

Prof. Arnold Ehret's  
**PHYSICAL  
FITNESS**

thru a **SUPERIOR DIET  
FASTING and DIETETICS**

also

*A Religious Concept of*  
**PHYSICAL, SPIRITUAL and  
MENTAL DIETETICS**



**ORIGINAL  
AUTHENTIC  
COPYRIGHT  
EDITION**



**PRICE  
\$1.00**

*Prof. Arnold Ehret.*

# ÍNDICE

3.....En forma física a través de una dieta superior, el ayuno y la dietética.

8.....Un concepto religioso de la dietética física, espiritual y mental.

11.....El punto crítico

12.....La enfermedad como experimento.

## **En forma física a través de una dieta superior, el ayuno y la dietética.**

Una estricta interpretación de la palabra “civilización” abarca la cultura espiritual, solamente, y su significado científico puede expresarse como el ennoblecimiento y la perfección del hombre, en lo que se refiere a sus cualidades intelectuales, morales y estéticas.

A pesar de esto, encontramos que el más alto grado de desarrollo de la civilización en la historia (el período clásico de la Edad Helénica) combinaba, o incluso se basaba en una cultura física altamente desarrollada.

Como contraste, usted puede recordar que la Edad Media es clasificada en la historia de la civilización como una especie de estancamiento espiritual, a través de su desarrollo religioso unilateral casi exclusivo, descuidando completamente la cultura del cuerpo. Puede que Nietzsche estuviera un tanto en lo cierto cuando dijo: “El Cristianismo nos ha robado toda la civilización clásica.” Al decir esto, seguramente que pensaba no solo en el aspecto espiritual, sino en gran medida en el desarrollo físico de los pueblos clásicos griego y romano.

La filosofía de la civilización occidental está basada en el pensamiento griego, y el tesoro de la palabra de todas las ciencias tiene la mayor parte de sus raíces en los idiomas griego y latino.

Estética; la ciencia de la belleza en la historia del arte europeo, especialmente la escultura y la arquitectura, está basada en líneas principales en el ejemplo clásico griego de bases sólidas.

No hay mejores ejemplos de cuerpos humanos perfectos que los de Apolo y de Venus del período helénico clásico, y los corredores de a pie del maratón ejemplifican, sin duda alguna, un paradigma clásico de cultura física.

Los griegos de esta época estaban, sin duda, cultivados y desarrollados por el entrenamiento físico y un alto nivel de eugenesia. Los modelos vivientes de los dioses, reproducidos en escultura por el gran artista Phidias, el inmortal creador de la belleza humana.

El gymnasium donde chicos y chicas desnudos, recibían juntos su ejercicio físico diario como el principio de la “educación clásica” es significativo en lo que se refiere a la moral y la educación.

El “templo de Esculapio” era principalmente, un lugar para lo que era conocido como “el sueño en el templo.” Aquí tenían que ir todas las personas enfermas, al igual

que van hoy a un hospital. Eran mantenidos durmiendo todo el tiempo, lo cual significa ayunando.

En lo que respecta a la dieta del período clásico, sabemos muy poco, pero una cosa es cierta, y es que cocinar y comer no eran las cosas más importantes, como lo son en esta civilización. Supongo que en los banquetes, que eran llamados “bacanales,” no se usaban bebidas alcohólicas. En la concepción de esta clase de pintura de cada artista, las uvas son “la cosa significativa” en el festival “bacanal.”

Yo creo que un erudito del lenguaje y civilización griegos clásicos, de la filosofía y ciencia griegas, del arte y la mitología griegos, y quien sabe de la cultura física y cree en ella; en la dietética y el ayuno, hallará y descubrirá al mismo tiempo esto:

La edad clásica de la civilización griega, que nosotros llamamos la más alta en la historia, está basada en y debida a un cuerpo altamente desarrollado a través de la cultura física, el ayuno, la dietética y la eugenesia. Al igual que con los romanos tan pronto como Lucullus y Bachus se volvieron dioses; la degeneración comenzó tan pronto como la glotonería ganó terreno.

La producción y desarrollo de la perfección corporal y la genialidad individuales eran la meta de la civilización griega clásica.

Nos encontramos con otro estándar de civilización en los antiguos egipcios, y se dice que sus prominentes hombres sabios y “Sumos Sacerdotes” no ingerían alimentos sólidos durante décadas. Practicaban el “Fletcherismo” algunos miles de años antes de Cristo.

Vistas a través de las lentes de la dietética y el ayuno, de las normas higiénicas y dietéticas, encontraréis que estas ideas van, como un hilo rojo a través de la legislación mosaica y a través de las historias de los héroes y profetas físicos y espirituales del Antiguo y Nuevo Testamento.

Esa cultura física en la edad clásica de la antigua Grecia se combinaba con el ayuno, y puede probarse un alto nivel de dietética por las historias de dos de los más grandes genios de la historia: Pitágoras e Hipócrates.

Pitágoras, un genio matemático inmortal; vegetariano y fundador de una escuela de filosofía de alto nivel, fue a Egipto para aprender más sobre las “ciencias secretas” de ese país. Antes de que se le permitiera entrar a la escuela de los sabios, llamados Sumos

Sacerdotes en este tiempo, tenía que pasar por un ayuno de cuarenta días, bajo supervisión, fuera de la ciudad. Creyendo que esto era un examen de su poder de voluntad y energía, se le dijo esto: “el ayuno de cuarenta días es necesario para que puedas comprender lo que te vamos a enseñar.”

Hipócrates, otro matemático, y erudito en ciencia natural, es llamado el “padre de la medicina” porque fue el primero en limpiar esta “doctrina” de superstición y ponerla en una base científica. Sin embargo, notable como fue, era exclusivamente un dietista. No tenía demasiado conocimiento de la medicina moderna, anatomía y fisiología. Sabía exactamente lo que era la enfermedad y lo que sucedía en el cuerpo humano, en caso de enfermedad. Sus ideas, concepto y enseñanzas sobre cómo curar todas las enfermedades pueden ser típicamente vistas y entendidas por dos citas de sus obras sobre dietética. Él dijo: “Cuanto más alimentas al enfermo, más lo perjudicas.” También dijo: “Que tus alimentos sean tus “remedios,” y que tus “remedios” sean tus alimentos.”

Su primera afirmación prueba claramente que era un abogado del ayuno y la dieta restrictiva, especialmente en caso de enfermedad aguda. Su segunda afirmación abarca perfectamente todo el problema de la dietética. Es exactamente lo que yo llamo la “dieta de la curación.”

Para una más clara comprensión, puede ser explicado como sigue: el único y omnipotente “remedio” de la Naturaleza, el ayuno, es utilizado en el reino animal para curar toda enfermedad y herida; mostrando que solo existe una enfermedad. Yo la llamo impureza interna, mucus derivados de alimentos antinaturales descompuestos. Mediante la curación de las heridas, la Naturaleza muestra que ella puede hacerlo mejor y más perfectamente sin alimento.

En caso de enfermedad, la Naturaleza, con la instintiva “señal” de la falta de apetito, se esfuerza en decir: “haces mal en comer, deja de hacerlo, o al menos, sustituye los alimentos malos que producen tu enfermedad por otros alimentos buenos, limpios y naturales. Debes hacer esto si he de curarte y salvarte de las consecuencias de tu mal comer.” O en el lenguaje de las Escrituras: “Yo soy el Señor, tu Médico; mis alimentos, producidos por la Naturaleza, son tus únicos remedios y solo has de comer el pan celeste: frutas e hierbas” (Génesis), queriendo decir verduras de hoja verde.

Durante miles de años, desde los tiempos de Hipócrates y Moisés, la verdad fue revelada, pero no creída, ni comprendida ni seguida. Hasta el tiempo presente, una dieta “radical,” como fue defendida por Hipócrates, como dieta de curación (“remedios”) y sugerida por Moisés, como el alimento natural del hombre, exclusivamente, ha recibido poco crédito, incluso entre dietistas.

¿Por qué, en nuestro tiempo de regeneración por la cultura física, el ayuno y la dietética no se han vuelto el “remedio” principal y estándar de la terapia natural, como lo eran en la edad clásica de la civilización como se mostró arriba?

Como especialista en ayuno y dietética, con más de veinte años de práctica, sostengo que este lento progreso es debido a los siguientes hechos: primero, el hombre moderno, sobre todo el hombre enfermo, está tan sobrecargado de impurezas; sustancias de enfermedad, que no puede soportar un largo ayuno. De hecho, en muchos casos sería peligroso. Mi experiencia me ha enseñado que ayunos cortos, alternados con



dieta limpiadora, y progresivamente incrementados, son mucho más fáciles y exitosos que los ayunos largos. Llamo a este proceso ayuno sistemático. Segundo: la “dieta amucosa” (frutas, exclusivamente; nueces y verduras de hoja verde) remueve y disuelve tantos desechos y provoca toxemias tan rápidamente en el cuerpo del hombre enfermo medio, con su deprimida vitalidad, que no puede soportar la eliminación de los mismos. Su estado empeora, en vez de mejorar, y él y todos los que le rodean lo atribuyen a la falta de alimento sólido; y su fe en los alimentos naturales se desvanece para siempre.

De hecho, esta es la razón de por qué tenemos hoy en día tal confusión en dietética. La cantidad de nutrimento contenida en un alimento no es el punto decisivo, sino, más bien, sus cualidades eliminativas son las que determinan hasta qué punto es un “remedio”, según Hipócrates.

He aprendido esto, principalmente, a través de mi experiencia con casos serios de todo tipo de enfermedades; y estados imperfectos. El cambio de alimentos malos productores de enfermedad a alimentos buenos curadores de enfermedad debe efectuarse lenta, progresiva y sistemáticamente en función del estado del paciente.

Una dieta sanadora no puede nunca consistir en recetas y en la prescripción de menús para los así llamados diferentes tipos de enfermedad. Lo que yo llamo “dieta de transición” debe ser un sistema de comida terapéutico, para la eliminación de desechos y toxemias (sustancias morbosas o materias de enfermedad) seleccionado, ajustado y combinado de tal manera que la eliminación pueda ser controlada. Combinada con el ayuno, tenemos un sistema terapéutico que sobrepasa a cualquier otro sistema existente.

Si la cultura física de cualquier tipo es combinada con este sistema, la eliminación puede ser reforzada rápidamente. Una vez que el cuerpo está limpio; libre de cualquier desecho o veneno, cuando todas las obstrucciones son removidas de la máquina humana, entonces el culturista físico desarrollará una fuerza, resistencia y belleza de sólida proporción muscular, y al mismo tiempo disfrutar o gozar un progreso mental y espiritual igualando a aquel del período clásico de la “Edad Helénica.”

Sin duda que nuestra civilización Occidental está en peligro. Vamos derivando en una especie de estado semi-consciente como si hubiéramos avanzado a un alto grado de civilización. La mente promedio piensa que el progreso de la técnica y la industria, la prosperidad económica y financiera y el éxito constituyen la civilización. La evasión (así llamada escape) del saludable trabajo físico exterior en el campo, al interior de las oficinas, teatros y restaurantes, etc., situados en los anti-higiénicos edificios de las grandes ciudades, es llamado progreso.

Las estadísticas muestran que tenemos el más alto record de la historia en el desarrollo de tuberculosis, cáncer y sífilis. Quienquiera que haya tratado casos crónicos de este tipo, conoce la intra-historia de nuestro así llamado progreso.

Debido a la impureza interna del hombre moderno, su enfermedad (de la naturaleza que sea) es de un grado jamás antes alcanzado por ningún pueblo en la historia de la humanidad. Y esto es causado, principalmente, por su dieta de civilización, y por la falta de cultura física.

En el tiempo presente estamos amenazados por una abrumadora cultura de psicología, de metafísica, de “manías” espirituales de todo tipo. Es significativo que un bien conocido profesor de uno de estos cultos tiene que recordar a su audiencia, en diferentes ocasiones, durante la misma lectura: “Sí; debéis daros cuenta de que tenéis un cuerpo.” La confusión espiritual; la incertidumbre y contradicciones encontrados incluso en la ciencia, filosofía y religión, no tienen parangón en la historia de la civilización.

La ignorancia con respecto a las cosas más importantes en la vida, la salud y la perfección del cuerpo, es indescriptible. Padecemos una especie de defecto psíquico; fallamos a la hora de darnos cuenta de lo importante que es la salud.

Estamos nadando en un océano de libros, y somos llevados dentro de tal torbellino de ideas que nadie tiene una correcta concepción de la verdad, o de que la salud es la verdad más importante.

La actitud de la mente humana hacia todo lo espiritual es tan terriblemente confusa que no es posible encontrar hoy en día a dos hombres que puedan ponerse de acuerdo en una idea cualquiera. Lo cierto es, sin embargo, que no hay dos verdades acerca de la perfección espiritual y física del ser humano. Yo he mostrado, a través de los “ejemplos clásicos,” que el más alto grado de civilización real, de los estándares mental y espiritual, se alcanza, y se puede alcanzar, solo, a través de un cuerpo muy perfecto, a través de una soberbia, espléndida salud en toda línea, desarrollada a través de la cultura física, el ayuno y la dietética.

Si el individuo no destierra toda superstición de su mente, y cuida de su cuerpo en cada aspecto; él o ella, no puede salvarse de la enfermedad y la imperfección. La Humanidad, especialmente de la civilización Occidental, debe retomar pronto la cultura y el cuidado de su cuerpo, en el más amplio sentido, exactamente como prevaleció en la época clásica de la antigua Grecia. Solo el desarrollo de este proceso determinará si la civilización puede o no ser salvada.

# Un concepto religioso de la dietética física, espiritual y mental.

¡Hace mucho que deseo dirigir una escuela dedicada a la enseñanza de la transformación fisiológica del hombre, una nueva generación en la que se eliminara totalmente toda posible disposición para cualquier enfermedad en absoluto! ¡Un nuevo tipo de hombre de salud paradisíaca, sabiduría, belleza, felicidad e inalterable juventud!

Esta sería la llave del paraíso, el billete para un cielo en la Tierra, esta sería una vida de distinción, sin pérdida de pelo, sin caries dental, sin arrugas, viril, mentalmente alerta, sin pre-senilidad, un nuevo hombre divino más allá de la posibilidad de enfermedad, con una aspiración a una vida más larga, de una eficiencia y resistencia sin límites. ¡Nuestro objetivo puede abarcar perfectamente todos estos logros tan deseables!

Las mujeres de esta nueva generación no tendrían menstruación, el embarazo estaría libre de problemas, el parto sin dolor sería una cuestión de rutina y hasta la predestinación del sexo sería posible. ¡La secreción abundante de leche estaría garantizada! ¡Bebés sanos, libres de enfermedad, sin temor a niños atrasados o deformes, mongoloides o tullidos! Imagine, si quiere, un nuevo tipo de niños, como los crecidos de una nueva generación de sangre fisiológicamente noble, ganando distinción entre sus semejantes por su apariencia física y por la gracia de su sabiduría, a resultas de la más limpia de las sangres por selección hereditaria. Esta sería una escuela de curación divina que difundiría su mensaje a toda la humanidad por todo el mundo. ¡Especialmente a aquellos líderes hoy en día aceptados quienes, de continuar con su actual modo de vida, es de esperar que provoquen el final de la sociedad humana!

La historia paradisíaca se ha vuelto casi completamente incomprendida. La “manzana” nunca fue el alimento prohibido del hombre pues la manzana es de hecho la reina de todas las frutas, el alimento ideal, divino, paradisíaco, el verdadero “pan del cielo”. No es la “manzana” sino los prohibidos “falsos alimentos”, representativos de nuestros actuales alimentos en el mercado, artificiales, adulterados y desmineralizados, la verdadera causa fisiológica de todos los males, marcados por el signo del sufrimiento, sobre todo el tipo de enfermedades creadas por el hombre, que están alejando al hombre cada vez más de una existencia paradisíaca.

Una ceguera espiritual ha conducido a nuestra actual “llamada” civilización, al punto actual en el que se está volviendo necesario aceptar pronto un régimen dietético genuino, de acuerdo con y en base a nuestras verdaderas exigencias corporales. Esto conduce a la solución del problema más importante de la vida, y responde de manera afirmativa a la gran pregunta: “¿Podemos disfrutar de una existencia paradisíaca en la Tierra, o debemos estar sufriendo toda la vida?” Todavía tenemos tiempo de ajustarnos a las directrices de la Naturaleza y reestablecer nuestro “Jardín del Edén”, para que el hombre pueda volver a vivir una existencia natural, paradisíaca. Para lograr esto el hombre debe inevitable e intuitivamente volver a la dieta frugívora, y mediante este



cambio, tanto en las condiciones de vida como en el alimento, vendrá una regeneración espiritual, una condición que solo es posible después de que el “manso y humilde” heredero de nuevo la Tierra.

La limpieza debe ser doble, de cuerpo y espíritu. Y solo los inspirados pueden apreciar el entender la preferencia frugívora, que es en verdad el divino alimento paradisiaco. Los “pocos elegidos” escucharán y cosecharán las recompensas, por el beneficio de este conocimiento y la aceptación de estos hechos.

Claramente expresados, los hechos pueden enumerarse como sigue:

(1) ¡La abierta rebelión del hombre contra las leyes de la naturaleza, tal como se ejemplifica en nuestra época actual de vida, no podrá probablemente perdurar!

(2) ¡Todavía no está todo perdido y podemos creer firmemente posible, poder esperar un renacimiento del “nuevo hombre” disfrutando de salud paradisiaca con su juventud inalterable! No más calvicie ni más canicie, no más caries ni “dientes postizos”, piel libre de arrugas sin importar la edad, resistencia ilimitada y eficiencia total, la gracia de la sabiduría y la apariencia física asegurando distinción entre nuestros semejantes.

Pero nadie debe esperar llegar a este estado de perfecta salud sin haber antes pasado por el “fuego fisiológico de la purificación”, una especie de “combustión interna” de los montos de cargas de desecho contenidas en el cuerpo, adquiridas por años de una alimentación incorrecta, sobre todo de alimentos comercializados, artificiales, adulterados y químicamente tratados de uso tan frecuente hoy en día. La humanidad se ha enfermado y se ha trastornado innecesariamente, debido a estos alimentos sucedáneos artificiales, que lenta pero seguramente están precipitando el fin de nuestra civilización occidental, que no puede seguir existiendo por mucho más tiempo en su forma actual. De hecho hemos ya entrado en el comienzo de su disolución.

La prometida resurrección del hombre como ser divino solo puede basarse en las leyes divinas de la realidad de la vida y no en ideas abstractas o en una expectativa de curación por medio de milagros. Un filósofo dijo una vez: “La educación del hombre debe comenzar 100 años antes de su nacimiento”. ¡En las leyes naturales de producir niños ideales, hijos de Dios, y no la enferma y degenerada juventud de hoy en día, los elegidos no serán los enfermos de cuerpo y mente, sino los de salud Crística (como la de Cristo), inteligentes, viriles, bellos, afectuosos, una nueva clase de raza, no monstruosidades, homosexuales, lesbianas y degenerados inmorales sembrados en las modernas Sodomias, sino en el jardín del nuevo Edén!

Comenzamos la resurrección del hombre reconstruyendo el paraíso, plantando árboles frutales, viñedos y jardines, como nuestra nueva residencia. Traemos no solo un sistema científico de curación basado en las leyes naturales, sino una regeneración, una resurrección completa de la carne, por el agua, el aire (“espíritu” [de la palabra griega “spiro” que significa aire]) y por el alimento divino de Dios, es decir, ¡las frutas! ¡Es el retorno de lo más antiguo y sin embargo de lo más nuevo, de Adán el primer hombre colocado en la Tierra (lo más cerca posible fisiológicamente), basado en las leyes de la

Naturaleza, y actuando hoy con la misma absoluta seguridad con que lo hizo hace unos 2000 años mientras Cristo estuvo por primera vez en la Tierra, y como sin duda lo hizo miles de años antes de eso! ¡Afortunado aquel que tiene una FE fuerte e inquebrantable en la que poder creer firmemente! Todo hombre debe encontrar la suya propia, y descubrirla es importante para cada uno de nosotros. Los milagros diarios pueden verse por todas partes, todo ello es evidencia del orden y de la creación de los que formamos parte. La FE nos ayuda a mitigar el miedo y el dolor, a reconocer nuestras bendiciones y a dar gracias por ellas. ¡Después de todo, el TIEMPO es el gran sanador, y esto es algo con lo que podemos contar positivamente! El retorno del nuevo hombre divino del paraíso solo puede esperarse mediante la purificación fisiológica, y la salvación de las humanidades requiere curarse de los “pecados” de una dieta de la civilización.

El misterio de la venida de Cristo a la Tierra y su regreso a su Padre, es un problema fisiológico de procreación. “No solo debes reproducirte, sino producir algo más alto” decía Nietzsche y yo digo: “El jardín del amor y del matrimonio debe ser de VERDADEROS árboles frutales, alimentados con ingredientes de amor, difundiendo flores y rosas perfumadas”. (El Cantar de los Cantares o alta canción de Salomón). El problema fisiológico de la procreación y la reproducción de seres adánicos más altos, más perfectos, hijos de Dios, está dirigida solamente por Dios, el Único, el Padre, el Productor original de toda la humanidad. Los elegidos no serán los “mensajeros de la iglesia”, esos enfermos de cuerpo y mente, sino que serán de una salud Crística (como la de Cristo), una nueva clase de raza, no sembrada en las modernas Sodomias, sino en el jardín del nuevo Edén. ¡Solo los discípulos verdaderos y fieles de estas enseñanzas podrán calificarse como los únicos y verdaderos seguidores de Cristo en toda la historia cristiana!

Desde el punto de vista fisiológico, utilizamos la procreación de Cristo como ley divina de la pureza en la procreación; no concebido POR el Espíritu Santo como una personalidad milagrosa, sino concebido EN el Espíritu Santo; lo que significa “en el sentido del Espíritu Santo”, según las leyes naturales de la producción de niños, hijos de Dios, y no de enfermos y degenerados, como lo es la humanidad de hoy en día.

¿Volverá Cristo realmente a la Tierra como un hecho verdadero, natural, razonable, como un ideal biológico de hombre, como un verdadero ejemplo del primer hombre de la humanidad? Esto puede suceder solo y únicamente a través de las leyes naturales de la procreación y la generación. ¡Él puede venir y, según nuestro razonamiento, Él solo puede volver otra vez no como Su alma reencarnada, de la misma e idéntica personalidad histórica, sino solo en el sentido de la vuelta de lo mismo!

Los malentendidos más trágicos aún perduran a través de los siglos y la “Guerra de los Treinta Años” tiene su causa en las disputas, que surgieron sobre la cuestión de si “Cristo nos redimió por Su sangre”. En la última cena Él dijo: “Esta sangre, que yo bebo, es la sangre de vida para vuestra salvación, a través de la cual sois resucitados”, y “Su sangre” en la última cena era jugo de uva sin fermentar. Fisiológicamente, el fruto de la vid es el mejor “alimento de sangre” y el más cercano a toda curación, a la absoluta “resurrección de vida”. Debido a la ignorancia o a la mala interpretación de estos

hechos, tal y como lo enseñan la ciencia y todas las religiones desde la caída del Paraíso, la vida del hombre se ha convertido en una “tragedia de la nutrición”. El nuevo hombre divino solo puede resultar de la purificación fisiológica, de la curación de la humanidad de los pecados de la DIETA DE LA CIVILIZACIÓN, de la salvación y del cristianismo fisiológico que creo firmemente que es el verdadero camino al paraíso. A través de mi concepción de la religión fisiológica, este mensaje está ahora profundizado y glorificado como una verdad infalible.

## **El punto crítico.**

De comer bien o mal, de comer mucho o poco, depende absolutamente el todo de todos los seres. Este hecho se demuestra en el reino animal. Cuando un animal está enfermo o herido, utiliza instintivamente la divina ley curativa del ayuno, lo contrario a comer. Pero el hombre es el ser más enfermo de la Tierra debido a su pérdida de instinto natural, a su imaginaria creencia en una sabiduría superior, y a su consiguiente conocimiento en la preparación de los alimentos.

El ayuno es la más incomprendida y temida de todas las curas. Cientos de autodenominados “expertos” en ayuno han publicado innumerables volúmenes sobre este tema, pero nadie entiende completamente qué es lo que sucede exactamente a nivel fisiológico y patológico, cuando el “espíritu santo sanador”, es decir, la personal eficacia vital del cuerpo sin alimento, actúa purificadoramente. ¿Por qué ayunar es tan difícil, tan debilitador, e incluso tan peligroso? ¿Por qué es tan temido y emprendido con tan poca convicción? La respuesta se halla en esta matemática fórmula fisiológica: “V” igual a “P” menos “O”. La eficacia vital absoluta “V” es igual a la presión del aire (presión atmosférica) “P” menos la obstrucción “O”, o lo que es lo mismo, menos moco. Visto físicamente, el cuerpo humano es un motor de gas-aire, como el de cualquier máquina de aire, que puede funcionar un tiempo determinado, y relativamente largo, a base de aire solamente, lo que en el caso de un ser humano significaría, “actividad” absoluta sin alimentos, es decir, a base de “aire solamente”.

La actividad de todo motor es igual a la potencia de impulsión menos la resistencia de fricción. La energía del aire se activa exactamente igual en todas partes, por lo que la eficacia vital de todos los hombres debería ser la misma durante toda su vida. Pero por desgracia esto no es así, y esto solo puede deberse a la diferencia de resistencia; a la obstrucción por materias extrañas latentes de enfermedad; es decir, a moco proveniente de una dieta incorrecta, de productos alimenticios inutilizables, putrefactos; moco, demostrado y explicado en mi libro “Ayuno Racional y Dieta de Regeneración”. Por lo tanto, cuanto más moco haya en el sistema, menor será la “vitalidad”. Ayuno significa limpieza llevada a cabo por la vitalidad propia de cada individuo. En cuanto empiezan los efectos del ayuno, el torrente sanguíneo comienza a disolver este moco, que pasa a depositarse en todos los tejidos del sistema, especialmente en el estómago y en los intestinos, pero sobre todo se lo encuentra en el órgano que está sufriendo la correspondiente enfermedad.

Si hay una afectación constitucional de todo el sistema (lleno de moco), el cuerpo no puede funcionar puesto que la obstrucción es demasiado grande. Ningún ayunador muere por falta de alimento, sino más bien porque se asfixia en su propio “moco”, la auténtica y definitiva causa de muerte de toda la humanidad. ¡Si la enfermedad tiene alguna posibilidad de curación, la naturaleza cura mediante el ayuno no únicamente a esa enfermedad, sino al hombre en su totalidad! ¡La Naturaleza por sí sola cura a través de esa fuerza sanadora natural que es auto-curativa, y que proporciona “vitalidad” sin alimento! La presencia de materia extraña en el sistema, sobrecargas de desecho, es “enfermedad” que se extiende gradualmente por todo el cuerpo. La salud se restablece tan pronto como las frutas naturales y las verduras de hoja verde sustituyen a los alimentos desnaturalizados.

## **La enfermedad como experimento.**

Después de curarme a mí mismo de la enfermedad de Brights (tras fallar todos los demás métodos), comencé de nuevo a comer alimentos incorrectos, y mi dolencia pronto regresó. La misma experiencia le sucedió a varios de mis seguidores. Los escépticos pueden llevar a cabo experimentos similares si así lo desean. Nadie tiene por qué temer la reaparición de antiguas enfermedades, con tal de que siga viviendo con la dieta correctiva adecuada, y tendrá así asegurada una existencia juvenil, rosada y libre de toda enfermedad.

El “cristianismo psicológico” puede ser el acontecimiento más importante en la historia de esta época cristiana. Los errores de la religión y de la “ciencia” han sido ahora puestos al descubierto y deben ser superados. Durante casi veinte siglos, el cristianismo ha pasado por alto el cuidado del cuerpo, y la humanidad cristiana sufre hoy más que nunca. El “amarás a tu prójimo” parece haber sido completamente pasado por alto, y nuestro historial de autodestrucción a través de la guerra, el asesinato y el suicidio, puede atribuirse directamente a la actual “dieta de la civilización”. El esperado regreso del hombre al reino de Dios nunca podrá ser realizado a través de la ética, las morales inventadas, la oración, los corazones blandos, la espera de milagros o la creencia en una existencia trascendente. ¡Cristo fue ante todo un médico, pero no a través de los milagros que realizó, sino a través de las leyes naturales de la curación, que son el ayuno y los “alimentos divinos”, es decir, las frutas! ¡A través de estas enseñanzas les traigo no solo un sistema de curación construido en base a experimentos científicos y teorías, sino un mensaje de regeneración, resurrección de la carne mediante el agua y el aire (espíritu, “spiro”) y mediante el divino alimento de Dios, es decir, las frutas, todo ello de conformidad con y siguiendo el ejemplo de Cristo, el más grande de los Maestros!

El “Cielo en la Tierra” de Dios estaba originalmente en el Paraíso, el Jardín del Edén, lo que significa literalmente que la vida del hombre, la alimentación del hombre, la felicidad del hombre, la salud absoluta del hombre, ha existido y solo puede volver a existir de nuevo debajo de “árboles frutales”. La prometida resurrección como ser divino se basa en las leyes divinas de la realidad de la vida y no en ideas abstractas y

milagros. Pero la llave del Paraíso está custodiada y es simbolizada por la espada flamígera del ángel; y como Cristo dijo: “En verdad os digo, que quien no se regenere por el agua y el espíritu no entrará en el Cielo”. La interpretación verdadera y la verdad fisiológica de esa declaración es: “Ayuno”, es decir, vivir de agua y “spiro”, o sea, ¡de aire! ¿No batió Cristo un récord ayunando cuarenta días en el desierto?

Yo mismo, he ayunado cuarenta y nueve días, un récord en ayunos “observados y controlados”. Pero para ir todavía más lejos: nadie llega a una exclusiva, satisfactoria, perfectamente nutritiva, comida de frutas, sin haberse preparado antes mediante un largo ayuno, y pasado por el “fuego fisiológico de la purificación”, la “combustión” de las materias mórbidas en su cuerpo adquiridas de “pecados” de una alimentación incorrecta. La caída de la humanidad es un “pecado de dieta”.

¡La resurrección del hombre a través de las enseñanzas de Cristo y de acuerdo con su propio ejemplo de “renovado” Adán, junto con una resurrección del paraíso perdido como nuestra morada, ya ha comenzado! Prueba añadida de que nosotros, y solo nosotros, somos los únicos seguidores verdaderos de Sus enseñanzas.

Cuando el hombre fue colocado originalmente por su Hacedor en un jardín paradisiaco, con su abundancia de árboles frutales y hierbas de hoja verde, Dios proveyó también comida invisible, consistente en puro e impoluto aire fresco (el aliento de vida), cargado con el aroma de arbustos florecientes y follaje exuberante de plantas y árboles. Arroyos, aguas claras, brillantes, no contaminadas por productos químicos tóxicos artificiales, disponibles todo el año para que el hombre saciara su sed, y los impulsos magnéticos, junto con vibraciones eléctricas, procedentes directamente de los rayos solares, proveían fuerzas vitales para el cuerpo. Y la buena Tierra añadió su parte de estos “alimentos invisibles” para el espíritu y el cuerpo, ambos inexorablemente interconectados, y que requieren estas fuerzas vitales esencialmente necesarias para la vida.

Continuamente buscamos la regeneración fisiológica del hombre, y finalmente encontramos que la llave al paraíso con su salud paradisiaca, es fundamentalmente obtenible solo a través de una completa redención (salvación) de todos los males, una regeneración fisiológica mediante el “pan del cielo”, es decir, frutas y verduras de hoja verde sin almidón. ¡E incluso este “alimento celestial” debe pasar primero por el purgatorio del estómago y los intestinos antes de ser aceptado!

La ciencia, lo mismo que todas las religiones (con la posible excepción de muy pocas), desde la caída del Paraíso, todavía no han podido alcanzar una comprensión completa de esta verdad básica, es decir: ¡“La humanidad se ha convertido en una víctima de la tragedia de la nutrición”, o podría llegar a convertirse en víctima a través de la ignorancia total!

El nuevo hombre divino que prevemos poseyendo una ilimitada cantidad de fuerza vital, estará más allá de la posibilidad de enfermedad o dolencia de cualquier tipo. Residiendo en su paraíso reconstruido, la morada de los inteligentes “elegidos”, y

existiendo de acuerdo únicamente con la ley biológica de comer como se enseña en Génesis 1-29 (fruta sola, el alimento infalible del hombre).

Un culto religioso que existió durante la época de Cristo era conocido como los “Esenios” y los miembros practicaban el ascetismo, sobre todo en la dieta. Eran principalmente frugívoros y eran considerados como “hombres santos” debido a su sabiduría. Durante sus raras visitas a los pueblos eran recibidos de la manera más cordial y eran muy respetados por todos en la comunidad por el reconocimiento de sus logros académicos. Consultados y buscados después para dirección y consejo en todos los asuntos importantes, su amistad era muy apreciada por todos. ¡Se dice que Cristo durante Su juventud fue enseñado y recibió Su educación de ellos, lo que indudablemente explica Su profundo conocimiento de las Sagradas Escrituras ejemplificadas en todos Sus mensajes, que ahora se han extendido por todo el mundo! Cristo era ante todo un médico, pero no por los milagros que Él realizaba en los enfermos, sino por Sus enseñanzas de las leyes naturales de la curación, es decir, ayuno y dieta, los alimentos divinos, las frutas y las verduras naturales de hoja verde sin almidón.

¡Mi Sistema Curativo por Dieta Amucosa es por tanto un retorno de lo más antiguo y sin embargo lo más “novedoso”! Es un retorno al primer hombre, o lo más cerca fisiológicamente que ello sea posible hoy en día, todo de conformidad con, y siguiendo de cerca, los ejemplos de Cristo Mismo. Las enseñanzas del Sistema Curativo por Dieta Amucosa se construyen y se basan en teorías científicamente probadas y reconocidas; una completa resurrección y regeneración de la carne por el agua y el aire (spiro, espíritu), junto con los divinos alimentos dados por Dios. ¡Si se necesitan pruebas de que las enseñanzas de la Dieta Amucosa están estrechamente alineadas con las enseñanzas de Cristo, basadas en las leyes de la naturaleza, sin duda que esta es una prueba muy convincente! ¡Pues actúa hoy día con la misma absoluta seguridad con la que funcionaba hace 2000 años! Además, Cristo, independientemente de que haya o no existido, es el más alto y divino ejemplo de hombre jamás producido. Cristo no solo era el hijo de Dios, sino el más perfecto de todos los hijos de Dios. Si hemos de reconocer esta revelación como lo hicieron los profetas de la antigüedad, entonces también debemos someternos a una purificación de las células cerebrales, lo que solo puede ser logrado a través del ayuno.

Los médicos que no usan drogas han logrado durante siglos, resultados casi milagrosos en la curación de los enfermos, utilizando únicamente métodos naturales de diversas formas. Sus creencias y enseñanzas siempre han sido recibidas con tolerancia y mente abierta, y sus logros han sido debidamente apreciados, pero su aceptación ha llegado lentamente. Los pensamientos valiosos, las palabras de sabiduría y los hechos, dejados por aquellos que hace mucho que han pasado al gran más allá, nos traen una prueba concluyente de la versatilidad y magnitud de la curación natural. Muchos de nuestros principales científicos, incluidos los de más altos logros académicos, así como la práctica totalidad de los médicos de hoy en día, no parecen impresionados por las capacidades curativas de la Naturaleza, prefiriendo poner su fe en los brebajes de drogas médicas, y el bisturí de los cirujanos para eliminar el “órgano culpable”.



¡Enfermedades, achaques y sufrimientos, de hecho todas las dolencias conocidas actualmente por el hombre, pueden ser eliminadas y completamente vencidas aplicando la ley biológica de comer fruta solamente, el infalible y verdadero alimento del hombre! Ya hace mucho que se ha notado y reconocido que abstenerse de cualquier tipo de alimentos acerca al hombre al reino espiritual y avanza su bienestar al aumentar su vitalidad, con la consiguiente prolongación de la vida misma.

Y he aquí algunos secretos que he aprendido de mi propia experiencia de ayuno: después de una dieta preparatoria, usted logrará ayunar más fácilmente, disfrutando más tanto de la experiencia corporal como de la mental. Solo después de este largo ayuno (de unas dos o tres semanas) se adquiere completamente el gusto por una dieta exclusivamente a base de frutas, satisfactoria y perfectamente nutritiva. Solo a través de esta experiencia, va a convencerse entonces de que la fruta es el más perfecto de todos los alimentos. La mayoría de las personas e incluso muchos médicos creen, debido a su completa ignorancia de lo que sucede fisiológicamente, cuando un “comedor de carne” come una o dos comidas de frutas, que pueden ocurrir graves resultados.

Necesitamos una purificación del cerebro mediante el ayuno, para poder reconocer “la revelación” como lo hicieron los profetas de la antigüedad. ¡No se puede pasar la puerta custodiada por el ángel de la flamígera espada, sin haber pasado antes pasado por el purgatorio (el fuego purificador) del ayuno, y por una dieta purificadora, una limpieza, una purificación fisiológica por la “llama de la vida” en el propio cuerpo! Durante miles de años, nadie ha escapado a la lucha de la muerte causada por una vida antinatural, y usted tendrá que afrontarla finalmente algún día. Todas las enfermedades de la humanidad, mentales y físicas, desde los albores de la civilización, han tenido la misma causa fundamental, sin importar cuáles puedan ser los síntomas. Es sin excepción, una y la misma condición general, una unicidad de todas las enfermedades, y que consiste en: residuos, materias extrañas, suciedad, moco y sus toxinas.

La eficacia vital de todos los hombres debería seguir siendo la misma durante toda su vida, y como seguidor de las enseñanzas de salud de Ehret, usted habrá aprendido que cada bocado de alimento incorrecto ingerido, se convierte en una obstrucción en la máquina corporal, un estorbo, una restricción de su vitalidad, fuerza y resistencia. Sin importar lo pequeño que pueda parecer al ingerirlo, es una interferencia con su salud estándar. ¡Las enfermedades de cualquier tipo ya no son un misterio para usted, pudiendo resultar “chocante” la declaración del hecho trágico de que casi todos los individuos que viven hoy en día, y esto incluye a profesores universitarios altamente instruidos, científicos, doctores, abogados, artistas, políticos, líderes empresariales y muchos otros, viven en la más oscura ignorancia sobre el asunto más importante de la vida, es decir, su salud! ¡Linda con lo ridículo, y sin embargo es trágico, que nuestra fuente de información sobre este tema tan importante tenga que ser la comunidad médica que lo que en realidad enseña a través de la ignorancia es a “cómo enfermar comiendo”! Medicamentos y drogas de todo tipo pueden perfectamente usarse para suprimir el dolor y los síntomas de enfermedad, pero la supresión solo puede conducir a una más grave inestabilidad física con posibles resultados fatales. Los

tratamientos naturales, llamados así porque no usan drogas, son de hecho más o menos limpiadores así como curativos, pero fallan en parar la fuente de suministro, es decir, “la dieta de la civilización”, la causa fundamental de la mayoría de las enfermedades, lleven estas el nombre que lleven. Todo el reino animal sufre a veces por “comer en exceso”. Este hecho es demostrable tanto en animales domésticos como en los que viven en estado salvaje. Cuando un animal está enfermo o herido, instintivamente sigue la ley divina y curativa del ayuno, lo contrario a la perjudicial comida en exceso. Y el ayuno continúa hasta que vuelve la salud. Pero el hombre, que se considera a sí mismo más inteligente que todos los demás, con su experto conocimiento en la preparación de los alimentos, es el ser más enfermo de todos, y el ayuno es incomprendido y temido. Cuando “el espíritu santo” curativo, es decir, la eficacia vital personal del cuerpo no alimentado, actúa purificadoramente, nadie parece entender lo que realmente sucede fisiológica y patológicamente.

Pero usted, yo y todos los otros que han aprendido esta más grande, y muy importante, verdad de la vida, y han abrazado estas enseñanzas en la práctica y no solo mentalmente, estamos fuera del “camino de la oscuridad”, y en la luz de la nueva civilización, una regeneración física superior, el fundamento del progreso mental y espiritual.

Este es un esbozo de la seria naturaleza de este trabajo, del cual depende no solo su destino futuro, sino el de una humanidad sufriente, infeliz, tambaleante al borde de un colapso físico y mental.