

Prof. ARNOLD EHRET

SISTEMA CURATIVO *por* DIETA AMUCOSA

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

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

OCTAVA EDICIÓN

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

Indice

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

Biografía sintética

Del

Prof. Arnold Ehret

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

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

A pesar de hallarse gravemente enfermo de un severo catarro bronquial se graduó con honores. Ejerció el magisterio hasta que fue llamado a las filas, donde fue dado de baja tres meses mas tarde, por una neurastenia cardíaca. Se concentró entonces en su labor de pedagogo. A los 31 años el mal de Bright amenaza con llevarlo a la tumba, y es entonces donde este indomable espíritu revela toda su potencia de lucha y vence a una muerte inminente, sorprendiendo a "científicos" y profanos por los métodos que emplea en su autocuración. Y su idiosincrasia de autodidacta, su innata vocación de buscador de verdades, lo llevan a entablar desigual batalla contra la ortodoxia científica Imperante. Y vence una vez más. Espíritu generoso, dedica entonces toda su vida a divulgar su verdad, a convencer a los hombres, sus hermanos, del error en que viven, y que esta minando sus reservas físicas, mentales y espirituales, en detrimento de la raza humana. La lucha no fue fácil: deambuló primero entre la legión de médicos "científicos", gastando, según sus palabras, 6.000 dólares; tampoco tuvo suerte entre los naturistas, y por más que buceo en la ciencia cristiana, en las curas magnéticas y en muchos otros diversos sistemas, tratando de encontrar el sistema curativo definitivo, solo encuentra procedimientos técnicos parciales. Disgustado, marcha a Niza y comienza a desarrollar su propio método; se equivoca, estudia, profundiza, observa, viaja, pero el sabe que su camino es el cierto y no desmaya. Intuye que en la ciencia de la alimentación reside el secreto de la buena salud.

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

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

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

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

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

PRINCIPIOS PRELIMINARES

LECCION I

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

CONSTIPACIÓN

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

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

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

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

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

QUE ES REALMENTE LA VITALIDAD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LECCION II

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

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

Es esto, su enfermedad latente.

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

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

"ENFERMEDAD AGUDA"

La profesión medica tiene mas de 4.000 nombres para diferentes achaques. El nombre particular o especial es dado en concordancia con el lugar de eliminación, o con el punto congestivo donde el torrente sanguíneo encuentra dificultad en el pasaje y causa dolor, así, por ejemplo, los dolores en las articulaciones, en los casos de reumatismo.

Este bien encauzado esfuerzo de autocuración de la naturaleza es dificultado o suprimido largo tiempo por la acción de drogas y la persistencia en comer, a despecho de la peligrosa advertencia del dolor o de la perdida de apetito. No obstante la "ayuda" de los médicos -una ayuda, en los hechos, injuriosa y peligrosa para la vida del paciente - la vitalidad y especialmente la capa-

idad eliminativa están disminuidas; con tal desventaja la naturaleza no puede trabajar eficientemente, requiriendo por lo tanto mas tiempo para obrar; en este caso se habla de enfermedad "crónica". La palabra crónica deriva del griego "crhonos" que significa tiempo. En la lección séptima le enseñaré más acerca de este misterio.

EL DIAGNÓSTICO

PARTE I

LECCION III

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

AYUNO PROMISCOUO

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

MEXODO DEL DIAGNOSTICO CONSTITUCIONAL

Mi diagnostico responde a los siguientes puntos:

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

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

DIAGNOSTICO MEDICO

El diagnostico medico no arroja verdadera luz sobre el tópic, aunque algunos médicos piensan que es mas importante que la cura real. Se hace sobre una serie de descripciones de sínto-

mas y un esquema de experiencias a causa de las cuales miles de enfermedades son nombradas. Característico de lo imperfecto del diagnostico médico es la frecuente declaración de muchos pacientes: "Los doctores no podían encontrar que tenía". El nombre de la enfermedad no nos concierne en absoluto. Un hombre con gota, uno con indigestión y uno con mal de Bright pueden iniciar su tratamiento con el mismo consejo. La duración del ayuno, por ejemplo, no depende del nombre de la enfermedad, sino de la condición del paciente y del punto hasta donde esta debilitada su vitalidad.

CONCEPTOS NATURALISTAS

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

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

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

El Dr. Haigh, de Inglaterra, el fundador de la "dieta antiácido úrico", basa su concepción del diagnostico general en la suposición de que la mayoría de las enfermedades son causadas por el ácido úrico, y es, ciertamente, además del mucus, un importante agente de enfermedad.

El naturalismo concede demasiado énfasis e importancia al diagnostico sintomático, a despecho de reconocer que hay sólo una enfermedad.

DIAGNOSTICO URICO

Los médicos y muchos otros estudiosos, consideran esta clase especial de diagnostico, como la más importante, pero le dan una interpretación fundamentalmente errada. Al lado del tracto digestivo, el canal úrico es la avenida principal de eliminación; tan pronto como una persona reduce sus comidas, ayuna un poco o cambia su alimentación por una dieta natural, aparecen en su orina residuos, mucus, venenos, ácido úrico, fosfatos, etc., y su análisis resulta inquietante. Esto mismo sucede en la mayoría de los casos cuando un individuo cae enfermo. El sujeto se alarma por ese esfuerzo de su cuerpo a eliminar las escorias, aunque se trata en realidad del verdadero proceso de curación y limpieza.

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

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

Todo lo que excreta el cuerpo es escoria putrefacta y muerta: indica simplemente que el paciente se encuentra en un estado avanzado de suciedad interna, lo que determina una descomposición de órganos internos, produciendo una rápida putrefacción de todos los alimentos inge-

ridos. Estos casos, como la tuberculosis, deben ser tratados *muy despacio y muy cuidadosamente*.

LA REALIDAD DEL COLON HUMANO

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

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

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

EL DIAGNOSTICO

PARTE II

LECCION IV

TIPOS OBESOS Y DELGADOS

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

HISTORIA DE LA ENFERMEDAD

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

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

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

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

EL DIAGNOSTICO EXPERIMENTAL

EL MEDIO DE DIAGNOSTICO MAS EXACTO E INFALIBLE QUE TENEMOS ES UN CORTO AYUNO; la rapidez con que el enfermo se siente "peor" en un corto ayuno, es proporcional a la magnitud y toxicidad de su atascamiento. Si esta gravemente obstruido con mucus y toxinas, puede sentir vértigos, sufrir severas jaquecas, etc. Si se producen palpitaciones cardiacas es un signo de que en alguna parte del sistema hay pus, o bien que en la circulación hay drogas a eliminar, no importa que hayan sido tornados años atrás.

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

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

ALGUNOS DIAGNOSTICOS ESPECIALES

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

Un resfrío

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

Neumonía

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

Tisis

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

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

Dolor de muelas

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

Reumatismo y Gota

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

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

Paperas

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

Furúnculo

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

Enfermedades de Hígado y Riñones

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

Enfermedades Sexuales

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

Enfermedades de Ojos y Oídos

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

Enfermedades mentales

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

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

EL ESPEJO MÁGICO

LECCION III Y IV

SUPLEMENTO PARA EL DIAGNOSTICO

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

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

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

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

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

"EL ESPEJO MÁGICO" DEMUESTRA:

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

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

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

Para mirar dentro de su cuerpo, mucho mejor y más claro de lo que pueden hacerlo los médicos con sus costosos aparatos de rayos X, y aprender la causa de su enfermedad o bien descubrir la causa de alguna enfermedad física o mental hasta ahora desconocida.

Pruebe hacer esto:

Ayune uno o dos días o coma fruta solamente, (como ser naranjas o cualquier jugo de frutas de la estación) por tres o cuatro días y notará que su lengua se "ensucia" notablemente. Cuando

esto le ocurre al enfermo agudo, la conclusión del medico es siempre: "Indigestión", la lengua no es solo el espejo del estomago sino de todo el sistema. El hecho de que esta espesa capa saburral vuelva a aparecer, aunque sea raspada una o dos veces por día, es una indicación segura del monto de la suciedad, mucus y otros venenos acumulados en todo el sistema, y que están siendo eliminados del estomago, intestino y demás cavidades de su cuerpo.

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

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

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

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

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

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

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

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

¡Imagínese una esponja empapada en engrudo o cola!

Los naturalistas deben limpiar, cada día mas su ciencia, de supersticiones medicas, mal llamadas "diagnósticos científicos". Solamente la naturaleza es maestra en la ciencia única, la ciencia de la verdad. Ella cura, toda enfermedad que sea posible curar, con un solo elemento. AYUNO.

Esto prueba que la naturaleza reconoce sólo una enfermedad, y que en cada cuerpo, los mas grandes factores son siempre escorias, materias extrañas y mucus (además ácido úrico, otras toxinas y muy a menudo pus, si los tejidos están descompuestos).

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

Todos están en la misma condición, y la lengua refleja fielmente la apariencia de cada parte de su cuerpo.

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

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

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

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

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

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

Nosotros, como Naturalistas, no podemos ignorar las enseñanzas de la naturaleza en ningún sentido, aunque podamos encontrar dificultad en descartar viejos errores machacados en nosotros desde la niñez.

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

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

EL DIAGNOSTICO EXPERIMENTAL

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

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

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

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

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

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

Lo arriba explicado, es el único diagnóstico científico experimental. Usted no puede concebir una visión interior, mejor que la que le brinda este simple método. No hay aparato, por costoso que sea, que le muestre con mas exactitud las precisas condiciones en que se encuentra el interior del cuerpo.

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

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

EL PRONOSTICO DE LA ENFERMEDAD

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

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

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

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

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

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

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