

PROF. ARNOLD EHRET'S

THUS SPEAKETH THE STOMACH

Also

THE TRAGEDY OF NUTRITION



**ORIGINAL
AUTHENTIC
COPYRIGHT
EDITION**

PRICE \$1.00



Prof. Arnold Ehret.

www.arnoldehret.info

ASÍ HABLA EL ESTÓMAGO.

El filósofo Immanuel Kant y otros pensadores contemporáneos se atrevieron a investigar críticamente el proceso mismo del pensamiento. La más moderna escuela materialista puede al menos reclamar el mérito de habernos recordado que el pensamiento normal requiere un órgano del pensamiento normal con circunvoluciones cerebrales bien organizadas. El materialismo situó de nuevo a los portadores de mentes filosóficas sobre suelo terreno. No empezó sus especulaciones en la sombra, ni en el abstracto, supersensorial y metafísico; puso el escalpelo de su pensamiento, figurativa y realmente, en los órganos del alma, y abrió una filosofía de vida, empezando con el átomo material, y la célula de sustancias vivas. Las circunvoluciones cerebrales y la calidad de la sustancia nerviosa parecieron volverse el criterio de base material para obtener una “crítica de la razón pura” sin tendencias sofisticadas y asir la vida espiritual y física, el proceso del pensamiento, como percepción, lógica y juicio. Ahora, la célula aparecía verdaderamente tangible y visible, como una unidad de sustancia viviente específicamente organizada, y como un coordinado portador de funciones corporales y mentales. La anatomía de estos microorganismos es conocida; pero la calidad de sus funciones, las causas de su vitalidad seguían siendo oscuras. Olvidaron que todo depende de la nutrición con sangre de vida, y que la palanca fundamental de todo pensamiento, del pensamiento en sí, debe ponerse en el estómago; el centro de la formación de la sangre, si queremos resolver el misterio de la vida. Uno debe ir al centro de gravedad del organismo, o sea, el estómago de uno, para comprender; aliviar; remediar la pesadez; los impedimentos de las funciones de uno, conocidos como enfermedad. Uno debe examinar los funcionamientos y la base de sus órganos centrales, si quiere encontrar la causa de la capacidad funcional acelerada o deprimida de todas las partes de su sistema entero, que está siendo nutrido con sangre por el estómago.

Jean Jacques Rousseau dictaba sus escritos mientras se hallaba recostado. Friedrich Von Schiller ponía sus pies en agua fría mientras escribía. El desmayo es con frecuencia la última fase de un estado de falta de sangre en el cerebro, causado por un estómago lleno. Pitágoras tuvo que ayunar cuarenta días para comprender la sabiduría de Egipto; sin embargo, no es porque ayunar cause un estado de falta de sangre cerebral, como generalmente se cree, sino por todo lo contrario. Mucho mejor que recostado, como en el caso de Rousseau, o refrescándose los pies, como con Schiller, el cerebro humano produce los mejores pensamientos, las percepciones más seguras, cuando se empapa completamente de sangre. Si mediante el ayuno, como con Pitágoras, el estómago ha sido llevado a ese estado de limpieza por la que se asegura la perfecta digestión del alimento; no habrá interferencias en la normal nutrición del cerebro con sangre por la presencia de auto-toxinas. Finalmente, uno debe empezar por el estómago, con una purificación de la sangre. Debemos entrar en

un alto grado de salud, empezando por el centro de la formación de la sangre, para obtener una percepción de la “pura razón de la sangre,” a priori, que la enfermedad no es en esencia más que una inconsciente colocación de minas en el cuerpo, que será llevado a inflamación y erupción mediante causas secundarias incidentes como resfriado, infección, etc. Debemos eliminar la presencia de heces sin evacuar, retenidas mediante moco pegajoso en los bolsillos intestinales, constantemente intoxicando, e interfiriendo así con una adecuada digestión y formación de la sangre.

No solamente toda vida, sino toda cultura, en el mejor sentido, procede del estómago. Pero este órgano, a través de una falaz asistencia por el culto demasiado material de Baco y Lúculo, según Nietzsche, se ha vuelto el padre de toda miseria: el secreto semillero de toda enfermedad. Aquí, un depósito latente de materia moribunda, consistente en productos de desecho retenidos, actúa opresivamente en el cerebro, y corrompiendo la sangre, y, en cada caso especial de enfermedad; además de ser la causa directa, proveniente de la oscura, oculta cubierta del estómago, oscurece el cuadro clínico de cada síntoma de naturaleza eliminativa, por ahora. Como puede demostrarse, libras del secreto, patológico achaque son depositadas dentro de los tejidos, como causa primaria de enfermedad; como corrupción crónica de la sangre llegando del subsuelo; del oscuro desconocido; del misterioso X en el curso de todos los procesos de enfermedad agudos y crónicos.

Si hoy, en cierto modo, puedo presentar a un estómago parlante, esto se debe a tres razones: primero, porque esta algo anticuada forma de expresión parece mejor adaptada para impartir percepciones y conceptos personales. Segundo, porque las funciones de un órgano, ¡un proceso de la Naturaleza!, una fuerza, una voluntad, el sentido y las resueltas intenciones de las funciones parciales inconscientes del cuerpo humano, cuando son especialmente personificadas y se les concede voz, se acercan más al entendimiento general de la gente. Tercero, porque la dieta, y con ello el estómago, la formación de la sangre, son las primeras cosas implicadas en la cuestión: “¿Qué y cómo deberíamos comer y beber para estar bien y mantenernos sanos?” Probablemente incluso la ciencia puede que encuentre en esta idea algunos pensamientos alentadores.

Apoyado por un amplio número de hechos, y por ciertos experimentos en mi propio cuerpo, tales como nadie ha realizado hasta ahora, intentaré presentaros al estómago, como lugar de acumulación de ese material patológico que se ha denominado generalmente como carga; auto-toxinas; disposición o tendencia mórbida; sin la presencia de la cual, la acción de una causa secundaria de enfermedad es imposible. Yo he hecho experimentos para producir un resfriado; para contraer una infección por malaria, etc., con resultados negativos, tras una remoción a fondo de la primera causa general; consistente en una carga, a través del estómago, ayunando y usando mi propia dieta. Con el fin de poner a la enfermedad,

como un experimento, sobre una base común, fui hasta el límite de poner en peligro mi vida. En un estado de salud mejorada, yo mismo comí intencionadamente de modo mórbido, hasta cierto punto; para volver a comer de modo seguro y radicalmente bien para mi propia satisfacción. Que yo sepa, esto nunca se ha intentado antes. Si la ciencia no le presta atención a este experimento mío, puede seguir asistiendo como espectadora, sonrientemente, a lo que sigue. Yo creo, por mi parte, que estaré de este modo al servicio del enfermo, de la eficiencia vital de la raza humana, de la promoción del vigor de la gente, y, de toda la humanidad.

Y ahora, dejad que hable el estómago; en el papel principal de la “Tragedia de la Nutrición del Hombre.”

Así Habla el Estómago:

“Histogenéticamente, yo soy, al principio, una primitiva célula intestinal; un pequeño saco hueco, con una apertura bucal; siendo esta la forma básica común final de todos los verdaderos vertebrados multicelulares según Haeckel. En toda la escala de los organismos animales vivos hasta el hombre e incluyéndolo, me hallo situado en el centro, en el punto de gravedad. A mí, el Estómago, pertenece este lugar céntricamente situado; debido a que soy el único punto de formación; el organizado aparato de trabajo para el material crudo, y al mismo tiempo, el maestro constructor. Recibo mis órdenes a través del cerebro, el administrador jefe, como instintos inconscientes, del arquitecto del mundo. Solo a mí pertenece en lo principal, junto con mi asistente la corriente sanguínea, el material de construcción de todo el cuerpo; la formación y modelación de los órganos; su mantenimiento; y la provisión del material de reparación. Yo soy el principal centro de crecimiento material; rellenando y haciendo funcionar todo el organismo. Incluso el administrador jefe, el cerebro, está sujeto a mi transportador de alimento, la sangre. Siempre he sido, y lo seguiré siendo, el primer y absoluto gobernante en el estado celular del hombre, y de los animales. A mí pertenece el centro del ser y de la salud; del dolor y de la enfermedad, y del fallecimiento. Así, solo yo, en primera línea, puedo ser la fuente y provisión del remedio, el semillero y el lecho de muerte de la enfermedad.

“A la caza de factores causales de enfermedad, he sido desplazado de mi posición dominante entre los órganos, en la percepción del hombre; sin embargo, en la escala de los así llamados placeres de la vida y la cultura, he sido elevado a “Dios Supremo.” En realidad, el milenarismo maltrato del hombre ha hecho de mí una oscura cámara de suicida mesa de disfrute, y el dolor, mi voz amonestadora y mi fuerza defensiva, ha sido sofocada en los interminables platos de las sombrías cocinas. El pensamiento del hombre se ha oscurecido en el ritmo del culto excesivo de su abdomen, el concepto de salud se ha disuelto en fantasía, y el espectro de enfermedad lo está

obsesionando. De mí emanan también el terror de este fantasma; su sufrimiento y su muerte. Si yo soy el centro de la vida, por qué no iba a ser el centro de la muerte.

“El dolor, la inquietud en general, y en localizaciones particulares, son mis señales para: “¡detener el excesivo e innecesario comer!” Estos son mensajes de alarma, e indican trastornos funcionales en el sistema vascular, como reacción en mí, que yo ingeniosamente apoyo por la pérdida de apetito. Ellos me responden estrangulando mi voz, mediante más comida. Mi voz funciona como una señal de peligro, causando dolor, porque, por el exceso de comida y bebida, la presión y densidad de la sangre se incrementan por mí, en vez de disminuir. En el estado de enfermedad y eliminación, la corriente sanguínea transporta las auto-toxinas disueltas desde mí a los riñones; esto sucede indoloramente, con tejidos relajados, solo durante el ayuno, el cual actúa como alivio. El dolor no es más que mi grito de aflicción; una expresión de mi perturbado trabajo de sanación, que solo puedo realizar completamente cuando estoy vacío y ayunando. De hecho y en verdad, mis señales de dolor son buenas y promotoras de vida; provocadoras de pensamiento y de acción en la gente que piensa. Deberían ser el fuego refinador; el movimiento ascendente para vencer el sufrimiento y la enfermedad; los precursores de un nuevo amanecer de vida. (Estas ideas pueden servir como contribución a la Filosofía del Sufrimiento; o Revelación de todos los valores.)

“Yo, el Estómago, soy el gobernante primordial sobre la vida y la muerte; desde la primera célula intestinal primitiva, hasta el fallecimiento de la última criatura. Mi gobierno sobre los seres vivos es evidente, pues soy la primera corte decisoria del remedio; de la reparación; de la restauración de los disturbios orgánicos y funcionales llamados enfermedad. Incesantemente, con la ayuda de los órganos de eliminación y protección, trabajo en secreto; para regular el bienestar del hombre con fuerzas de reserva Edénicas. Especialmente en los años avanzados, mantengo un proceso secreto de finalidad protectora y sustentadora de la vida; de la forma más sutil. Bajo el influjo continuo de materia in-asimilable, de la llamada cultura del alimento, y especialmente durante la obstrucción de mi canal de drenaje, soy incapaz de mantener el balance. Me vuelvo fofo, en lo que a trabajo de eliminación se refiere, y así lo hacen todo el tejido y el sistema sanguíneo de mi entorno, y de todo el cuerpo. No puedo ni digerir la afluencia, ni superarla mediante la secreción. Tengo que depositar el material para tiempos más tranquilos y almacenarlo en los tejidos. A la distensión anormal de mi cavidad y de todo el cuerpo, se la denomina “salud vigorosa,” la cual debería registrarse como estado patológico.

Mi “pulso”; y la posibilidad de eliminar la materia mórbida de desechos putrefactos, consiste en el vacío absoluto y la sobriedad del ayuno y en un comando animal instintivo del “regidor del mundo.” Mi intención es buena, una regulación de la salud y de la actividad funcional, una especie de autodefensa, y una ayuda desde lo hondo.

En vez de defenderos a vosotros mismos apropiadamente contra todos los enemigos y peligros de la vida, habéis sofocado mi vida y mis actividades curativas, mi poder digestivo y mi capacidad de comer. Mis glándulas, mis paredes, los tejidos de mi entorno, y especialmente mi canal de diez metros de largo, están permeados, infectados, ensuciados, proporcionalmente a mi abuso crónico por el moderno comer. En la base de mis tejidos, sobre todo aquellos de mi entorno, tengo que depositar el residuo, que, en el curso de toda enfermedad, permanece desconocido para vosotros, como la causa primaria. Pues solo cuando estoy vacío y en ayunas puedo atacarlo, devorarlo, expulsarlo, quemarlo, y saludablemente eliminarlo por la corriente sanguínea.

“En vez de ser una fuente de vida saludable, la fuente de la sangre y de la salud más puras, me he convertido en la secreta cámara subterránea; el criadero de todo sufrimiento, y el padre de toda miseria.

“Así comienzo mi “canción de lamento,” como el representante más templado de la hora actual. “El que tenga oídos para oír, que oiga.” Ya en el útero de la madre, sin atención por una nueva vida humana, induzco repugnancia por la “cultura” comida antinatural, para mantener la pureza de la sangre mediante la fruta, en conformidad con el instinto por la primitiva nutrición. Sin embargo, me alimentan con doble ración y se extrañan de por qué el nacimiento tiene lugar con dolor, y peligro para la vida de la madre y el hijo. Se me da alimento pobre en minerales, especialmente en calcio, como carne, leche hervida decalcificada; mientras anhelo las sales de calcio de las frutas, pues tengo que formar un nuevo marco óseo para el embrión. Asgo cada miligramo de sales de calcio, incluso a expensas de los dientes de la madre, para dárselo al niño en formación. Histeria y caries de los dientes de la embarazada es como diagnostican mi cuidado por una nueva vida humana. Soy incapaz de formar buena sustancia láctea materna al faltarme el azúcar de fruta, su principal ingrediente, no obstante estar inundado con leche de vaca. También sigo bien provisto de esta durante el período de lactancia del bebé, así como con toda la lista imaginable de preparaciones de calcio. No puedo sobreponerme al desecho pútrido, caseoso, y el estado viscoso alcanza desde la garganta hasta la pegajosa y obstruida salida. Mi interior está relleno de leche hervida, pálida, cuajada y decalcificada, y su estado productor de gérmenes amenaza con estrangular la tráquea del bebé. Trabajo con obstrucciones, impedimentos y fricción, en calor febril. Mediante enérgica presión hacia abajo, intento hacer sitio, pero mis buenas intenciones son frustradas por drogas que causan estreñimiento. Ahora tengo las salidas de emergencia de la piel abiertas para tirar los desechos y las impurezas que circulan por la corriente sanguínea.

Sarampión, escarlatina, erupciones, es como denominan a mis últimos esfuerzos por desembarazarme de los mórbidos, inútiles, gérmenes de la enfermedad. Si a pesar de

todo, el joven ciudadano consigue sostenerse sobre sus piernas, en seguida busca dulces y frutas, a lo cual le urjo con Edénico instinto. Los elementos de vida del azúcar de fruta me dan una oportunidad para una radical descarga de las masas de moco pútrido que se han acumulado en un peligroso caldo de cultivo, dentro de mí mismo, con un olor que recuerda a carroña y muerte. Yo descargo la primera capa de mi propio depósito de enfermedad, del de los intestinos, como una advertencia para la enmienda; y como muestra de mis buenas intenciones en cuanto a “seguro de vida.” A esto se le llama evacuación suelta de vientre; científicamente conocida como diarrea y colitis; y se detiene con opio. Como mis evacuaciones se originan de leche putrefacta, coagulada, son de color verdoso. Con los adultos, sobre todo con los grandes comedores de carne, son negruzcas. En casos extremos de mi trabajo de defensa, hacia abajo, así como hacia arriba, ellos hablan más eruditamente de enfermedad del Cólera. Si, por el calor climático, el peligro de fermentación es aún mayor, y mis erupciones provisionales más intensas, entonces mis intentos de limpieza de la secreción viscosa y de la suciedad microbiana es llamada Cólera Asiática, con la cual uno normalmente se ahoga en su propia ciénaga, porque contrarresta mis esfuerzos de eliminación. Cuando se intenta acostumbrar gradualmente a mi juvenil pureza a la carne, a los licores, etc., yo respondo, en el niño volviéndome delicado, y en mi juvenil elasticidad intento expulsar mediante enérgicas contracciones la asquerosa materia antinatural. Esto es llamado “cólico,” y con la ayuda de la vara fuerzan al jovencito reactivo a debilitar mi poder original, mediante el llamado alimento fortalecedor.

“En la edad de la pubertad, comienzo mi especial esfuerzo en limpieza, con la mujer, en el órgano de la gestación, para ocurrir regularmente cada mes, antes del período de la posible concepción; con el único propósito de limpiar antes de la fecundación. Este fenómeno es el proceso regulativo-de-la-salud de la enfermedad; y es disminuido tanto en cantidad como en frecuencia, proporcionalmente a los esfuerzos generales en limpieza; empezando conmigo. Se vuelve innecesario y desaparece completamente, con la salud perfecta, si soy alimentado exclusivamente con alimento puro y sin mezclar, con frutas solamente. (Como prueba: remitimos a la vida de muchos santos.). Estoy asimismo interesado en la formación de sangre pura en el hombre joven, ya que la calidad de su sangre no solo es de importancia para él, sino para toda su futura generación. Los pecados de los antepasados, y los gérmenes de la inmortalidad están en la atmósfera de hoy, pero conmigo nadie se ha atrevido a descubrirlos. Todos los síntomas de la patología sexual pueden reproducirse con bastante exactitud mediante un aumento unilateral extremo de la comida a base de “alimentos de bestias de presa.” ¿Sabe usted que se puede matar a un hombre alimentándolo exclusivamente de carne, el principal y muy elogiado alimento del siglo?

“También con el Estómago “hablar vale plata,” mientras que el silencio a menudo vale oro; especialmente, cuando el estómago de uno puede hablar volúmenes enteros sobre la idiotez de la gente, pero sin resultado alguno. Al asmático le doy oportunos avisos de mi malestar debido a la falta de oxígeno en la digestión. Yo controlo especialmente la eliminación y subsecuente adelgazamiento en estos tipos. “La tuberculosis tiene cierta tendencia a la curación,” dice el profesor Virchow, el gran patólogo. Esta enfermedad también se origina conmigo, en el subsuelo, destruyendo el órgano del aire, cuando no puedo conseguir más aire, debido a la mala alimentación. Para vencer el superlativo grado de corrupción de la sangre y el hundimiento de todo el estado celular, como sucede en el caso de la tuberculosis y el cáncer, mi corriente sanguínea busca lograr un punto de erupción en forma de cráter; y una salida de emergencia, por decirlo así, para arrojar los productos de putrefacción, a saber: secreción viscosa y pus. Muy al principio, antes del proceso de erupción, yo ulcero los entornos; mientras deposito, germino y reconstruyo, pues la infección es de un origen especialmente pútrido, resultado del consumo excesivo de carne y huevos. En la mayoría de casos de este tipo, Yo, el constructor del cuerpo del hombre, soy capaz de ser de ayuda material, y si intentan asistirme con su “dieta óptima,” lo único que conseguirán será empeorar las cosas. ¿Acaso no tratan de regular el ritmo cardíaco mediante sustancias que yo debo tomar? ¿Entonces por qué no iba a ser yo también el “padre de los corazones torturados,” cuando, por la hipertensión, debo intoxicar y corromper la sangre represada en las cámaras de esta válvula; congestionando así la bomba de aire (los pulmones) donde está faltando el gas oxígeno? No solo debo, como lugar de formación y multiplicación de la sangre en el campo de carga subterránea, producir gérmenes de putrefacción, sino que el material patológico por la fuerza emergente llega incluso a formar en el interior condensaciones cristalizadas en forma de piedras; obstruyendo así la corriente sanguínea en lugares de paso angosto (como en el caso del reumatismo) o depositándose como piedras en la vesícula, o en las criptas intestinales.

“El bastión de resistencia y mayor fuerza contraria; el mayor impedimento, que hace posible prevenir este germen depositario de toda enfermedad, es la constipación crónica; la obstrucción del final de mi tubo de drenaje, el recto. De la porción superior de mi órgano auxiliar, el canal intestinal, solo una parte debe mencionarse aquí. Con una ceguera absoluta, confundieron el apéndice con una estructura “ciega,” superflua e incluso amenazadora, el cual sin embargo sirve para asistir mediante su secreción a la lubricación y suavización del quilo, mediante su secreción como el lubricador de una máquina. Naturalmente, una máquina funcionará por un tiempo con un lubricador atascado; o sin el mismo pero solo hasta que empiece a arder.”

“La acumulación de inmundicias a la salida del tubo de drenaje es mucho mayor aún que en mi interior y en mi entorno. Décadas de embalse han acumulado allí una indescriptible masa fangosa. Los pliegues profundos ocultan montones de lodo y materia fecal en formaciones pétreas de muchos años. Este ulcerante y fermentativo

depósito de desecho putrescente del proceso de desintegración de los propios tejidos de uno, es, junto con uno mismo (se refiere a sí mismo, o sea, al estómago), un semillero y criadero de primera clase para todas las enfermedades. Aquí está el embalse oscuro, secreto y subterráneo de la ciénaga dietética, que está intoxicando el torrente sanguíneo desde la infancia, y que, como un oscuro resorte subterráneo, alimenta todos los síntomas de la enfermedad dolorosa. En él se encuentran las causas más profundas de apoplejía, neurastenia, tifus, trastornos de la cabeza, infecciones renales y hepáticas, y de la variada lista de "especialidades" inventadas por el "cerebro médico." Yo, el principal órgano de digestión, al igual que todas las demás partes, sobre todo los tejidos dañados de los vasos sanguíneos congestionados por un resfriado, continuamente recibo de este embalse gases y mortales sustancias excrementicias, a través de la circulación, e incluso remuevo esta cámara parcialmente muerta, en el interior de un cuerpo vivo, pues, naturalmente, tengo que expulsar mis contenidos allí dentro.

Gérmenes de la putrefacción y parásitos vivos, crías de gusanos de diversas especies, viven y prosperan en el desecho de carne y almidón en los tubos digestivos de innumerables personas, desplegando buen apetito y voracidad por los alimentos favoritos de estas pestes. Los ácidos de las frutas los matarían, pero mis paredes interiores, y mi imagen reflejada, que es el órgano del gusto (la lengua), están tan cargadas de baba y tan pastosas que no puedo dar a conocer mi primitivo instinto por las frutas. Aire, agua, sol, azúcar frutal, ácidos frutales y las piedras de construcción de sustancias organizadas con un contenido de albúmina de un 1.5% como máximo, eran originalmente, y lo siguen siendo, los únicos componentes naturales de mi helio-eléctrica formación de sangre, con fuerza radioactiva proveniente de dulces perfumes y olores de frutas: el "pan del Paraíso."

Yo estaba, en un principio, en sintonía con una mono-dieta consistente en una variada selección de frutas de la temporada, que se diferenciaban entre sí por su contenido en agua, y conforme a la posición del sol y la temperatura media de las zonas respectivas. De estas, producía fuerza y calor, hueso y músculo, para el hombre Edénico, sano y libre de gérmenes de enfermedad, al igual que lo hago hoy con los monos frugívoros, o con los cuadrúpedos, a base de hierba y agua, a veinte grados bajo cero.

Yo puedo rechazar y expulsar los venenos más acusados de la civilización moderna, como alcohol, café, tabaco, etc., en mucho menos tiempo que el que invierto en tirar el lastre de la comida "cult", que se ha convertido en costumbre. La continua sobrecarga con eso, en repugnantes e innecesarias mescolanzas, amenaza con ahogarme y hundirme, junto con mis funciones vitales. Dentro de mí, sobre una base de sopas, cerveza y vino, hay constantemente nadando una mezcla variada y heterogénea de sustancias inútiles y sin masticar que ya están en gran parte descompuestas y de las cuales se supone que debo producir los componentes vivos de

la sangre. Lo primero que hay que hacer por lo tanto es evaluar todos los comestibles para que ninguna de las necesarias secreciones y excreciones se adhieran a mí, ni a ninguna parte del aparato digestivo, llenando y obstruyéndolo todo con baba pastosa y para liberarme, en primer lugar, de todo el limo que impregna mi estructura mediante el uso de alimentos disolventes, especialmente frutas, ensaladas y verduras.

Ser o no ser, sano o enfermo, la vida y muerte del hombre y la humanidad se encuentran en mi poder. Yo soy el taller definitivo y el destino de todos los hombres. De acuerdo con la ley y el propósito naturales, yo soy el martillo que puede fabricar de sangre y hierro, hombres de una salud vigorosa e indestructible. Por supuesto que, para ello, se necesita sangre viva hecha de la pulpa de las uvas, de las naranjas y de frutas similares, llenas de hierro orgánico, en vez de animales muertos, con materia albuminosa desintegrada y desvitalizada. Parece que me he convertido en el yunque encima del cual piensan convertir materia inanimada en sustancia viva. Mi silencio, la armonía del Edén, se ha convertido en sordo gruñido. Ya escupo (el yunque) chispas de fuego que lo consumirán (el silencio) lo que significa ahogarme. Su destrucción (del silencio) es mi sangre paterna en la etapa de la vida, en la Tragedia de la Nutrición del Hombre.

“Así suena mi llanto: yo y mis órganos auxiliares, se ha demostrado con gloria moral que somos, en el orden zoológico de evolución, órganos de animales de presa, y en el orden biológico, desde una perspectiva fisiológica y dietética, hemos estado al mismo nivel que los cerdos con el fin de justificar la dieta moderna. Tengo que digerir todas las especies y variedades, desde los moluscos marinos a los rumiantes terrestres y los pájaros del aire, y aparentemente me he adaptado a su forma de nutrición. El hombre ha perdido el apetito por las frutas, la dieta original del estómago humano, y la fe en su poder vital (de las frutas) (de acuerdo con el Dr. Bircher-Benner). La genealogía del hombre se remonta a la familia de los simios, a través de una extraña ramificación, pero en el estado actual de mis órganos auxiliares, los dientes y los intestinos, y de mí mismo (el estómago), mi fraternal semejanza con el mono frugívoro, en lo que a dieta se refiere, se ha negado.

“Antes, el hombre se contentaba satisfaciéndose con unas cuantas frutas del bosque, para procrear divinos seres humanos Edénicos, como precursores del cazador, con lanza y fuego. Yo (el estómago) todavía sigo existiendo en este prehistórico fondo de reserva de fuerza; mientras tanto voy disipando mi fondo de capital en la digestión de lujos. Mi actual silencio, mientras soy alimentado con leche, huevos, carne, cereales, legumbres, licores y toda la moderna dieta artificial, dice mucho. Mis glándulas y las estructuras iniciales de mi tracto están atascadas con un moco baboso y pegajoso que las ha arruinado. Los nervios sensoriales y defensivos están adormecidos. Con la paciencia de un gigante, soportando la medida decuplicada y la

calidad carroñera de las comidas, elogiadas como buenas y fortalecedoras cuando son todo lo contrario, debilitando e induciendo incapacidad para reaccionar contra la materia in-asimilable. De hecho, actúo bajo grandes dificultades, y “mantengo la máquina en marcha” con el agua y el aire más necesarios. Ellos llaman a mi silencio, bajo la presión de un desesperado esfuerzo y la muda paciencia de un gigante, “buena digestión.” Mientras, la rueda orgánica chirría, jadea y gime, y las tuberías amenazan con explotar.

“Uvas, cerezas, manzanas, todas las frutas dulces y amargas las digiero fácilmente y las convierto en sangre pura mediante mis capacidades Edénicas, solo cuando he expelido y eliminado el último remanente de material de desecho, acumulado durante una vida. Si tiendes de nuevo la mano de la reconciliación, hacia el “pan del Paraíso,” y quieres alimentarte bien a ti mismo, entonces yo comienzo el más ingenioso trabajo de minería, con la nueva sangre de la cocina solar. Con ella, yo trabajo por todo el cuerpo, removiendo los viejos y latentes gérmenes de enfermedad, y especialmente los nuevos campos de síntomas. Yo empiezo la curación y transmutación de todo el hombre. La más radical limpieza de mí mismo, y de mis entornos, particularmente de mi sistema de drenaje, el cual está lleno de material de desecho retenido, proporcionando la verdadera disminución de toda la carga, y manifestándose a sí misma en una alarmante emaciación. Sin embargo, yo únicamente puedo comenzar mi trabajo constructivo y nutritivo con frutas, después de que todo el desgastado material de construcción de mi mansión ha sido eliminado. Únicamente entonces puedo yo de nuevo convertirme en la fuente de salud, el muro de la vida, la inagotable fuente de vigor y placer, si bien hereditariamente desde Adán por milenios, e individualmente por décadas, yo he sido el padre de la miseria y el centro germinativo de todas las enfermedades y aflicciones.

FIN

LA TRAGEDIA DE NUTRICIÓN.

La vida es una tragedia de nutrición.

¡La voz de la Naturaleza inspira a aquellos que están dispuestos a escucharla, una veneración espiritual y un profundo respeto por nuestro Creador! El poder de la salud, de la belleza, de la gracia, de la verdad y de la sabiduría, eternamente inmune a toda forma de enfermedad es probablemente uno de los logros más buscados por el ser humano. Pero el hábito de comer, golpeando a toda la humanidad civilizada, implica y demuestra la frase que acuñé hace muchos años: “La Vida es una tragedia de Nutrición”. ¡El hombre de hoy debe comer constantemente, simplemente para calmar los dolores causados por la eliminación de toxinas acumuladas en el estómago!

¡Y para aquellos que estén dispuestos a escuchar y prestar atención a la innegable voz de la Madre Naturaleza se vuelve sencillo, pues todas estas bendiciones son fácilmente accesibles y asequibles! La salud vigorosa, la utilidad de por vida y un futuro feliz libre de cuidados son la herencia legítima de todo individuo, prometiéndole un futuro más feliz y espiritualmente iluminado, con la certeza de esa longevidad tan deseada.

¡Mis enseñanzas son “viejas” y sin embargo “NUEVAS” y espero que sean aceptables para todos los buscadores de la verdad, ansiosos de participar en la suprema encarnación de una salud abundante y alegre! La verdad fundamental que primero debemos aprender todos es la importancia de la obediencia a las leyes de la Naturaleza. La humanidad de hoy parece indiferente al gran daño que se le hace tanto al cuerpo como al alma por comer alimentos antinaturales.

La cultura de la salud ha sido siempre una cuestión de religión, pues cuerpo y alma son difíciles de separar. ¡Encontramos que Sacerdotes y Médicos eran generalmente una y la misma persona! Pero el modo de vida verdaderamente Natural fue ignorado y ahora prácticamente olvidado. El hombre primitivo era fuerte física, mental y espiritualmente. Durante muchos siglos pasados, tras las paredes de los claustros aislados, comida, glotonería y embriaguez dominaron plenamente. ¡Muchas falsas doctrinas que se originaron a través estos ambientes antinaturales siguen aceptándose hoy en día! Antes de que la nutrición adecuada pueda ser restaurada es esencial que la corriente sanguínea sea mejorada y regenerada, para que tras disolver y eliminar los depósitos mórbidos contenidos en todos los tejidos corporales, exitosamente pueda llevarse estos venenos y residuos.

Cuando me interesé por primera vez en dietética y seguí una vida vegetariana estricta, mi consumo de alimentos consistía principalmente en verduras con almidón, productos de trigo, “nutritivos” preparados de frutos secos y todos los productos lácteos, es decir: leche, mantequilla, queso y huevos. De hecho, beber leche regularmente con cada comida se realizó escrupulosamente; isolo para encontrar que mi condición física empeoraba más y más!

¡Los estimulantes de uso diario, como alcohol, café, té, cacao, tabaco y especias, junto al azúcar y la sal son “venenos” por lo que se nos dice, y deberían ser evitados! Mi actitud actual hacia estos llamados “venenos” ha cambiado considerablemente. Estimulantes y condimentos si se usan continuamente sin duda afectarán al sistema nervioso. PERO, sin duda no son obstrucciones sólidas, ni dejan residuos pegajosos o moco almacenado en el cuerpo humano lo cual sí sucede cuando se comen alimentos antinaturales y equivocados como alimentos ricos en almidón y productos lácteos, es decir: leche, mantequilla, queso y huevos, todos los cuales juegan un papel tan importante en la dieta vegetariana. He encontrado que los condimentos son mucho menos dañinos que la glotonería, de manera que comparados con el comer en exceso son prácticamente inofensivos. Estimulan más o menos a expensas de la vitalidad y la eficiencia de los nervios, pero como dije antes, no producen, ni dejan ninguna cantidad sustancial de residuos en el cuerpo como lo hacen todos los productos del trigo, los alimentos con almidón y la carne, grasas y productos lácteos.

¡Es cierto que el alcohol es sin duda un “veneno”; pero el médico inglés, Dr. S. Graham, creador de la harina Graham dio de lleno en el clavo cuando escribió: “Un borracho puede llegar a viejo, pero un glotón NUNCA”! Todos los centenarios que he conocido usaban alcohol moderadamente, y algunos eran incluso grandes consumidores de tabaco. ¡Pero todos los centenarios sin excepción eran comedores muy, muy restrictivos, de hecho la cantidad total de su ingesta diaria apenas mantendría vivo a un pájaro! Y aquí descubrimos y revelamos el evidente secreto de la longevidad: ¡RESTRINGE TU CONSUMO DE ALIMENTO AL MÍNIMO! ¡Muchos de los Santos de la Iglesia Católica vivieron hasta una vejez madura y los registros muestran que vivían solo de un “puñado de alimento” al día!

Lo cierto es que no existen dos verdades conocidas en lo concerniente a la perfección física y espiritual del ser humano. He demostrado con ejemplos “clásicos” que el más alto grado de verdadera civilización de estándares mentales y espirituales se logró y se pudo alcanzar solo mediante un cuerpo más perfecto, disfrutando de espléndida y magnífica salud en cada línea; el resultado de cultura física, dietética y ayuno. Ningún individuo puede esperar alcanzar este estado tan deseado si no logra liberar su mente de toda superstición, ni cuidar adecuadamente su cuerpo en todos los aspectos, de acuerdo con los métodos de la Naturaleza. No puede esperar ser salvado de la enfermedad y la imperfección. ¡La humanidad en todo el mundo debe iniciar

pronto de la manera más amplia un programa de cuidado del cuerpo y de cultura física, modelado exactamente como el seguido en la edad clásica de la antigua Grecia y solamente de él dependerá la salvación de nuestra actual civilización!

Un cambio “súbito” o “demasiado rápido” de los alimentos “erróneos” a una dieta exclusiva de frutas a menudo causa trastornos indeseables incluso en el cuerpo de una persona completamente sana. Es por lo tanto preferible que el cambio desde la hoy aceptada dieta de carne, pan y patatas sea llevada a cabo siguiendo la dieta de Transición tal como se enseña en mi libro, el “SISTEMA CURATIVO POR DIETA AMUCOSA”. Si bien es cierto que puedes experimentar una sensación más “vigorosa” durante los primeros días de una dieta exclusiva de fruta, a menudo sucede que se establecen una sensación de debilidad, fatiga acompañada de migrañas e incluso palpitaciones cardíacas. Esto es causado por la suelta y disolución de la inmundicia y ciénaga de “venenos” que el cuerpo ha acumulado a lo largo de los años por “comer en exceso” y que ahora están siendo eliminados a través de la sangre circulante. Esto puede causar fácilmente trastornos más o menos sistémicos, y a menos que estés completamente convencido de la eficacia de una dieta natural, fácilmente puedes ser disuadido hasta el punto de no solo cuestionar, sino realmente perder toda fe en seguir con más intentos de alcanzar esta necesaria purificación interna. Es por esta razón que las “crisis curativas” deben ser comprensivamente reconocidas y manejadas. ¡La aparición de un “rostro demacrado” o una sensación de “depresión general” no deben hacerte perder de vista el objetivo último que estás ansioso por alcanzar, la esperada BUENA SALUD!

¡Miles de personas gravemente enfermas han logrado superar sus dolencias simplemente siguiendo un plan de “no desayuno”! Dos comidas al día han demostrado ser suficientes para el individuo promedio. El “desayuno” o primera comida puede hacerse a las 10:00 a.m. de la mañana y la siguiente comida tan pronto como a las 4:30 p.m. de la tarde o cualquier momento posterior que resulte más conveniente. También hay muchos seguidores del plan de una-comida-al-día y ellos prefieren su comida al final de la tarde. Reciben al menos el beneficio de un ayuno de 24 horas, ya que ningún tipo de alimento sólido se come entre comidas. Los líquidos, tanto de agua, como de frutas y jugos vegetales se pueden utilizar en cualquier momento, si o cuando se desee.

Mi dieta amucosa consiste en verduras sin almidón y frutas. ¡Con este conocimiento puedes elegir y combinar los alimentos correctamente, y la posesión de otra verdad importante de la vida te es revelada ahora!

Los animales comedores de carne, siendo carnívoros por naturaleza, requieren carne recién muerta para su subsistencia diaria, lo que explica por qué los animales “domesticados” alimentados exclusivamente de carne cocinada sin sangre fresca ni

huesos, finalmente enferman y mueren. ¡Pruebas de laboratorio alimentando a ratas y ratones con una dieta de harina blanca “refinada”, pronto hacen que estos animales mueran!

¡Durante mi estancia en Egipto y Turquía no recuerdo haberme encontrado con una “persona nerviosa”, a pesar de que casi sin excepción los habitantes de estos países fumaban casi de continuo y al mismo tiempo bebían café cargado! El secreto parecía obvio, eran en su conjunto comedores muy frugales. Y prácticamente no comían carne en absoluto. Observaciones cuidadosas en mí mismo y en muchos de mis pacientes me han convencido de que alimentos como carne, almidones y productos lácteos, son más directamente culpables de trastornos nerviosos y del llamado “problema cardíaco”, que el uso de café, té, chocolate y tabaco. ¡Por favor no malinterpretes estas declaraciones y asumas que estoy defendiendo estos productos; porque con toda seguridad deben ser clasificados como “venenos”! Simplemente estoy tratando de mostrar que los “venenos nerviosos” podrían provenir de otras fuentes. Cuando los individuos que sufren de una depresión nerviosa intentan hacer una dieta exclusiva de frutas dulces o ácidas el efecto en ellos será el mismo que resultaría de beber té o café; demostrando concluyentemente que los desperdicios y venenos en los sistemas son la causa directa de su “depresión nerviosa”. Mis enseñanzas demuestran claramente que el conocimiento del contenido calórico de la ingesta de alimentos, es decir, saber qué alimentos son más altos en contenido de proteína, o el tiempo requerido para que los diversos alimentos se digieran, no es en absoluto una “dieta completa de sanación” ni conocimientos suficientes para cualificar a un Nutricionista. A menos que reconozcamos la tremenda importancia de una limpieza completa y “profunda” de la cloaca humana podemos ser engañados por la Naturaleza muy fácilmente. Esta hasta ahora inexplicable “ignorancia” con respecto a la “dieta de frutas” ha demostrado ser el escollo para el resto de nutricionistas y “expertos en investigación de alimentos”. Sin una limpieza preliminar del estómago y los intestinos del moco y los alimentos proteicos descompuestos almacenados en los tejidos, comidos desde la primera infancia, estos venenos es decir: (cianuro de potasio) son disueltos demasiado rápidamente por las frutas frescas, y si se les permite entrar en la circulación en su forma concentrada, causan graves sensaciones, sí, pueden incluso provocar la muerte. ¡Y los mejores alimentos naturales del hombre, es decir: uvas, manzanas, melocotones, albaricoques, naranjas, pomelos, plátanos, piñas, higos, dátiles y una serie de otros son culpados injustamente! “Los expertos en alimentos” sin excepción dan el consejo: “Sí, tú necesitas más proteínas para superar tu debilidad”. Este deficiente consejo es en parte la “tragedia de la nutrición”.

El gran evento.

Durante muchas pruebas personales con este mismo problema, intenté en vano superar el “obstáculo” cientos de veces. Después de vivir durante años a base de una “dieta amucosa” combinada con ayuno, mientras viajaba por Italia, comí un kilo de las más dulces uvas maduras en vid y al mismo tiempo bebí dos litros de mosto recién prensado. ¡Casi de inmediato tuve la sensación de que me estaba muriendo! Vértigo extremo, palpitaciones cardíacas; seguidas de graves dolores en la región del estómago y los intestinos. Mi visión quedó afectada y me vi obligado a acostarme. Después de unos diez a quince minutos se produjo el gran evento. ¡Una diarrea de moco espumoso junto con abundante vómito y moco de olor ácido, y esta fue pronto seguida por el mayor evento de todos! ¡Una sensación de gran fuerza me tentó a realizar ejercicios de flexión de rodillas y estiramiento de brazos, los cuales realicé sin cansarme 326 veces consecutivas! El hombre prehistórico que vivía de alimentos sin cocer en su jardín del Edén debía sentir algo similar. ¡La tragedia de la existencia humana ahora fácilmente reconocible debe ser eliminada antes de que el hombre pueda ascender de nuevo a esta salud “paradisíaca”! ¡El jardín del Edén era un huerto de frutas y el hombre ha sido engañado por una civilización incorrecta, al suicidio inconsciente; reducido a la esclavitud por la producción de alimentos equivocados! ¡Esto se ha ido sucediendo a lo largo de miles de años, sin embargo el hombre se niega obstinadamente a reconocer que sus alimentos antinaturales son la causa directa de toda su enfermedad, sufrimiento indecible y muerte prematura!

¡“PAZ EN LA TIERRA”, el final de todas las guerras, felicidad y justicia, sigue siendo un sueño tonto! Durante miles de años, Dios, Cielo, Paraíso, Pecado, Demonio, Infierno, rara vez encontraron una interpretación que una mente clara y razonadora aceptase gustosa. Nos han enseñado a creer que un Padre que lo perdona todo permitirá al hombre entrar al Paraíso en otro mundo; sin castigo por ninguna de las violaciones de Sus leyes en la Naturaleza. ¡He probado por primera vez en la historia moderna que una dieta paradisíaca de frutas frescas no solo es posible, sino que es una necesidad incondicional para la rehabilitación de una humanidad degenerada como en la que ahora nos encontramos! Es el primer paso para la verdadera salvación y la redención de los muchos males y miserias de la vida. ¡Esta es pues, la llave al “Paraíso perdido”; donde la enfermedad, la preocupación y la pena, el odio, la lucha y el asesinato eran desconocidos, un estado al menos, donde no había muerte por causas antinaturales!

Deficiencias nutricionales.

Los alimentos adulterados, antinaturales, falsos, artificiales de la civilización de hoy en día son las causas fisiológicas subyacentes de todos los males de los que el hombre

es víctima, especialmente de toda clase de enfermedades. ¡La salud no regresará ni podrá ser recuperada mediante remedios de drogas o diversos tratamientos, puesto que la salud suprema, absoluta, paradisíaca está regida por las leyes de la dieta! Todos los otros métodos deben ser clasificados como “ayudas” y pertenecer a la categoría de “asistencia”. El hombre, al igual que toda planta y organismo viviente, debe su crecimiento, desde la infancia a la madurez, a su alimento, y su salud o su enfermedad dependen del tipo de alimento que coma. La “Caída de la Humanidad” es por lo tanto un “pecado de dieta”. La historia paradisíaca de comer la “manzana” es malentendida. El uso bíblico de la palabra “manzana” era simplemente como un símbolo de “alimento” pues la manzana de hecho es el alimento ideal; Rey de todas las frutas, el verdadero “pan” del cielo.

¡Me requirió de cuatro a cinco años de continuo estudio, a menudo peligroso, probando y experimentando para aprender esta verdad! La Naturaleza quiere salvarte de cualquier enfermedad que estés sufriendo actualmente. ¡Independientemente de lo miserable, enfermo, febril, débil o desesperado que puedas sentirte, puedes confiar en que, la Naturaleza nunca pierde interés por tu bienestar! La enfermedad es simplemente un esfuerzo por parte de la Naturaleza para empezar a realizar el proceso de curación, para eliminar los residuos sobrantes y las materias mórbidas de tu sistema. ¡Pero si quieres escuchar y atender a la todavía voz de la Naturaleza, es decir: “Estate tranquilo, descansa, duerme y Deja de Comer, para darme una oportunidad de eliminar los venenos y reparar tu mecanismo corporal! ¡Tómame tu tiempo para estar “enfermo” por unos días, y yo te ayudaré!” ¡Así habla la voz instintiva de la Naturaleza a todos sus hijos, tanto animales como hombres! Pero la Naturaleza es impotente cuando insistes en obstaculizar sus buenas intenciones mediante drogas, “analgésicos” o aumento de alimentación.

¡Si los residuos de moco y los venenos en tu ya sobrecargado cuerpo son demasiado grandes y de demasiado larga duración, entonces la Naturaleza no te puede ayudar, ya no tienes remedio incluso ayunando indefinidamente! Debes expirar finalmente, como lo hacen los animales salvajes que están más allá de toda ayuda y no pueden recuperarse mediante el ayuno solo. La evolución de la Naturaleza tiende al objetivo final de la “Calidad” no al de la “Cantidad”, y el débil y el degenerado son eliminados por los inflexibles métodos de la Naturaleza. ¡Por supuesto, esto es especialmente cierto en el caso de los que persisten obstinadamente en violar todas las leyes naturales de la vida! Mientras todos los métodos y tratamientos naturales de curación son más o menos limpiadores y “curativos” por sí mismos, los hombres sin querer o quizás deliberadamente parecen pasar por alto la fuente original de la causa de la enfermedad. ¡Los alimentos de la “dieta aceptada” de hoy en día, según su razonamiento, son probablemente inofensivos y por lo tanto permisibles; y así ni siquiera llegan a sugerir una interrupción de su uso!

El valor del ayuno.

El reino animal ejemplifica la sabiduría de la vida natural mediante demostraciones prácticas. Cuando un animal está enfermo o herido, instintivamente usa la divina y curativa ley Natural del Ayuno, contrariamente a la aceptada práctica médica. ¡Comer “alimentos nutritivos” durante el período “crítico” es una práctica falaz, que causa más perjuicio que bien! ¡Pronto reconocemos que el hombre es el animal más enfermo de la Tierra por su errónea creencia en su “poder imaginario” de un conocimiento superior en la preparación de los alimentos!

¡Volúmenes se han escrito sobre el tema del ayuno por los autoproclamados “expertos”, pero ninguno entiende exactamente qué pasa fisiológica y patológicamente cuando el curativo espíritu “santo”, es decir la personal eficiencia vital del cuerpo “no alimentado”, actúa definitivamente! El ayuno es el más incomprendido y temido de todos los medios curativos. ¿Por qué ayunar es tan difícil, tan debilitante, sí, se podría decir tan peligroso y por qué es aceptado con tantas reservas? Y mi respuesta es esta simple, matemática y fisiológica fórmula, a saber: “V” (vitalidad) es igual a “P” (poder) menos “O” (obstrucción). Eficiencia vital absoluta es igual a presión del aire menos obstrucción (moco). ¡Desde el punto de vista físico, el cuerpo humano es una máquina de gas aire, muy parecida a la de todos los otros “seres de aire”, que viven un tiempo relativamente largo solo de aire, generando actividad absoluta sin alimento sólido o líquido de ningún tipo en absoluto durante toda su existencia! ¡Al ser la “Presión del Aire” (o el “Poder del Aire”) al nivel del mar igual en todas partes de la Tierra, la vitalidad de todos los humanos, donde quiera que estén dispersos alrededor del globo, debería ser la misma al nivel del mar! La vitalidad de todos los humanos debería ser la misma a lo largo de toda su vida, pero por desgracia esto no es así, y la única causa explicable puede ser por la diferencia de resistencia, lo que sin duda resulta de las cantidades variables de las obstrucciones de “materias de desecho”, es decir, “moco” adquirido por años de errónea dieta putrefacta, productos alimenticios sin utilizar, demostrado y muy bien explicado en mi libro “AYUNO RACIONAL para el Rejuvenecimiento Físico, Mental y Espiritual”. ¡Encontramos pues que cuanto más obstruido pueda estar el sistema por “moco”, menor será la vitalidad! Cuando durante un Ayuno se interrumpen todo tipo de alimentos sólidos, la corriente sanguínea, que por cierto circula por todo el sistema cada treinta segundos (120 veces cada hora) empieza a disolver la materia de desecho, “moco”, que se ha depositado en los tejidos, especialmente en el estómago y el tracto intestinal pero más particularmente en el órgano específico donde están localizados los síntomas de la respectiva dolencia. ¡Si el “gravamen constitucional” total hace que el paciente esté excesivamente “sobrecargado” para su limitada vitalidad, el cuerpo sobre-gravado es incapaz de manejar la situación, sin hacer que el paciente se vuelva extremadamente cansado, débil y mentalmente agitado! ¡Temiendo la muerte, el “hombre enfermo”

comprensiblemente echa toda la culpa a la “falta de alimentos”! Es en este punto que surge un “obstáculo” crítico para casi todos los ayunantes. ¡Ningún Ayunador muere por falta de comida, ellos en realidad se sofocan en y por sus propios desechos! La conciencia de este hecho y la adecuada preparación viviendo con una dieta equilibrada y cuidadosamente seleccionada logrará hacer del ayuno limpiador un placer en vez de una experiencia desagradable.

La longitud del ayuno e incluso el “compás” entre los ayunos cortos, y las instrucciones sobre las variaciones adecuadas de los tipos de alimentos que se comen entre los ayunos deberían ser aplicados de forma individual en cada caso. Esto es especialmente cierto en casos de enfermedades graves o crónicas largas, donde la limitada vitalidad del paciente está prácticamente agotada y extremadamente decaída. Estos métodos precautorios deben observarse cuidadosamente ya que la cantidad de “moco” que está ahora disuelta puede llegar a ser mayor que la “eficacia vital” del paciente. Por esta razón, cuanto más lentamente procedas y de cuanto más tiempo dispongas, menor será la vitalidad requerida y más segura será la “limpieza”. Por lo tanto puedo repetir: el tempo, la duración del ayuno, y la elección de lo que se come entre ayunos debe determinarse cuidadosamente.

¡El ochenta por ciento (80%) de los “enfermos crónicos” cuyo estado se ha agravado probablemente morirán con un ayuno largo! ¡Por esta razón considero necesaria la mayor precaución; de hecho creo que sería un crimen recomendar un largo ayuno a cualquier desgraciado cuyo organismo enfermo está tan sumamente obstruido por “desechos” que la vitalidad ha alcanzado prácticamente un punto de fuga! A modo de ejemplo: los individuos que desde su temprana infancia se les han dado, ya sea por “inocencia” o por simple “ignorancia”, fármacos para las enfermedades que han sufrido a lo largo de su vida, necesitan una larga “dieta de transición”. ¡Las propiedades nocivas inherentes a esas drogas están siempre presentes y tardan años en eliminarse completamente!

Probablemente está indicada una selección “especial” de los alimentos, no para una mejor nutrición, sino para un efecto “menos agresivo” a la hora de disolver el moco y los venenos, evitando así una eliminación demasiado rápida de los desechos obstructivos lo cual podría convertirse en una peligrosa situación.

¡A través de este descubrimiento de la tragedia de la nutrición moderna, todos los errores de la ciencia deben ser reconocidos y superados, pues la humanidad de hoy en día padece más enfermedades de las que ha padecido en los pasados veinte siglos de Cristianismo! ¡Ningún otro animal viola las leyes de la Naturaleza comiendo glotonamente, como lo hace el hombre moderno civilizado! ¡De hecho, el hombre ha olvidado completamente las enseñanzas fundamentales del Cristianismo, la religión del amor, por no reconocer y acatar las enseñanzas fundamentales de la Naturaleza,

es decir el adecuado cuidado del cuerpo humano! ¡Nuestro historial de “autodestrucción”, tanto a través de la guerra cruel e innecesaria como de una “autodestrucción” que resulta inevitablemente de la dieta actual de la civilización, es casi abrumador!

Cristo dijo: “En verdad os digo, que quien no se regenere por el agua y el espíritu, es decir: (“spiro”: aire) no entrará en el reino de los cielos”. ¡Todavía anhelamos esperanzados el “regreso del reino de Dios” por medio de la oración, o las morales inventadas o por la creencia en milagros y en una existencia trascendental! ¡El “cielo en la tierra” de Dios estuvo una vez en el Paraíso, el jardín del Edén, lo que claramente significa que la vida del hombre, la comida del hombre, la felicidad del hombre, la salud absoluta del hombre, ha existido y solo puede existir entre viñedos y árboles frutales! El verdadero truismo fisiológico de las afirmaciones anteriores significa, que el nuevo hombre divino del Paraíso solo puede regresar mediante la purificación fisiológica; la salvación de curarse de los pecados de una “dieta civilizada”.

¡La enfermedad es falta de limpieza interna adquirida a lo largo de todas las edades a través de alimentos incorrectos! Encontramos que hoy en día los medicamentos han adquirido el estatus de “necesidad doméstica” para la supresión del dolor de los diversos síntomas. ¡No podemos perder el tiempo que se precisa para limpiar adecuadamente nuestros cuerpos enfermos mediante métodos Naturales! ¡Las drogas actúan instantáneamente! ¡O acaso ellos todavía “dudan” a pesar de las pruebas lógicas presentadas! ¡El hombre no carece de fuerza, de lo que carece es de Fuerza de Voluntad! ¡Pero al final hay que rendir cuentas! Cuánto más inteligente se vuelve un ser humano, más cuidadoso es con su dieta. Una “ceguera espiritual” ha conducido a la civilización actual a los alimentos “de lujo”, pero el tiempo se acaba y rápidamente se está volviendo alarmantemente necesario que debemos pronto establecer un régimen dietético acorde a nuestras exigencias corporales. Debemos cerrar nuestros oídos y nuestras mentes a los falsos profetas que posan como “expertos” y que ignorantemente recomiendan “alimentos artificiales” que están acelerando nuestro fin lenta pero seguramente. ¡La civilización no puede existir por mucho más tiempo en nuestra forma presente y ya hemos entrado en la era de la disolución de nuestra civilización actual!

¡Retorno al Paraíso!

¡El hombre original fue colocado por nuestro Hacedor en un jardín paradisíaco hasta que un devastador pecado, simbolizado por la comida de la “manzana” lo alcanzó! Dios proveyó “alimento invisible” para el hombre, perfume de árboles, flores y otros tipos de vegetación; agua pura, clara y centelleante, no contaminada y libre de

aditivos químicos y gases venenosos; impulsos magnéticos recibidos a través del contacto con el suelo limpio; vibraciones eléctricas comunicadas a través del exuberante crecimiento de pelo en la cabeza, así como en el cuerpo; pues cada pelo es una estación receptora eléctrica. Rayos directos, vivificantes, se reciben del sol en el cuerpo desnudo. Estos “alimentos invisibles” para el cuerpo y el “espíritu” están inexorablemente interconectados y el “espíritu” es de primera importancia; ¡pues este es el VERDADERO hombre! Compara esto con nuestra comida de hoy en día que o bien está dañada o cuyo valor nutritivo se ha perdido completamente en la fuente de abastecimiento a través del procesamiento, ¡e incluso nuestros alimentos cultivados orgánicamente no escapan al daño!

Nuestra actual fuente de “suministro de alimentos” esenciales se ha vuelto contaminada dando lugar a muchas enfermedades y dolencias corporales que afligen a la humanidad de hoy en día. ¡Pero esperemos poder todavía tener tiempo para reajustarnos a las directrices de la Naturaleza y reinstituir el jardín del Edén! Espero que el hombre pueda adquirir de nuevo la vitalidad duradera para vivir cientos de años a pleno vigor, tal como lo hizo cuando fue puesto por primera vez en la Tierra y mientras vivía en el Paraíso, pero debe volver inevitablemente a una dieta de frutas. ¿No nos dice la Biblia: “Y la Tierra será heredada por el manso y el humilde”? Con el cambio del hombre en la alimentación y la vida natural vendrá una regeneración espiritual. La limpieza debe ser doble, es decir: tanto del cuerpo como del espíritu.

Solo la persona inspirada puede entender la preferencia frugívora, que es el alimento del Paraíso. Vivimos en una época en la que el hombre está en abierta rebelión contra la Naturaleza, lo que probablemente significa que solo unos cuantos elegidos escucharán y cosecharán los beneficios de las enseñanzas de la Naturaleza. ¡Con la dieta carnívora aceptada por el hombre durante los pasados siglos, vino la más baja forma física de vida para la humanidad; en verdad, asesinando y comiéndose a sus co-criaturas!

La voz de advertencia de la naturaleza.

¡La Naturaleza no va a tolerar un continuo y persistente abuso sin exigir una sanción! La simple verdad es muchas veces más difícil de creer que la ficción más salvaje. Los hechos evidentes parecen increíbles, pero las estadísticas demuestran que cientos de millones de seres humanos en todo el mundo civilizado hoy en día tienen agotada su vitalidad y viven una vida útil solo a medias. Ni la religión ni una educación universitaria pueden crear una salud vibrante y una vitalidad radiante. ¡Puedes recuperar y conservar la salud a través de una dieta libre de moco (consistente en frutas y verduras sin almidón), ejercicio, respiración, caminatas, eliminaciones diarias adecuadas, aire fresco, luz solar y agua pura! Estos son los agentes curativos.

Permite que la Naturaleza repare y restaure a su manera los estragos de la enfermedad, lenta pero seguramente. No se pueden esperar resultados que valgan la pena si se le permite a la causa que permanezca. El acto de la digestión comienza tan pronto como el alimento entra en la boca, pero cantidades excesivas de alimentos tales como carne, grasas y alimentos con almidón hacen imposible el proceso de completa digestión. En vez de hacer caso a la voz de advertencia de la Naturaleza para “desistir”, vorazmente continuamos con nuestros malos hábitos alimenticios. El progreso viene a través del reconocimiento de la enfermedad como una medida remediadora. Durante quince años de experimentación y ensayos llevados a cabo en mi propio cuerpo así como en cientos de otros todos los cuales habían recibido previamente tratamientos bien médicos, bien naturales, y que padecían de las llamadas “enfermedades incurables”, es decir: sordera, ceguera parcial y parálisis; cuando utilizaron mis métodos de superar la enfermedad mediante una dieta correctiva, todos obtuvieron resultados completos. ¡“La enfermedad es falta de limpieza interna”, y este mensaje es profundizado y glorificado como la verdad infalible a través de mi concepción de la religión fisiológica!

Cuando las condiciones para la nutrición son ignoradas los órganos vitales se marchitan, se gastan y se debilitan. Solo mediante la digestión apropiada puede aumentarse la vida a través de este proceso fisiológico. Inevitablemente deben ocurrir cambios en la sustancia perecedera, y los cambios putrefactivos y fermentativos están sucediendo continuamente. La descomposición de los alimentos en el estómago y en el intestino delgado es fácilmente reconocible. Se estima que los jugos digestivos que el individuo normal segrega cada veinticuatro horas pesan aproximadamente once kilogramos, y estos jugos son vertidos de un lado para otro durante el proceso digestivo. Cuando estos líquidos son retenidos más allá de un tiempo normal provocan inflamación y conducen a un estado patológico; una causa directa de nerviosismo. El canal intestinal y el colon son usados como lugar de almacenamiento y la corriente sanguínea absorbe venenos de este exceso de desechos en descomposición. Debemos liberar los intestinos de gases de desecho y materia fecal tantas veces al día como comemos.

Causas fundamentales de enfermedad.

Las autoridades médicas nos informan que nos estamos volviendo rápidamente una raza “desdentada” por la nutrición inapropiada, con lo cual estoy completamente de acuerdo; ¡y puedo añadir que nos estamos volviendo rápidamente una agregación de seres “color cadáver” a la que jactanciosamente nos referimos como “raza blanca”! ¡La civilización occidental solamente puede recibir una nueva oportunidad de vida siguiendo las leyes básicas de la Naturaleza; es decir: el sabio y apropiado uso del ayuno y la “dieta amucosa”! El Sistema Curativo por Dieta Amucosa requiere un

estudio mucho más detallado del que puede ser cubierto en este artículo. Hemos aprendido ahora que la causa fundamental de enfermedad es la presencia de materia extraña en el cuerpo, sustancia alimenticia sin digerir, sin eliminar y en putrefacción resultante de comer en exceso, especialmente alimentos formadores de moco. Este material productor de enfermedad es un semilíquido parcialmente digerido y en descomposición que entra y envenena la corriente sanguínea a través de la reabsorción y alimenta con estos venenos a los diversos órganos del cuerpo. Está realmente comprobado que cada persona que vive de la “dieta mixta” actualmente aceptada consistente en carne, almidones y líquidos; o de un régimen vegetariano con almidón, tiene un sistema más o menos obstruido por moco. Hace mucho que se ha reconocido que las carnes y las grasas animales no son adecuadas para el género humano. No pueden ser digeridas totalmente, permaneciendo en los tejidos del cuerpo como una consistencia pringosa y pegajosa que finalmente obstruye toda la circulación. Es razonable y evidente asumir por tanto que a menos que se realice un cambio de su dieta productora de enfermedad, sustituyendo los alimentos formadores de moco por frutas maduras en árbol y verduras sin almidón, no pueden esperarse resultados favorables. La cantidad de moco y venenos tóxicos almacenados en los tejidos más profundos del cuerpo es mucho mayor de lo que se supone. Por lo tanto, se debe tener cuidado para no permitir que se elimine demasiado rápidamente al ser disuelto por una dieta amucosa. Esta es la probable explicación del porqué una “cura de fruta” radical o un “largo ayuno” sin el necesario conocimiento de cuándo y cómo interrumpir el ayuno a menudo cause un deterioro grave de una energía vital ya de por sí debilitada.

Recapitulación.

La “tragedia de la nutrición” sigue siendo un misterio para todos aquellos que se niegan a creer que los valores nutritivos y curativos de la frutas frescas y las verduras sin almidón son muy superiores a todos los demás alimentos. No solo proveen a la sangre con los mejores elementos nutritivos y disolventes, sino que las verduras verdes sin almidón tienen un alto contenido en sales minerales y también cuentan con valiosas vitaminas. Encontramos al enfermo alimentado casi a la fuerza con alimentos “formadores de moco”; es decir: huevos, leche, carnes y “papillas” con almidón. La formación de moco continúa sin cesar nunca, hasta que finalmente la putrefacción predomina y los bacilos hacen su aparición cuando la muerte se vuelve inevitable. El “misterio” de los bacilos puede ser fácilmente resuelto, así: la obstrucción gradual de los vasos sanguíneos conduce a la descomposición de estos productos formadores de moco. Ahora, todo el mundo seguramente sabe que las carnes todas, el queso, de hecho toda materia orgánica, germinará en un ambiente favorable, permitiendo el desarrollo de bacilos durante el proceso de descomposición. Este estado de descomposición en realidad ocurre en el cuerpo vivo,

conociéndose como abscesos de pus, lupus, tuberculosis, sífilis, etc. Los gérmenes aparecen y son detectables solo en la etapa más avanzada de la enfermedad. Ellos NO son la causa, sino un producto de la enfermedad, y son promotores de enfermedad debido a sus excreciones tóxicas. Sostengo que si el hombre viviera de acuerdo con las leyes dietéticas naturales, con una dieta amucosa, experimentaría salud absoluta, belleza y fuerza sin dolor ni pena, tal y como se nos dice en la Biblia.

La persona aparentemente sana debe pasar primero por un estado de “limpieza”; enfermedad, por así decirlo, o al menos una etapa intermedia de enfermedad, antes de alcanzar el nivel más alto de salud. ¡Propiamente, el hombre en perfecto estado de salud debe exhalar fragancia! La hediondez del olor, del sudor, del mal aliento y de todos los efluvios corporales son solo indicios de la materia en descomposición con la que están lastrados casi todos los órganos, discapacitados casi desde la infancia hasta ese exceso final de corrupción que detiene para siempre a la máquina humana. Rojo es el color visible de la vida; el blanco, pálido, incoloro, es una señal de enfermedad. Hemos llegado a visualizar la vejez como un estado de ancianos y ancianas decrepitos. ¡Pregunta a cualquier persona joven en su adolescencia o incluso en sus primeros veinte años si le gustaría convertirse en alguien de 80 o 90 años, y es más que probable que la respuesta sea un horrorizado NO! Convertirse en centenario es visto como “antinatural”. Mi “Dieta Amucosa” ofrece una promesa de longevidad, en la que todos sus días serían la emoción y la alegría de vivir que Dios quiso para todos sus hijos.

¿Por qué empezamos a envejecer a los cuarenta años? La respuesta debe ser: “¡Por comer los alimentos refinados de la dieta convencional americana!” ¡Millones morirán innecesariamente de diversas dolencias innecesarias, muchos antes de alcanzar la edad de los setenta y cinco años! Y el ochenta por ciento de aquellos que alcancen los sesenta y cinco años serán inválidos, sufriendo de estados catarrales, reumatismo, artritis, enfermedad de Bright, diabetes y muchas otras, requiriendo audífonos para la sordera, y llevando gafas por fallos en la visión, dentaduras postizas por pérdida de dientes; muletas, bastones y sillas de ruedas.

¡LA TRAGEDIA DE LA NUTRICIÓN, es la causa de nuestra incapacidad para alcanzar los sesenta y cinco años con un saludable brillo en la piel, energía vital y ambición y sin nunca un pensamiento de cese completo de todas las actividades valiosas de la vida! ¡No es de extrañar que el endurecimiento de las arterias comience a los cincuenta años, cuando deliberadamente dopamos nuestros cuerpos con bebidas alcohólicas, venenos de los cigarrillos como nicotina y alquitrán de hulla, la cafeína del café y el té, la carne y el moco de los panes con almidón formadores de moco, pasteles y cereales, todos los cuales obstruyen nuestros cuerpos, entrando finalmente a la corriente sanguínea! Internamente todos somos idénticos con nueve metros de intestinos. ¡Estudia tu propio cuerpo, con hambre de conocer la salud; no

existen secretos! ¡Convéncete de la veracidad absoluta de una dieta amucosa!
¡Nuestro mayor deseo en la vida es conservar la “juventud”, con su gracia, su belleza,
su vivacidad y su encanto! ¡Por el mal comer, la glotonería y una defectuosa
eliminación seremos viejos a los cuarenta años! Esta es la verdad.

¡“LA TRAGEDIA DE LA NUTRICIÓN”!

FIN

www.arnoldehret.info