в клубове по тенис и алпинизъм, занимавам се и с воден спорт, танцувам. Обичам новите подвижни танци, като туист, ватуси, т.е. танците, които ми дават възможност за активно движение и естетическа наслада. Това здраве ми е в резултат на голям, продължителен труд, повтарям – **ЗДРАВЕТО ТРЯБВА ДА СЕ ЗАСЛУЖИ!**

## ПРОЧИСТВАНЕ ОТ ЛЕКАРСТВАТА.

Вече ви казах, че по време на гладуване, докато от организма ви не са отделени всички токсини, вие можете да се чувствате зле, но веднага щом те бъдат отделени от бъбреците ви, самочувствието започва бързо да се подобрява. Прибягвайки често

към гладуване, вие ще успеете да изхвърлите от организма си всички онези остатъци от лекарства, които са се натрупали във вас през годините, когато сте ги приемали. Позволете ми да ви разкажа за един от най-удивителните ми случаи, станал в началото на моите гладувания. Разрешете ми да се върна назад, към годините на най-ранното ми детство и към храненето ми тогава. Аз съм се родил и израснал във Вирджиния и храненето ми беше най-обикновено, съставено само от тежки, мазни и захарни продукти. Организмът ми беше така препълнен с киселини, че аз още като дете преболедах всички известни детски болести: заушка, морбили, дребна шарка (коклюш) - както вие ги наричате. Прекарвайки всички тези болести аз получих огромно количество от лекарството, известно като „каломел“, което се произвежда на живачна основа.

След възстановяване на здравето си в санаториума на д-р Август Роле (Швейцария), аз започнах самостоятелна програма на редовно гладуване и се гордея с това, че я спазвам и до днес! Гладувам по 24 часа в седмицата и 4 пъти в годината по 7 до 10 дни, винаги само на дестилирано вода.

След като 5 години бях вече на този режим, с мен се случи чудо! Това стана, когато бях на старата ни семейна ферма във Вирджиния, на 7-я ден от 10-дневното ми гладуване. Разхождах се с лодка по реката, наслаждавайки се на слънцето и чистия въздух, когато внезапно почувствах страшни стомашни болки, каквито никога преди не бях изпитвал. С огромни усилия се добрах до брега и там почувствах много силно раздвижване на червата, в резултат на което усетих в правото ми черво нещо тежко и хладно. Оказа се парче живак от същия този каломел, който така обилно получих в детството си.

Това събитие беше като прелом в моя вътрешен физически живот. От този ден аз разбрах каква е това ЗДРАВЕ в най-висшия смисъл на тази дума! Жизнената ми сила нарастваше пропорционално на последователността, с която следвах естественото хранене, гладуването и всички естествени природни сили, като чистия въздух, слънцето, физическите упражнения и плуването. Всяка клетка от тялото ми се ражда отново от тази могъща СИЛА НА ЖИВОТА!

Смятам, че за всичките тези години, през които водих подобен начин на живот, съм успял да изхвърля от себе си всички остатъци от получените в детството ми лекарства.

## 9. МОРАЛНИЯТ ФАКТОР ПРИ ГЛАДУВАНЕТО

### ПОДДЪРЖАЙТЕ ДУХА СИ НА ВИСОКО НИВО.

Искам да разберете, че даже когато гладувате само един ден, вие прочиствате и облекчавате организма си. Самата мисъл за това, че създавате здраво, бодро, младо тяло, трябва да поддържа духа ви висок през време на цялото гладуване. Не допускайте да се самосъжбявате или каквито и да са други отрицателни мисли. През цялото време, докато гладувате, си повтаряйте:

1. Аз отдавам тялото си в ръцете на природата и се обръщам към най-голямата сила – вътрешното прочистване и обновяване.
2. Всяка минута от моя организъм се изхвърлят опасни отровни вещества. От моето удивително тяло се изхвърлят смъртоносни отрови, които биха могли много да ми навредят; аз ставам все по-щастлив и по-щастлив.
3. Час след час организъмът ми сам себе си прочиства.
4. Когато гладувам, аз използвам същият този метод на физическо, умствено и духовно прочистване, който са използвали най-великите духовни учители на всички народи и през всички векове.
5. По време на гладуването аз сам себе си проверявам и няма да се поддам на лъжливото желание да прекъсна глада. Ще доведе гладуването до успешен край, защото вярвам в силата на Природата.

И така, помнете, че сте длъжни да насочвате тези мисли, чрез вашето подсъзнание, до всички клетки на организма ви. Защото всяка мисъл, родила се във вашия мозък, или проникнала отвън, се претворява в живота (се реализира) от клетките ви.

Именно затова аз настойчиво ви съветвам никога да не обсъждате плановете си за гладуване с роднини, приятели и познати. Те могат да реагират отрицателно.

Гладуването е нещо дълбоко лично, оставете го да бъде такова. Когато токсините се изхвърлят от тъканите и кръвта ви, а вие се чувствате далеч не прекрасно, повтаряйте си: „Всичко това ще отmine“. Бъдете твърди в намеренията си да гладувате. С това вие ще постигнете удивителни резултати в прочистването. Наслаждавайте се на това, което получавате с помощта на най-великите сили на Природата.

### 10. КАК ДА СЕ ПРАВИ 24/36-ЧАСОВО ГЛАДУВАНЕ.

Вашето 24/36-часово гладуване можете да правите от обяд до обяд, или от вечеря до вечеря и т.н., т.е. толкова, колкото време се въздържите от всякаква твърда храна и плодове, а също от плодови и зеленчукови сокове. Такова гладуване е известно като пълно (абсолютно), провеждано само с дестилирана вода. Допуска се само едно изключение – ако искате, можете на чаша дестилирана вода да добавите 1/3 чаена лъжичка натурален мед и една чаена лъжичка лимонов сок. Това помага да се разтворят отровните вещества в организма и запазва силите ви. Освен това водата става по-приятна за пиене и, както вече казах, помага за разтварянето на слузта и токсините, които се изхвърлят чрез най-великите природни филтри в човешкия организъм – бъбреците. Те играят най-важна роля в гладуването, било то 24 или 36-часово, 7/10 дневно, или по-продължително. Ето защо е толкова важно по време на всяко гладуване да се пие голямо количество дестилирана вода.

Вече съм ви казвал, че е важно да се съхранява урината след 24-часовото гладуване и затворена в бутилка да се оставя за няколко седмици на прохладно място. Със собствените си очи ще видите отровите, под формата на слуз и кристали, които са били изхвърлени от организма ви чрез бъбреците.

## ЧУДОДЕЙНИТЕ ОРГАНИ.

Всеки от двата бъбрека има милион умели, знаещи работата си филтри, и когато организмът гладува, те се заемат с отстраняване на токсините. Цялата жизнена сила и нервна енергия на организма сега работят на най-високи обороти, защото не му се налага да губи енергия за дъвчане, смилане, метаболизъм и отделяне. Вие дори не можете да си представите каква мощна жизнена сила има във вашия организъм, докато не я освободите чрез обновяване на тялото си.

## 11. ЗАВЪРШВАНЕ НА 24/36-ЧАСОВОТО ГЛАДУВАНЕ

В края на 24/36-часовото гладуване първата приета храна трябва да бъде салата от пресни зеленчуци, например настъргани моркови и зеле, а като подправка може да се използва лимонов или портокалов сок. Тази храна действа като метла за червата. След това можете да ядете варени зеленчуци, например задушени домати, зеле. Те не образуват киселини, ако не добавяте към тях захар и бял хляб. Можете да ядете

различна зеленина, например спанак, обикновено зеле, тиква, обработена целина или зелен фасул.

Запомнете: никога не трябва да прекъсвате гладуването си с продукти от животински произход, като месо, млечни продукти (сирене, кашкавал и др.), яйца, масло, риба, а също и с ядки или семки (семена). Вашата първа храна трябва да се състои от сурова салата и само 5% варени зеленчуци. След 24/36-часово гладуване изчакайте 2 дни, преди да консумирате каквато и да е храна, от животински произход.

## 12. КАК ДА СЕ ГЛАДУВА ЗА 7/10 ДНИ

Когато гладувате 3 или повече дни, трябва да се намирате в добри условия. Трябва да имате възможност да си почивате винаги, когато поискате, и когато отровите започнат да се извеждат от организма. През това време може да се почувствате немного добре и затова трябва да сте в състояние веднага да си легнете и отпуснете, докато отровите не бъдат изведени от организма. Не трябва да четете, да слушате радио, да гледате телевизия или да сте в нечия компания. Трябва да останете в леглото в пълно уединение. Този период ще премине толкова по-скоро, колкото по-бързо отровите бъдат изхвърлени от вашия организъм чрез бъбреците.

Отново ще повторя, че колкото по-продължително е гладуването, толкова по-внимателно трябва то да се пази в тайна, защото иначе чуждите отрицателни мисли пагубно ще ви се отразят точно тогава, когато положителното мислене трябва да бъде ваше убежище.

В нашата страна имаме няколко много добри института по гладуването, където са създадени отлични условия за неговото провеждане; много от моите ученици, които редовно гладуват, използват своите отпуски, като ги посвещават на прочистване и подмладяване на организма в тези институти. Те наемат там някаква стая и гладуват в пълно уединение. Разбира се, аз не казвам, че обезателно трябва да напускате дома си за периодите на продължително гладуване. Това изобщо не е необходимо, ако за вас той е тихо и спокойно място. Цялото ми семейство се отнася много добронамерено към гладуването и когато някой от нас гладува, всички се съобразяваме с това. Имаме споразумение никой да не пита гладуващия как се чувства.

За мен гладуването е такова дълбоко лично преживяване, че преди много години ,в Калифорния, отидох в Санта Моника, достигнах до горската част на клисурата Тапанга, построих си малка колиба и там се уединих. В това уединено място често провеждах своите гладувания. Ако имате възможност и вие да отидете в някое уединено място и там да гладувате, в самота и на чист въздух, вие ще постигнете най-добри резултати!

ГЛАДУВАНЕТО Е НЕЩО МНОГО ЛИЧНО и никой, никога и с нищо не ще може да ви помогне - дори и този, който се отнася много съчувствено към вашето начинание. КОГАТО ГЛАДУВАТЕ ОТ 3 ДО 10 ДНИ И ПОВЕЧЕ, ВИЕ СТЕ НА ОПЕРАЦИОННАТА МАСА НА ПРИРОДАТА.

Природата отделя от вас отпадъци, слуз, отрови и др. ненужни за организма ви вещества (Има още един точен израз: „Гладуването - това е доброволна болест в името на здравето“).

Позволете ми отново да ви напомня, че гладуване от 3 и повече дни трябва да преминава в най-добри условия.

Почивката в леглото е много важна. защото всичките ви жизнени сили в този момент се използват за отделяне на токсините и очистване на организма Ако решите да се поразходите, или да направите слънчева баня, го правете само в случай, че се чувствате достатъчно силни. Не правете продължителни слънчеви бани, те могат да отслабят нервната ви система. Не правете нищо, което може да намали енергията ви. По-добър резултат ще постигнете, ако прекарвате повече време в леглото: ако можете - спете, колкото повече спите, толкова по-добре; ако не можете да спите, то просто трябва да лежите и да не мислите за работа, дом и т.н.; дайте възможност на мозъка си да отдъхне, освобождавайки го от ненужни мисли. (В Глава V. Раздел 7, на въпроса: „Трябва ли по време на гладуването да се занимаваме с физически упражнения?“ авторът пише, че само гладуващият може да отговори на този въпрос. Ако по време на гладуване няма склонност към физическа дейност, то тогава тя не е нужна. Но гладуването ни дава физически отдих и ако се появи желание за физическа активност, то могат да се правят разходки пеша. Но не е необходимо да се заставяте да го правите.)

### 13. РАБОТА НА ЧЕРВАТА

НЕ СЕ БЕЗПОКОЙТЕ ЗА РАБОТАТА НА ЧЕРВАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА ГЛАДУВАНЕ.

Много от гладуващите са обезпокоени от това, че по време на 3/10-дневното гладуване червата не правят нищо. Позволете ми изрично да подчертая - не се безпокойте за това! След завършване на гладуването всичко веднага ще се оправи. Аз не вярвам в разслабителните (очистителните) средства и клизмите по време на гладуване; просто забравете за червата и мислете за прекрасното прочистване, което става в организма ви. Аз не вярвам в клизмата изобщо... Според мен това е неестествено средство, същото си мисля и за различните разслабителни преди или по време на гладуване. Червата имат собствен санитарен и антисептичен механизъм и намиращите се в тях в началото на гладуването остатъци ще бъдат неутрализирани (по време на гладуването). Този механизъм е съвършен, ако следвате природата. Когато гладуването бъде прекратено и започнете да приемате храна, влага и мазнини, червата ви ще заработят по-добре от преди, защото храната ви се състои на 50% от зеленчукови салати и плодове.

Трябва да ядете много сурова зеленина и само 25% варени зеленчуци. Не трябва да употребявате месо и риба повече от 3 пъти седмично. Нуждите на организма от белтъчини се задоволяват с използване на ядки, семки и зеленчуци. Ако ядете хляб, който е направен от едро смляно брашно, то той трябва да се препече и остави да изстине. Хлябът, който ядете, трябва да се декстринизира, т.е. да се суши дотогава, докато скорбялата не се превърне в захар, която е добре усвояема от кръвта. Хлебчетата трябва да се препичат дотогава, докато не започнат да се превръщат при стриване между дланите на прах. След гладуване можете да ядете покълнала пшеница - най-полезната храна. Точно това е и този вид храна, който снабдява организма с достатъчно количество влага и смазка. Допълнителни указания за диетите ще има в следващите страници на тази книга.

#### 14. ЗАВЪРШВАНЕ НА 7/10-ДНЕВНО ГЛАДУВАНЕ.

Помнете, че когато гладувате 7/10 дни, вашият стомах и 9.2 метровия чревен тракт силно се свиват, затова, когато дойде време да прекъснете гладуването, БЪДЕТЕ ПРЕДПАЗЛИВИ И УМЕРЕНИ.

На 7/10 ден от гладуването, около 5 часа сутринта, изчистете (обелете ги) 4 или 5 средно големи домата, разрежете ги, сложете ги във вряща вода, и когато изстинат достатъчно, можете да ядете колкото искате.

На сутринта от първия ден след гладуването (8-я ден от началото) си направете салата от настъргани моркови и зеле и добавете портокалов сок за вкус. След такава салата можете да изядете малко задушена зеленина и почистени домати (спанак, артишок, зеленчуци, синап). Зеленчуците трябва да се оставят във водата до кипването ѝ и след това да се свалят от огъня. С такива зеленчуци можете да изядете две филийки хляб (хлебчета) от 100% едро смляно брашно, които предварително са добре изсушени. Хлебчетата трябва да са много сухи, толкова сухи, че да се стриват на прах между дланите ви. (Такъв е хлябът, за който става въпрос навсякъде в тази част. Брашното не трябва да бъде пречистено, тоест в него да са триците и кълновете. У нас това са хлябове от типа на черен, ръжен, грахам, а хлебчетата са земелки от черно брашно.) През този ден можете да пиете колкото искате дестилирана вода. За обяд можете да ядете салата от настъргани моркови, накълцана целина и зеле, към които също може да се добави портокалов сок за вкус. След това може да се добавят два вида какви да е варени зеленчуци, например спанак, зеле, артишок или листа от синап, или такива като пипер, моркови, целина, тиква. Можете да изядете две филийки хляб. Към храната не трябва да се добавя в никакъв случай каквато и да е мазнина (олио).

На сутринта на 2-я ден след гладуването можете да закусите с какви да е пресни плодове, например банани, ананаси, портокали, парченца грейпфрут или ябълка, праскова, круша; можете да добавите 2 супени лъжици прясно покълнали пшеничени зърна и ако искате, да подсладите всичко това с мед, но с не повече от 1 супена лъжица. През деня можете да изядете салата от настъргани моркови, зеле и целина с един варен зеленчук и една филийка хляб. Вечерята може да е салата от марули, магданоз и домати и два варени зеленчука (или зеленчуково ястие). Започвайки от 3-я ден можете да използвате менюто, дадено в края на тази книга. **МНОГО ВАЖНО.** Не яжте повече, отколкото ви се иска. Помнете, че сте били без храна от 7 до 10 дни и през това време сте загубили страстното желание да ядете. Ще ви бъде нужно време, за да премине организмът ви от програмата на детоксикация, към програма на насищане.

**И ОТНОВО - НЕ СЕ ПРИТЕСНЯВАЙТЕ ЗА ЧЕРВАТА.**

Може да преминат 1-2 дни, откакто сте започнали да се храните, но въпреки това не трябва да се притеснявате за работата на червата. В много случа и след първото хранене, прекъсващо гладуването, има място неголям запек, но това е строго

индивидуално и не може да се даде общо правило. Надявам се, че вие ще бъдете в съгласие с природата и не ще се опитвате насила да накарате червата си да заработят. Природата ги е снабдила със собствена антисептична систем а и тя ще задейства от само себе си. Вие ядете храна, която стимулира перисталтиката. Ако спазвате всички инструкции и указания за съставяне на менюто за правилното хранене, можете да сте сигурни, че стомашно-чревният тракт сам ще се справи.

## 15. КАЛЕНДАР НА ГЛАДУВАНЕТО.

Аз силно вярвам в моята програма за гладуване. Зная какво тя направи за мен, за семейството и приятелите ми, за хилядите ми последователи - ученици по целия свят. Тя е следната - да се гладува 4 пъти в годината по 7/10 дни и всяка седмица по 24/36 часа.

В началото на всяка година аз отбелязвам дните, когато се готвя да гладувам по 7/10 дни. Може би се чудите, защо именно тях. Причината за това, понякога да гладувам само 7 дни е в това, че аз сам чувствам, когато този интервал ми е достатъчен и организъмът ми се е прочистил. Гладувам от много години и вече чувствам какво ми дава гладът. Вътрешен глас ми подсказва кога организъмът се е прочистил и кога да прекратя гладуването.

И така, моите календарни бележки за гладуване започват от първата половина на януари и, както вече казах, понякога това гладуване е 7, но може да бъде 8, 9 и даже 10 дни. След това съвпада с ранна пролет. През пролетта аз винаги гладувам по 10 дни, защото точно тогава, след дългата зима е времето, когато ми се иска да прочистя организма си особено добре. Често ми се налага по време на гладуване да чета лекции в препълнени задушни помещения - за съжаление не всички хора понасят чистия, здрав въздух. Затова съм принуден, забравяйки за себе си, да чета лекции в такива прегрети зали и заводски цехове - постижения на съвременния цивилизован свят.

Когато отново идва лято, правя 7-дневно гладуване през втората половина на юли или август. Това е най-лекото ми гладуване, тъй като през тази част на годината няма недостиг на пресни плодове и зеленчуци. Аз се наслаждавам на летния глад повече, отколкото на всеки друг. Наистина, гладът в това време преминава така леко, че никога не спирам и най-тежката физическа или умствена работа.

Есенното гладуване правя някъде в края на октомври или ноември и то е от 7 до 10 дни. Както вече ви казах, гладуването е с натрупващ се ефект.

Само си помислете какъв физиологичен отдих давам на отделителните ми органи, откакто гладувам по 75 дни годишно: почиват си черният дроб, жлъчният мехур и всички органи в тялото ми, които изработват хормони. Физиологичната почивка на подстомашната жлеза (панкреас) ѝ позволява да изработва много инсулин, същото се отнася и за стомаха, който отделя след гладуването много стомашен сок, така необходим за смилането на ежедневната храна. Вие също ще откриете, че след глад ще имате повече слюнка в устата, дъхът ви ще е чист, а колкото повече гладувате, толкова по-малко миризми ще се излъчват от вас.

## 16. УСТОЙЧИВОСТ НА ОРГАНИЗМА

ГЛАДУВАНЕТО СЪЗДАВА ЕСТЕСТВЕН ТЕРМОСТАТ В ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ.

Забелязал съм, че гладуването така прочиства организма, така оживява работата му, че неговата термо система (която поддържа постоянна температурата на човешкото тяло) работи с най-голяма ефективност; например аз мога да напуска самотния си дом близо до Палм Спрингс (щата Калифорния) през януари, когато температурите са 27°C през деня и 15°C през нощта; да се кача на самолет и отида в някой град от средния Запад, например в Дулут, или Минеаполис (щата Минесота), или в Торонто (Канада), където температурата ще бъде 25/35°C под нулата. Благодарение на глада и на естествения начин на живот, моят организъм винаги превъзходно се справя с големи температурни колебания. И наистина, аз мога да понеса студеното време по-добре от местния жител, който отдавна вече се е аклиматизирал в дадената местност. Тази приспособимост към други климатични условия е само едно от чудесата, дарявани от гладуването. Но, както вече казах, когато отивам в градове със студен климат намирам, че техните зали и аудитории са твърде затоплени, във въздуха има толкова малко кислород, заради отделяния при дишането въглероден двуокис, че организъмът ми получава значително количество въглена киселина. Ето защо пролетния глад ми е толкова нужен. С 10-дневното гладуване искам да прочистя организма си, като извлека от него натрупалите се по време на престоя ми в прегретите зали токсини и други отрови. Затова и пролетното ми гладуване винаги продължава 10 дни.

## 17. ЛОШИ МИРИЗМИ

ГЛАДЪТ ЗАСТАВЯ ОРГАНИЗМА И ДИШАНЕТО ДА СА ПО-ЧИСТИ, ОСВОБОЖДАВА ГИ ОТ МИРИЗМИТЕ.

Преди няколко години ми се наложи да съставя лечебна програма за човек, който дойде в Калифорния от Ню Йорк. Той страдеше от ужасна, отвратителна миризма, която се излъчваше от цялото му тяло - ръцете, краката, дори от дланите. Тази миризма може да се опише само с една дума - на разложено. Това не означава, че той не се миеше. Той ми каза, че се къпе 3-4 пъти на ден и че е опитал всички видове дезодоранти, но безуспешно. Вече беше започнал да се невротизира, защото се чувстваше белязан. Стори ми се, че ужасната миризма, която излизаше не само от тялото, но и от устата му, можеше да убие и бик. Беше изпробвал всички средства за изплакване, таблетки, беше опитвал хомеопатия, но напразно. Казах му, че докато успее да премахне цялото това разлагане, ще отmine не една година и че гладуването и следващата го програма на естествен начин на живот трябва да станат негово задължение; той се оказа интелигентен и логически мислещ човек. Заедно с него съставихме програма за лечението му и той ме помоли да бъда негов ръководител.

Започнахме с 36-часово гладуване, а между гладуванията аз постепенно добавях все повече и повече сурови плодове и зеленчуци в неговата тежка, наситена с концентрати диета от изискани карбохидрати и месо. Сигурен съм, че е нужен преходен период при преминаване от ненормалното към естествено хранене. Никога не ще можете да заставите човешкия организъм да се промени изведнъж. Такива неща могат да стават само постепенно. Той започна да яде месо веднъж, а не 3 пъти дневно. Обичаше много хубавия бял хляб, но аз му назначих само черен. След това му назначих 7-дневно гладуване. Първите 3 дни бяха трудни, защото тогава от него много интензивно се отделяха отрови. През първите 4 дни му се гадеше, а на 5-я се изрина. Миризмата, която се излъчваше от тялото му, беше направо непоносима. Не можех да се доближа без маска на 4 крачки от него. Всяка сутрин вземах проба от първата му урина. Събирах я, поставях ѝ дата и я оставях в бутилка на прохладно място. В продължение на няколко седмици миризмата ѝ беше нетърпима и беше трудно да си представиш, че такава тъмна, с големи утайки урина може да бъде на човек. Защото аз съм физиотерапевт и за дългите ми години

практика, работейки и под ръководството на много от светилата в медицината, съм лекувал много болни. Зная миризмата на изтичащата от болните хора урина, а също и че тя може да бъде твърде воняща, така че на някои от сестрите и лекарите им се повдигаше от нея. След това гладуване аз изключих от диетата му много от неестествените храни, като добавих още повече сурови плодове и зеленчуци, а след няколко седмици му разреших да направи и 10-дневно гладуване. За него този глад беше малко по-лек, но той все още продължаваше да отделя отрови. Това са тъй наречените латентни (скрити) отрови, натрупващи се в клетките на организма. Ще бъде нужно още много гладуване и безкиселинна диета, за да се извлекат от организма тези натрупали се смъртоносни отровни вещества

Лекуваният от мен се оказа много упорит. Той ме радва с това, че и досега ревностно и с дълбока вяра следва програмата си. Беше нужна почти година гладуване и естествен начин на живот, за да се победи недъга му. Сега той е много приятен мъж с абсолютно свеж дъх. Тялото му не излъчва никаква миризма. Освен това той и външно е съвсем друг, победи не само недостатъка на тялото си, но и изглежда с 20 години по-млад. Сега това е красив, добре изглеждащ човек, много обаятелен и приятен. Той вече не си позволява да се претоварва така, както преди, макар че има голямо умствено натоварване.

## 18. ПРОФИЛАКТИКАТА Е НЕОБХОДИМА

Хората често ми казват: „Д-р Брег, защо са ми вашите теории и убеждения, ако съм напълно здрав, чувствам се добре и пия всичко, което пожелаю, т.е. храня се така, както всички нормални хора.“ А аз зная, че това е до време, че ще дойде ден, когато натрупалото се в организма огромно количество отрови, токсини, отпадъци, ще избухне и тогава те ще бъдат смъртно болни. Виждал съм много такива „зdravi“, „силни“ хора, които рано си отидоха от живота. Цялата им болест не е нищо повече освен опит на Природата да очисти организма от огромното количество насъбрали се в него отрови.

Искам също да ви кажа, че независимо от добрата си наследственост, много хора са твърде зле със здравето. Те могат да се присмиват и хвалят с пренебрежението си към всеки закон на Природата, но идва ден, в който тя започва прочистване под някаква форма. Повярвайте ми, вече съм се нагледал на такива абсолютно здрави хора, които ядат и пият каквото поискат, не си доспиват, работят по 18 и повече часа

в денонощието, рушейки здравето си, докато се окажат в болницата. Виждал съм тези хора, гърчещи се от такива силни болки, че съм се просълзявал от гледката, затова ще си позволя да ви кажа: виждал съм много от тези „абсолютно здрави хора“ рано да влизат в гроба.

Сега вече би трябвало да ви е напълно ясно, защо спазвам такъв профилактичен начин на живот, Повечето хора чакат нещо да се случи и едва тогава започват до действат, но аз мисля, че е по-добре да се предпазим, отколкото после старателно да се лекуваме. Тези, които сега четат тази книга, не трябва да чакат, докато природата ги удари. Не е ли по-логично да дадем на организма си физиологичен отдих за 24 или 36 часа? Няма ли за вас да е по-добре да гладувате по 7/10 дни от време на време, за да позволите на организма си да се прочисти? Дайте му възможност да изхвърли натрупалите се отрови. В нашия съвременен цивилизован век е абсолютно необходимо периодично да изхвърляме отровите от себе си. В тази книга вече ви обясних, че живеем в силно замърсен, отровен свят и че вашето единствено спасение ще бъде да спазвате програма за вътрешно прочистване. За вас това ще означава един нов, щастлив живот, защото можете да бъдете щастливи само тогава, когато сте здрави.

### ГЛАВА III

#### ХРАНЕНЕ

От собствен опит, живеейки на диета, богата на всички необходими вещества, аз се придържам към следните навици: първата дефекация е веднага след събуждане. Съпровождам това с няколко кръгови движения на тялото, което осигурява пълното опразване на червата. Както вече ви казах, не закусвам, защото съм сигурен, че липсата на ранна закуска подпомага доброто здраве.

Няколко часа след това изяждам някакъв пресен плод – парче банан, ананас, портокал, грозде, круша, праскова, кайсия, нещо зелено, или нещо варено. Може и сушени сини сливи.

Първото ми хранене е около обяд – той а обикновено е съчетание от пресни зеленчуци (салати), най-вече настъргани моркови, зеле и целина. Към това често добавям авокадо, което в съчетание с морковите, зелето и целината е отлично средство за стимулиране дейността на стомашно-чревния тракт. Възприел съм като

правило първо винаги да ям зеленчукова или плодова салата и се придържам към него по всяко време на годината. Ние трябва да подхранваме нашите 200 вида тъкани само с натурална храна, с чисти и живи продукти.

Повечето хора започват деня си със супа, попара, кафе, сандвич или хляб. Това не е правилно. Суровата храна в началото на храненето стимулира отделянето на стомашни сокове, защото е богата на естествени стимулатори, тя подпомага правилното храносмилане. Трябва да се стремите количеството на суровата храна, която изяждате, да е поне колкото на останалата. Помнете, че суровата храна - това е жива храна, тя е естествен природен продукт, жив, акумулирал в себе си стимулатори и слънчева енергия.

## 1. ИДЕАЛНАТА ДИЕТА (ПРОПОРЦИИ)

(Д-р Том Б. Моул в книгата си „Натуралното лечение накратко“ дава следните пропорции: 75% зеленчуци и плодове, от тях 25% може да са горещо консервирани (картофите се варят необелени, а другите - на пара в затворен съд), по 10% белтъчини и въглехидрати, 5% мазнини.)

Не ви препоръчвам да се храните само със сурова храна, защото мисля, че съвременният човек не може да живее така, както са живели предците му преди 5 или 6 хиляди години.

Най-добрата диета е тази, която се състои от 60% сурови плодове и зеленчуци и 20% белтъчини. Тези белтъчини могат да се получат от месо, риба, яйца, натурални видове сирене, кашкавал, или, в растителен вид - от ядки, слънчогледови или тиквени семки, бирена мая, покълнали пшенични стръкове - всичко това също е важна част от подхранването ви с белтъчини.

Последните 20% се делят на 3 части: 7% - това е натурална скорбяла, получавана от едро смлени пшенични зърна под формата на хляб или ястия, приготвени от тях, необелен ориз, сухи бобови растения, като леща и всички видове фасул.

Следващите 7% касаят натуралната захар, получавана от сушени на слънце плодове, например фурми, стафиди, смокини, мед, кленов сироп, непречистен черен петмез. Последните 7% - мазнини, т.е. непречистени масла, например слънчогледово, соево, маслиново, орехово и други нерафинирани масла.

Натуралната скорбяла, захарта и мазнините - това са високо концентрирани храни, поради което те трябва да се приемат в малки количества.

## 2. ВЕГЕТАРИАНСТВО И КОНСУМАЦИЯ НА МЕСО

Около 50 години или повече, през които аз съм привърженик на натуралното хранене, спорът „вегетарианство или консумация на месо“ не спира. И двете страни излагат научни доказателства за правилността на своята теория. Няма да ви убеждавам на коя страна да застанете. Има написани стотици книги по този въпрос. В личния си живот се старая да произнасям възможно най-рядко думата „никога“, щом става дума за храна. Спазвайки, в продължение на много години, програма за гладуване и диета от сурови плодове и зеленчуци, организъмът ми стана толкова проникателен, че сам ми подсказва кога, какво и колко да ям. С годините загубих желание за месо и риба и храната ми се състои предимно от сурови или варени плодове и зеленчуци, ядки, семки, покълнали пшенични зърна, бирена мая (дрожди), боб и леща. Тялото ми изглежда пълно, но вече ви казах, че не използвам думата „никога“, защото има периоди, когато моят организъм ми казва, че трябва да изям парче месо или риба, или натурален кашкавал, сирене, или пресни яйца. С други думи, моят организъм действа с помощта на вродения инстинкт при избора на храна. Случва се в течение на 4-5 години да не ям нито месо, нито риба, но след това той ми съобщава, че ми е нужно парче месо или риба и аз ги изяждам.

Този вътрешен глас много ми помага. Изобщо аз съм вегетарианец. Израснах в голяма ферма във Вирджиния, където убиваха стотици овце и крави за месо, но това убийство винаги ми е било противно. Никога не съм бил ловец или рибар, защото не обичам отнемането на чуждия живот.

Направих 13 експедиции в най-отдалечените слабо развити страни и там намерих много здрави и силни хора, които бяха вегетарианци. Намерих и хора в диви места, които се радваха на крепко здраве, макар че консумираха и храни от животински произход

Обходил съм Южните морета, посетил съм най-отдалечените острови и там намерих великолепни мъже и жени, които се хранят не само с много и пресни плодове и зеленчуци, но и с месо, риба, птици.

Както виждате, старая се да бъда обективен по въпроса, до-колкото мога, но знаей, че щом прочистим и обновим тялото си, ще развием в себе си чувство за вътрешен контрол на правилното хранене.

### 3. МОИТЕ СЕДЕМ ЛЮБИМИ УЧИТЕЛИ

Един от най-големите учители и доктори в науката на прочистването на организма и на храненето беше доктор Джон Тилден от Денвър. Този велик учен влезе в историята като един от най-големите лекари. Неговият метод на лечение включваше гладуване и хранене с много плодове, зеленчуци, а също и с животински продукти. На 90 години той беше активно работещ до последните дни от живота си.

Друг велик лекар, специалист по хранене, беше доктор Джон Харви Келог, също със степен „доктор по медицина“, който в течение на 60 години оглавяваше знаменития санаториум БотлКрик, щата Мичиган. Д-р Келог се беше специализирал във вегетарианските диети и хора от цял свят идваха при него, за да възстановяват здравето си. Имах щастието да се уча под неговото ръководство и мога да кажа, че това беше един от най-забележителните периоди в моя живот.

В началото на този век поддържах връзка с Бернард Макфелден – основоположник на физическата култура на движението. В началото д-р Макфелден се е придържал строго към вегетарианството, но в крайна сметка се е върнал на смесена храна, включваща месо и риба. Той живя около 88 години и остана верен на смесената диета,

В продължение на много години се познавах с много хора, известни с това, че благодарение на системата за естествено хранене, са върнали здравето на стотици други хора. През 20-те години имаш щастието да работя с доктор Сент Луи Естес, който беше пионер, основател и страстен привърженик на храненето със сурова храна. Виждал съм много слаби, болни хора, които той е върнал към живот, благодарение на диетата със сурова вегетарианска храна.

Доктор Бенедикт Ласт беше баща и основател на натуропатията (привърженици на натуралното хранене) и обучи стотици натуропати, които после сами станаха учители, разпръснали се по целия свят.

Доктор Хенри Линдлар беше знаменит лекар-терапевт, призоваващ към отказ от употребата на лекарства и опитващ се да върне съвременната медицина към естествените методи за лечение.

Професор Арнолд Ерет беше, според мен, един от най-великите специалисти по хранене в целия свят. Той беше основател на лечението „храна без слуз“, която беше строго вегетарианска диета. Познавам много ученици на д-р Ерет, които сега, макар

и на по 80-90 години, се наслаждават на великолепно, безотказно здраве, все още следвайки съветите му.

Мога да назова много други учени, занимаващи се с въпросите на храненето, с които съм се срещал непосредствено, от които съм се учил, които практикуват или смесена диета, или вегетарианска, или само сурова храна, но общото за всички тях е отказът от тъй наречените „преработени и рафинирани (пречистени) продукти на нашия век“, продуктите, които всички тези велики хора съветват да се избягват.

#### 4. ХРАНАТА, КОЯТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ КОНСУМИРА.

- Рафинираната захар и съдържащите я в състава си продукти, като мармалади, желета, конфитюри, сладолед, сиропи, пасти, кексове, дъвка, сладкиши, сладки напитки, сладки бисквити, подсладени плодови сокове, консервирани в сироп плодове и др.
- Кетчуп.
- Горчица, различни остри подправки, саламури, туршии, зелени маслини.
- Солени продукти като чипс, осолени ядки, бисквити и др.
- Белен ориз (почистен от люспите), грис.
- Произвежданите по промишлен начин занимавки, като корнфлейкс (у нас - царевични пръчици, зрънчо и др.).
- Мазни продукти.
- Храни, наситени с мазнини (мас) и преработени или рафинирани масла (олио) - врагове на сърцето ни.
- Храни с памучно масло и маргарин. Когато видите на етикета, че това е растително масло, преди да купите си изяснете какво съдържа.
- Преработено фъстъчено масло и съдържащите го храни.
- Кафе, напитки с кофеин, чай, алкохол.
- Тютюн, цигари.
- Прясно свинско и продуктите, получени от него;
- Пушена риба от всякакъв вид, пушено месо.
- Леките месни продукти, например кренвирши, всякакви видове колбаси и всички други видове месна храна, съдържаща нитрати.
- Сушени плодове, съдържащи серен двуокис (използван за консервацията).
- Не яжте пилета, които са били подхранвани с лекарства (стимулатори на растежа).

- Консервираните супи (четете етикетите, като обръщате внимание на съдържащата се захар и особено на продуктите, които са използвани при консервирането).
- Продукти от бяло брашно - бял хляб, бисквити, пудинг, кифли, сосове, юфка, фиде, макарони, палачинки, вафли и др.; продукти приготвени със сода.
- Престоляли зеленчуци, препечени и препържени картофи.
- Коктейлите унищожават здравето и живота на хиляди млади хора; трябва да се откажете от алкохолните напитки.
- Ако използвате стимулатори също не можете да имате добро здраве.
- Избягвайте самолечението - не вземайте аспирин, антидистамини сънотворни, болкоуспокояващи, силни противостудни средства, бромиди. Няма да успеете сами да си изберете подходящите лекарства, но резултатите могат да са много сериозни.

## ГЛАВА IV

### ГЛАДЪТ Е ВЕЛИКА СИЛА

#### 1. АЗ СЪМ ПРОТИВ КЛИЗМИТЕ И РАЗСЛАБИТЕЛНИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ГЛАД.

Прочел съм много книги за гладуването и в повечето от тях се казва, че по време на гладуване обезателно трябва да има ежедневно клизма. Искам веднъж завинаги да разберете, че аз не вярвам в необходимостта от клизмите по време на гладуване, а и изобщо, освен в редките случаи, когато е нужна неотложна помощ - когато червата отказват напълно да работят, или по време на болест. Изобщо това средство може да бъде оправдано само като „патерица“.

Естествено е да се сравни клизмата със силно разслабително, но клизмата е за предпочитане в сравнение с лекарствата, макар че тя също си има недостатъци: ако се използва твърде често действа раздразващо и освен това отмива важни продукти на вътрешната секреция, а също и изхвърля бактериите, които са необходими за нормалната работа на червата. Тя изхвърля полезните ни бактерии, а природата, която не търпи празнота, позволява развиването в червата на вредните бактерии - инфекциите.

По време на гладуване вие давате на организма си физиологичен отдых! От момента, в който спирате да приемате храна, вашата вълнова моторика на червата, наричана перисталтика, също си почива. Цялата отделителна система по време на гладуването се намира в пълна почивка и през това време не трябва да ѝ пречите. Организмът си

има в червата собствена пречистваща антисептична система. Не се вълнувайте за прочистването и не ползвайте клизми или разслабителни - позволете на червата да си починат, нали за това гладувате! Самата идея на гладуването е в това, да се даде пълна почивка на огромната отделителна система на организма.

От време на време, по време на гладуването може да се появява известна перисталтика, но ако няма, то това съвсем не означава, че ще се натровите; когато след гладуването, отново започнете да се храните с натурални продукти, то червата ще заработят още по-добре.

## 2. ВАШИЯТ ЕЗИК НИКОГА НЕ ЛЪЖЕ

Вашият език - това е вълшебно огледало. Той може да ви покаже, колко много токсични вещества са се натрупали в клетките и в жизнено важните органи на тялото ви. Езикът е на само огледало на стомаха, а и вътрешна преградна система (мембрана), ако искате. В организма си имате система, подобна на канал, с дължина 9.2 метра, която започва с устата и завършва с ануса. Тя има постоянна температура, около 37°C и влажност. През този канал преминава цялата храна, която вие приемате и е естествено, че различните храни преминават през него за различно време. Сега повечето хора ядат тежка, рафинирана, богата на киселини храна. Те консумират голямо количество от изделия изработени с рафинирани бяла захар и брашно, наситени с мазнини. Повечето от тези, тъй наречени цивилизовани храни заемат твърде голям обем и изискват за преработката си много течности, сокове и смазки, за да могат да преминат през онези 9.2 метра.

Аз съм сигурен, че един общ фактор има място при всички заболявания и той е запекът. Неговите определения може да са различни, но според мен, логично би било да се счита, че когато входът не е равен на изхода по количество или по честота, то тогава е налице запек. Запекът може да бъде начало на много сериозни заболявания.

Сега хората са абсолютно сигурни в това, че могат да ядат всичко, което поискат и колкото често го искат. Казват ни, че закуската трябва да е висококалорична, за да се запасим с енергия от сутринта, и много хора изяждат на закуска твърде много храна; след това идва втора закуска, обяд и обикновено, тежка вечеря; след което - гледане на телевизия и накрая, измъчен от дневните грижи, човек си ляга в леглото.

Допълнително към тази храна много хора добавят още и сладолед, сметана, солени

ядки и още и още... Това значи, че човек 6 или повече пъти на ден приема храна. Сега хората смятат, че щом веднъж на ден имат дефекация, обикновено сутрин, то всичко е наред и нямат запек. Едно изпразване на червата обаче е съвсем недостатъчно, за да се изведе цялата постъпила през деня в организма ви храна. Човешкият организъм по правило е силен и може дълго време да работи нормално, дори при толкова голямо количество храна и толкова неправилно, извратено хранене. И е много трудно да се докаже на такива хора, които се хранят неправилно, че щом имат само една дефекация в деня, те имат запек и рано или късно сериозно ще се разболеят. Има обаче един безпогрешен симптом - това е нездравият език, който казва на хората, че техният организъм твърде се е препълнил с ненужни отпадъци. Ако такива хора погладуват 2-3 дни само на дестилирана вода то техният език - едно чудесно, възшебно огледало - би им казал съвсем ясно, какво ужасно количество от ферментиращи отрови се е струпало в техния вътрешен канал. Няколко дни гладуване - и езикът ще бъде покрит с дебел, бял, токсичен налеп, с ужасна миризма. Този налеп може да се остържи и подложи на изследване. Истина е, че вие можете да изчистите езика си изкуствено, но токсичният налеп след няколко часа ще го покрие отново. Това е много точен показател за количеството отрови, слуз и други ненужни вещества, струпали се в клетките на организма, които сега се отделят по вътрешната повърхност на стомаха, червата и всички органи и части на тялото ви. Количеството на струпващите се в тъй наречения здрав човек токсични материали е наистина почти невероятно. Според мен много от болестите в човешкия организъм са резултат от запушването на 9.2 метровия чревен канал, независимо дали става дума за болести на кръвта, клетките или дихателната система. Сигурен съм, че всички тези отрови, всмуквани чрез червата, отравят всички вътрешни системи на организма, включително дихателната и особено микроскопично малките капиляри. Покривайки езика с налеп по време на гладуването природата ясно ни показва, че организъмът е препълнен с огромно количество токсични отпадъци. Вътрешните органи на човека, като черен дроб, бъбреци и др. са нещо като сунгер, попиващ в себе си огромното количество отпадъци на организма. Извършил съм стотици гладувания и със сигурност мога да кажа, че само човек с такъв дълъг опит като моя може да знае колко голямо е количеството на токсичните вещества, натрупващи се в организма на обикновения човек, хранещ се по нормалния за американците начин. Помислете си например, че някой се е простудил. Знаете ли, че това е един от начините, по който организма изхвърля насъбралите се в него слуз и отпадъци през

носа и гърлото. И това е само прост пример как жизнените органи, такива като белите дробове, бъбреците и пикочният мехур се освобождават от отровите. Затова правилно разбирайте поведението на организма си по време на гладуване и внимателно го наблюдавайте. Езикът - той е като огледало за здравето на всяка отделна част от организма. Вълшебното огледало - то трябва да е пътеводна звезда в стремежа ви към постигане на прекрасно здраве.

Колкото по-старателно следвате програмата за гладуване и естествено хранене, толкова по-чист ще бъде езикът ви по време на гладуване. Това е съвсем ясен сигнал, че вие се намирате на широкия път към новия живот - живот, свободен от болести и страдания, на пътя, който ще ви заведе до най-голямото постижение - вечната младост, живот без възраст, без болести, без умора.

Ето защо, когато правите 24/36-часово, или 7/10 дневно гладуване, забележете колко по-чист ще става езикът ви с всяко ново гладуване. Това ще ви открие още едно чудо на гладуването. Човек умира не от старост; със сигурност няма специални болести, явяващи се резултат само на старостта. Повечето болести не правят разлика във възрастта, а много от тях са просто опит за освобождаване от токсичните отрови. Пречиствайте се с гладуване и се хранете само с естествена храна. Нека езикът и урината бъдат за вас водещи за вътрешното пречистване. По време на гладуването внимателно ги следете.

Човешкият организъм се развива в съответствие с физическите и химическите закони, дадени от Създателя. Тези закони никога не се менят. Неговия закон е записан във всеки нерв, във всеки мускул, във всяка способност, която той ни е отредил.

Тези закони управляват клетките, тъканите, органите на тялото и им налагат да изпълняват различни функции. Тези закони се претворяват в живота чрез сложна мрежа от нерви, която управлява организма. Те действат чрез централната нервна система, която се намира под непосредственото управление на волята.

Хенри У. Болмер

### 3. ИЗТЪРПИ С УСМИВКА.

„Бих желал да гладувам, защото вярвам, че гладът ми носи удивителни резултати, но не мога да гладувам, ако усещам ужасното чувство на глад през първите 3 дни“.

Често са ми казвали това, когато съм изнасял лекции за чудата на гладуването по целия свят. Отговорът ми е само един: „Усмихвай се и търпи.“

„Опитах се веднъж да гладувам, но така отслабнах и се почувствах толкова зле, че прекъснах.“ – това е другия аргумент, който често чувам. НИКЪДЕ В ГАЗИ КНИЖКА НЕ СЪМ ВИ КАЗВАЛ, ЧЕ ДА СЕ ГЛАДУВА Е ЛЕСНО.

Храненето сега стана толкова важна част от човешкия живот, че ако се откажете от храна и започнете да гладувате, се появяват твърде много умствени и физически реакции. Тази е и причината за неговата (на гладуването) непопулярност. Човекът е роб на навика. Повечето хора ядат автоматично по 3 и повече пъти на ден, и не защото получават от това физическа сила, а защото са напълно сигурни, че всеки ден трябва да спазват редовен режим на хранене. Често с удоволствие съм отсядал в новия хотел на Рокфелер, Мауна Кеа на Хавайските острови. Това е истински американски хотел, в който храната е включена в цената на стаята: закуска в 7:30 часа, обяд в 12:30 и вечеря в 19 часа. Винаги в тези часове клиентите с нетърпение чакат да се нахранят.

Но дали всички те наистина са гладни в определеното време? И от какво толкова огладняват? Повечето от тях не правят нищо друго, освен да се търкалят по леглата, да играят на карти или да четат. Те не правят нищо, за да заслужат храната си, но пък са абсолютно сигурни, че трябва обезателно да ядат в определеното време. Същото беше и на кораба, когато се връщах в Калифорния – винаги тълпи от хора, чакащи кога ресторантите ще отворят врати.

**ЖИВЕЙТЕ НЕ ЗА ДА ЯДЕТЕ, А ЯЖТЕ, ЗА ДА ЖИВЕЕТЕ!**

Храна! Храна! Храна! Тя може да бъде най-голямата наслада за човека, но може да стане и неговото най-голямо проклятие. Човешкият организъм може дълго да издържа на преяждане, но ще дойде ден, когато отделителната му система ще се откаже от такава напрегната работа и тогава ще започнат да се развиват стотици заболявания.

**БОЛЕСТИТЕ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНИТЕ ОРГАНИ СА БИЧ ЗА ЦИВИЛИЗОВАНИЯ ЧОВЕК.**

Запекът е на първо място от всички човешки нещастия. Тонове таблетки, прахове и сиропи се използват, за да се подпомогне изхвърлянето на остатъците от храните в човешкия организъм. Цивилизованият човек напъхва в себе си много повече храна, отколкото храносмилателните и отделителните му органи могат да смелят и

изхвърлят. Това много прилича на опит да се увеличи скоростта на автомобил, когато той е вече напълно износен. И досега продължава спорът за това, дали за пекът е причина и за всички други неразположения.

Появата на запек е сигнал. Ако той е препълване на вътрешните проходи, то тогава вие можете много лесно да проверите това сами: пригответе всичко, което обикновено изяждате, поставете го в тенджера и я оставете да се „вари“ при температура около 37°C -колкото е вътрешната температура на човешкото тяло. Не забравяйте да добавите и съответното количество вода. А сега да видим какво ще стане след 8 часа.

Първото, което ще забележите - това е лошата миризма и гранясването. След това храната ще започне да ферментира, образувайки газове. Отделяне на газове може да бъде причина за много неприятности: ако газовете се издигат нагоре и повдигат диафрагмата, то това може да доведе дори до сърдечен пристъп; ако натискат гръбните мускули, то това води до силни болки в гърба. Когато в организма тези ферментационни процеси възникват постоянно, те могат да предизвикат главоболие, трудно обясними неразположения и болки в цялото тяло.

Елементарната бактериология казва, че ферментиращата в червата храна води до увеличаване на количеството на бактериите в организма и на продуктите, които са резултат от тяхната жизнена дейност.

Така че ние размножаваме различни видове микроби направо в собственото си тяло и те ни водят към нещастieto.

Ако имате склонност към заболявания от типа на чести простуди, хронични синусити и др., то запекът създава чудесни условия за появата и развитието на вредните бактерии и ще подпомага тези болести. Токсичните отрови идват от твърде обилната, от неправилната храна, която е най-голямата опасност за един от най-важните човешки органи - черния дроб. Много малко хора си дават ясна сметка за това, колко е важен черният дроб за живота на човека.

Черният дроб е наистина най-великата химическа лаборатория с много функции. Той не само изработва жлъчка за организма, но е и най-големият му пречиствател. Черният дроб и червата са партньори в пречиствателните процеси. Ако единият от тях е болен, то другият се опитва да поеме върху себе си и неговите функции. И ако това продължи твърде дълго, той се разрушава. А когато черният дроб и храносмилателната система са разрушени, вие сте тежко болни. Ето защо толкова

често заедно със запек се открива и болен черен дроб, а много често – и обща неразположеност.

Следователно е напълно ясно, че когато спирате да ядете; за да повишите жизнената сила на организма, за прочистване на вашия вътрешен дом, то през първите няколко дни от гладуването можете да се чувствате много зле.

Когато гладувате жизнената сила е заета със събиране и изхвърляне от организма на всички ненужни отпадъци и колкото по-дълго гладувате, толкова по-дълго продължава и периодът на лошо самочувствие. Но веднага щом отпадъците бъдат отделени чрез бъбреците, вие започвате да се чувствате много по-добре и с всеки нов ден гладуване самочуствието ви се подобрява. Когато количеството на отделените чрез бъбреците и другите отделителни органи отпадъци е твърде голямо, самочуствието ви наистина може съвсем да не струва. Трябва да ви е ясно защо може да се чувствате по-добре на 7-я ден от 10-дневното гладуване, отколкото на 3-я. Причината е в тези ужасни отрови, от които се освобождавате. Много от гладуващите под мое наблюдение са се чувствали значително по-добре и по-силни на 10-я ден от гладуването, отколкото на 1-я.

И с мене винаги става така, когато правя 7/10-дневно гладуване. Винаги се чувствам по-силен към края на гладуването, в сравнение с началото. Колкото по-чисти сме вътрешно, толкова по-голяма е жизнената сила в нас. Затова още от началото на гладуването можете да усещате слабости, неразположеност, но това трябва да се отдаде на прочистването на организма. Сега вече знаете, че с подобряване на прочистването ще се чувствате все по-добре и по-добре. Каквато и неразположеност да усетите по време на гладуването, не ѝ обръщайте внимание. Повтарям ви отново: бъдете добри гладуващи, усмихвайте се и търпете.

#### 4. ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЛУЗТА

Смятам, че повечето човешки проблеми възникват заради препълването с отпадъци на вътрешната пречиствателна система на човешкия организъм. И повечето от тези отлагания са под формата на слуз (лиги).

Замисляли ли сте се дори и за минута, дали сте свободни от слуз? Замисляли ли сте се колко пъти на ден сте посегнали към носната кърпа, колко слуз има в синусните ви канали, която трябва да се изхвърли чрез носа и гърлото? Мислили ли сте за вашия нос и за това, колко слуз се е натрупала в носната кухина? Колко пъти на ден

си плакнете гърлото? Всеки човек, който живее с обикновената храна на цивилизования свят, има повече или по-малко задръстени със слуз пречистващи системи. Тази токсична слуз е резултат от насъбралите се поради неправилното хранене отпадъци (секреции). Тя започва да се трупва още от рождение. Образува се при преработката и отделянето не само в носната кухина, гърлото и белите дробове, но и по целия 9.2 метров храносмилателен тракт, започващ с устата и завършващ с ануса. Такива хора обикновено много страдат от това, че тежката, отровна слуз (секреция) се е натрупала в синусните канали. Тя може да се открие и в ушите - не само като течност, но и като тапи от ушна кал. Огромно натрупване на слуз има в белите дробове.

Пневмонията е едно от тежките заболявания, но тя се развива в организма ни тогава, когато белите дробове са препълнени със слуз, така че кислородът не може да обогати целите 6 до 9 литра кръв, преминаваща през тях. Нашият организъм сам по себе си е това, което е пречиствателната ни система.

Цивилизованата храна, която използваме, никога не дава пълно прочистване и води до натрупване на отпадъците в организма. По този начин вътрешната пречиствателна система бавно, но сигурно се задръства, проявявайки при това същите симптоми, както и храносмилателният тракт. Тази е и причината за всичките ни болести. Организмът е претоварен със слуз, от която не може да се освободи. Като се събере в голямо количество, тя образува плътни струпвания.

## ХРАНАТА НА ЦИВИЛИЗОВАНИЯ НИ СВЯТ ОБРАЗУВА СЛУЗ.

Храната на съвременния човек е слузообразуваща. Мазната храна преобладава на трапезата на съвременния човек, а всяка мазна храна е слузообразуваща. Млечните продукти също са силно слузообразуващи. Нито едно животно на този свят не пие мляко, след като излезе от бебешка възраст. „Цивилизованата“ храна включва масло и маслени продукти, маргарин, хидрогенирани и тежки масла и мазнини (течни и твърди), които не се преработват в организма. Около 90% от промишлено произвежданите продукти се хидрогенират (с помощта на катализатор във веществото се добавя водород) в тежки мазнини, т.нар. наситени мазнини. Температурата от 36.6°C е нормална за организма ни, но за да се обработят и усвоят такива мазнини е нужна температура около 150°C. Нашата цивилизована храна включва огромно количество преработено и синтетично сирене, което, точно както и натуралното, е силно осолено; вече говорих за солта в тази книга.

Много използвани са яйцата, макар че те съдържат голямо количество наситени мазнини, известни като холестерин. Цивилизованата ни храна съдържа голямо количество месо, повечето от което се пържи в мас или олио, тоест с тежки мазнини или наситени масла.

#### СЛУЗ ИМА В УРИНАТА ПО ВРЕМЕ НА ГЛАДУВАНЕ.

Пробите на урината са най-верния показател за количеството слюз, натрупала се по пътя на човешката кръв. Започвайки 3-дневно гладуване не яжте абсолютно нищо и пийте само голямо количество дестилирана вода – 2.2 до 3.3 литра на ден. Всяка сутрин вземайте проба от урината си, поставяйте я в бутилка на прохладно място и след няколко дни ще видите в нея тежки утайки от слюз. Колкото повече съхранявате урината, толкова повече ще бъдат утайките.

Само ежеседмичното гладуване ще ви помогне да прочистите организма си от голямото количество слюз. Част от нея от години циркулира в кръвта ви. През зимата, когато хората ядат голямо количество тежки, концентрирани храни, като пудинг, хляб, бял ориз, сладки, баници и др., организмът така се пресища с мазнини, че жизнената сила е принудена да премине към прочистващи кризи (болести). Това ще помогне на жизнената сила до някъде да изведе от организма големите натрупвания на слюз. Носът и гърлото съдържат особено голямо количество слюз. При някои хора отстраняването на слюзта става чрез самоизгаряне (повишаване на температурата).

Организмът – това е самопречистващ се инструмент и дотогава, докато той не е загубил своята жизнена сила за отделянето на отрови като слюзта, той с цялата си енергия ще премахва от себе си вредните вещества. А какво мислят хората за такива кризи? Те смятат, че ги тресе. Треската – това е естествено природно явление. Мъртвите нямат треска. Тя е привилегия на живите хора, които имат достатъчно жизнена сила, за да се възползват от нея при акта на прочистването, даряван от великата Майка Природа.

Нешастиникът невежа ще ви каже, че се е разболял, защото си е намокрил краката, или защото не се е облякъл добре навреме. Това е напълно не научно обяснение. Всички тези зимни заболявания не са нищо друго, освен опит на природата да се освободи от голямото количество токсична слюз, натрупала се в лабораторията на организма. Такава е задачата на Майката Природа – да очисти организма.

Мога да се закълна, че е възможно изобщо да не се боледува от простуди. В началото на този век аз работех в съюз с Бернард Макфелден - баща и основател на движението за физическа култура. Той организира група от хора, известни като „моржовете“ и всяка събота и неделя, а също и през зимните празници, ние ходехме на брега на остров Кони (Кони Айленд, Ню Йорк) и правехме физически упражнения на снега. После всички се хвърляхме в ледената вода на Атлантическия океан. Виждали ли сте някога някой от тези зимни плувци да търка с нос? - Никога! Хората идваха, облечени в дебели зимни палта, шуби, пуловери и стояха на брега, гледайки ни със смайване. А ние плувахме и се плискахме в ледената вода. Те не бяха „моржове“. Това бяха хора, които през живота си се придържаха към тежка храна и не беше по силите им да плуват в ледените води. Сага аз членувам в 2 организации, които дават възможност за плуване през цялата година - „Моржовете“ и „Белите мечки“. В тези два клуба са събрани мъже и жени, които не се страхуват от студената вода. Членувам също и в клуба на зимните плувци в Бостън. Там има още една група от мъже, гордеещи се с това, че могат да плуват и в най-студеното време без да хванат хрема, треска или някаква друга реакция, съпровождаща студеното време. Живея в Калифорния, където температурата на водата в Тихия океан достига 10°C през януари, февруари и март и ако в този период не изнасям лекции някъде другаде по света, не пропускам удоволствието ежедневно да поплувам в студената вода в Санта Моника, където е домът ми.

Много от приятелите ми, които живеят на естествена диета, се къпят с мен. Трябва да кажа, че гладуването върши огромна работа по премахване на слузта от организма ми. Разбира се, аз съм на безслузеста диета и знаей, че ежеседмичното ми 24-часово гладуване ми помага да изхвърля от организма си тази слуз, която все пак се отделя в него.

Направете експеримент със себе си, като за няколко месеца изключите от храната си всички слузообразуващи продукти, гладувайте по един ден в седмицата и, ако можете, направете 7-дневно гладуване. Следете урината си и ще видите слузта, която се е била натрупала в кръвта ви. След гладуването направете диетата си наполовина състояща се от сурови зеленчуци, плодове, а също сварени зеленчуци, които не съдържат скорбяла. Тази е безслузестата диета. Ядките и семките също не образуват слуз, така че можете да добавите към диетата си и всякакви неопечени и неосолени ядки и семки. Ако консумирате месо и риба - ограничете ги до 3 пъти в седмицата. Не прекалявайте с храните от грис, пшеница и хляб, яжте от тях

по-малко. Няма да ви обяснявам какво ще ви донесат гладуването и необразуващата слуг диета, а само ще ви посъветвам да опитате сами. Но бъдете справедливи, наблюдавайте си урината и сами ще видите колко рядко ще посягате към носната кърпичка. Най-голямото прочистване на организма се прави от 7-дневното гладуване. Аз възприех като правило да гладувам седмица или 10 дни през късна есен – октомври или ноември, за да бъда при настъпване на зимата чист от слуг. Придържам се към безслугестата диета, но по време на безбройните ми пътешествия по света, понякога нямам възможност да консумирам достатъчно плодове и зеленчуци, но вярвам в способностите на глада за вътрешно прочистване.

## 5. ГЛАДЪТ ПОДПОМАГА ИЗОСТАВЯНЕТО НА ПАГУБНИТЕ НАВИЦИ

Повечето от хората в нашия цивилизован свят приемат различни видове лекарствени отрови. Тютюн, алкохол, кафе и чай - всички те са лоши навици. Всяко от тези вещества е опасна токсична отрова. Преди време науката внимателно изследва резултатите от употребата на тютюна и учените достигнаха до извода, че на всяка кутия цигари може да се постави следната реклама: „Тютюнът е вреден за здравето“. Най-великите учени в света изследваха въздействието на тютюна върху човешкия организъм. И отново ми позволете да повторя: „Тялото е глупаво, то може да приеме в себе си всичко“.

То може да приеме в себе си различни въглеродни съединения, никотина от тютюна, алкохол, то ще приеме кофеиновите смоли от чая и кафето. Човешкият организъм не притежава механизъм, чрез който да управлява постъпването на тези лекарства и отрови. Но човекът е длъжен да живее така, че да предвижда всички възможности, за да не се саморазрушава! Той е длъжен да се предпазва от всички тези дразнещи стимулатори, които ние наричаме депресанти (потискащи). В началото те въздействат възбуждащо, но след това потискат централната нервна система. Гладът е единственото спасение за тези мъже и жени, които искат да скъсат със своите пагубни навици. За многото си години практика съм виждал достатъчно такива хора, които са се освободили от лошите си навици чрез гладуване.

Преди няколко години към мен се обърна жена, която беше закоравяла пушачка. Тя пушеше по 4 кутии цигари на ден. Освен това пиеше уиски и беше страстна любителка на чай и кафе. Тя ми каза, че нервната ѝ система е напълно разбита. Ако вземеше молив, за да напише нещо – не успяваше, толкова силно трепереха ръцете

й; страдаше от безсъние и загуба на апетит, очите ѝ бяха помътнели, а кожата – посърнала. Тя беше толкова болна, че вече не допускаше и мисълта за оздравяване. Нейният лекар я беше посъветвал да се обърне към мене, като към физиотерапевт, беше ѝ казал, че аз съм последната ѝ надежда. Вече ѝ беше все едно. Тя неотклонно се движеше към своя край.

## ПРАКТИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ

Не мислете, че първото, което направих, беше да и забраня любимите отрови. Тя продължи малко да пуши и да пие кафе и алкохол. Но на 3-я ден от гладуването организъмът ѝ се разбунтува и всички онези отрови, които тя беше свикнала да приема с наслада, започнаха да предизвикват у нея отвращение. В началото тя гладува 10 дни. От много години насам за нея седемте от тях бяха първите, през които в организма ѝ не влязоха отрови. Аз прекъснах глада и на 10-я ден, а урината от онази последна утрин беше гъста, мътна маса от вредни отпадъци. След това тя остана 10 дни на безслужеста диета. А после отново гладува 10 дни. През всеки от дните на това второ гладуване организъмът ѝ изхвърляше огромно количество токсини. Аз продължих да я наблюдавам общо около 10 месеца. Направих и снимки в началото и в края на този период и вие трудно бихте се досетили, че на тях е една и съща жена. Кожата ѝ стана прекрасна, опъната, а ръцете – меки и гладки. От болен и подтиснат човек тя се превърна в щастлива и здрава жена. Никога повече не пожела цигара, алкохол, чай или кафе. Сега тя продължава да е известна холивудска писателка, при това вече е и омъжена.

## 6. ПЪЛНОТА, ИЗЛИШНО ТЕГЛО

От авторитетните източници е известно, че 65-70% от мъжете, жените и децата в страната ни страдат от свръхтегло. Знаменитите авторитети в медицината ни казват, че хората със свръхтегло са сериозно болни. То е най-голямата пречка към здравето и дълголетието. Същите автори твърдят, че хората с излишно тегло са най-предразположени към хронични и дори смъртоносни заболявания. Пълният човек не може и да се чувства добре – та на него непрекъснато му се налага да носи твърде голяма тежест. Да допуснем, че някой тежи със 16 килограма над нормата. Нека да помолим човек с нормално тегло да мъкне на гърба си цял ден 16 кг. плодове – не след дълго той ще остане без сили. А ако сами направите опита (със себе си), ще

се убедите, че човекът с излишни килограми наистина носи огромен товар, равен на този, с който надвишава нормата за нормално тегло.

Пълните хора не се стремят към физическа дейност. Повечето от тях веднага си намират свободен стол и сядат в него, заставяйки се с труд да вършат онова, което трябва. При хората с излишно тегло дишането е затруднено, защото излишната плът затруднява работата на всички дихателни органи.

### ИЗЛИШНОТО ТЕГЛО Е ОГРОМНО БРЕМЕ.

На всеки 1см<sup>3</sup> излишно тегло организмът трябва да има 450 км. (невероятно, но факт!) алвеоли за хранене и поддържане в добро състояние на цялата тази излишна мазнина. Ясно е защо излишното тегло става огромен товар за дихателния апарат и сърцето. Пулсът и кръвното налягане са принудени да се повишат до опасни стойности, които сами по себе си водят до сериозни усложнения в организма и дори до смърт. Отчетите на застрахователните компании показват, че пълните хора живеят много по-малко и, както вече беше казано, са предразположени към много хронични заболявания именно заради повишеното си тегло. Разглеждайки този проблем от много страни трябва да се уверите, че свръхтеглото е много опасно. Сега броят на хората с повишено тегло непрекъснато расте. На първо място това става, защото храненето в нашата страна е абсолютно ненормално и на второ - защото средният американец поглъща твърде голямо количество храна. Храненето - това е един от най-популярните видове спорт в Америка. Семейството се събира около масата, за да се натъпче с колкото може повече храна. Когато хората канят своите роднини и приятели, почти винаги има тенденция към преяждане - заради твърде голямото количество на сервираната храна. Закусвалните канят хората да се отбият между редовните хранения. Радиото и телевизията ги агитират да хапнат в тези идиотски кутийки. Хората постоянно консумират огромно количество мляко, сладолед, горещи кренвирши, различни видове сушено месо, пържени картофи и др., и всичко това между редовните хранения. А освен това се използва и твърде голямо опасно голямо количество мазна храна.

Живеем във века на машините. Приемаме твърде голямо количество храна и никога не го разтоварваме чрез упражнения и физическа дейност. Автомобилът измести ходенето пеша. Ние сме нация от седящи. Децата ни с часове седят в училищата. Хората прекарват с часове в кина, концертни и спортни зали, а целият този заседнал начин на живот води до увеличаване на броя на пълните хора.

## ДИЕТА, ПОДКОПАВАЩА ЗДРАВЕТО.

Пълните хора непрекъснато са на някаква диета. Това са преди всичко диети, наситени с белтъчини; нисковъглеродна диета за летци, състояща се от яйца и домати, пържолки и ананаси. Списание след списание, вестник след вестник – всички осигуряват нови и разрушаващи здравето диети. Има диети с течности, които осигуряват само 800 калории на ден; диети от мазни млечни продукти (сметана, сирене, кашкавал); диета с обезмаслено мляко и толкова много каквито си искате други диети, че те се сипят една след друга, сякаш от рога на изобилието.

Според мен само гладуването е естествен и научно обоснован начин за поддържане на нормално човешко тегло. Позволете ми да ви обясня, защо мисля, че гладът е най-добрият начин за справяне с теглото.

След 1, 2 или 3 дни гладуване вие не усещате повече глад; започвайки от третия ден храната вече не ви привлича. Ако хората спазват специални диети, които обикновено са нискокалорични, те страдат и изпитват чувство на глад значително по-дълго време. Но след 2-3 дни гладуване всички гладуващи започват да усещат постепенно изчезване на апетита, стомахът се свива и гладуването става приятно. Започвате да дишате по-леко, появява се необикновена свобода на движенията и напълно изчезва чувството на глад.

## ГЛАДУВАНЕТО ВИ ВЪЗНАГРАЖДАВА С НЕИЗТОЩИМА ЕНЕРГИЯ.

Виждал съм много хора с наднормено тегло, да губят от 4.5 до 7.5кг от теглото си в началото на 7/10-дневното гладуване. Със загубата на това излишно тегло при тях се връщат доброто самочувствие и неизтощимата бодрост. Радост и прииждаща енергия изпълват цялото тяло. Разбира се, хората са различни. Някои губеха за ден от 0.6 до 1.3 кг, докато, както вече казах, други достигаха до около 3 кг. Отслабването по време на гладуване е в зависимост от това, къде са отложени мазнините. Ако са съсредоточени по корема и бедрата, те бързо изгарят. Много пъти съм виждал хора, спазващи нискокалорична диета, да се чувстват много зле, бързо да се уморяват и външно да изглеждат лошо, със загубили блясък очи, но когато започваха да гладуват – сякаш някой ги подменяше. Още щом мазнините започнат да намаляват, тялото се освобождава от огромна тежест и веднага сърцето, пулсът и кръвното налягане влизат в нормите.

## ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ.

И така, ако проблемът с теглото ви безпокои, можете да започнете с ежеседмични 24-часови гладувания. Често съм лекувал хора с наднормено тегло по моята програма и съм им назначавал от 1 до 3 гладувания по 24 часа за една седмица. С други думи, те ядяха един ден и гладуваха на следващия. Ако човек е наддал за дните, през които е ял, то 36-часовото гладуване няколко пъти в седмицата го кара бързо да нормализира теглото си. Гладуването с цел загуба на тегло дава великолепни резултати - организмът ви бързо ще си върне младостта и елегантността.

Имам многогодишен опит в лечението чрез гладуване на много от кино и телевизионните холивудски звезди. Кинокамерата винаги прави човека да изглежда с 10 фунта (1 фунт = 453.6 грама) по-тежък, отколкото е в действителност. Но вие сами разбирате, че звездата винаги трябва да е тънка и изящна. **ОБЕМЪТ НА ТАЛИЯТА - ЕТО ПОКАЗАТЕЛЯТ ЗА ВАШИЯ ЖИВОТ И ВЪЗРАСТ!**

Спомням си, как преди няколко години една знаменита киноактриса така напълня, че отказаха да я снимат, независимо от таланта ѝ. Тя използваше храни като сладолед, наситени със захар продукти, сладкиши. След известно време договорът и беше прекратен, макар че беше добра актриса - публиката е безжалостна към любимците си. Тази жена изпадна в депресия и ѝ се наложи да се обърне към психиатър. Той я изпрати при мен - физиотерапевта. Когато тя дойде аз ѝ обясних, че ще е нужно време, за да намали теглото си и отново да стане стройна и изящна. Тя гореше от желание да отслабне. Ще наричам тази жена „Бети“, макар че това не е истинското ѝ име. Тя имаше в повече 35 кг. Отначало и предписах хубава диета - с плодове за закуска, със сурови салати, с 2-5% варени зеленчуци за обяд, например бобови, целина, спанак, варени домати. Премахнах всякакъв хляб, ориз и картофи. За вечеря получаваше маруля и домати, парче варена риба или твърдо сварено яйце, или една пържола. Разбира се, всички сладкиши бяха изключени от диетата. Започнах с 24-часово ежеседмично гладуване за първите две седмици, а на 3-та ѝ предписах 3-дневно гладуване. На 5-та седмица тя гладува пълни 7 дни. След едноседмичен отдых ѝ позволих да направи 15-дневно гладуване, а след още 2 седмици хранене - 21-дневно гладуване. Това редуване на храна и глад направи чудо с нея. Тялото ѝ се стегна, очите заблестяха, кожата и мускулите станаха като на младо момиче. Продуцентите и директора ѝ бяха поразени от станалата с нея промяна. Благодарение на тази комбинация от глад и сдържана диета теглото ѝ сега

е нормално - около 71 кг. Тя продължава да изпълнява същата диета и прави едно 36-часово гладуване в седмица, а също гладува 4 пъти в годината по 7 дни с 3-месечни интервали между тях. Ако някой поиска да си върне младостта, красотата и стройността на тялото - гладуването е това вълшебно средство.

**НО ПОМНЕТЕ: ГЛАДУВАНЕТО Е ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО.**

Навикът да се храните непрекъснато ви е довел дотам, че на всяко прекъсване в храненето се гледа като на глад. Но това не е така. Гладуването е един от най-старите човешки начини за лекуване, но пак повтарям: разумът трябва да управлява тялото, „плътта е глупава“.

За да не пропуснете момента, когато трябва да се върнете към храненето, също винаги трябва да се придържате към разума и логиката. Ако сте решителен човек и вярвате в закона на компенсацията, ще направите гладуването важна част от живота си. Не позволявайте на излишното тегло да ви направи болен, стар и слаб. Борете се срещу пълнотата, бъдете господар на тялото си, сами си казвайте, че няма да позволите на слабото, болно тяло да властва над вас. Разработете си програма, но не се опитвайте да отслабнете за една седмица. Ще ви трябва доста време, за да си върнете отново нормалното тегло. Гордейте се със себе си, когато успеете да си възвърнете теглото, да станете стройни и изящни.

Всеки човек има гордост и суетност, всички искаме да изглеждаме по-добре, по-здрави, но какво трябва да направим за това? Гладуване и сдържаност, правилна и здравословна диета - това е моя отговор. Самонаблюдавайте се - корем, бедра, крака, ръце. Ако искате да отслабнете, изучете внимателно програмата за гладуване в тази книга и я приложете за себе си.

За да определите необходимия ви срок за гладуване, първо отидете при лекар и се консултирайте с него. Защото щом ще гладувате трябва да сте сигурни в постигането на добри резултати. Положителната душевна нагласа е важен фактор в оздравителния режим.

Не е лесно да се свали излишното тегло, но аз не съм и казвал, че да се гладува е лесно. Само при наличието на положителна нагласа и правилни действия ще постигнете желаните резултати. Ако искате да премахнете тези опасни, излишни килограми, започнете още днес.

## **7. КАК ЧРЕЗ ГЛАДУВАНЕ ДА НАПЪЛНЕЕМ**

Много слаби хора често ме търсят за помощ, за специална диета, чрез която да напълнеят. Повечето от тях непрекъснато настиват и даже и в най-топлите летни дни са дебело облечени. Те искат от мен диета, която да повиши теглото им, защото се срамуват от приличащото си на скелет тяло.

Когато им кажа, че няма специална диета за повишаване теглото на тялото, те остават страшно поразени, а когато добавя, че все пак има програма, която може да повиши теглото, но тя включва и гладуване, те се съгласяват с всичко, но не и с гладуването. Казват ми: „Не ме правете още по-слаб, аз и така съм кожа и кости, а ако ме лишите и от храна, ще стана съвсем като плашило“. Налага ми се да обяснявам, че те са слаби, защото не се хранят балансирано, че храна и хранене - това далеч не е едно и също; че мога да им съставя диета, богата на мазнини, въглехидрати и захар, да добавя с литри мляко, сметана и т. н., но всичко това не ще им помогне - ще отслабват въпреки това.

Теглото на хората зависи не толкова от количеството на изяданата храна, а от това, как тя се усвоява и отделя. Когато храносмилателните и отделителните органи работят лошо, може да се яде много и мазна храна, но това няма да доведе до напълняване. Спадането на теглото е резултат от общото отслабване на здравето. Абсолютно безсмислено е в организма да се въвежда голямо количество храна, щом тя не се усвоява и отделя както трябва. Тайната на повишаването на теглото е - чрез гладуване да се направи системата за детоксикация по-работоспособна. По този начин човекът с понижена тегло ще възстанови системите за усвояване и отделяне на организма си.

Това, от което човекът с понижено тегло се нуждае най-вече е същото, което е и за пълния - глад, който дава на организма физиологичен отдих. Както при напълняването, така и при прекомерното отслабване системата за усвояване и отделяне се оказва силно претоварена. Това много трудно може да се обясни на слабите и изтощени хора. Те са нетърпеливи и искат да повишат теглото си незабавно, чрез диета. Но те трябва да разберат преди всичко, че периодът на физиологичен отдих, който е резултат от гладуването, ще предизвика по-добра работа на храносмилателните органи, а следователно и усвояването ще бъде по-добро. Когато не е претрупан с излишно количество храна, организмът е много силен. Като човек с повече от 50-годишен опит в лекуването с гладуване, аз съм постигал значителни успехи със слаби и изтощени хора - тези, които са спазвали моята програма и естествения начин на живот. Имам сестра, която много обичам. Тя

се роди много слабо дете – струва ми се, около 2 кг. През целия си живот сестра ми Луиза носеше прякора „слабушко“, а когато беше дете, майка ми се стараеше да ѝ дава колкото можеше повече и по-силна храна – мляко, сметана, месо, картофи, ориз и др. – за да напълнее. Но колкото повече ядеше всичките тези високо-хранителни продукти, толкова по-тънка, по-слаба, по-бледа и по-безжизнена тя ставаше. Имаше моменти, когато сестра ми беше толкова слаба, че не можеше да става от леглото, но даже и тогава тя оставаше на така наречената „подсилваща диета“.

По-късно, след като оправих здравето си, аз се върнах във Вирджиния, където продължаваше да живее сестра ми Луиза. Тя беше вече голяма, но все още неомъжена. Преподаваше в училище и беше тънка, бледа и изтощена. Не изглеждаше никак добре. След прекарания в часове тежък ден тя се връщаше в къщи и лягаше напълно изтощена.

Аз и писах, че има и естествен начин човек да повиши теглото си, а когато започна лятната ваканция, пристигнах във Вирджиния. Разказах ѝ за програмата си и ѝ предложих да ѝ помогна. Според нея направеното от естествения начин на живот с мен беше най-велико чудо и тя се съгласи с всичко, което ѝ предложих. Обясних ѝ, че част от програмата е извършване на серия от гладувания, които ще дадат физиологичен отдых на организма и ще позволят на органите за храносмилане и отделяне да се обновят. Това е и системата за детоксикация. Обясних ѝ, че гладът ще спомогне за увеличаване на количеството киселини в стомаха (стомашния сок), така че той ще може да смила белтъчините. След гладуване процесите на метаболизма ще протичат по-оживено.

В резултат на натрупания ми от наблюденията опит аз заключих, че когато в резултат на гладуването обмяната на веществата се оживява, това ще доведе до увеличаване на относителното тегло на тъканите, изграждани след гладуването. Гладуването помага на организма да усвои белтъчините, мазнините, въглехидратите, захарта, минералите, витамините и всички онези вещества, които са му необходими за ефективна работа.

#### ПРАКТИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ.

Започнахме с пълно 7-дневно гладуване на дестилирана вода. Луиза беше напълно уверена, че природата ще прочисти нейния организъм, храносмилателните и участващите в усвояването на храната органи и ще ѝ помогне да си изгради ново

тяло. През тези първи 7 дни гладуване тя отслабна, но след това, когато прекъсна гладуването, в нея се появи огромен, здрав апетит. Какви удивителни резултати ѝ донесе този едноседмичен физиологичен отдих! Тя ми казваше, че никога преди в живота си не се е радвала така на храната, както когато започна новата си диета, вместо омръзналите ѝ „подсилващи мазни храни и каши“. Сега диетата ѝ се състоеше от 50% пресни сурови зеленчуци и сочни плодове. Освен тях аз ѝ давах и варени зеленчуци, слънчогледови семки, покълнало жито, ядки и получени от тях масла.

Три седмици след гладуването ѝ назначих нов курс, този път 10-дневен. Това гладуване за нея беше началото на нов живот, защото организъмът ѝ беше в такова чудесно състояние, че тя започна да напълнява. Моята отслабнала, изтощена сестра се превърна в прелестна жена със закръглени форми. Като че ли всяка част от тялото и беше създадена отново. Косите ѝ добиха лъскавина, каквато преди никога не са имали, на бузите ѝ се появи руменина, а очите ѝ заблестяха като на дете. Нашите родители, приятели, съседи бяха потресени от извършилата се с нея промяна. Най-удивителното беше, че тя стана много известна, а на следващата година се омъжи за прекрасен човек. Те живеят много щастливи и имат деца. А сестра ми запазва обаянието и красотата си в течение вече на толкова много години. Освен гладуване аз ѝ препоръчах и програмата ми за упражнения. Тя започна с къси разходки пеша, а след това постепенно ги увеличи. Убедих я да използва максимално чистия въздух, слънчевите бани и ежедневно да прави 20 минутно дълбоко дишане. През това време се проясни и умът ѝ, и всичко това само защото тя заработи с Природата, а не против нея.

Това, което направих със слабата ми сестра го направих и със стотици други хора. Гладуването носи най-удивителни резултати както при повишено тегло, така и при тегло, по-ниско от нормата. И двата типа от хора се нуждаят от една и съща програма за естествен начин на живот, редуващ се с гладуване.

Гладуването – това е магическият ключ за възстановяване на собственото здраве и привеждането му в най-добро състояние. Гладуването – това е най-магическото прочистващо средство, защото само в прочистения организъм може да има нормално функциониране. Гладуването – това е магическото „Сезам, отвори се!“ към доброто здраве и дълголетие.

Разбира се, всички хора са различни и някои получават добри резултати по-бързо от други. Но ако наистина спазвате програмата за естествен начин на живот,

най-важната част от която е гладуването, Природата никога не ще ви остави да загинете.

Затова, ако сте слаби и имате недостатъчно тегло, ако сте опитвали всевъзможни диети, които не са ви помогнали - не се отчайвайте, опитайте с гладуване. Позволете на Природата да направи от вас човек с нормално тегло.

## 8. БОРБА С НАСТИНКИТЕ И ХРЕМАТА

Не е нужно да казвам колко трудно и неприятно се живее, когато настинем. И ако това се е случило, не обвинявайте само природата.

Ако имате хрема, силно главоболие, тъпи болки в цялото тяло и се чувствате ужасно, не обвинявайте Природата и не мислете, че това е от мокрите ви крака, от настинка или от студения въздух. И освен това никога не казвайте: „Простудих се“.

Най-точното наименование на всички подобни явления е „остра лечебна криза“.

Причината е в това, че живеейки в условията на усложняваща се цивилизация, ние сме загубили твърде много от естествените си инстинкти, за да запазим вътрешната си чистота.

Защото, по някои физиологични причини, които за нас са абсолютно необясними, жизнената сила вътре в нас изхвърля остатъците и токсичните материали и освобождава организма ни от тях с помощта на „остра лечебна криза“, тоест хрема. И не мислете това за вирус или заболяване, разберете, че в случая жизнената сила работи за вас.

Ако сте в съюз с Природата вие ще и съдействате за прочистването. И сега, когато вече знаете, че това е само остра криза, не пречете на този процес, а веднага започнете гладуване!

Защото Природата знае по-добре какво да направи за вас. А вие какво да правите?

Веднага си легнете. В живота на човека няма нищо по-важно от собственото му здраве и живот, затова оставете всичко в ръцете на Природата и бързо в топлото легло. Прекратете всякакво хранене, включително плодови и зеленчукови сокове.

През определено време пийте голямо количество гореща дестилирана вода с малко мед и лимонов сок. И нищо повече! Следете за доброто проветряване, за постоянния приток на чист въздух в спалнята ви, не четете, не включвайте радио и телевизор.

Просто спете и почивайте. Не изразходвайте скъпоценната си енергия в разговори с приятели и роднини. Изолирайте се напълно!

Колко дълго да се гладува по време на лятна или зимна прочистваща криза? Тези кризи могат да се случат по всяко време на годината, но най-често са през студа. В повечето случаи 3 дни са напълно достатъчни, за да се вдигнете на крака, но понякога може да е необходима седмица или даже 10 дни. Не се притеснявайте за това. След такава прочистваща криза сами ще откриете, че здравето ви е станало по-добро; ако работите заедно със жизнената си сила ще изведете от организма си огромно количество вътрешни отрови. И преди всичко, не изпадайте в паника. Природата е мъдра и предвидлива, тя знае по-добре от вас какво ви трябва. Ако вярвате и разчитате на Природата – то вие ще работите заедно с нея. Аз съм отгледал 5 деца. Когато те настиваха, винаги съм ги карал да остават в леглото – за почивка и глад. След няколко дни те се оправяха от тази прочистваща криза и отново бяха здрави. Моите 12 внука също следват тази програма, а сега и 8-те ми правнука. На повечето хора този метод изглежда твърде прост. Струва им се, че те задължително трябва да правят нещо. При това винаги са преизпълнени със страх. Никога не изпадайте в паника, дори и да ви се струва, че Природата твърде дълго работи за вашето прочистване и здраве. Майката Природа по-добре знае и тя ще ви преведе през всякаква криза, защото тя е естественият лекар. Всеки човек трябва да се отнася към здравето си с толкова по-голямо внимание, колкото повече започва да разбира организма си. Той трябва да запази своя организъм в състояние на най-добро здраве, което е по-важно от познаването на кой и да е друг отрасъл на науката. Всеки човек е „строител“ на характера си, но и пазител на собственото си здраве и самочувствие. Създавайки човека, природата му е дала удивителен разум и сила, за да използва умело за здравето си – тъй щедро дадените му естествени сили. Гладуването – това е само един от пътищата, водещи при естественото здраве. Природата ни дава просто прочистващо средство. Ние трябва само да поискаме да бъдем заедно с Природата и да поставим живота си в съответствие с нейните ненарушими закони. И благодарение на естествения начин на живот ще можем да доведем до най-високо съвършенство нашите физически, умствени и духовни възможности. **НЯМА ПРЕКИ ПЪТИЩА ДО ЗДРАВЕТО!** Природата разчита на нас да изпълним своята част от работата. Когато гладувате, вие правите точно това, т.е. работите в съответствие със замисленото от Природата. Но тя не може и никога няма да ни покаже чудесата си, докато ние сами не поискаме да заживеем в пълно съответствие със законите ѝ.

Аз съм дълбоко убеден, че нито един човек няма право да поема никакви сериозни задължения по излекуването на друг, защото това е работа на Природата.

С помощта на гладуването и приемането само на естествена храна, а също и чрез други естествени навици, всеки може да бъде здрав. Пречистването - това е вътрешна биологична функция, която може да се извършва само от самия организъм, а гладувайки вие ще му помогнете да направи това по-ефективно. Природата постепенно работи, за да ви направи по-жизнени и по-здрави. Ето защо, когато тя започне прочистваща криза, знае какво прави. Следвайте природата, защото тя никога не ще ви подведе.

Гладуването - то е великият помощник, който Природата ви е дала. Затова се мобилизирайте, за да се борите с токсичните отрови и да ги изведете от организма си.

## 9. ГЛАДУВАНЕТО НЕ ПОЗВОЛЯВА РАННО ОСТАРЯВАНЕ

Вашето огледало никога не лъже. А сега се приближете към него и се огледайте. Доволни ли сте от това, което виждате? Не изглеждате ли по-стари и изтощени? Не е ли посърнала кожата на лицето ви? Не е ли спаднал тонусът на мускулите ви? Не е ли покрито с бръчки лицето ви? А как изглежда шията ви? Не са ли помръкнали очите? Не е ли твърде блед цвета на лицето ви?

След като внимателно огледахте лицето си, как бихте го описали? Младо? Или старо? Никой не може по-добре и по-честно от вас да отговори на тези въпроси. Вие сте единственият човек, който най-правилно може да прецени това.

Позволете ми да продължа не само с външния вид. Как се чувствате? Пълни ли сте с енергия и жизненост, или страдате от болести и неразположеност? Чувствате ли се свежи и жизнерадостни, или сте уморени от сутринта? Как е апетитът ви? Какво ще кажете за подвижността на ставите си? Не чувствате ли болки при навеждане? Как спяхте тази нощ? Доставя ли ви наслада храната? Или след всяко хранене чувствате болки? А какво ще кажете за отделителната си система? В ред ли е тя или не? И освен това, освен всичко друго, щастливи ли сте днес? А бяхте ли щастливи вчера? Бодри ли сте или подтиснати? Чувствате ли бързото приближаване на старостта и това, че животът ви вече угасва?

Можете ли да кажете: „Колкото по-стар ставам, толкова по-млад се чувствам“? Или обратното, колкото по-остарявате, толкова все по-зле и по-зле се чувствате?

Абсолютно съм сигурен, че искате да изглеждате и чувствате млади и зная, че ненавиждате фразата: „Рано остарях“. Позволете ми да ви кажа какво може да направи гладуването за вас. Това чудо на природата може да ви помогне да избегнете преждевременното състаряване. От тази минута можете да гледате на живота си по нов начин. От най-големите учени на света беше доказано, че гладуването - това е магическият ключ, който отваря вратата към вечната младост. В течение на много години учените са извършвали опити с морски свинчета и бели мишки и са открили значителни научни факти. Те са заставяли тези лабораторни животни да гладуват, а в периодите между гладуванията са ги хранили по научно балансирана, естествена диета. Най-голямото чудо е, че тези животни се подмладявали! Това може да ви се стори твърде преувеличено, но целта на тези учени е била само една - фактите, а фактите са казали истината. Всички тези открития са били публикувани и е достатъчно просто да отидете в коя и да е добра библиотека, за да прочетете за тях.

Гладуването не само връща хода на времето, но прави и чудесни промени в целия човешки организъм. За многото ми години опит в гладуването с неудоволствие съм гледал преждеременно състарилите се хора и съм се радвал на връщането им към живота и младостта, с помощта на гладуването.

Спомням си моя ученик Мартин Корник. Мистър Корник много години е работил във филмовата индустрия. Бил е на около 40, когато решил, че вече е стар и се причислил към възрастните. А защо е решил така? Средната продължителност на живота на американеца сега е 68 г. и затова той решил, че на 40 повече от половината му живот вече е минал и е типичен мъж на средна възраст. Било е време, когато мистър Корник е бил шампион по тенис (на корт), но вече много години не бил хващал ракета, защото смятал, че тази игра е само за младите. Веднъж на кинолектория му разказали за моите лекции за здравето. Мистър Корник се заинтересувал и дошъл на една от тях. Тази лекция коренно променила светогледа му. Той чул същото, което са чували и хиляди други хора по целия свят.

Когато сте запознати с науката за това, как да се грижите за организма си - вие знаете тайната на живота.

На мистър Корник му се приискало отново да изглежда и да се чувства млад. Запалил се от желанието да изпита този метод на Природата така, както аз съм го научил.

Започнал с 24-часово гладуване още в деня след лекцията ми. Преминал на естествена диета и чрез гладуване и естествен начин на живот престанал да чувства възрастта си. Макар че бил вече на 40 отново започнал да играе тенис и се чувствал дори по силен и поздрав, отколкото когато бил на 20. Неговата енергия и жизнените му сили станали толкова големи, че той отново постъпил в тенис клуба на Лос Анжелис и започнал да играе. Продължавал да гладува и да живее на естествена диета, да следва законите на хигиената и всеки негов нов ден бил белязан с успехи. Силата му дотолкова нараснала, че скоро отново станал световен шампион по тенис (във възрастовата група на над 70г). През последните 30 години от живота си непрекъснато участвал в тенис турнири и ставал победител във всеки шампионат. Тенисът е известен като игра за млади и подвижни хора. Но този човек, който по всеобщо мнение вече бил излязъл от възрастта на тениса, играел с младите и побеждавал. Сега мистър Корник е световен шампион по тенис, макар че е на над 70 години.

Хората се смаяват, като видят този 70 годишен човек - шампион по тенис - казват, че това е чудо.

Обикновеният човек е абсолютно сигурен, че към 70-те човек е вече с единия крак в гроба, във всеки случай той е един грохнал старец. Мистър Корник е доказателство за обратното. Важно е не количеството на изживените години, а как сте ги живели. Аз много се гордея с него, защото той абсолютно точно доказва, че всеки човек може да се наслаждава на младостта, ако следва в живота си Божествените закони на Природата!

Независимо от възрастта Майката Природа ви дава възможност да се върнете с години назад, да, да, вие ще можете да замените старото си тяло, износено от годините, с ново, което не е подложено на влиянието на времето!

След една година такава програма, състояща се от гладуване и естествен начин на живот, ще можете отново да се погледнете в огледалото и ще се учудите от огромните промени, станали с вас за това време. Ако продължавате да живеете по програмата, описана в тази книга, промяната с вас ще накара роднините и приятелите ви да забележат тези удивителни резултати. Вие не само ще видите промени в себе си, но и ще ги почувствате. Но ще успеете да постигнете това само в случай, че пожелаете да станете абсолютен, пълен господар на тялото си.

Започвайте, както и мистър Корник, с 24-часово гладуване, прочетете отново главата за правилното хранене в тази книга, повикайте на помощ 9-те лекари на природата

(слънчева светлина (хелиотерапия), чист въздух, чиста вода, естествено хранене, гладуване, физически упражнения, почивка, правилна стойка на тялото, разумът), за да постигнете поставените цели. Те винаги са готови да помогнат на всеки, който сам си помага.

Позволете ми да направя още една тъжна забележка: ще ви е много жалко, когато гледате хората, преждевременно състарили се и умрели. Защото ще знаете, че умират не от годините, а понеже не водят естествен живот.

### ВЪЗМОЖНОСТ, КОЯТО СЕ ПОЯВЯВА ВЕДНЪЖ В ЖИВОТА.

Спрете! Вие не трябва да усещате тежестта на времето, не трябва да пилеете най-добрите години от живота си! Майката Природа чака, кога ще дойде решителната минута!

Много добре! Решили сте да се заемете с вашето здраве и щастие и да ги доведете до съвършенство. Ще ви бъде трудно, когато започнете, но скоро пътешествието към върховете на здравето и дълголетието ще стане приятно за вас!

Не пропускайте тази възможност! Ако работите с Природата, тя не ще ви подведе. Започнете с 24-часово гладуване и то още днес. Вашите рожденни дни няма да ви натъжават - те няма да означават нищо за вас, та нали не сте подвластни на годините.

Не обърквайте живота си. Животът - той е постоянно училище, което ежедневно ни поднася нов урок и задачата е в това, да знаем с какво да започнем. Започнете с глад и здравословна програма още днес, не отлагайте за утре.

### ГЛАДУВАНЕТО СЪХРАНЯВА АРТЕРИИТЕ ВИ МЛАДИ.

Ние сме потресени, когато научаваме за броя на загиналите в автомобилни катастрофи по шосетата на САЩ. Повече от 50 хиляди души загиват ежегодно, а няколко милиона биват сериозно осакатени и принудени да носят следите от това до края на живота си. Потресени сме, когато чуем за самолетна катастрофа и загинали пътници, когато четем статистиката на загиналите във военни конфликти по целия свят. Но най-голямо впечатление прави фактът, че всяка секунда някой умира от сърдечен удар. Всяка втора смърт е резултат на сърдечно заболяване. Заболяванията на сърцето с право са наричани бич на западната цивилизация. Националната служба по здравеопазването публикува през 1965 г. данни, че 978 260

смъртни случая през същата година са били резултат на сърдечни или артериални заболявания. Сърдечните заболявания сега придобиват епидемични размери. Този враг на човечеството поражда не само старите хора, но и младите. За да се докаже справедливостта на това твърдение, в армейските болници са били направени аутопсии на 300 човека, загинали по време на войната с Корея. Те са показали, че 77,7% от тези млад и хора, на възраст от 18 до 25 г., са били засегнати от износване и дегенерация на артериите, в това число и на артериите на сърцето! Заболяването на сърцето не се развива бързо, нужно е дълго време, за да се износят артериите и са много факторите, които водят до това – различни видове месо, яйца, млечни продукти, а също масла и мазнини, които са били рафинирани (пречистени). Друг подпомагащ развитието на тези заболявания фактор са недостатъчните физически упражнения. Често заболяването на артериите е достигнало до опасно положение, а жертвата даже не го осъзнава. Има случаи, когато човек с вече наполовина поразени артерии изобщо не усеща това. Дори и с най-съвременните средства за изследване и най-добрите лекари понякога могат да не открият нищо опасно. Веществата, които запушват артериите, са холестерин, мазнини и фибро тъкани. Тъй като-запушването става постепенно, то вътрешните отвори на артериите бавно стават толкова малки, че кръвта не може да минава през тях в количеството, което е било достатъчно за хранене на сърдечния мускул. Коронарните явления започват да се проявяват едва тогава, когато артериите вече значително са се стеснили.

Можете съвсем ясно да си представите, че дегенерацията на артериите започва в ранна възраст, водейки бавно към тяхното износване и запушване. А след това, в едно прекрасно утро, на някой, който както обикновено е започнал ежедневната си дейност, изведнъж му притъмнява пред очите и внезапно умира от сърдечен удар. Или, в най-добрия случай, след тази атака остава инвалид за цял живот.

Длъжни сте непрекъснато да бдите, за да съхраните артериите си чисти от веществата, които по-късно могат да предизвикат сърдечен пристъп. Сърдечните удари – те са половин беда, най-голямата опасност са запушванията, предизвиквани от малките варовити тромби (съсиреци от кръв). При този, който се храни с обикновената за нашето време храна, задръстването се развива постепенно и едва тогава, когато кръвта вече не може въобще да преминава по големите артерии, идва катастрофата.

Повечето хора се намират в блажено неведение за състоянието на артериите си, докато те не им напомнят за себе си по споменатия вече начин. Докато не се появят пристъпи на болест хората продължават да се хранят с обичайната си храна и да живеят с лошите си навици, което и води до дегенерация на артериите.

#### ВЪЗРАСТТА СЕ ОПРЕДЕЛЯ ОТ СЪСТОЯНИЕТО НА АРТЕРИИТЕ

И отново ми позволете да кажа вече известното положение: нашата възраст не е показател за артериите ни. Помнете, че стесняването на кръвоносните съдове може да започне още в ранна възраст и бавно да се развива даже до 55 г., когато именно се наблюдават най-много случаи на сърдечни заболявания.

Искам да разберете, че аз изобщо не считам глада като лечение на сърдечни те заболявания. Гладът - това е едно внимание към здравето, защото, както постоянно посочвах в тази книга, той е средство за вътрешно прочистване; той е предпазна мярка, с която можем да помогнем на кръвоносните ни съдове, да ги запазим чисти, което ще позволи на кръвта свободно да тече през цялата вътрешна артериална кръвоносна система и сърцето.

Като заключение на нашия анализ - кръвоносната система е такава система, която разнася нашите 5 кварта (1 квартал = 1.14 литра.) кръв по целия ни организъм.

Циркулацията на кръвта в организма постоянно трябва да се поддържа ритмична и устойчива. Например, ако преминаването на кръвта в някаква част на организма се прекрати за част от минутата - ние усещаме тежък удар. Ако това се случи в окото, става кръвоизлив, който може да доведе до ослепяване. Артериите трябва постоянно да са отворени за кръвния поток, за да стига той свободно до всяка част на организма ни.

В момента могат да се намерят мъже и жени, които, макар и по на 70-80, а даже и на 90 години, притежават напълно чисти, еластични и пъргави артерии. Независимо от възрастта си те са млади, защото кръвоносните им съдове не са дегенерирали, а са еластични и гъвкави. Такива щастливи хора има по целия свят и щом организма им е без износване и токсични отрови, то защо тези стари, но само на възраст, хора да не живеят още много, много години? В Библията пише, че преди потопа възрастта на хората е достигала дори до 900г. Ние се присмиваме на това твърдение, казваме, че тези хора са изчислявали годините си по различен от нас начин, но как можем да твърдим това? Много вероятно е тези хора да са знаели как трябва да се хранят и живеят, за да съхранят кръвоносните си съдове в идеално работоспособно състояние. Здравето - това е правилно и хармонично функциониране на целия

организъм и това състояние на хармония се съхранява дотогава, докато съдовете правилно и ефективно вършат работата си.

Когато казваме, че човек старее, това означава само едно - че той не знае как да се храни и живее, за да съхрани артериите си млади и еластични. Когато артериите не могат правилно да изпълняват функциите си и кръвта не постъпва в достатъчно количество в различните части на организма, хората стават отпаднали, разсеяни и често стигат до вдетиняване. Те умират бавно, защото кръвта не подхранва достатъчно тялото им.

Когато гладуваме 24 или 36 часа, или от 3 до 10 дни, цялата жизнена сила на организма ни се използва за вътрешно прочистване, а това означава и на кръвоносните съдове. Ето защо много често след 10-дневно гладуване се появява чувство на лекота в цялото тяло, умът става по-остър и по-възприемчив, паметта се усилва; появява се огромно желание за физическа дейност, а всичко това в крайна сметка съхранява и кръвоносните ни съдове еластични и млади.

Трябва отново да ви напомня колко е важен контрола на урината. По време на 10-дневно гладуване трябва обезателно всяка сутрин да се взема проба и да се пази за следващи изследвания. Гладуващият ще забележи огромното количество тежки, чужди вещества, изхвърлени от организма, например обилната слюз.

Мисля, че можем да продължим годините на сърцето ни чрез системна програма за гладуване, съчетана с програма за естествено хранене. Те заедно ще изхвърлят от организма ни всички вещества, образуващи утайки в артериите. Сигурен съм, че трябва да смятаме кръвоносните си съдове за ключ към живота, ако искаме да победим във великата битка за живот на тази земя.

Когато ден след ден се храните с мазно месо, вие просто натрупвате отрови в тялото си и разплащането скоро идва. На организма му е нужно толкова малка количество мазнина ежедневно, а ние сме най-големите потребители на печено в света и оглавяваме списъка на сърдечносъдовите заболявания.

Тази е и истинската причина аз да не вярвам в необходимостта от закуската.

Познавам много млади на вид, здрави и забележителни мъже и жени, които са си изградили навик всяка сутрин да изядат т. нар. тежка закуска от бекон и яйца, сандвичи, пържени картофи и кафе със сметана. Но също знам, че много от тези външно здрави хора бяха поразени от сърдечни удари, които отведоха много от тях в гроба, а други останаха инвалиди за цял живот. Можете да се храните с такава храна просто затова, защото си мислите, че така трябва и не знаете, че това е грешка,

защото не сте запознати с физиологията на организма и въпросите на храненето. Храненето – това е наука, която е нещо повече от развлечение за свободното време. Въпросът с храненето е много важен и сериозен – ако искате да съхраните артериите си чисти и еластични.

Преди да започнете да спазвате програмата, дадена в тази книга, се консултирайте с добър специалист по сърдечно-съдови заболявания и нека той ви каже какво е състоянието на вашите кръвоносни съдове и сърцето. Проверете кръвното си налягане, пулса и след това се придържайте към тази система в течение на година. После отново отидете при него и го помолете да ви изследва. Сигурен съм, че той ще ви каже, че само за една година сте направили чудо с организма си. Отново ми позволете да ви напомня, че състоянието на кръвоносните ви съдове е пряк показател за вашето състояние. То, а не годините, определя възрастта ви.

#### ПРИМЕРНИ МЕНЮТА.

На тези, които са свикнали да се хранят три пъти на ден, искам да предложа следните менюта:

##### МЕНЮ N1:

Закуска: някакъв пресен плод, хляб или хлебно изделие от черно брашно, подсладено с мед или кленов сироп; заместител на кафе или билков чай, подсладен с мед.

Обяд: салата от сурови зеленчуци; ястие от месо, риба или птица, варено, леко припечено или печено, но в никакъв случай пържено; един или два варени зеленчука; заместител на кафе или билков чай.

Вечеря: салата от сурови плодове или зеленчуци; каквото и да е ястие от месо, риба или птица – печено, леко припечено или варено; 2 варени зеленчука, пресни плодове за десерт; заместител на кафе или билков чай.

##### МЕНЮ N2:

Закуска: пресни или сушени плодове, които не са обработвани със сяра по време на сушенето; 1 яйце, но в никакъв случай пържено, по-добре твърдо сварено; 2 филийки сух черен хляб; заместител на кафе или билков чай.

Обяд: сурова зеленчукова салата; парче печено говеждо месо; задушено пюре; варен пипер; за десерт - ябълково пюре, подсладено с мед; заместител на кафе или билков чай.

Вечеря: салата от сурови зеленчуци като авокадо, домати, краставици, салати, цвекло. Като подправки могат да се ползват лимон, растително масло или майонеза; пълнен с тъмен (небелен) ориз зелен пипер; варени зеленчуци по избор; за десерт - пресни фурми; заместител на кафе или билков чай.

### МЕНЮ N3:

Закуска: какъв да е пресен или варен плод; хлебче от трици (ръжен или черен хляб), с мед; заместител на кафе или билков чай.

Обяд: салата от пресни зеленчуци; кочан царевича, печен картоф и за десерт - печена ябълка; заместител на кафе или билков чай.

Вечеря: сурови зеленчуци или плодове; плодова салата; ястие от месо, риба или птица-печено или варено; печен патладжан; листа от синап и варени домати; за десерт - пресни плодове; заместител на кафе или билков чай.

Основни хранителни вещества, които се съдържат в някои храни (в грамове за 100 гр. хранителен продукт)

| продукти      | белт. | мазн. | въглех. | калори<br>и |
|---------------|-------|-------|---------|-------------|
| говеждо месо  | 18.6  | 16    | -       | 218         |
| овче месо     | 15.6  | 16.3  | -       | 209         |
| свинско мазно | 11.7  | 49.3  | -       | 491         |
| свински шол   | 14.3  | 33.3  | -       | 357         |
| телешко       | 19.7  | 2     | -       | 97          |
| заешко        | 21.1  | 11    | -       | 183         |
| шунка         | 22.6  | 20.9  | -       | 254         |
| кренвирши     | 10.1  | 31.6  | 1.9     | 332         |
| сух салам     | 10.5  | 47.4  | -       | 469         |
| пилешко       | 18.2  | 18.4  | 0.7     | 241         |
| гъше месо     | 15.2  | 39    | -       | 412         |
| патица        | 15.8  | 38    | -       | 405         |

|                        |      |      |                          |     |
|------------------------|------|------|--------------------------|-----|
| 1 яйце (47 грама)      | 12.7 | 11.5 | 0.7                      | 157 |
| шаран                  | 16   | 5.3  | -                        | 90  |
| платака                | 17.1 | 4.1  | -                        | 105 |
| макрорус               | 13.3 | 1.6  | -                        | 68  |
| костур                 | 18.2 | 3.3  | -                        | 103 |
| океанска<br>скуприя    | 18   | 13.2 | '                        | 191 |
| океански<br>сафрид     | 18.5 | 4.5  |                          | 114 |
| бяла риба              | 18.4 | 1.1  | -                        | 84  |
| треска                 | 16   | 0.6  | -                        | 69  |
| хек                    | 16.6 | 2.2  | -                        | 86  |
| мляко<br>пастъориз.    | 2.8  | 3.2  | 4.7                      | 58  |
| мляко<br>стерилизир.   | 2.9  | 3.5  | 4.7                      | 61  |
| сметана 10%<br>маел.   | 3    | 10   | 2.9                      | 115 |
| сметана 20%<br>маел.   | 2.8  | 20   | 3.2                      | 206 |
| извара                 | 18   | 0.6  | 1.8                      | 88  |
| айрян                  | 3    | 0.05 | 3.8                      | 30  |
| топено масло           | 0.3  | 98   | 0.6                      | 887 |
| краве масло            | 0.8  | 72.5 | 1.3                      | 661 |
| сметанов<br>сладолед   | 3.3  | 10   | 5.8+14.0<br>захароз<br>а | 179 |
| плодово-смет.<br>слад. | 3.2  | 15   | 5.8+15.0<br>захароз<br>а | 227 |
| ръжен хляб             | 5.6  | 1.1  | 37.5                     | 189 |
| бял хляб               | 7.6  | 0.9  | 46.7                     | 231 |
| кифла                  | 7.8  | 2.5  | 50.5                     | 261 |

|                         |      |      |      |     |
|-------------------------|------|------|------|-----|
| макарони<br>екстра      | 10.4 | 1.1  | 69.7 | 337 |
| грис                    | 10.3 | 1    | 67.6 | 328 |
| ориз                    | 7    | 1    | 71.4 | 330 |
| пшенично<br>брашно      | 11.5 | 3.3  | 66.5 | 348 |
| булгур от<br>ечемик     | 9.3  | 1.1  | 66.5 | 320 |
| елда                    | 12.6 | 3.3  | 62.1 | 335 |
| захар                   | -    | -    | 99.8 | 379 |
| млечен<br>шоколад       | 6.9  | 35.7 | 52.4 | 550 |
| мармалад<br>(желе)      | -    | 0.1  | 77.7 | 302 |
| тахан халва             | 12.7 | 29.9 | 50.6 | 516 |
| патладжан               | 1.2  | 0.1  | 5.1  | 24  |
| тиквички                | 0.6  | 0.3  | 4.9  | 23  |
| картофи                 | 2    | 0.4  | 16.3 | 80  |
| моркови                 | 1.3  | 0.1  | 7.2  | 34  |
| градински<br>краставици | 0.8  | 0.1  | 2.6  | 14  |
| зелен пипер             | 1.3  | -    | 5.3  | 26  |
| репички                 | 1.2  | 0.1  | 13.8 | 21  |
| цвекло                  | 1.5  | 0.1  | 9.1  | 42  |
| градинска<br>домати     | 1.1  | 0.2  | 3.8  | 23  |
| диня                    | 0.7  | -    | 9.2  | 38  |
| тиква                   | 1    | -    | 6.5  | 29  |
| праскова                | 0.9  | 0.1  | 9.8  | 41  |
| банан                   | 1.5  | 0.1  | 19.2 | 89  |
| круша                   | 0.4  | 0.3  | 9.5  | 42  |
| кайсия                  | 0.9  | 0.1  | 9.5  | 43  |
| слива                   | 0.8  | -    | 9.6  | 43  |

|                 |     |     |      |     |
|-----------------|-----|-----|------|-----|
| ябълка          | 0.4 | -   | 9.8  | 45  |
| грозде          | 0.6 | 0.2 | 15   | 65  |
| градинска ягода | 0.8 | 0.4 | 6.3  | 34  |
| малина          | 0.8 | 0.3 | 8.3  | 42  |
| касис           | 1   | 0.2 | 7.3  | 38  |
| сушени зарзали  | 5.2 | -   | 55   | 234 |
| стафиди         | 1.8 | -   | 66   | 262 |
| сушени сливи    | 2.3 | -   | 58.4 | 242 |

-----

Едва ли може много да са добави към тази тъй увлекателна и толкова емоционално написана книга.

Направените при превода корекции са незначителни и се изразяват главно в добавяне на характерните за нашата трапеза плодове и зеленчуци.

Може би най-важният извод е, че можем да се храним с всичко, но с мярка, като пресните (сурови) плодове и зеленчуци трябва да преобладаваш в ежедневното ни меню.

Като се отчетат природните условия в България и казаното от А. Ковачева в книгата ѝ „Целебният глад“ могат да се изведат по-ясно следните общи препоръки:

Хранете се само при добре изразено чувство за глад. Заблуждавайте се, ако мислите, че храненето е чудесен начин да премахнете своите проблеми или да успокоите нервите си.

Преди поглъщане храната трябва да бъде много добре сдъвкана - в противен случай тя не се усвоява добре, а се задържа в стомаха и започва да гние, да се разлага и ферментира. Забравете заведенията от типа „бърза закуска“ и храненето „в движение“.

Изключително полезни са зелените зеленчуци като коприва, маруля, киселец, спанак, салата, пресен лук и чесън, магданоз и др., които трябва да се консумират предимно в суров вид. Дръжките и стеблата би трябвало да се изхвърлят (съдържанието на нитрати в тях е значително по-високо, отколкото в листата). Не по-малко полезни са и моркови, целина, пипер, краставици - този изключителна

ценен и богат ни органични минерали зеленчук, който при възможност винаги трябва да присъства на масата.

Топлинната обработка на зеленчуците спомага за освобождаване на част от нитратите. Например във варените картофи нитратите могат да спаднат до 80%, в морковите и зелето - до 40%; отварата трябва да се изхвърля.

А картофите! - След специални изследвания американски учени са обявили картофите, заедно с меда, за екологически чист продукт, неподдаващ се дори на радиацията!

Плодовете - череша, вишна, ягода, малина, круша, къпина, ябълка, слива, кайсия, зарзала, праскова, смокиня, грозде, дюля, мушмула, диня, пъпеш - те са богатството и уникалността на страната ни. Заедно с вече лесно намиращите се киви, портокал, мандарина, грейпфрут, банан, лимон, ананас и др., те позволяват целогодишно провеждане на профилактични и разтоварващи плодови диети, като прочистват не само храносмилателния тракт, но и цялото тяло.

Хлябът трябва да е пълнозърнест (с минимално отделяне на триците), като е добре и да се препича.

Дестилираната вода може без притеснение да се замества с билков чай. Още повече, че у нас съществува огромно разнообразие от билки и традиция в приготвянето и използването на билковия чай като чудесна напитка и лечебно средство.

Особено ценни са дадените в книгата конкретни препоръки по отношение на храненето, т.е. начинът, по който се прекратява гладуването и започва приемането на храна.

Смело може да се каже, че при тези чудесни природни условия и с помощта на тази книга са нужни само малко воля и желание, за да се постигне жадуването от всички здраве и дълголетие.

ИЗДАТЕЛЯТ