

# ERNST GÜNTER



# Hrana vie

## Copertă față – interior

În original: Lebendige Nahrung,  
Verlag Ernest Günter,  
Ch-3367, Thoringen (Elveția)

Notă: Ne bucurăm că am putut publica această ediție completă, revizuită și adnotată a unei cărți de referință în domeniul tratamentelor naturiste tocmai în acest an în care se împlinesc 40 de ani de la prima ediție a cărții (1971 – 2011). Subliniem faptul că autorul cărții, Ernest Günter, era autorul preferat al binecunoscutului vindecător Valeriu Popa. Regimul propus de Ernest Gunter are la bază indicațiile vestitului medic din antichitate Hipocrate și este astăzi printre cele mai bine cotate tratamente naturiste, fiind unul dintre cele mai ieftine, mai sigure și vindecătoare.

ERNST  
GÜNTER

# Hrana vie

ȘTIINȚĂ\* CREDINȚĂ\* SPERANȚĂ

Ediție completă,  
revizuită și adnotată

Editura Anonimus  
2011

## CUPRINS

PREFAȚĂ .....	5
PREFAȚĂ LA EDIȚIA A DOUA .....	6
PREFAȚĂ LA EDIȚIA A TREIA.....	6
1. A FI BOLNAV COSTĂ MAI MULT .....	7
2. HRANA VIE REZOLVĂ PROBLEMA CANCERULUI .....	10
3. TOT FELUL DE VINDECĂRI .....	17
4. PENTRU CE FEL DE HRANĂ ESTE CREAT OMUL ? .....	19
5. DAUNE PRIN FIERBERE .....	21
6. MUNCA GREA ȘI HRANA CRUDĂ .....	22
7. DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE .....	24
8. DE CE TRĂIESC AZI OAMENII MAI MULT ? .....	28
9. ZAHĂRUL ALB (RAFINAT) .....	30
10. PÂINEA ALBĂ ȘI PÂINEA NEAGRĂ.....	32
11. SAREA DE BUCĂTĂRIE .....	33
12. DE CE SĂ NU BEM LICHIDE FIERBINȚI ? .....	36
13. ACIDITATEA DIN CORP .....	37
14. APROVIZIONAREA CU HRANĂ CRUDĂ.....	39
15. ADAOSURILE PREPARATELOR DE CRUDITĂȚI.....	41
16. REȚETELE ȘI PLANUL DE MENIURI.....	49
17. POSTUL DE VINDECARE .....	62
18. BOLI DE STOMAC, INTESTINE, INIMĂ ȘI REUMATISM.....	66
19. EXPERIENȚE PRIVIND VINDECAREA CANCERULUI .....	71
20. TOT FELUL DE ALTE BOLI .....	76
21. ÎNȘTIINȚĂRI ȘI ALTE MĂRTURII - POSTFAȚĂ.....	82

**„Eu ca medic consider crucial ca terapia alimentației (dietoterapia) să fie și să rămână la temelia tuturor năzuințelor de vindecare.”**

Dr. Max Gerson

## **PREFAȚĂ**

Lucrarea de față este rezultatul unor îndelungate studii și cercetări în domeniul științei vindecării. Cum se explică faptul că atâția oameni sunt bolnavi și suferinzi, în timp ce animalele în libertate și din grădinile zoologice, care nu sunt hrănite cu hrană fiartă sau denaturată din fabrică, sunt ocolite în întregime de boli ?

Autorul a trăit mai mult de un deceniu în America și a folosit în mod deosebit rezultatele celor de acolo privind alimentația sănătoasă și, în plus, a acumulat multă experiență practică, uneori chiar pe propria piele. Rezultatul a fost atât de uimitor, încât a dus la apariția acestei lucrări.

Desigur, nu lipsesc cărțile despre hrănirea sănătoasă. Cartea de față deține un loc special prin faptul că în punctele principale este vorba de ceva nou, de bază, deschizător de drumuri, de cunoștințe care multă vreme AU FOST TĂINUITE OAMENILOR DE RÂND. Pentru noi este foarte important ca cititorului să i se deschidă ochii asupra adevăratelor cauze ale bolilor, pentru ca acest lucru să le fie multora de ajutor. Să încercăm să ne punem în situația unui grav bolnav: ce n-ar da el, în starea în care se află, pentru a se elibera de suferință ? Abia acum își dă seama cât de înțelept ar fi fost ca în zilele lui bune să fi acordat mai mult interes acestui bun neprețuit, sănătatea.

Deoarece lucrurile sunt prezentate pe scurt, la o primă citire nu se poate cuprinde totul. De aceea și cel sănătos să se apere de suferințele de mai târziu prin citirea repetată a acestei cărți. Unele aspecte mai importante sunt scoase în evidență prin repetări.

Ernest Günter  
3367 Thoringen, Elveția, 1971

## PREFAȚĂ LA EDIȚIA A DOUA

Mulțumim cititorilor pentru toate scrisorile încurajatoare și multele mărturii de vindecare ce ne-au parvenit. Mulțumim celor care au simțit că este de datoria lor să-i ajute pe sărmanii suferinzi, intervenind în mod dezinteresat la răspândirea acestei cărți.

Trebuie spus ca la această a doua ediție au fost necesare unele schimbări și adăugiri. Mai întâi a fost schimbat titlul cărții, deoarece autorul a făcut experiența că expresia HRANA CRUDĂ este respingătoare pentru mulți. În continuare, s-a adăugat un capitol introductiv, altele au fost schimbate și completate. S-a pus și mai mare accent pe hrana sănătoasă și se atrage atenția asupra hranei bogate **în acizi**. Trebuie acordată o atenție deosebită **capitolului 13** și completării despre vindecarea **cancerului din capitolul 18**.

Cartea a fost solicitată și în alte țări, precum Italia și Franța. Cartea a fost deja tradusă în limba engleză. Multe cititoare doresc elaborarea unor cursuri de pregătire a unor meniuri propuse de noi. Acesta este cazul casei de odihnă din Ebnet CH (Elveția), 3510, Kolonfingen.

Ernst Günter

## PREFAȚĂ LA EDIȚIA A TREIA

În urma a numeroase experiențe și mărturii, se pare că HRANA CRUDĂ și, mai ales, SUCUL DE LEGUME (ZARZAVAT<sup>1</sup>) s-au impus în vindecarea celor grav bolnavi.

Domnul J. Schindler din W., un „rutinat încercat”, scrie: „Din numeroasa literatură dedicată alimentației sănătoase, metoda dvs. mi se pare cea mai bună”.

Doamna G. L. din N. ne transmite: „Lucrarea dvs. este foarte interesantă, este cea mai bună pe care am putut să o citesc cu privire la alimentația sănătoasă”.

Domnișoara J. B. din N. relatează: „Entuziasmul meu legat de această carte nu-l pot exprima în cuvinte”.

În general, există impresia că trecerea la hrana crudă ar fi ca un munte de netrecut, în loc să se facă încercarea cu o rețetă oarecare și apoi cu altele.

Scrisori asemănătoare cu aceasta ne parvin adesea: „Îmi plac în mod deosebit mâncărurile crude pregătite după rețetele dvs.” sau: „Ceea ce-mi place este că lasă deschise posibilități nebănuite și stimulează fantezia spre încercări de elaborare a rețetelor, oferind surprinzător de multe varietăți, ceea ce n-aș fi visat până acum”.

Într-un oraș din Germania, câțiva cititori au înființat un club al consumatorilor de crudități. Aceasta poate însemna un mare ajutor pentru bolnavii neajutorați, printr-un schimb de experiență și idei noi. Recomandăm să fie luat de exemplu. Cu această noua ediție, urăm tuturor cititorilor mult succes și cea mai bună sănătate !

Ernst Günter

---

<sup>1</sup> Termenul de zarzavat include legumele (varza, castravetele, etc.) și verdețurile (mărar, pătrunjel, etc.).

## 1. A FI BOLNAV COSTĂ MAI MULT

### MĂRTURII

Mai întâi, câteva mărturii pe scurt ale unor foști bolnavi, care în procesul de vindecare au urmat indicațiile acestei cărți. Autorul nu i-a cunoscut înainte și nu i-a văzut vreodată. Originalele pot fi văzute de oricine, adresele pot fi făcute cunoscute.

- Doamna A. O. din K.: „Sufeream greu de nervi, inimă și stomac; doctorii nu-mi mai puteau ajuta. După ce am citit cartea dvs., am început să practic cele citite aici, deși aveam puține speranțe. După exact o săptămână am început să dorm mai bine, iar azi îmi merge foarte bine. Sunt mama a patru copii pe care pot să-i îngrijesc iar.”
- Domnul J. M. din G.: „Sufeream de o gravă artroză (anchilozare a articulațiilor). Eram în pragul unei operații la șold. Încurajat de un alt caz, m-am hotărât să apelez la dietoterapie. Cu fiecare lună mă simțeam mai bine și astăzi sunt sănătos. Acum mă pot porni din nou să urc munții.”
- Domnul H. S. din B.: „Mă aflam în secția de muribunzi a clinicii universității. Sângele îmi curgea pe gură, ochi și urechi. Eram amenințat de sufocare, atât de mari erau problemele limfatice; aveam 500.000 de leucocite. Am părăsit spitalul și prin regim alimentar de crudități m-am vindecat în șase luni de această gravă leucemie.”
- Domnul C. N. din R.: „Aveam mereu reumatism, dar acum parcă a fost luat de vânt.”
- Doamna H. K. din A.: „Am făcut o experiență bună cu acest mod de alimentație în cazul hemoragiei uterului și a cancerului de piele. Azi sunt sănătoasă.”
- Doamna E. F. din B.: „Suferința mea s-a atenuat vizibil.” (artrită)
- Domnul W. Z. din E.: „La 50 de ani m-am îmbolnăvit de cancer intestinal. Diagnosticul era: ulcer intestinal avansat, operație imediată, altfel este prea târziu. În impasul în care mă aflam, am început să studiez cărți de tratamente naturiste și, astfel, m-am hotărât ca în loc de operație să trec la alt regim alimentar. Pierderile de sânge s-au redus tot mai mult și după trei luni au încetat. Regimul alimentar mă ajută extraordinar, așa că nu am mai renunțat. De atunci au trecut 40 de ani fără boală. Azi am 91 de ani și încă nu au apărut urmele bolilor de bătrânețe: slăbirea vederii și altele asemănătoare.”
- Doamna G. D. din F.: „Simt că am mai multă putere de muncă decât altădată, nu mă mai simt obosită peste zi și nu m-aș mai întoarce la vechea alimentație.”
- Doamna H. M. din A.: „Legat de problema la intestine, ea este rezolvată; nu mai simt nimic rău. Era vorba de un ulcer duodenal.”
- Domnul M. Z. din G.: „Articulația genunchiului scârțâia; nu puteam face genuflexiuni. Azi fac 7 genuflexiuni fără să mai aud scârțâieli. Ar fi interesant să fac din nou o radiografie și să o compar cu cea veche.”
- Doamna H. R. din Z.: „Somnul meu s-a îmbunătățit vizibil”.

Alte mărturii de vindecare mai puteți găsi la sfârșitul cărții (ultimul capitol).

Vrem să oferim cititorului, chiar de la începutul acestei cărți, posibilitatea de a aplica cura noastră de vindecare și prevenire a bolilor. Urmează apoi o expunere detaliată a acestei cure, diferite sfaturi și peste 100 de rețete.

**Rețetele următoare sunt constituite după metoda de vindecare a medicului antic grec Hipocrate**, care și astăzi în cercurile de medici este considerat unul din cei mai mari medici ai tuturor timpurilor. Motto-ul lui era: „**Alimentele voastre să vă fie leacuri, iar leacurile voastre alimente!**”. Prin urmare, acest medic recomandă, atât celui sănătos, cât și celui bolnav, fie pentru prevenire, fie pentru vindecare, un regim de crudități, ales astfel încât să **dezintoxice, să elibereze de acizi și să dea viață** organismului.

Secretul acestei metode constă în faptul că **o cură de vindecare trebuie făcută cu strictețe un timp mai îndelungat**, după experiențele noastre de astăzi circa **6-8 săptămâni**, iar în cazul cancerului și al diabetului **6-12 luni**. Medicii de azi vor succese de vindecare mai rapide, dar metoda lui Hipocrate are avantajul că are un efect sigur și că boala, imediat după începerea curei, nu se mai înrăutățește. Încercarea moarte n-are și nu costă nimic, căci de hrănit tot trebuie să ne hrănim. Orice medic, care acceptă metoda lui Hipocrate, recunoaște că nu prezintă nici un pericol și poate fi efectuată fără nici o rețineră și fără ca cineva să ajungă în conflict cu indicațiile medicale. Alimentele crude hrănesc și vindecă în același timp.

Deoarece aceste preparate cu puteri vindecătoare au și un gust excepțional, ele atrag și pe cei sănătoși. Astfel, se prind doi iepuri dintr-un foc. Pe de o parte se savurează mese gustoase și aromate (o scurtă perioadă de acomodare este de la sine înțeles că e necesară), iar pe de altă parte previne gripa și chiar boli mai grele. Omul înțelept este prevăzător.

Deja după două-trei săptămâni de la începutul acestei cure suntem eliberați de oboseală și spre surprinderea noastră dispare cu timpul și grăsimea. Se creează rezistență chiar și în cazul efectuării unei munci mai grele și anume: fără a fi chinuți de sete. Secretul forței de vindecare se află în **viața** pe care o administrăm prin **hrana crudă**.

Urmează acum o aplicare practică la cele spuse. Cel mai bine ar fi dacă întreaga familie ar participa. Pentru a putea începe cu această cură sunt necesare următoarele alimente: 0,5-1 kg **grâu** capabil să germineze, semințe de **în**, **mei** nedecorticat, semințe de **floarea soarelui** decorticat, **hrișcă**, diferite feluri de **nuci**, tot felul de **aromate**, **drojdie de bere**, **faină de soia**, **sare de mare**, **ulei de floarea soarelui**, de **măsline** sau de **în (presat la rece)**, **morcovi**, alte legume și zarzavaturi, rădăcini și frunze. Pentru măcinare se vor utiliza **râșnițe de cafea**. La cură se va folosi neapărat **usturoi**.

## MICUL DEJUN

După spusele lui Hipocrate, zarzavaturile au efectele unor plante medicinale, iar plantele medicinale au efectele unor zarzavaturi. Noi plantăm și uscăm aceste plante sau le cumpărăm. Din acestea preparăm în fiecare dimineață dejunul cu adaosurile corespunzătoare.



Plantele medicinale vor fi pulverizate cu mixerul sau râșnita de cafea [și se va obține un praf]. Plantele medicinale necesare sunt: **salvie, boabe de ienupăr, frunze de coacăze, frunze de roiniță (izma pădurii), pătlagină, frunze de cârciumăreasă, peliniță, anason, cimbru**, câte ½ parte din **pelin și coada șoricelului**. Cine suferă de constipație să adauge și foarte puține frunze de **siminichie**.

Rețetă de tărațe cu morcovi<sup>2</sup> (pentru o persoană):

1-2 lingurițe praf plante medicinale, 1 lingură semințe în măcinate, 1 lingură tărațe de grâu, 1 lingură semințe hrișcă / floarea soarelui, 50 g morcov răzuit foarte mărunț, 1-2 linguri ceapă, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură drojdie de bere. Unele din aceste ingrediente trebuie mărunțite și puse la înmuiat de seara. Întregul amestec se freacă bine și se dă gust cu puțină sare de mare. În loc de ceapă e bună și o banană strivită.

Cine vrea să alterneze cu alte rețete (a se vedea rețetele de müsli din capitolul 16), poate lua **praful** din plante medicinale cu **lapte crud**, cu apă călduță cu **miere** sau cu altă băutură (vezi rețetele de băuturi). Această indicație este obligatorie pentru cei bolnavi înaintea fiecărei mese și opțională pentru cei sănătoși. Acest meniu este intenționat mai uscat pentru a fi foarte bine amestecat și salivat. Cine are dimineața prea puțin timp să mestece bine, să ia o parte într-un borcan și să o servească într-o pauză de lucru sau la masa de prânz.

#### MASA DE PRÂNZ

Aperitiv: amestec bogat de salată cu adaosuri de nuci, banane, etc.

Mâncarea principală (rețetă de urluială): 1-3 linguri urluială de grâu și mei înmuiat în apă, amestecat cu hrean ras, ceapă, drojdie de bere, sare de mare, muștar, ulei de in. Se garnisește cu semințe oleaginoase (migdale, nuci pecan, alune, arahide), muștar, piper verde.

Desert: Lapte crud, pepene sau roșii. Întreaga urluială se poate pregăti și cu mere rase, miere, stafide, smântână.

Cea mai sănătoasă și ideală mâncare de prânz, mai ales pentru cei fără dinți, este amestecul cu zarzavaturi indicat în capitolul cu rețete. Se îngroașă cu tărațe și germeni de grâu, în caz de balonări să se mănânce puțin. A se vedea și capitolul 18, secțiunea referitoare la constipație.

#### MASA DE SEARĂ

Preparatul principal: müsli de cartofi cruzi (ingrediente pentru o persoană):

1 cartof crud cu coajă ras, 1 banană zdrobită, 1-2 mere rase, 1 lingură ulei, 1 lingură tărațe, 1 lingură semințe oleaginoase (nuci pecan, alune, migdale), 1 linguriță lămâie, puțină urluială de mei. Amestecul se garnisește cu felii de banane.

Desert: prăjituri fără cuptor (după rețetele noastre) sau lapte crud. Mulți preferă seara ceva mai uscat ca nuci, curmale și puțin lapte sau banane și usturoi.

**Alimentația obișnuită de astăzi este 80% acidă, în loc de 20% cât ar fi normal. ASTFEL DEVINE CAUZA PRINCIPALĂ A TUTUROR BOLILOR.** Apare mereu o

---

<sup>2</sup> Termenul de morcovi se referă aici și pe tot parcursul cărții la soiul de morcovi carote: formă cilindrică, culoare portocalie, gust dulce.

hiperaciditate în organele corpului. Aproape singura hrană care nu conține acizi și, deci, e capabilă să neutralizeze acizii depozitați și toxinele din artere, articulații, creier, etc., o constituie zarzavaturile **crude**. Amănunte în capitolul 13 („Aciditatea din corp”).

Cei grav bolnavi trebuie hrăniți și tratați cu atenție deosebită. În acest scop, găsiți indicații și la sfârșitul cărții. De exemplu, bolnavii de stomac și intestin încep cu o cură de suc de legume (zarzavat), proaspăt preparat (neconservat): **2/3 varză și 1/3 cartofi**. Din acest suc se bea din jumătate în jumătate de oră câte o jumătate de pahar. Eventual, se mai face și câte o clismă săptămânal. Medicul american Max Gerson, care a vindecat sute de bolnavi de cancer, dădea unui bolnav numai 10 pahare de amestec de suc de zarzavaturi zilnic, în principal din **morcovi**.

## 2. HRANA VIE REZOLVĂ PROBLEMA CANCERULUI

**„Bolile civilizației, de care suferă omul, iau naștere mai ales pe calea alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte.”**

Dr. H. P. Rusch

În ultimii ani, s-au obținut mari succese de vindecare prin hrana crudă și lipsită de otrăvuri în caz de cancer, boli de inimă, artrită, calculi biliari, diabet, boli de stomac, de intestine și de piele, tuberculoză, prostată, scleroză multiplă și multe alte boli. În aceeași măsură, reprezintă un mijloc de prevenire la cei sănătoși, cât și speranță pentru cei bolnavi la care medicii au renunțat să mai spere.

În continuare, prezentăm un caz de cancer aparent fără nici o speranță din America, care în perioada cât am stat acolo m-a impresionat în mod deosebit. Domnul R. J. Cheatham, de circa 40 de ani, suferea de **cancer de piele**. Partea anterioară a trupului fusese operată de repetate ori, astfel încât cicatricea a ajuns la o lungime de 50 cm. Deoarece medicii renunțaseră să mai spere în cazul lui și el își aștepta moartea, a părăsit salonul de muribunzi unde avea ca vecini de suferință încă 15 bolnavi de cancer, dintre care astăzi nici unul nu mai este în viață. A primit de la Casa de Reformă o carte despre posturi de vindecare prin regim alimentar, care l-a dus pe drumul vindecării. După cum scrie, a citit mai multe asemenea cărți și apoi a devenit un bun client al Casei de Reformă. Prin posturi periodice și regim alimentar sever format din crudități și sucuri de legume s-a vindecat complet. Astăzi conduce un mare sanatoriu cu regim alimentar și posturi, din sudul Floridei. Mărturia lui de însănătoșire în limba engleză poate fi obținută la R. S. Cheatham Changri - Health Resort, Bonito Springs, 33923, Florida, SUA.

Despre o altă vindecare a unui caz de cancer, care poate convinge pe oricine de efectul hranei crude, citim în broșura unei doctorețe daneze, dr. **Kristine Nolfi**: „**Experiența mea cu alimentația crudă**”. Această doctoreță suferea de **cancer la sân**, care avea deja mărimea unui ou de găină. Fiind medic, îi era clar că radiațiile și operațiile erau doar încercări de tratament, și a ales regimul alimentar de crudități pentru a se vindeca.

Ea scrie: „A trebuit să dovedesc cu riscul propriei vieți ce efect are hrana constituită 100% din crudități. Primele două luni, nodulul de pe piept nu s-a micșorat și s-a menținut neschimbat, dar apoi a intervenit o ameliorare. Nodul s-a micșorat, forțele mele creșteau, îmi reveneam vizibil și mă simțeam bine, așa cum nu mă mai simțisem de ani de zile”.

După însănătoșirea completă, a trecut la un regim cu 40% hrană fiartă. Spre uimirea ei, cancerul a început din nou să crească. Atunci a reluat regimul sever format exclusiv din crudități și cancerul a dispărut a doua oară. Mulțumită acestei experiențe a ajuns la convingerea că regimul de crudități ar putea la fel de bine să vindece multe alte boli. A deschis un sanatoriu cu regim alimentar de crudități, unde pacienții erau tratați cu hrană 100% crudă. Nu se mai foloseau medicamente de sinteză. Datorită marilor ei succese a devenit renumită în întreaga Europă.

În continuare, redăm alte câteva citate din lucrarea ei:

- „Sângele este otrăvit prin hrana moartă (fiartă), pe care o mâncam.”
- „Senzația de foame nu există (la alimentația cu hrană crudă) nici măcar când trebuie să dăm jos din greutate.”
- „Se poate efectua muncă grea și cu această alimentație? Desigur, chiar mai mult decât cu orice alt regim alimentar. În general, te simți mai bine după această alimentație, așa cum nu te-ai mai simțit de ani de zile.”
- „În timp ce hrana moartă (fiartă) intoxică și slăbește sângele și organismul, hrana vie (cruditățile) dizolvă și elimină toxinele.”
- „Nu se poate, nu ne putem permite compromisuri când este vorba de viața și sănătatea noastră. Trebuie să mergem pe singurul drum corect, și anume, acela al ALIMENTAȚIEI CU 100% CRUDITĂȚI.”

Din acest exemplu înțelegem că și **o alimentație vegetariană cu puține fierturi poate împiedica vindecarea**. Deci, trebuie să existe un secret al sănătății în hrana crudă pe care îl vom lămuri în cele ce urmează.

Se mai pot enumera multe cazuri de vindecări extraordinare prin regim alimentar de crudități, astfel încât trebuie să ne punem serios întrebarea **de ce această metodă de vindecare simplă și ieftină este tănuțită de opinia publică și de ce sunt oamenii înșelați în această problemă?**

Când în anii 1920 s-a descoperit **importanța vitaminelor** în alimentația noastră, știința a făcut mare vâlvă din aceasta. Astfel, imediat s-a cunoscut ce daune apar din lipsa de vitamine a hranei fierte, rafinate (făină albă, zahăr, paste făinoase, etc.). De ce această propagandă? Pentru că era posibil să se fabrice în serie mare aceste vitamine și să se facă mari afaceri!

În anul 1940, cercetătorul american Edward Howell a făcut în același domeniu o descoperire și mai senzațională, și anume, în cercetarea substanțelor vitale propriuzise: **ENZIMELE**. El a descoperit că **enzimele sunt purtătorii vieții în orice ființă vie și sursele de viață din hrana noastră** (în măsura în care nu sunt omorâte prin fierbere) - Journal of the American Association for Medical Psychical Research, din 15.04.1940.

Ciudad, știința nu a onorat corespunzător această extraordinară descoperire, nu a făcut propaganda pentru enzime așa cum a făcut-o cândva pentru vitamine. Oare de ce? Explicația este simplă: enzimele se găsesc ca purtători ai vieții numai în hrana crudă, vie, nefiartă. Deci, ele **nu pot fi fabricate** și, prin urmare, nu pot deveni o afacere.

Dacă bolnavii, prin alimentație de crudități pot fi vindecați fără bani (de mâncat oricum trebuie să mănânce), pe cine să intereseze să facă propagandă? În orice caz nu o vor face industriile chimică, farmaceutică și alimentară! Și medicii? Cei mai mulți nu au cunoștință despre imensa valoare de vindecare a crudităților. În ciuda tuturor cunoștințelor științifice și a experiențelor clinice, oamenii au fost lăsați în ignoranță în această privință.

Ceea ce s-a dovedit prea puțin important pentru știință și industrie este cu mult mai important pentru noi, care vrem să fim și să rămânem sănătoși. De aceea, noi cerem reprezentanților poporului să nu se lase conduși de anumite grupuri de interese, ci mai bine să spună poporului adevărul.

Numeroasele vindecări de boli canceroase, dar și de altă natură, ce nu pot fi obținute cu metodele chimice, sunt trecute sub tăcere. Cărți ca cea a doctorului Max Gerson nu sunt nici măcar băgate în seamă de așa-numita „Cercetare a cancerului”, căreia poporul [elvețian] i-a donat mulți bani.

Mari medici naturaliști și adevărați pionieri ai sănătății au fost urmăriți de numeroși medici și de reprezentanți ai industriei medicamentelor chimice. Ei au fost chinuți până la sânge, ca de altfel și pionierii agriculturii netoxice (neotrăvite). Tot ce este legat de alimentația de crudități și tratamentele naturiste este luat în râs și chiar înjosit de mulți oameni de știință și medici. Nu e de mirare că mulți dintre ei ajung victime ale aceluiași boli de nutriție. Lăcomia de bani este pusă adesea mai presus decât sănătatea semenilor.

S-a creat convingerea că bolile sunt lovitura sorții. În realitate, multe boli și neplăceri ar putea fi prevenite. Desigur, nu toate bolile sunt cauzate de alimentație, căci legile naturii pot fi încălcate și pe alte căi. Dar, și în cazurile unde este vorba de cauze psihice, lipsa de crudități ocupă o parte din vină.

Din păcate, sub numele de medicină naturistă există și multă scamatorie. În privința aceasta, vom da dreptate medicilor. **BIBLIA** condamnă cu tărie și interzice metodele de vindecare propuse de aceasta falsă medicină. În fond, este vorba de o influență spirituală ce poate avea urmări rele pentru suflet.

Să ne întoarcem la enzime. Ce sunt enzimele și în ce constă funcția lor? Este vorba de **fermenți specifici, care conțin scânteia vieții și activează viața vegetativă în toate celulele plantelor și animalelor**. Există nenumărate feluri de enzime. Ele nu numai că sunt caracteristice fiecărei specii de plante și animale, dar **dau fiecărei ființe particularitatea specifică, unicitatea proprie, construiesc organele și le mențin funcționarea**.

Nu există nici o diviziune celulară, nici o creștere și nici o reproducere fără enzime. **Ele sunt administratorii și executorii pe care CREATORUL i-a pus în fiecare creatură vie. Ele ghidează procesele chimice în fiecare organ al omului, al animalului și al plantei ca și cum ar gândi.**

Pentru a putea înțelege mai bine prezentarea ce va urma despre formarea cancerului este necesar pentru cititor să cunoască bine importanța extraordinară și interesanta funcție a enzimelor. Ceea ce realizează ele în interiorul organismului este cea mai mare minune.

În organismul uman există două clase de enzime. În prima clasă intră așa-numitele **endogene**, pe care le mai numim și **fermenți**; ele sunt produși ai glandelor digestive și reglează digestia. În a doua clasă intră enzimele propriu-zise, **exogene**, care prezintă interes pentru observațiile noastre. Ele sunt cele care conduc procesele descrise mai sus și mai ales metabolismul din celule. De aici cunoaștem imensa importanță a enzimelor pentru sănătate. Sunt **infiniți mai importante decât vitaminele**, care exercită mai degrabă funcția de substanțe ajutătoare ale enzimelor.

Spre deosebire de fermenții digestivi, corpul nu poate crea singur aceste enzime. După cum indică prefixul EX, ele trebuie aduse din **EXTERIOR**, și anume prin alimente, ca și vitaminele. Toată forța și frumusețea pe care enzimele le-au arătat înainte într-o plantă tânără, o legumă sau un fruct dintr-o livadă, o livrează acum, ca parte componentă a regimului alimentar de crudități, în noul lor cerc de acțiune, și anume, în corpul nostru spre o dezvoltare sănătoasă. Această destinație înțeleaptă a enzimelor alimentare trece drept o lege a naturii.

Pătrunderea enzimelor în celulele noastre și legătura cu ele poate fi comparată cu o căsătorie (exogamie). Ele ajung apoi stăpâni în casă și au grijă de dezvoltarea și înmulțirea celulelor. Acești purtători, apărători vii, s-ar putea spune acești spiriduși înzestrați cu gândire, acționează ca mașiniștii și controlează toate funcțiile în corp. În glande, de exemplu, ghidează cu îndemânare producerea hormonilor, în ficat acționează ca niște chimiști inteligenți, în rinichi și în glandele pielii se îngrijesc ca sângele să fie bine curățat.

Cu cât hrana noastră conține mai multe enzime **proaspete** (hrană crudă), cu atât mai mult viața nouă curge în corpul nostru și cu atât mai mult se pot forma celule noi. Acest lucru înseamnă **energie**, funcționarea corectă a glandelor și, prin urmare, și o bună reglare a greutateii corpului, curățirea sângelui și țesutului celular de toate „deșeurile”, de pietrele de la rinichi, de efectele arteriosclerozei, bolilor de inimă, cancerului și a unui mare număr de alte neplăceri.

Acea esență din hrană, ce are capacitatea de a curăța și vindeca, este cu atât mai mult în stare să prevină neplăcerile bătrâneții. Cu cât omul este mai tânăr, cu atât este mai bogat corpul lui în enzime. La bătrânețe scade numărul lor și, prin urmare, forța vitală, viața scade. Acest lucru implică faptul că oamenii mai bătrâni necesită o hrană foarte bogată în enzime. În acest mod, sunt scutiți de oboseală și de bolile bătrâneții.

Drept hrană bogată în enzime trec **germenii de grâu, laptele crud, gălbenușul de ou, zarzavatul tânăr, colțul semințelor** și, mai ales, **sucurile de zarzavaturi. Laptele de mamă din primele zile** conține de cinci ori mai multe enzime decât cel de mai târziu. Ce orânduire înțeleaptă, căci nou-născutul necesită un aport deosebit de forță.

Hrana vie (crudă) este și cel mai **bun cosmetic**. Înmulțirea celulelor este accelerată, astfel încât pielea rămâne elastică și împiedică formarea ridurilor. Hrana vie vindecă glandele și, deci, atât supra-greutatea, cât și sub-greutatea. Cele mai fine vase ale pielii sunt bine curățate și, deci, bine irigate cu sânge. de aici aspectul proaspăt, tineresc.

În același mod, hrana crudă reglează tensiunea arterială, vindecă anghina pectorală și împiedică infarctul. Cel ce se hrănește cu crudități trăiește o întinerire treptată, chiar și în viața conjugală.

În descrierea noastră, am prezentat funcția enzimelor ca pe o **adevărată minune**, ca pe un **mister** în fața căruia omul trebuie să-și recunoască neputința. Am constatat că alimentarea celulelor cu enzime este o **lege a naturii**. Îl lăsăm pe cititor să aprecieze singur dacă distrugerea acestor enzime (prin fierbere, pasteurizare sau alte procedee folosite în industria alimentară) nu reprezintă **un păcat împotriva CREAȚIEI și a CREATORULUI ei**.

Efectul principal al omorării enzimelor îl constituie **devalorizarea sărurilor hrănitoare** precum calciul, fosforul, sulful, fierul și multe altele, ceea ce duce la apariția bolilor. Chimistii afirmă că prin fierbere nu se distrug sărurile. Ei au dreptate, dar ceea ce lipsește după fierbere sunt enzimele care sunt legate de săruri în mod organic. Fără enzimele corespunzătoare, sărurile nu pot fi asimilate corect în celule. Prin fierbere, sărurile organice se transformă în săruri minerale, anorganice, ce nu pot fi asimilate de organism și, deci, valorificate. Următorul fapt confirmă acest adevăr.

În colecția zoologică din Schaffhausen, se poate constata la craniile de pisici și câini dantura stricată, în timp ce la craniile animalelor sălbatice ca vulpea, bursucul și jderul acest lucru nu apare, pentru că aceste animale nu mănâncă nimic fiert. Deci, hrana crudă **previne** cariile dentare și o serie întreagă de boli ca artroze, sciatică, boli ale articulațiilor șoldului și coloanei (**boli ale oaselor**). Oasele cedează pentru că sunt subnutrite și de aici sciatica. Cele mai multe fracturi sunt tot o urmare a acestor lipsuri. Aici ajută doar laptele crud bogat în calciu și hrana crudă.

Expresia „daune ale ținutei” e greșit utilizată, în loc de daune ale alimentației în fapt. Așa cum relatează un ziar dintr-un oraș elvețian, o optime din copii prezentau devieri ale coloanei. Fundamentul instabil se pune deja la vârsta sugarilor. Aceste daune ale alimentației reprezintă doar o mică parte a bolilor cauzate de aceasta. **Pentru o adevărată vindecare nu ajută medicamentele sau băile dacă nu se recunoaște cauza și nu se înlătură.**

În paralel cu lipsa de săruri nutritive are loc **intoxicarea sângelui și a organelor**, ceea ce determină o altă serie de boli. Hrana fiartă produce mai multe toxine și acizi ce

trec în sânge și, apoi, în mod normal ar trebui să fie eliminate. Dar pentru că organele de eliminare nu fac față unei asemenea sarcini, multe dintre ele se depun în corp și produc boli. Unii acizi care se acumulează în mușchi și articulații, se cristalizează și cauzează astfel reumatismul și artritele. Alte substanțe nefolositoare se depun în altă parte și provoacă arterioscleroză, hipertensiune arterială, boli de inimă, pietre la rinichi, boli de piele și multe alte suferințe. Cauza propriu-zisă nu sunt curentul și nici vremea rea care apasă și obosește, ci lipsa de enzime datorată alimentației greșite.

Sună aproape incredibil dacă susținem că și **bolile infecțioase** își au toate cauza în aceeași intoxicație prin hrană nesănătoasă. Se da vina pe germenii unei boli sau pe un virus, dar vinovate sunt toxinele depuse fără de care nici un virus nu s-ar putea instala. Un corp curățat prin hrană crudă nu se îmbolnăvește, deci trecerea spre acest regim alimentar rentează de o mie de ori.

Ne eliberăm de frica de boli și de viruși și, deci, de exageratele asigurări medicale. Gripa este un ajutor de nevoie la care apelează natura pentru a curăța din când în când corpul, pentru că silește să se țină regim (taie pofta de mâncare). De aceea, este absurd să scădem febra pe cale artificială.

Dacă vreți ca copilul dumneavoastră să fie ocolit de bolile de copii și să nu necesite injecții periculoase și dăunătoare, atunci acordați interes hranei vii. Copiilor le place foarte mult hrana crudă. Dragostea părinților să se manifeste și prin aceea că dau un exemplu bun copiilor trecând la regimul de cruditate. „Papagalul vecinului nu are voie să mănânce arahide prăjite (ci numai crude) pentru că altfel se îmbolnăvește”, așa mi-a spus cineva. De ce atunci au voie copii noștri pe care îi iubim mult mai mult? Animalelor din grădina zoologică nu li se dă nimic fiert sau denaturat, pentru că în timp se îmbolnăvesc.

Mulți ajung într-o așa stare de intoxicație, încât apar boli ce le pun în pericol viața. Un infarct pune capăt vieții în cei mai buni (frumoși) ani. Adeseori sunt loviți oameni care niciodată n-au fost bolnavi. Aparenta lor sănătate a făcut lucrurile și mai grave, căci toxinele s-au putut acumula în acei ani îndelungați fără probleme, ceea ce în final a dus la catastrofă. Bineînțeles că în funcție de boală contribuie alături de toxine și lipsa continuă de săruri nutritive din cauza fierberii hranei.

De cele mai multe ori toate medicamentele, iradierile, injecțiile, tratamentul dat de specialiști, chiar și grefele ajută prea puțin pentru că nu există dorința de a recunoaște adevărata cauză a bolii. Cu siguranță, o inimă sănătoasă grefată într-un corp bolnav, intoxicat, va eșua imediat. În cazul unei boli, tot corpul este bolnav. Vedem cât de sucit este să tratăm numai simptomele care pot fi comparate cu niște supape. Când o supapă este închisă, apar altele pentru că răul trebuie să iasă la suprafață.

Se poate obiecta cum de oamenii care fierb hrana mai pot supraviețui? După cum vom vedea, acest lucru este legat de capacitatea de adaptare a organelor. Biologii au descoperit că pentru metabolismul unor alimente sunt necesare acele enzime care sunt legate organic de ele. Dar dacă lipsesc enzimele respective, corpul știe să se

ajute apelând la fermenții digestivi, mai ales la cei produși de pancreas. Din păcate, acestea au capacitatea de a înlocui în foarte mică măsură procesul natural.

Cineva care are bune obiceiuri moștenite, mănâncă puțin și cu măsură, poate ajunge la bătrânețe și cu acest gen de hrană. Dar rareori este ocolit de bolile și infirmitățile caracteristice bătrâneții. Expresia „infirmități de bătrânețe” este greșită pentru că ele nu sunt cauzate de bătrânețe. Între slăbiciunea de bătrânețe și infirmitățile de bătrânețe este o mare diferență.

#### FORMAREA CANCERULUI

Există o dependență evidentă între lipsa de hrană crudă și formarea cancerului. Prin această lipsă [de enzime] este dereglată - după cum am mai spus - diviziunea celulară ce nu poate fi corect efectuată. Astfel, apar celulele false care degenerază în excrescente, ce duc la formarea abceselor, cancerelor, tumorilor și miomurilor<sup>3</sup>.

Formarea cancerului este **încurajată** de acțiunea unor anumite **chimicale și otrăvuri**, de exemplu prin prafurile folosite în protecția plantelor, conservanți, medicamente chimice, clor și fluor în apa de băut, nicotină, sarea de bucătărie și multe altele. Dacă aceste otrăvuri sunt în stare să conserve și să omoare microbii, atunci pot distruge și enzime sau măcar să le amorțească de îndată ce otrava pătrunde în celulă. Dacă deja prin lipsa de enzime apar celule degenerate, cum trebuie să fie dacă mai pătrund și otrăvuri? Nu trebuie atunci să ne mirăm dacă enzimele pierd în celule controlul și, astfel, celulele degenerate se înmulțesc formând excrescente canceroase.

Există diferite feluri de cancer. Fiecare reprezintă o excrescentă celulară apărută în anumite condiții, fără să existe un virus purtător de cancer. Acolo unde toxinele se acumulează în celulele noastre pentru că enzimele cu capacitatea lor de curățire lipsesc sau sunt amorțite și omorâte prin acțiunea otrăvurilor, apare descompunerea și există condiții de formare a excrescentelor canceroase. Suntem din acest motiv convingși că această boală nu are nimic de-a face cu un virus special. Pentru aceasta garantează deja faptul că boala nu este transmisibilă după cum se știe despre bolile cauzate de viruși.

O contraotrăvă fabricată ar intoxica și mai mult corpul bolnav de cancer, de aceea nu a putut fi descoperită și nici nu se va descoperi. După experiența noastră, există numai un mijloc de vindecare: enzimele neotrăvite, care nu pot fi produse de o fabrică chimică, ci numai de un „laborator biologic”.

Există și dovezi indirecte pentru autenticitatea acestor afirmații. De exemplu, anumite populații / triburi care nu cunosc cancerul și alte boli legate de alimentație. O astfel de populație era tribul Hunza, dintr-o vale foarte izolată din munții Himalaia. Acolo nu se cunoștea nici o fabrică de alimente, îngrășăminte și chimicale. Laptele și cea mai mare parte a hranei se consumau crude. Din păcate, s-a construit și în această vale o șosea. Așa a apărut civilizația și acolo și zahărul alb, sarea de bucătărie și altele asemănătoare subminează acum sănătatea acestui popor.

---

<sup>3</sup> Tumoare benignă a țesutului muscular



Autorul îndrăznește în continuare să afirme că nașterea copiilor anormali are aceeași cauză cu formarea cancerului: lipsa de hrană crudă. Se formează celule de germinare incomplete. Pe de altă parte, prin hrana crudă li se dă speranțe femeilor sterile sănătoase că prin hrana crudă pot să nască copii. Viitoarele mame care se hrănesc cu crudități au nașteri mai ușoare. Nașterile prea timpurii și avorturile sunt excluse.

Creșterea cazurilor de cancer s-a potrivit uluitor cu creșterea folosirii toxinelor (otrăvurilor) atât în agricultură, cât și în celelalte industrii. Cerem aici stimularea agriculturii biologice prin solicitarea în magazine [și piețe] numai a zarzavaturilor și fructelor obținute biologic.

Deoarece fiecare al patrulea om moare de cancer și banii pentru cercetarea cancerului au fost alocați, este datoria absolută a cercetătorilor să recunoască, în sfârșit, meritele celor ce au studiat enzimele și numeroasele vindecări ale cancerului prin hrana crudă, și să se publice cercetările din acest domeniu.

Numeroase vindecări ale cancerului în lumea întreagă sunt acum fapte incontestabile și nu mai trebuie ascunse. Dintre toate cărțile apărute despre vindecarea cancerului prin regim alimentar de crudități, recomandăm cartea deja menționată a doctorului Gerson: „Relatări despre 50 de cazuri de cancer vindecat”. Și acest medic vindecă cancerul cu precădere prin crudități.

Atât timp cât cauza principală a cancerului nu este recunoscută și înlăturată, nu vor ajuta nici operațiile, nici iradierile ci, dimpotrivă, **țesutul iradiat este greu vindecabil, chiar dacă s-a trecut la alimentația cu crudități**. Trebuie să prevenim poporul asupra acestor superficialități. Bolnavii de cancer iradiat sunt cazuri ratate. Doctorița Nolfi **știa precis de ce nu s-a lăsat operată sau iradiată**. Acest lucru se explică în mărturia ei.

În toamna anului 1968, în spitalul cantonului Aargau (Elveția), au fost consultate mai multe mame și s-a făcut îngrozitoarea constatare că laptele de mamă conține în medie de 15 ori mai multe insecticide decât este internațional admis pentru laptele de vacă folosit la hrana oamenilor. Revista „Reformă și dietă” (iunie 1971), scrie: „Într-o atare situație este cu totul de neînțeles că forumurile sanitare nu fac totul pentru a stimula o agricultură fără otrăvuri.”

După istoria cu brânzeturile, autoritatea elvețiană pentru produse alimentare a hotărât ca pe viitor să fie interzisă etichetarea „fără toxine , fără insecticide”. În timp ce în întreaga lume de astăzi apare ca necesară apărarea consumatorilor, în Elveția se întâmplă contrarul: consumatorul să nu poată ști ce este cultivat fără otrăvuri.

### 3. TOT FELUL DE VINDECĂRI

Prin hrană crudă și post se pot vindeca tot felul de boli. O deosebită impresie ne-a făcut vindecarea propriului tată, care suferea în cel mai înalt grad de arterită și astm

cardiac. Pe atunci încă nu practicam regimul alimentar de crudități și aveam puțină experiență în metodele de vindecare naturală. Mentea sănătoasă îmi spunea totuși că organele pacientului nostru necesitau o curățire temeinică și odihnă, iar hrana formată din carne și sare trebuia evitată în întregime.

Tatăl meu avea doar 56 de ani și era de câțiva timp bolnav. Sfaturile mele n-au fost acceptate. A fost chemat cel mai bun medic din regiune și rugat să se ocupe de vindecarea lui. El administra pacientului din când în când câte o injecție, mai târziu tot mai des. În plus, i-a prescris o hrană cât mai săracă în carne și sare, lucru foarte neclar pentru că noțiunea de „sărac în carne” este cât se poate de subiectivă.

Starea bolnavului se înrăutățea vizibil. Medicul părea să nu mai creadă nici el în vindecare, căci, cu excepția injecțiilor, nu mai făcea nimic. Picioarele pacientului se umflau, au ajuns ca două butoaie. Deoarece pacientul de mult nu se mai putea duce la medic, acesta a trebuit în final să vină de două ori pe zi pentru a da injecțiile. Datorită hidropiziei, apărură astmul cardiac care se înrăutăți în așa măsură, încât nu putea dormi nici ziua, nici noaptea.

Fără a întreba medicul am încercat cu ceaiuri din plante, dar nici acestea nu i-au putut aduce vreun ajutor sau alinare, atât timp cât stomacul bolnavului era încărcat cu mâncăruri care-i intoxicau sângele și care de la bun început erau cauza bolii. Chiar și otrava injecțiilor ajută la intoxicare în loc să vindece.

De fiecare dată când încercam să-l conving pe tatăl meu să treacă la alt regim, îmi spunea că medicul știe mai bine. Observam pentru prima oară atașamentul omului față de obiceiurile sale culinare, care face pe unii să se sinucidă inconștient prin plăcerea de a manca. Adeseori mi se părea că nu pot exista chinuri mai mari decât cele pe care trebuia să le suporte acesta. Toată noaptea se văita.

Abia când suferințele au ajuns la apogeu și sfârșitul părea să fie aproape, tata mă întrebă: „La ce te referi când spui alt regim alimentar?”. În sfârșit, era docil și dornic să asculte sfaturile mele. De acum înainte n-a mai avut voie să se așeze la masă cu familia, pentru că nu s-ar fi putut abține de la gustoasele mâncăruri. Nu mai primea nimic altceva decât câteva linguri de ceapă tocată pe o felie de pâine cu unt și o ceașcă de ceai concentrat pentru rinichi. La fiecare masă mânca deocamdată aceleași preparate. Între mese trebuia să facă foame. Obișnuit să mănânce picant își iubea mâncarea cu ceapă. Ar fi mâncat mai mult dacă l-aș fi lăsat.

În decursul a 24 de ore, apa din picioare dispăru. Chiar din a doua noapte pacientul nostru a putut dormi bine și astmul dispăru complet. O rană deschisă de 2 ani la pulpa piciorului se vindecă în 7 zile și în săptămâna următoare tatăl meu merse deja 2 km până în satul vecin.

Totul părea o minune după această boală grea. Jur că nu exagerez nimic. Injecțiile nu s-au mai făcut după schimbarea regimului alimentar. Încet, încet, rețetele de mâncare au fost variate, deși foamea trebuia să mai persiste puțin. Convalescentul participa cu entuziasm.

Nu numai boli grele se pot vindeca prin **regim de crudități și post**, dar și neplăceri mai mici ce nu pot fi numite boli, ca de exemplu: dureri de cap, eczeme, respirație urât mirositoare, oboseală și constipație. Unde este vorba de cafeții și fumători sau alcoolici se recomandă la început un post. În plus, cineva a afirmat ca hrana crudă ar putea compensa lipsa de somn; a doua zi după insomnie se simțea totuși odihnit și în puteri.

Bolile de alimentație prin excelență (ca apendicita, calculii biliari, artrita și multe altele) se pot vindeca tot prin regim, dar necesită din cauza pericolului și durerilor un procedeu de vindecare mai rapid. Din acest motiv am adăugat capitolele 18-20, ce conțin indicații particulare pentru fiecare categorie de bolnavii

Să nu uităm că cei bolnavi nu erau naturaliști și că, odată cu trecerea la hrana crudă, este necesar un timp până când forța ei de curățire poate să se manifeste. Mai bună decât vindecarea este prevenirea bolilor prin hrana vie. Automat aduce un mod de viață sănătos, în care **soarele, cerul, apa, respirația corectă, mișcarea și cumpătarea** joacă un rol important alături de regimul naturist.

Chiar și un regim parțial de crudități poate să creeze mai multa rezistentă, dar se vor evita următoarele alimente gătite: pâinea albă, semi-albă, prăjiturile, carnea zilnică (cel mult 1-2 ori pe săptămână), ouăle fierte, laptele fiert sau pasteurizat, mâncărurile cu grăsime sau fierte în grăsime, zahărul, ciocolata și prea multă sare.

#### 4. PENTRU CE FEL DE HRANĂ ESTE CREAT OMUL ?

Dat fiind că a existat o perioadă când oamenii se hrăneau în principal cu vânatul și acela și-l fierbeau, se poate trage concluzia că suntem creați pentru hrana cu carne, iar fiertul ar fi natural, normal. Asemenea concluzii prea puțin întemeiate dau naștere la erori.

De ce în libertate animalele nu se îmbolnăvesc niciodată în timp ce între popoarele civilizate abia se mai găsește un om sănătos cu adevărat? Ce experiențe s-au făcut în grădinile zoologice când s-a început hrănirea animalelor cu hrana fiartă de frica bolilor? Exact inversul decât ceea ce era așteptat și anume, că animalele se îmbolnăveau și mureau. Unele au pierdut chiar capacitatea de reproducere.

Prin greșeli am devenit mai înțelepți. Astfel, s-a început alimentarea animalelor valoroase cu hrana lor naturală, nefiartă pentru care au fost create. După aceea s-a putut citi în mai multe ziare că animale foarte rare au dat naștere la pui în captivitate.

Pentru a obține un răspuns corect la întrebarea noastră ne putem ajuta de alte **comparații cu regnul animal**. Ce grup de animale se apropie cel mai mult de om prin forma aparatului digestiv? Cumva grupul animalelor răpitoare, a erbivorelor, a omnivorelor (porcul) sau acelea care se hrănesc cu **precădere cu fructe (maimuțele)**?

Gorilele, de exemplu, nu mănâncă nici un pic de carne. **Maimuța antropoidă este singurul animal al cărui aparat digestiv coincide în întregime cu cel al omului.** Intestinul carnivorelor, de exemplu, este de cinci ori mai scurt decât cel al omului. Măselele lor sunt ascuțite, ale omului tocite. Saliva lor este acidă, a omului este alcalină. În interior, intestinul lor este neted, al omului nu. Limba lor are o suprafață aspră, în timp ce noi avem o limbă netedă. Chiar și sucul gastric este mult mai tare la animalele răpitoare.

Organele digestive ale omnivorului au mai multă asemănare cu acelea ale animalelor răpitoare decât cu cele ale omului, acest lucru însemnând că animalele carnivore ar putea să digere mai ușor fructe decât un consumator de vegetale (vaca, maimuța, omul).

Deoarece acidul gastric al omului este prea slab pentru digerarea cărnii și intestinul său este pliat și de cinci ori mai lung decât al carnivorelor, carnea rămâne prea mult timp în intestin, ceea ce produce descompunerea ei și un miros urât. Substanțele de descompunere ajung prin pereții intestinului în sânge și conduc la apariția bolilor.

Susținătorii **teoriei evoluției** să-și bată capul și să afle **de ce aparatul nostru digestiv nu a evoluat treptat la hrana din carne** sau de ce nu a devenit egal cu cel al carnivorelor după ce noi oamenii de milenii întregi ne-am chinuit să savurăm carnea. Toate acestea ne demonstrează în suficientă măsură că omul se hrănește greșit și, de aceea, este atât de sensibil la toate bolile imaginabile.

Ierbivorii n-au gheare pentru a prinde vânatul. **Omul și maimuța sunt unicele creaturi prevăzute cu mâini cu care se pot cățăra pentru a culege fructe**, o dovadă că pentru hrănirea lor au nevoie în special de fructe.

Civilizația a provocat schimbări esențiale în modul de viață al omului. Dar aparatul său digestiv a rămas același. Și astăzi aparatul său digestiv este exact ca al maimuței antropoide. Deci, **hrana lui trebuie să se compună în primul rând din fructe, la care se adaugă și nucile și semințele.** În plus, maimuța se hrănește și cu **muguri și flori fragede**, ce corespund salatelor noastre. Dacă găsește rădăcini sau bulbi comestibili nu-i ocolește (morcovul). Bineînțeles, toate le mănâncă așa cum sunt în natură. Nu știe nimic de fiert, sare sau otrăvuri conservante.

Raportat la noi, aceste constatări ne îndeamnă să ne amintim de **prima din legile alimentației** pe care CREATORUL a dat-o primei perechi de oameni și care este scrisă pe prima foaie a BIBLIEI. Aici scrie: **„Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să vă fie hrana voastră”** (Geneză 1.29). Această afirmație este o **lege a naturii** pentru că suntem creați pentru aceasta.

Există multe soții tinere care din dragoste pentru soți gătesc „ce este mai bun”. Apoi primim vestea că una sau alta din cunoștințele noastre a murit la 30, 40 sau 50 de ani de cancer, scleroză multiplă, infarct, sau altă boală a civilizației. O întregă avere s-a dus pe medic, dar toți specialiștii n-au putut face nimic. Aceste tinere femei au vrut să facă un bine soților lor, dar din lipsă de știință, neintenționat, i-au condamnat la o

moarte prematură. O tragedie mai mare nu ne putem închipui. S-a sacrificat totul pentru o vindecare care nu există. Durerile și chinul bolnavului creșteau, dar mai groaznică a fost durerea celor din jur când totul s-a sfârșit. Pentru citirea literaturii sănătății nu s-a găsit timpul necesar în zilele bune.

Scoatem în evidență un caz dintre multele existente. Un bărbat la care în tinerețe s-a format o tumoare pe creier care apăsa pe nervul optic. Și la el scria: „Imediat operat, altfel prea târziu”. În ciuda operației, azi este orb. Dacă totuși cineva i-ar fi spus că organismul lui este creat pentru alt gen de hrană și că ar trebui măcar două luni să încerce să țină un regim de crudități hipoacid, poate numai cu sucuri de crudități... După experiența noastră nu se înrăutățește nici un cancer la acest gen de hrană și începe după un timp să se vindece. Din acest motiv, suntem 100% convinși că operația n-ar fi fost necesară și că omul s-ar fi bucurat și azi de lumina ochilor.

## 5. DAUNE PRIN FIERBERE

De curând a venit la mine cineva aducând triumfând vestea că în apropiere de Berna a murit o naturistă la vârsta de 40 de ani de cancer. S-a descoperit că era vorba de o simplă vegetariană. Între acestea două există o mare diferență. Vegetarianul renunță la carne, dar fierbe majoritatea mâncărilor. Chiar dacă acest lucru se face în aburi, nu există totuși o deosebire esențială între fiertul în aburi și fiertul normal. În ambele cazuri se distrug enzimele.

**Zarzavaturile** fierte în apă se devalorizează cel mai mult. Așa scrie cercetătorul american Dr. Gerson în cartea sa „Dureri și suferințe”: „dacă varza este fiartă, atunci mai conține doar 1/40 din valoarea inițială”. Asemenea fapte ne obligă să ascultăm.

Pe lângă **enzime** se pierd și o mare parte din **vitamine**. Vitamina C, foarte importantă în funcția ei principală de curățire a sângelui, este în întregime distrusă prin fierberea laptelui. Toate **sărurile nutritive** ajung în apa de fiert și în aburi, zarzavaturile nu mai conțin nimic. **Proteinele** pierd prin căldura fierberii 2/3 din valoarea lor nutritivă, o parte prin coagulare, o parte prin distrugere. Proteinele fierte produc, în plus, multe toxine și acizi în procesul metabolismului.

Pierderile de calciu, fier, magneziu, siliciu, iod și alte săruri minerale cauzate prin fierbere s-au menționat deja în primul capitol. Lipsa de enzime era drept urmare faptul că 3/4 din principalele săruri minerale nu sunt în întregime valorificate de celulele corpului în măsura în care aceste săruri mai există. Din cauza acestor pierderi enorme, cu toate că s-au cheltuit bani mulți pe mâncare, cei mai mulți oameni sunt subalimentați, deși au stomacul plin. Prin fierbere, chiar și amidonul și fructoza se modifică din punct de vedere chimic. În acest fel, hrana devine un pericol pentru omul care tinde spre obezitate, ceea ce nu s-ar întâmpla cu hrana crudă.

**Fructele** crude sunt suportate chiar și de diabetici, dar cele fierte nu. Aceasta este o altă dovadă a modificării periculoase a fructozei și amidonului prin fierbere. Fructele nu trebuie fierte sau sterilizate pentru nici un motiv. Pentru păstrare se recomandă congelarea.

**Grăsimile și uleiul** suferă cea mai mare pierdere prin încălzire și nu numai la fierbere, dar deja din timpul procesului de fabricare (de exemplu, uleiul obținut prin presare la cald). Amănunte în acest sens în capitolul 18, secțiunea despre vindecarea bolnavilor de inimă. La fel ca grăsimea animală, grăsimea vegetală solidificată și uleiul încălzit astupă arterele și duce la tensiune ridicată. În schimb, **grăsimile și uleiurile presate la rece curăță arterele**. Așa cum cele dintâi produc obezitatea, tot așa cele din urmă duc la scăderea greutateii.

**Aroma și condimentul** propriu fiecărui aliment se reduc mult prin fierbere. Astfel, înlocuitorii artificiali devin indispensabili. Dintre aceștia cei mai folosiți sunt sarea și zahărul alb, ambii foarte dăunători, fiind foarte concentrați. Adevărul este că sunt niște înlocuitori foarte jalnici în comparație cu marile pierderi suferite prin fierbere.

S-a constatat că din hrana fiartă se mănâncă în general de 3-4 ori mai mult decât din cea crudă. Deja volumul scade puternic prin fierbere. Nici intoxicările și obezitatea nu pot fi evitate.

Pe plan financiar, **cheltuielile casnice pentru hrana fiartă sunt mult mai ridicate decât pentru hrana vie**. Adeseori, cheltuielile cu medicul depășesc cheltuielile de nutriție cu mult mai mult. Este necesară și o asigurare de boală inutilă. În plus, se adaugă accidentele de muncă și pierderile prin odihnă în sanatorii.

Ceea ce este și mai rău și nu poate fi reflectat de cifre sunt durerile și chinurile suferințelor, făcând abstracție de nevoile financiare și sufletești, ce apar în unele familii. Atât de mult sacrifică omul pentru plăcerile gurii!

La toate acestea, trebuie spus că gusturile se pot reeduca pentru că, după cum se știe, gustul este o problemă de **obișnuință**. Apropo de plăcerile gurii, îmi place mai mult hrana de acum decât cea de dinainte.

Îmi amintesc încă bine de schimbarea obiceiurilor mele. Sardinele în ulei din conserve se numărau atunci printre mâncărurile mele preferate. Când am început să fac trecerea spre celălalt gen de alimentație, mi-am propus ca pe viitor în fiecare sâmbătă să mai cumpăr doar o conservă mică. Nu cumpăram două, căci, dacă vrei să renunți la ceva ce-ți place, nu trebuie să faci provizii în casă, pentru că ispita este mare. După un timp mai cumpăram abia la două săptămâni câte o conservă și apoi din ce în ce mai rar. După circa o jumătate de an nu mai simțeam nevoia să le mănânc.

Ce importanță mai au viața sau banii fără sănătate? Acest gând să ne dea curajul de a trece la noul regim alimentar.

## 6. MUNCA GREA ȘI HRANA CRUDĂ

În discuțiile privind hrana crudă aud mereu: „Dacă ar trebui să muncești greu, atunci ai vedea!”, adică dacă aș putea rezista numai cu hrană crudă. Am efectuat

ocazional muncă grea și hrana crudă s-a dovedit excepțională. Nu mai ești chinuit de oboseală și sete.

Cândva, în Germania, s-au efectuat niște analize asupra **rezistenței** unor muncitori ce efectuau muncă grea. Unii erau carnivori convinși, alții adepți ai crudităților. Cine rezista de două ori mai mult timp? Tocmai cei ce consumau crudități. Există documente!

Un dublu învingător olimpic la înot pe distanțe mari, **Roos**, din America, care a câștigat medalia de aur la Sidney și Roma, a publicat o carte unde afirmă printre altele că mesele lui principale se compun 90% din hrana crudă cu absoluta evitare a cărnii. El explică rezistența lui ieșită din comun prin consumul de crudități și relatează în cartea amintită că în luptă își puneă întreaga lui forță când ceilalți, scurt timp înaintea sosirii, erau epuizați.

În general, se crede că și carnea ar fi o mâncare de forță. Dar, în realitate, **[carnea] este un mijloc de excitare ca și cafeaua**. Aparenta forță scade după un timp și apare moleșeala. Ar fi greșit să facem o comparație cu efectul hrănirii cu carne la animalele răpitoare, deoarece acestea înghit carnea crudă cu tot cu piele și păr, iar organismul lor este creat pentru așa ceva.

În afară de aceasta, carnea fiartă conține o infimă părticică din valoarea nutritivă a celei crude. După cum am menționat mai sus, proteinele se devalorizează prin fierbere în proporție de 2/3 sau chiar total. Și fierul conținut în carne prin fierbere devine anorganic și astfel rămâne nevalorificat. Cât despre vitamine, acestea nu se mai găsesc deloc. În plus, **nici un alt aliment nu intoxică și crește aciditatea în așa măsură cum o face carnea**, ceea ce favorizează apariția bolilor.

Două doamne, cunoscute autorului, au făcut o cură de slăbire, mâncând un timp numai carne și salată. Experiența a reușit. Pentru a-si menține suplețea au continuat acest gen de hrănire având impresia că această carne ar fi un element deosebit de valoros. Nu mult timp după aceea au murit amândouă de o boală de sânge.

Personal, consider carnea drept **un aliment unilateral fără valoare**. Este o tragedie că medicii recomandă carnea până și sugarilor. Se poate obiecta că unii muncători de carne ajung să trăiască până la adânci bătrânețe. Excepții există mereu, dar în acest caz un rol îl joacă și cumpătarea. În plus, pentru a produce un kilogram de carne sunt necesare 10 kg de cereale. Dar, grăunțele cerealelor sunt de 10 ori mai valoroase și sănătoase. Problema alimentației mondiale ar putea fi ușor rezolvată.

Cele mai multe mâncăruri fierte conțin tot atâta **sare** ca și furajele speciale ce se dau astăzi animalelor pentru îngrășare. Și omului, mai ales celui ce muncește din greu, îi merge în mod asemănător animalelor puse la îngrășat. Sarea trezește în el o senzație anormală de foame și o sete continuă. Ambele necesități sunt satisfăcute și, astfel, duc la obezitate, ceea ce îl împiedică pe om în munca grea ce o depune.

Un alt dezavantaj: **organismul, datorită sării depozitate în corp, acumulează un excedent de apă** pe care muncitorul o elimină la cel mai mic efort odată cu sarea,

prin **transpirație**. Înțelegem acum de ce acei muncitori vegetarieni, adepți ai crudităților, rezistau de două ori mai mult decât ceilalți. Înțelegem de ce cruditățile eliberează de oboseală.

Ce avantaje ar avea soldații noștri dacă ar putea să fie entuziasmați pentru acest fel de hrănire. Gândiți-vă, în cazul unui război, la simplitatea aprovizionării și la avantajele în cazul unei lipse de provizii. Exemplul îngrijirii vechilor soldați romani din capitolul 10 (cel despre pâine) ne poate da o vagă idee. Dar pentru întreprinderi: nu ar fi avantajos dacă ar da muncitorilor această carte?

## 7. DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE

Pasteurizarea a fost descoperită în secolul trecut (XIX) de Louis Pasteur. Prin încălzirea alimentelor la 80° C se realizează omorârea bacteriilor. Faptul că astfel **alimentele sunt mai mult sau mai puțin devalorizate, ba chiar devin un pericol pentru sănătate**, o dovedește un articol interesant, publicat în numărul din iunie 1958 al revistei „Minte și materie” din Oxford (Anglia):

„În Scoția, s-a efectuat la o școală agricolă un experiment cu lapte crud și lapte pasteurizat. Opt viței nou născuți au primit din prima zi lapte pasteurizat, iar alți opt viței lapte crud. Doi din prima grupă au murit deja după o lună. Unul a fost scutit de continuarea experimentului pentru a fi menținut în viață. Un al patrulea vițel a murit la două zile după terminarea experimentului, în timp ce ceilalți au putut fi salvați cu lapte nepasteurizat. Vițeei din a doua grupă, care au primit lapte crud, erau în cea mai bună stare.”

„**Scrisoarea sănătății**”, publicație a Asociației **Kneipp** din sudul Germaniei, în nr. 2/1972 relatează următoarele:

„Doi oameni de știință americani, Potenger și Simonsen, au efectuat experimente cu lapte pasteurizat la pisici. Aceste experimente s-au extins pe mai multe generații de pisici. Pisicile hrănite cu lapte crud s-au dezvoltat normal. Laptele pasteurizat, folosit ca aliment principal la pisicile mici, a dus la **rahitism**, care în majoritatea cazurilor a fost cauza decesului. Deja de la prima generație, la toate pisicile care n-au primit lapte crud, s-au constatat **avorturi**. Animalele aveau o fire foarte schimbată. Deveniseră periculoase, zgâriaș, mușcau. La a doua generație, 53% din animale aveau glanda tiroidă subdezvoltată. La a treia generație, animalele erau aproape total degenerate.”

După cum rezultă din aceste experimente, laptele pierde forța lui nutritivă și dăătoare de viață de îndată ce este încălzit sau fiert.

Biologul canadian **Tobe** scrie în cartea sa, „**Enzyme, The Spark of Life**” (Enzimele, scânteia vieții), că prin încălzire sau pasteurizare, prin procesele de fabricare și chimizare a alimentelor se distrug toate enzimele importante pentru viață. De aceea, elementele principale ale laptelui, mai ales calciul, fierul și fosforul, pot fi asimilate numai într-o mică parte de către corpul nostru. Restul se sedimentează și intoxica sângele.



Germeii bolilor, care în ciuda pasteurizării stau peste tot la pândă, găsesc în sângele intoxicat prin pasteurizarea laptelui un câmp fertil de dezvoltare. Astfel, apar boli. Deci, pasteurizarea determină contrariul celor așteptate.

Cercetătorul englez, **J.M. Oliver** confirmă aceste adevăruri în cartea sa „**Proven Remedies**” în felul următor:

„De ce este atacată de viermi și bacterii o creangă uscată și nu una sănătoasă, plină de sevă și viață? Bacteriile au fost create pentru înlăturarea resturilor moarte și împlinesc astfel o funcție foarte importantă în natură. Imediat ce găsesc deșeurile acumulate în sânge și atacă țesuturile celulare, le învinuim de provocarea bolii, deși nu ele sunt cauza primară. În această privință sunt astăzi mulți medici de acord. Pentru a confirma acest lucru, profesorul Emerich a înghițit un întreg flacon cu bacili de holeră ce nu i-au făcut nici un rău.

O mamă foarte îngrijorată de copilul ei, insista ca odorul ei să primească numai lapte crud de la o anumită vacă din grajdul unui prieten, având convingerea că se poate baza pe el. După un anumit timp, s-a aflat că tocmai această vacă era tuberculoasă în cel mai înalt grad. Copilul a înghițit milioane de germeni de tuberculoză. I-a dăunat? Deloc! Copilul se afla într-o stare atât de bună datorită consumului de lapte crud și a altor crudități, încât bacteriile n-au găsit în el un teren prielnic lor.”

Oliver adăugă: „**Laptele este o capodoperă dietetică. Dacă-l pasteurizăm, atunci devine o sursă de boli și moarte.**”

În revista engleză „Pub Health”, nr. 47/1937, Dr. **Evelyn** de la London Hospital, face unele relatări despre **cariile dentare** la copii orfani din diferite orfelinate. El a descoperit că laptele crud conferă apărare împotriva acestei boli. Experimentele făcute în acest sens la 750 de băieți pe o durată de 3-4 ani au scos la iveală rezultate uimitoare. La un alt grup de 58 de copii care de la vârsta de 6 ani au primit regulat lapte crud s-a găsit un singur caz de carii dentare. Alte experimente au condus la rezultate asemănătoare.

**Arnold de Vries**, un cercetător american, relatează în cartea sa, „**The Elixir of Life**” (**Elixirul vieții**), despre tot felul de experimente efectuate în Anglia și America în universități și spitale. Copii cărora li s-a dat în exclusivitate lapte pasteurizat s-au îmbolnăvit după scurt timp de scorbut (lipsa de vitamina C), rahitism (lipsa de calciu), tulburări digestive, diaree și alte boli. În loc ca laptele pasteurizat să protejeze împotriva tuberculozei, experimentele au demonstrat exact contrariul. Într-un cămin de copii din Anglia, dintr-o grupă mai mare, 14 băieți s-au îmbolnăvit de tuberculoză, după ce un anumit timp au fost hrăniți regulat cu lapte pasteurizat, în timp ce, în altă grupă din experiment hrănită cu lapte crud, numai un singur băiat a fost victima acestei boli. Arnold de Vries descrie totul amănunțit și cu date, ceea ce arată că nimic nu putea fi inventat.

Toate aceste relatări clarifică faptul că **pasteurizarea și fierberea laptelui sunt dăunătoare**. Nu numai că acestea afectează sănătatea oamenilor, dar pentru pasteurizarea laptelui se pierd miliarde de dolari.

Am locuit câțiva ani în Florida, S.U.A. Odată m-am zbatut să fac rost de niște lapte crud pentru niște copii bolnavi, dar a fost imposibil. Nici măcar țărani nu voiau să-mi vândă lapte crud, deoarece legea de acolo interzice acest lucru. Neștiința poporului a permis unor profitori să elaboreze o asemenea lege<sup>4</sup>.

Singurul **avantaj al pasteurizării** constă în aceea că **laptele se poate păstra mai mult timp și poate fi transportat fără a se acri**. Consumatorului nu îi este de nici un folos, ci doar îi dăunează. Să nu uităm că laptele crud conține mai mult calciu decât orice alt aliment. Calciul este cel mai important din toate sărurile nutritive, mai ales pentru oase și nervi. Aproximativ 90% din populație suferă din lipsa de calciu. Multe boli, chiar și sciatica, artroza, boli ale coloanei, ale articulațiilor, inimii și nervilor, dar și fracturile sunt o urmare a lipsei de calciu.

În multe părți ale Germaniei, nu se mai poate obține lapte crud. În Elveția stăm deocamdată ceva mai bine, deși aici lăptării dispar unul după altul. Dacă poporul nu este ajutat să înțeleagă, nu vom mai găsi în curând nici aici lapte crud. Deja acum se consumă mai mult lapte pasteurizat, deși este mai scump.

Nici nu se știe că **o cură de lapte crud poate vindeca boli grele**. Chiar și pentru potolirea setei, laptele crud este unic și mai ieftin decât apa gazoasă zaharisită și pe deasupra dăunătoare. Chiar și berii îi este superior în această privință. Cine vrea să se hrănească mai ieftin și foarte sănătos, să consume mult lapte crud.

**Iaurtul** este în parte devalorizat prin fierbere (de enzime, proteine, vitamine, calciu). În plus, acidul puternic al iaurtului fură corpului calciul. În schimb, laptele crud este cea mai importantă sursă de calciu, este în proporție de **80% bazic și neutralizează, asemenea zarzavaturilor**, acizii dăunători din organism. De aceea, vindecă boli. Nici un dușman al laptelui crud nu poate tăgădui aceste adevăruri.

**Laptele prins**, în măsura în care nu este prea acru și consumat cu măsură, nu este periculos. Reumaticii să îl evite.

„Toate ar fi bune, dacă n-ar fi și **riscul!**” ar putea obiecta unii [alarmiști]. Care risc? Pe baza exemplurilor date am văzut că riscul trebuie căutat mai degrabă în laptele pasteurizat, nu în cel crud. În Bulgaria și în alte state din Europa de Est, laptele crud și acru trec drept hrana principală. Nici un om nu se gândește la risc. Dacă acolo mulți trec de o sută de ani, atunci o datorează laptelui crud. Frica [de laptele crud] este atât de rară încât, față de avantajele laptelui crud, ea nu cântărește nimic. Acești alarmiști, pentru avantajul lor, inoculează frica în mod foarte fin și otrăvesc poporul.

Dacă trebuie să atragem atenția împotriva laptelui sau să interzicem consumul de lapte nefiert, atunci **să fie interzis mai întâi automobilismul**, care nu numai că este

---

<sup>4</sup> O altă lege nedreaptă (valabilă în toate țările) este cea care nu permite cultivarea cânepii, sub motivul că **ar putea fi folosită la fabricarea drogurilor. Uleiul din iarba de cânepă** (nu cel din semințe) – mai ales cel din specia sativa - **este poate cel mai puternic remediu împotriva cancerului și a multor alte boli**. A se consulta vindecările realizate de canadianul Rick Simpson (pagina de internet: phoenixtears.ca). De ce să nu interzicem atunci și armele de foc (permise încă în unele țări) sau atâtea unelte și mașini ce **ar putea fi** (și uneori sunt) folosite la rău? Amintim că, la începutul anilor 1900, uleiul din iarbă de cânepă era încă produs de mari companii farmaceutice.

cauza a nenumărate accidente, dar ridică și numărul celor răniți, schilodiți și cel al invalizilor și morților. În ceea ce privește avantajele laptelui crud, acestea pot fi cel puțin comparate cu cele ale automobilismului.

Laptele crud are un **efect de curățire**, de aceea **este foarte igienic**. Bacteriile care se dezvoltă aici sunt inofensive și nu au vreo importanță pentru că laptele nu se strică și nu putrezește, ci se acrește. Acest lucru îl datorează bacteriilor acidului lactic. Deci, nici o frică, dacă laptele nu mai este proaspăt. El își păstrează efectul de curățire și nu pierde nimic din valoarea lui medicală. Laptele crud nu se curăță numai pe sine, dar prin consumare curăță intestinul de resturile aflate în putrefacție și de agenții patogeni, în timp ce laptele fiert și pasteurizat putrezește. Acesta este mort și nu are nici o putere de curățire sau vindecare.

Se mai spune că **modul de mulgere** nu ar fi igienic. Dar după cum se știe, azi deja 2/3 din lapte se mulge cu mașina de muls, iar peste câțiva ani așa cum se întâmplă în America tot laptele se va mulge automat. Nu s-a observat că laptele vărsat (neîmbuteliat) este filtrat la lăptărie? Eu cred că este doar un [alt] pretext al adversarilor laptelui crud. De altfel, **prin pasteurizare** laptele nu se face mai curat, dimpotrivă, **polițiștii curățeniei, enzimele și acidul lactic, sunt distruși** și s-a terminat cu igiena.

Personal consum zilnic lapte crud. De ce? **Este alimentul cel mai agreabil, cel mai gustos, cel mai ușor digerabil, relativ cel mai ieftin și cel mai valoros**. În familia noastră, desertul se compune cel mai adesea dintr-o cană cu lapte crud. Fetița mea, care are 7 ani acum, a primit din primele ei săptămâni de viață lapte de vacă diluat corespunzător. Până astăzi ea a rămas neatinsă de bolile specifice copiilor și s-a dezvoltat extraordinar. Nu a fost niciodată vaccinată.

Vrem aici să protestăm cât se poate de energic împotriva afirmațiilor nefondate dintr-o carte a lui **Walter Sommers**, conform cărora copii se îmbolnăvesc datorită consumului de lapte crud de bube, pojar, vărsat de vânt, scarlatină, etc. La propriul meu copil am dovada că toate acestea sunt niște închipuiri. Realitatea arată tocmai contrariul. Laptele crud vindecă pentru că leagă acizii. **În plus, pentru convalescenți este alimentul cel mai ușor digerabil**. Tot fără nici o bază este teoria lui Sommers conform căreia omul adult nu poate digera laptele crud (ci numai sugarii) sau că acesta de îndată ce ajunge în contact cu aerul nu ar mai fi crud! Simplul fapt că, în țările balcanice, oamenii pentru care laptele crud este alimentul principal, ajung la o vârstă mult mai înaintată decât în altă parte, înlătură această teorie a lui Sommers.

A respinge laptele pe motive etice este cu totul altceva. Vrem să ne ridicăm pentru susținerea și salvarea laptelui crud. Fără ajutorul celor ce s-au trezit și fără o contra-propagandă serioasă împotriva acțiunii imperceptibile, dar sistematice, pentru abolirea laptelui crud, în curând poporul nu va mai putea cumpăra lapte crud. Exemplul statului Florida (din S.U.A) trebuie luat în serios. Acolo unii țărani ce au vândut lapte crud au fost urmăriți pentru că medicii răuvoitori i-au acuzat că ar fi îmbolnăvit copii. Așa vor păți și țăranii noștri dacă nu se începe chiar de azi un contra-atac. Deoarece vânzarea de unt țărănesc și brânză proaspătă sunt interzise, un țăran din cantonul Neuenburg a fost urmărit pentru acest lucru. Poliția i-a luat totul.

## 8. DE CE TRĂIESC AZI OAMENII MAI MULT ?

Este răspândită părerea că strămoșii noștri de acum o sută de ani se hrăneau mai sănătos. Pentru că de atunci media de vârstă a crescut se crede că totul este în ordine cu actualul mod de hrănire și că extrem de dezvoltata artă culinară nu poate avea nici o influență negativă asupra sănătății. Cineva spunea chiar că industria chimică și farmaceutică ar contribui în mod esențial la creșterea vârstei omului. Vrem să vedem în ce măsură aceste lucruri sunt adevărate.

Este sigur că în urmă cu 50-100 de ani, strămoșii noștri preparau toată hrana la foc, cu excepția unor fructe, care nici măcar nu erau considerate alimente. Pe atunci **fierberea era considerată o predigestie**. Deci, cu cât fierberea era mai întrebuintată, cu atât era mai avantajos.

Când cu circa o sută de ani în urmă Louis Pasteur a inventat pasteurizarea împotriva agenților patogeni, lumea a fost străbătută de o mare spaimă față de microbi, spaimă ce mai continuă și azi. Prin ziare, cărți, cursuri de artă culinară, chiar și medicii strigau peste tot că totul trebuie fiert și pasteurizat.

De abia când marele medic și pionier al sănătății, **Dr. Maximilian Bircher Benner** (1867–1939, medic elvețian) a inventat „**Müsli Bircher**”, un fel de terapie naturistă, și s-a recunoscut înalta valoare a salatelor și fructelor crude, precum și a grăunțelor, a început o [nouă] eră a modului de viață sănătos.

**În tinerețea mea**, cu 50 de ani în urmă, se mâncau la masa noastră numai alimente fierte și coapte, o hrană care era devalorizată în mare parte. Mi s-a interzis să beau lapte crud, deși aveam acasă vaci în grajd. Cu laptele fiert, pâinea și zahărul alb nu se făcea economie. După concepția de atunci, eram hrănit foarte sănătos și, totuși, am suferit adeseori de frisoane și a trebuit să trec prin multe boli grele caracteristice copiilor. Deja la 6 ani am fost la dentist. Mai târziu, în ciuda deselor controale, dinții mi se cariau. La 16 ani a trebuit să port ochelari. La școală eram foarte emotiv și foarte uituc, ambele semne evidente ale nervilor slăbiți. Mai târziu a urmat o criză de nervi cu urmări pentru toată viața. O sciatică gravă urmată de o sechelă puternică nu au putut fi vindecate prin trecerea la hrana formată din crudități.

Laptele și cerealele conțin foarte mult fosfor și calciu care, după cum se știe, sunt foarte importante pentru hrănirea nervilor. La atâta lapte crud și pâine primate în copilărie, nervii, ochii și dinții mei ar fi trebuit să fie deosebit de sănătoși și rezistenți. Dar, dimpotrivă, ochii mei erau la fel de subnutriți ca și dinții. De la natură eram mare și puternic, totuși numeroasele mele îmbolnăviri dovedeau subnutriție.

Astăzi, după ce mi s-au deschis ochii, afirm că toate slăbiciunile și bolile amintite, ochelarii, dinții artificiali și multe altele, ar fi putut fi evitate, dacă aș fi fost hrănit corect. În plus, sunt convins că aș fi plâns în copilărie mai puțin și aș fi fost un elev mai bun. Amintesc aici faptul că fiica mea, care din săptămâna a treia a fost hrănită cu alimente crude, aproape ca nici nu a plâns ca sugar.

Povestea tragică a **copilăriei** mele s-a repetat la mii și mii de copii și se repetă și azi. Nenumărați copii au murit în urma aceluiași mod de alimentație condamnat. Se spune că în urmă cu o sută de ani fiecare al treilea copil murea înaintea vârstei de șase ani.

Îmi permit să afirm că majoritatea bolnavilor care se pierd cu timpul în ospicii și în alte instituții asemănătoare, nu ar fi ajuns aici dacă ar fi primit suficientă hrană vie. Ereditatea poate avea și ea rolul ei, dar, în cele mai multe cazuri, cauza adevărată a bolii este mai ales o subnutriție a nervilor. Cea mai mică emoție sufletească poate atunci declanșa răul. Este de dorit ca în spitale, ospicii și instituții asemănătoare să se recunoască greșeala și să se facă îndreptarea. Trebuie să vedeți cum se înviorează bolnavii de îndată ce primesc hrană crudă. **Mâncarea din carne nu este o hrană pentru bolnavi, deoarece în majoritatea cazurilor tocmai aceasta a cauzat boala.**

La ridicarea mediei de vârstă au contribuit multe. Cu 50 de ani în urmă a început să se explice în ce constă modul de viață sănătos. S-au înființat Uniuni ale Sănătății și Casa de Reformă. S-a publicat literatura despre **știința vindecării naturiste și alimentația sănătoasă**. Mare efect au avut conferințele și cursurile pe această temă. Chiar și unii medici și-au schimbat părerea. Sportul, igiena, instalațiile sanitare personale și multe altele au contribuit și ele. Mulțumită chirurgiei moderne și unei îngrijiri mai bune, câte unui bolnav i s-a putut dăruia încă un an de sănătate. Hotărâtoare a fost scăderea rapidă a mortalității infantile pentru că azi copii se hrănesc cu lapte crud praf, banane și alte fructe crude în locul laptelui fiert amestecat cu ceai de mușețel și terciuri fierte. Din păcate, mâncărurile fierte mai joacă un rol foarte mare.

**Industria farmaceutică** a contribuit la prelungirea vieții prin faptul că produsele ei lungesc durata bolilor, dar nu le vindecă. Astfel, bolnavii nici nu pot trăi, nici nu pot muri. **Așa cum am spus deja, se încearcă vindecarea simptomelor în loc să se vindece întregul organism.** În plus, substanțele chimice au o reacție secundară negativă. Dacă dispăre o boală, fie că apare mai târziu din nou, fie apar în locul ei alte două. Trebuie mai întâi înlăturată cauza bolii, altfel nu are rost nici un procedeu de vindecare. Indiferent dacă boala este de natură psihică sau de altă natură, alimentația greșită a contribuit sigur, deoarece a oferit bolilor un punct de atac.

**Metodele actuale de vindecare** a bolilor pot fi ilustrate astfel: un om se află într-un butoi înconjurat de apă adâncă. Apa poate pătrunde printr-un orificiu. În loc ca prizonierul să astupe orificiul prin care pătrunde apa, el depune mari eforturi pentru a scoate apa cu o lopată, o muncă ce nu poate avea succes! Pentru câțiva timp, se poate menține deasupra liniei de plutire complet epuizat, dar în final el se îneacă. Apa este imaginea răului, care sub forma alimentației necorespunzătoare și a medicamentelor otrăvitoare, umple tot mai mult corpul bolnav până îl sufocă. Lopata este echivalentul medicinei moderne și chirurgiei. Cu o sută de ani în urmă omul nu dispunea nici măcar de lopată. Astfel, murea mult mai devreme. Azi boala este prelungită (nu vindecată) pentru că nu se înlătură cauza; de aici numeroasele spitale și media de vârstă mai ridicată.

Mulți nu vor să creadă că o astfel de **cură-minune** ar exista, deoarece nu a ajuns în păturile sociale cele mai largi. Această cură există, este verificată, dar din două motive nu poate să ajungă la lumină. **Primul motiv: medicii.** Cei mai mulți **medici** dau cura deoparte. Hrana crudă ieftină este prea puțin impresionantă pentru ei. Din acest motiv, nu-și va face intrarea în mod triumfător niciodată. **Celălalt motiv: bolnavul**<sup>5</sup>. Acesta iubește prea mult plăcerile gurii și mai puțin propria sănătate. El nu știe că și hrana crudă poate satisface plăcerile gurii. El nu se gândește la îndelungata bolire care precede moartea ca urmare a alimentației greșite.

Am întrebat un medic de ce nu-și tratează bolnavii natural, adică începând de la temelie (cauza primară) și mi-a răspuns că bolnavul dorește să vadă o reacție rapidă, altfel ar fugi la alt medic. Eu însă am avut impresia că era prea puțin orientat în privința tratamentului naturist. În universitățile noastre se predă o metodă bazată în exclusivitate pe medicamentele chimice, iar astăzi aceasta este practică mai mult ca oricând, ceea ce este o crimă. Ce înseamnă prelungirea unei vieți fără sănătate?

## 9. ZAHĂRUL ALB (RAFINAT)

La orice aliment neatins de mâna omului, **elementele componentele se află într-un raport armonios**. Acest lucru este important mai ales în digestie, pentru că un element are nevoie de celălalt element în procesul metabolismului. De exemplu, la grâu, coaja (tărâța) este necesară pentru transformarea amidonului din interiorul grăuntelui (făina albă). Tărâța conține printre altele complexul de vitamine B și calciul, care sunt neapărat necesare în metabolismul amidonului și zahărului [natural]. Dacă aceste substanțe lipsesc, corpul trebuie să le secrete și, astfel, este slăbit. Apare o lipsă, echilibrul în cadrul corpului este deranjat.

Așadar, **legea naturii cere ca hrana să fie consumată nepreparată, nedevalorizată prin încălzire (foc), nerafinată și chiar necojită**. La producerea zahărului alb, această lege a naturii este încălcată în mod flagrant. El se compune după rafinare numai dintr-un singur element: **carbon**. Cele 20-30 de elemente conținute în trestia de zahăr sau sfecla de zahăr au fost sustrate [prin rafinare]. Corpul trebuie să le procure și apoi să le piardă [pentru metabolizarea zahărului].

De îndată ce zahărul ajunge în circuitul sângelui începe să producă **dezordine**. Deoarece, fără să rămână mult timp în intestin, trece repede în sânge, se ajunge la o creștere anormală a cantității de zahăr [din sânge], ceea ce dă senzația de energie și îndepărtează oboseala. Ar fi minunat dacă ar rămâne așa. Dar îndată apare **reacția** [organismului] pe măsura cantității de zahăr [consumate], ce **are ca efect o mare oboseală și adormire, și chiar amețea** în cazul [consumului] unei cantități exagerate de zahăr. Natura nu permite încălcarea artificială a legilor ei fără pedeapsă. La excesul brusc (nefiresc) de zahăr, **glandele de insulină suferă un șoc și secretă prea multă insulină, ceea ce determină o scădere a zahărului din sânge** sub nivelul mediu. De aici provine și oboseala mai mare [ce apare în final].

---

<sup>5</sup> De fapt, cauza primară este păcatul: orgoliul medicilor, avariția producătorilor de medicamente, lăcomia bolnavilor. Se creează un adevărat circuit (lanț) al păcatelor.

Ce-i de făcut [pentru a îndepărta oboseala reapărută]? O ciocolată sau puțină băutură dulce sunt mereu la îndemână, așa că o luăm de la început. **Cu o țigară sau o ceașcă de cafea se obține pe altă cale același efect.** Ficatul este stimulat și trimite brusc zahăr din rezervă în sânge. Organele omului suportă mult timp asemenea șocuri, dar la urmă natura pedepsește groaznic greșelile.

Cine mănâncă zahăr alb se simte săturat datorită numărului enorm de calorii. Dar unde rămân elementele ce ajută la digestie? Zahărul alb nu le aduce cu el, de aceea dăunează mai mult decât ajută. Corpului îi sunt răpite astfel tocmai acele elemente de care are nevoie în mod deosebit pentru hrănirea nervilor, glandelor și sângelui. Astfel, **zahărul lovește organismul tocmai în centru, la fel ca și stupefiantele.** Consecințele pot fi bolile de nervi, crizele, insomniile, bolile glandelor, artritele și multe altele.

Un cunoscut medic american, Dr. Quigley, scria într-o revistă americană medicală că fabricarea și consumul zahărului alb ar trebui tot atât de sever interzise ca și heroina. Dr. Walker, un alt medic de dincolo de ocean, scria în cartea sa „Întinerește” că folosirea continuă și exagerată a zahărului alb în anumite alimente și dulciuri duce încet la aceleași degenerări ca și consumul de **stupefiante.**

Unii pot obiecta că ei consumă doar puțin zahăr alb. **Ei nu țin seama că aproape fiecare aliment rafinat primește în fabrică acest zahăr.** Se folosește pe zi ¼ kg zahăr alb pe cap de locuitor. Desigur, această imensă cantitate nu poate fi trecută numai în seama copiilor, care nu sunt prea departe în această privință. Nu este bine să dăruiești nici bătrânilor ca o dovadă de dragoste tort cu zahăr, căci nu-i ajută decât să ajungă mai repede la cimitir. Tortul după rețeta noastră este însă sănătos.

În primul rând, **zahărul este un răpitor de calciu.** Copiii se îmbolnăvesc și dinții li se cariază de timpuriu. De ce nu li se dăruiesc copiilor, în loc de ciocolată (dulciuri rafinate), fructe proaspete sau uscate, struguri, stafide, curmale, smochine, nuci, semințe decojite de floarea soarelui, boabe de ovăz, arahide crude, sau, ca mâncare, cereale înmuiate, morcovi, lapte crud, sucuri de fructe, semințe de bostan și pâine necoaptă? (vezi rețetele). Multe din acestea se pot lua la școală.

Se apreciază că 9 din 10 persoane suferă de lipsa de minerale, mai ales de calciu, lipsă cauzată de consumul ridicat de zahăr. Următoarele neplăceri și boli pot fi generate de consumul de zahăr: dureri de cap, oboseală, sensibilitate, boli ale coloanei, înclinație spre depresiune, lipsă de voință, memorie slabă, constipație, impotență, boli dentare, artrită, nevroză, nebunia și, ca o urmare, chiar sinuciderea. De fapt, zahărul poate cauza orice boală.

Afirmăm cu toată răspunderea că **zahărul alb dăunează sănătății poporului mai mult decât alcoolul.** Este inexplicabil faptul că statul protejează și ieftinește zahărul, în loc să ridice mult prețul. Primul pas ar fi ca poporului să i se aducă la cunoștință și să fie convins despre daunele provocate de zahăr. De ce medicii nu iau nici o măsură și de ce stomatologii întreprind atât de puțin [în acest sens]?

Există cercetători care afirmă că **infarctul miocardic este urmarea consumului îndelungat de zahăr** (zahărul alb sub orice formă), a pâinii albe, a tuturor produselor de panificație și cofetărie care în timpul digestiei se transformă în zahăr. Chiar și fructele fierte sunt nesănătoase.

## 10. PÂINEA ALBĂ ȘI PÂINEA NEAGRĂ

Alimentația vechilor soldați romani era constituită din **boabe de grâu**. Fiecare soldat primea zilnic o rație de grăunțe pe care o purta într-un buzunar. În timpul marșurilor nesfârșite, aceste boabe erau mestecate încet și bine. Dacă soldatul era brusc trimis în luptă, era de neîntrecut în iscusința și rezistența fizică. În afară de apă nu mai primeau nimic demn de menționat, altfel scriitorii romani ar fi precizat acest lucru. Referirea la aprovizionarea cu alimente era simplă: „res frumentaria” („furnizarea grânelor”).

Din această relatare, înțelegem că **grâul este un aliment complet**, adică se poate trăi numai cu el. Din acest aliment minune se produce astăzi făina albă și se coace pâinea albă. Oare se crede că astfel se mai poate îmbunătăți darul complet al CREATORULUI? Să vedem ce valoare mai are.

**Toți componenții valoroși se află în tărâțe și în germeni.** Partea interioară, din care se face făina albă, conține numai **amidon**. Din acesta se fabrică un adeziv bun, dar sub formă de aliment înșală și jefuiește corpul, sângele este acidulat, organele se înfundă de mucozități și sedimente. Nu-i de mirare că germenii bolilor pot prinde rădăcini în acest sol.

De cele mai multe ori făina albă mai este încă supusă albirii. Pe lângă substanțele toxice folosite în proces, făinii i se mai adaugă diverse **otrăvuri și substanțe conservante**. Când se mai și coace (lucru care cere și o bună cantitate de sare), temperatura înaltă distruge ultimele urme valoroase, produsul final fiind numit **PÂINE ALBĂ**, un aliment privilegiat pentru OM, spre deosebire de tărâțe și germeni care în cea mai mare parte se folosesc ca hrană pentru animale. Cine mănâncă regulat asemenea pâine sau alte produse din făină albă să includă imediat în preț și cheltuielile cu dentistul și ceilalți medici. Este, într-adevăr, o pâine scumpă și o plăcere scumpă, o adevărată înșelăciune.

**Pâinea albă** este socotită necesară în mod special în regimul alimentar al **bolnavilor și bătrânilor**, de multe ori și sub formă de pesmeți pentru că ar fi mai ușor de digerat. În sanatorii și spitale este mult folosită pe lângă pâinea albă și cea **intermediară (semi-albă), care este la fel de periculoasă**. Un morar mi-a spus că și pâinea intermediară țărănească este devalorizată, nemaigăsindu-se nici urmă de tărâțe sau germeni în ea. Țăranii nu știu că mănâncă pâine devalorizată și cel mai bun lucru îl dau la porci. Deși nimic nu depășește inteligența omului, totuși el își crește și hrănește literalmente boala în propriul corp, și acest lucru apare ca bun datorită lăcomiei de câștig a unora și informării defectuoase a cetățenilor de către autorități.



Cu câțiva ani în urmă, poporul elvețian a cerut ieftinirea pâinii albe și scumpirea celei negre. Deci, pâinea integrală era refuzată. Cum rămânea cu informarea cetățenilor de către autoritățile competente? Deoarece făina albă are garanție mult mai mare, profitorii au avut grijă să facă suficientă propagandă în favoarea ei.

Următorul procedeu amintește de o farsă a prostănacilor. Se știe că cerealele conțin foarte multe vitamine, mai ales **vitamina B**, care este **indispensabilă pentru nervi**. Pentru a produce făina albă și făina intermediară, morarului i se cere să scoată toate vitaminele odată cu tărâțele și germenii. Unii brutari și-au dat seama de această devalorizare și au cerut morarilor să adauge vitamine artificiale și minerale [în făină]. Astfel a apărut așa-numita **pâine îmbunătățită (concentrată)**.

Sună foarte ademenitor, dar din păcate crima comisă o dată prin devalorizarea făinii nu mai poate fi îndreptată, chiar dacă s-ar adăuga cele circa 30 de săruri minerale răpite (precum calciul), căci toate aceste substanțe sunt sintetice sau anorganice, fără enzime și fără viață, astfel că organele nu se vor împăca niciodată cu ele. Acest fapt îl confirmă cercetările făcute pe unele ambarcațiuni americane în timpul celui de-al doilea război mondial. Marinarii americani nu puteau fi tratați sau feriți de scorbut prin vitamine artificiale, ci numai prin alimente bogate în vitamine naturale.

**Pâinea neagră sau integrală** este mai sănătoasă decât cea albă, dar nu poate fi totuși considerată drept un aliment complet. Dat fiind că prin coacere se distrug toate enzimele, face parte din categoria mâncărurilor gătite [la foc]. Cei bolnavi de reumatism și artrită, ca și oamenii supra-ponderați, ar trebui să evite orice fel de pâine.

În antichitate, **evreii făceau singura pâine integrală sănătoasă, întinzând aluatul la soare pentru uscare**. De ce să nu ajungă și brutarii noștri la ideea de a face o astfel de pâine (a se vedea rețetele) ?. O vor face când o vor solicita consumatorii.

Dacă ținem seama că 80% din pâinea folosită este pâine albă (nesănătoasă), înțelegem **datoria organelor noastre sanitare de a lamuri populația înșelată**. Un specialist afirma că lumea bună și medicii consumă mai multă pâine neagră decât cei bolnavi, săraci și decât marea mulțime nelămurită a poporului. După cum am menționat anterior, pâinea albă este cauza infarctului miocardic și a calculilor biliari. Excesul de hidrocarburi [din făină] se transformă în grăsime și, apoi, în colesterol, care după cum se știe, astupă arterele [inimii]. Calculii biliari se formează, în principal, din colesterol.

## 11. SAREA DE BUCĂTĂRIE

**„Voi sunteți sarea pământului !” (Matei 5.13)**

După cum sarea este un condiment pentru alimente, tot așa creștinii trebuie să fie un condiment pentru oameni. Dacă în BIBLIE sarea este uneori folosită pentru asemănare, aceasta nu are nici cea mai mică legătură cu cât de sănătoasă este sarea. Din fragmentul biblic putem cel mult concluziona că o mâncare fără gust poate fi condimentată cu sare. În acel timp când s-a scris Evanghelia, se cunoștea probabil

numai sarea de mare. **Dar între sarea de mare și sarea de bucătărie e o mare diferență.**

**Sarea de mare se compune din aproape 100 de elemente, sarea de bucătărie numai din două.** Unul este clorul, care, în concentrația din sarea de bucătărie, este o otrăvă atât de dăunătoare pentru noi încât cineva își poate lua viața cu un pahar de soluție concentrată de sare de bucătărie. Cine nu a auzit că unui bolnav i s-a prescris un regim alimentar fără sare. Dacă sarea de bucătărie este periculoasă pentru bolnavi, atunci lucrul acesta este valabil și pentru cel sănătos pentru că ce s-a interzis a cauzat boala sau a contribuit la apariția ei.

**Sarea de bucătărie este anorganică,** adică nu este de origine vegetală sau animală. Deci, **nu conține enzime. Plantele sunt create pentru a transforma substanțele anorganice din pământ în substanțe organice, de aceea ele constituie pentru hrana noastră o stație intermediară.** După cum oamenii și animalele nu sunt create pentru a se hrăni cu praf de piatră, de fier sau de sticlă, tot atât de puțin avem capacitatea de a digera sau valorifica sarea de bucătărie. Dovada constă în faptul că este eliminată fără a fi transformată în vreun fel, în măsura în care nu s-a depus în corp ca substanță străină și ca viitoare cauză a unei boli. După cum cianamida de calciu și superfosfatul sunt pentru organismul nostru otrăvuri, tot astfel este și sarea de bucătărie.

S-a constatat că **organismul omului poate asimila cantități infime de substanțe anorganice.** De exemplu, dintr-o lingură de sare, cam o milionime de gram. Restul, deci aproape tot, intoxică sângele și organele favorizând apariția bolilor. Organele noastre folosesc mica lor capacitate de asimilare a sărurilor minerale (anorganice) în procesele biochimice de diluare a sărurilor nutritive (organice). Ce ocol spre vindecare când în hrana crudă toate sărurile nutritive se află la dispoziția noastră chiar sub formă organică.

**Sarea de care omul are nevoie (sarea de bucătărie nu-i trebuie) se află în cantitate suficientă în hrana crudă.** Dovada o avem la maimuțe, care fără sare de bucătărie trăiesc mai sănătos decât omul. Dacă Dumnezeu ar fi prevăzut că o să avem nevoie de sare, atunci în grădina noastră ar crește cu siguranță un pom care să o producă. Ea este însă obținută prin săpare la sute de metri adâncime în pământ sau prin distilarea a sute de kilometri pătrați de apă de mare. Acest lucru ar trebui să constituie o dovadă suficientă. Indienii și alte popoare cu un mod de viață naturist nu știau nimic despre sarea de bucătărie.

**Știm că sarea de bucătărie provoacă sete. Lichidul apare ca necesar pentru a dilua și diminua toxicitatea ei, pentru că sarea este un corp străin.** Acest lucru atrage după sine urmări grele. Țesuturile se umflă, la fel și pereții arterelor, se îngustează venele și, astfel, se ridică tensiunea arterială. Soluția de sare se depune în parte în țesutul celular. Greutatea corpului crește, iar pielea capătă un aspect bolnav. Iubitorul de sare de bucătărie este chinuit de foame și de sete. Din cele 15-20 g pe care le mănâncă zilnic, rinichii sănătoși pot elimina doar 5-7 g. De aceea, acești oameni transpiră anormal și nu suportă căldura. Corpului îi este totuși imposibil să

elimine toată sarea. Restul se depune peste tot în corp împreună cu alți acizi, cauzând tot felul de boli, cu precădere arterioscleroze.

**SAREA POATE CHIAR DISTRUGE VITAMINE ȘI ENZIME ȘI, DIN ACEST MOTIV, FAVORIZEAZĂ APARIȚIA CANCERULUI.**

Dr. Dahl de la Institutul de Cercetări Medicale din Brockhaven, America, a făcut experimente pe șobolani. Un număr de 35 de femele au fost hrănite un an cu mâncare sărată. Toate au ajuns să aibă tensiune mare. Dar cât de surprins a fost medicul când, după terminarea experimentului, tensiunea șobolanilor nu mai scădea. Vedem, așadar, că **pentru vindecare este nevoie de mai mult decât de un regim alimentar fără sare. Aici ajută doar un regim de crudități bogate în enzime, care are un efect de curățire, sau postul.**

În America și probabil și în alte părți, soldaților, după un efort ce a implicat transpirație, li se dă pe lângă hrana foarte sărată și tablete de sare de bucătărie. Astfel, se dorește înlocuirea sării eliminate prin transpirație. O asemenea greșeală încalcă toate legile naturii și este o crimă. Se uită că **organismul nu elimină niciodată prin transpirație sărurile nutritive, ci numai răul (toxinele). Faptul că sarea de bucătărie trebuie din nou eliminată este cea mai bună dovadă că pentru corp este o otravă.** Să nu ne mirăm dacă soldatul, saturat cu carne, pâine intermediară și sare de bucătărie, leșină. A se compara aceasta cu alimentația vechilor soldați romani (a se vedea capitolul 10).

Iată ce relatează **Are Waerland** (1876-1955) în cartea sa „Sarea de bucătărie dăunează sănătății”: „Un soldat supraalimentat cu sare, grav bolnav, s-a întors după război la un medic naturist care i-a prescris o cură de post. El mai primea doar apă de băut. În a doua săptămână de post mai elimina încă zilnic prin urină cca. 5 g de sare. De unde venea această sare dacă administrarea încetase de mult?” Vedem din acest exemplu cum se depun otrăvurile în corp și favorizează apariția bolilor. **Unii acizi din corp se cristalizează sub influența frigului și cauzează reumatismul și artrita.**

**Utilizarea sării în alimentația atâtor oameni își găsește pereche în îngrășarea modernă a animalelor.** Furajele sunt amestecate cu diferite săruri anorganice, ce nu pot fi asimilate (un fel de îngrășământ), mai ales sare. Datorită apei, care se acumulează în țesutul celular al cărnii, și furajelor concentrate, animalele cresc repede, pentru a nu se spune că sunt umplute cu otravă și apă. Ceea ce în mod normal se obține într-un an, se obține astfel în trei luni. Faptul că o asemenea carne se strânge puternic în tigaie este clar.

Fără sarea de bucătărie care însetează și înfometează animalele, această îngrășare în timp record nu ar fi posibilă. Mulți oameni se îngrășă în același fel cu sare de bucătărie. Furajele concentrate nu lipsesc nici sub forma pâinii sau a altor produse de panificație. Desigur, datorită acestui mod de hrănire, vitele ar trebui să se îmbolnăvească repede și să moară. Asta nu mai contează, căci oricum sunt tăiate înainte de a muri [datorită vreunei boli].

Pentru om acest lucru ar trebui să însemne mult, mai ales că nu este destinat nici îngrășării, nici tăierii. Mulți reduc depunerile de grăsime prin aceea că mănâncă multă carne, dar nu știu că astfel intoxică și mai mult organismul, mergând pe cea mai directă cale spre îmbolnăvire.

Se poate spune că **sarea de bucătărie, dacă este utilizată în măsura în care o cere azi arta culinară, favorizează orice boală. Chiar și vindecarea rănilor este îngreunată.** Problema sării poate fi rezolvată numai prin trecerea la un regim format exclusiv sau preponderent din crudități.

**Sarea este la fel de străină corpului nostru ca și medicamentele chimice. Organismul omului este o parte din natură (creație). După cum adevărul nu se poate împăca cu minciuna, tot astfel organismul nu poate asimila [sănătos] substanțele otrăvitoare străine.** Nu se pot înțelege. Corpul nu își are originea nici în fabrica chimică, nici în minele de sare și nici în oala de gătit. Numai natura, prin puterile pe care i le-a dat Creatorul, îl poate vindeca și hrăni cu adevărat. Cu greu se poate găsi un medicament chimic (de sinteză), care să nu aibă efecte secundare dăunătoare ce depășesc cu mult aparentele avantaje. Acest adevăr este valabil și în cazul sării de bucătărie.

## 12. DE CE SĂ NU BEM LICHIDE FIERBINȚI ?

Se crede că pentru a produce energie și căldură, mâncărurile și băuturile trebuie să fie fierbinți. Astăzi ne-am obișnuit prea mult să considerăm util și necesar ca alimentele ori să fie fierbinți ori reci ca gheața, numai nu cum sunt lăsate de natură.

**Mâncărurile fierbinți, mai ales băuturile, înmoaie sau distrug mucoasele. În plus, asemănător fumăturii și alcoolului, slăbesc simțul gustativ natural, astfel încât mâncărurile care nu sunt puternic condimentate sunt considerate fade. Nu mai găsim gustul fructelor și al hranei crude.** Mai mult chiar, apare o oarecare repulsie pentru că nu mai oferă nici o plăcere gurii. Astfel că o anomalie o cheamă pe cealaltă, totul în defavoarea sănătății. **Prin băuturile fierbinți, nervii sunt forțați și inima excitată, ceea ce pe moment dă senzația de energie și căldură.** Dar căldura este fără importanță [și energia falsă]. În schimb, hrana crudă dă energie permanentă fără a dăuna nervilor.

Odată am fost invitat la un ceai. A fost turnat atât de fierbinte încât abia îndrăzneam să iau câteva picături. Vecinul meu totuși îl bea ca pe o apă rece. Mi s-a părut că gura, esofagul, stomacul și ficatul lui erau căptușite cu piele. Oare natura nu se va răzbuna mai devreme sau mai târziu la un asemenea tratament aplicat mucoaselor?

Bineînțeles că naturistul (consumatorul de crudități) nu refuză vara ceva răcoritor și iarna ceva cald. Este chiar necesar ca mâncărurile ce nu sunt îndelung amestecate să fie și vara puțin încălzite. Sunt deosebit de gustoase cu semințe de floarea soarelui înmuiate, deci cu ceva ce trebuie mestecat. Acest lucru favorizează buna salivare. La mâncărurile fierbinți gustul nu se mai simte. Uneori se mai întâmplă ca la o mâncare și la o băutură să acționăm împotriva legilor naturii, dar să nu devină o regulă.

### 13. ACIDITATEA DIN CORP

Astăzi reumatismul și artrita sunt bolile cele mai frecvente. Au devenit o adevărată plagă a poporului. Medicamentele chimice ajută puțin și favorizează apariția altor boli. Pentru adevărata vindecare, trebuie și aici înlăturată mai întâi cauza bolii, iar apoi natura vindecă de la sine. **Cauza reumatismului, artritei și a majorității bolilor (mai ales a bolilor de rinichi și de piele) este excesul de aciditate acumulată în corp.**

**Raportul optim pentru sistemul digestiv al omului, așa cum a fost lăsat de Creator, se compune din 1/5 (20%) acizi și 4/5 (80%) săruri alcaline (baze).** Dacă ne hrănim cu precădere cu alimente ce duc la creșterea acidității sângelui, atunci organele de eliminare, mai ales rinichii, sunt suprasolicitați și nu fac față acestei sarcini. O hiperaciditate permanentă a sângelui duce la apariția bolilor.

**Partea principală a excesului de acizi se compune din acid uric, sare și alte toxine.** Multe din aceste substanțe se depun peste tot în corp, astupă, înfundă, calcificază, îngrașă și încarcă organele. Unii acizi formează cristale mici în mușchi și articulații. Prin urmare, nu trebuie să ne mirăm dacă în acestea apar dureri reumatice, dacă arterele sclerozează, rinichii nu mai fac față, rănilor nu se vindecă, se formează calculi renali sau biliari, sau se dezvoltă un cancer. Și durerile de cap, răcelile și oboseala apar atunci frecvent.

**Una dintre urmările cele mai grave ale hiperacidității este lipsa de calciu, deoarece acesta trebuie utilizat la neutralizarea excesului de acid, fiind răpit oaselor și dinților.** Astfel, apar cu ușurință fracturi, boli ale coloanei vertebrale, ale încheieturilor, nervilor și multe altele, după cum s-a menționat mai sus. La acestea se asociază intoxicația generală a organismului, ce are drept urmare apariția bolilor infecțioase.

Se știe că hrana este supusă cu ajutorul oxigenului, în timpul metabolismului din celulele corpului, unui fel de ardere. Din acest proces chimic de ardere apar acizi și baze care trebuie să corespundă raportului acizi-baze optim amintit mai sus. Dintre toate alimentele, laptele este singurul la care după metabolism raportul acizi-baze corespunde exact raportului optim din sânge și este normal pentru că laptele trebuie să satisfacă nevoile unui sugar.

Unele alimente formează numai acizi, altele numai baze, iar altele un raport al celor două. De aceea, trebuie să aflăm care este acest raport pentru fiecare aliment pentru a respecta acest raport în alimentație. Există cercetători care au alcătuit tabele cu valorile acizi-baze din alimente. Pe baza acestora și a experiențelor practice, putem să le clasificăm după cum urmează:

- **Alimente ce formează 100% acizi:** carnea, grăsimile animale, zahărul alb, sarea de bucătărie, margarina solidificată, uleiul rafinat, pâinea albă și intermediară, multe fructe acre, mai toate alimentele preparate cu zahăr alb și făină albă, și ciocolata. Cât privește reacția acidă a fructelor, cercetătorii încă nu au o părere comună.

- **Alimente ce formează 100% baze:** toate legumele, toate verdețurile (excepție fac cele cu păstăi), ceapa, cartofii, castanele comestibile, tărațele de grâu, germeii de grâu.
- Toate celelalte alimente formează atât acizi cât și baze. **Doar laptele păstrează raportul acizi-baze optim din sânge.**
- **Alimente neutre:** unele fructe ca bananele răscapte, pepenii, roșiile și merele coapte bine (nu cele acre).

Pentru reumatici se recomandă multă atenție. Cerealele formează baze în proporție de 60%. Prin fierbere, valorile bazice se reduc considerabil.

Nu trebuie să ajungem sclavii tabelor. Hipocrate nu cunoștea tabele de calorii. Nu suntem sclavii hranei crude. Dacă în mod excepțional se pun pe masă alimente din prima grupă (acide), vom mânca moderat pentru ca organele să poată face față la excesul de acizi. Bolnavii care vor să se însănătoșească ar fi mai bine dacă s-ar abține în această privință.

### **Atragem atenția să nu vă bazați pe tabelele ce indică toate fructele ca bazice!**

Pe când locuiam de ani îndelungați în Florida (S.U.A.), aveam acolo o grădină tropicală și am abuzat, pe baza acestor tabele [greșite], de fructe acide, mai ales de grepfrut. Dinții mei au început să se carieze și m-am ales și cu un reumatism la un umăr. Mi-am spart capul tot gândindu-mă cum de era posibil acest lucru la o hrană 100% crudă. Când m-am mutat din nou în Elveția, unde nu creșteau grepfrut-uri, durerile au dispărut imediat. Dinții nu au mai putut fi salvați. Abia atunci mi-am dat seama de înșelăciune.

Bolnavilor de reumatism, sciatică, artroză, celor suferinzi cu dinții, cu oasele, le recomand să se țină de hrana bazică amintită mai sus. Pe lângă aceasta se mai permite cel mult laptele crud pentru că este foarte bogat în calciu. Apa de zarzavat și apa de tărațe se recomandă în mod deosebit (a se vedea rețetele). Cine este într-adevăr interesat de vindecare, acela va renunța la toate fierțurile.

**Din păcate, aproape toți oamenii suferă de hiperaciditate.** Deoarece procentul acizi-baze din sânge nu are voie să se modifice, excesul de acid, care nu poate fi eliminat, se depune în corp. Astfel, se estimează că 95% din populație suferă de acest rău care stă la baza tuturor bolilor, hiperaciditatea, lipsa substanțelor minerale.

Cea mai bună dovadă în acest sens o constituie cei 90% bolnavi de dinți - a se spune bolnavi de hiperaciditate - căci aceasta înseamnă lipsa de baze și mai ales de calciu.

Există într-adevăr o modalitate de a fi scutit de **carii dentare:** hrana să fie corect constituită, adică în proporție de 80% bazică. Ceea ce este valabil pentru cariile dentare este valabil pentru orice boală. Celor mai mulți li se pare imposibil să schimbe în așa fel mâncarea, pentru că în acest caz ar fi vorba numai de crudități. Mai bine suportăm durerile de măsele, injecțiile dăunătoare și suferințele. Cel mult când boala devine mortală sau când durerile devin insuportabile, când nici un medic și nici un medicament nu mai ajută, abia atunci devine binevoitor. Celor mai mulți nu le mai poate ajuta nimic. Pentru mine personal, o asemenea viață pare prea periculoasă.

„Dacă medicul ar prescrie o schimbare a regimului alimentar ar fi ceva, dar ce scrie acest fanatic nu are autoritate. De fapt, nici medicul nostru nu se hrănește altfel decât noi, și el se îmbolnăvește din când în când, deci boala temporară este ceva normal. Literatura privind regimul alimentar nu mă interesează”. Cam în acest fel a vorbit și tatăl suferind al celui ce scrie aici, atunci când s-a îmbolnăvit. Dar când a văzut moartea în față, a schimbat tonul. Vrei și tu, stimată cititor, să ajungi până acolo? Oare nu s-ar putea să fie prea târziu atunci? Din fericire mai există și azi adepți ai lui Hipocrate, care cercetează o boală de la originea ei.

Acum să ne întoarcem la problema acizilor. **Acidul mănâncă corpului calciul și alte minerale bazice. Pentru a împiedica acest lucru, avem posibilitatea de a da corpului pe lângă hrana propriu-zisă și substanțele bazice.** În acest mod, se pot neutraliza acizii. **Există o pulbere de substanțe minerale neutre, foarte gustoasă, din care se poate pune în mâncare câte o linguriță, așa cum altădată puneam sare,** sau să se ia împreună cu un lichid. Prin această mică măsură de precauție, ne putem feri de cheltuielile cu stomatologii, ne putem feri de fracturi și tot felul de alte boli. Pentru a neutraliza un exces de 80% acid, această măsură nu mai este suficient.

**Pentru a menține dinții sănătoși, se recomandă ca după consumarea fructelor uscate sau a dulciurilor și, în general, după mese să se mestecă puțin praf bazic pentru a împiedica fermentațiile acide între dinți.** Astfel, se protejează și gingiile. Încă o idee ar fi ca întotdeauna să aveți asupra dumneavoastră o cutiuță cu o astfel de pulbere, pentru ca după o eventuală gustare să mestecați puțin praf.

#### 14. APROVIZIONAREA CU HRANĂ CRUDĂ

Casa de Reformă este o bună sursă privind aprovizionarea cu hrana crudă, se găsesc aici și cărți de specialitate. În ce privește achiziționarea mașinilor (uneltelor) pentru hrana crudă, va puteți informa la autorul acestei cărți care a experimentat toate tipurile de mașini.

Predomină părerea că hrana crudă se compune în exclusivitate din fructe și salată și nu ar fi de recomandat din cauza stropirii lor cu tot felul de substanțe toxice. Hrana crudă este, însă, atât de variată și bogată, încât și omul de la oraș poate beneficia de pe urma ei. **Pe lângă zarzavaturi și fructe, există multe mâncăruri din cereale** care constituie hrana principală, apoi semințe uleioase, oleaginoase (nuci), mei, năut, lapte crud, brânză de vaci din lapte nefiert. Asupra achiziționării zarzavaturilor indicate vom mai reveni.

Cine nu este fericitul proprietar al unei grădini, dar vrea să mănânce salată și iarna, se folosește de **metoda germinării semințelor.** Semințele cu putere de germinare se lasă să se umfle în apă, apoi se pun într-o farfurie întinsă. Ca să nu se usuce, se pune deasupra o farfurie de dimensiuni asemănătoare, În caz că necesarul este mai mare, se pot pune mai multe farfurii una peste alta. Deoarece semințele nu trebuie să plutească, excesul de apă se scurge din farfurii. Dacă semințele încolțite ajung după 2-3 zile, în funcție de temperatură, la o lungime de 3 cm, farfuriile se pun pe pervazul ferestrei pentru a deveni mai bogate în vitamine. Grâul și năsturelul de

grădină se lasă să crească ceva mai mult și se folosesc doar firele, fără sămânță. Altele se pot recolta de îndată ce au atins 1 cm și se valorifică împreună cu semințele.

De cele mai multe ori se toacă și se prepară împreună cu salata sau cu fructele. Pot fi pregătite și cu mixerul. Și mai simplă este metoda următoare: se întind semințele pe o cârpă umedă, groasă, așezată pe o suprafața plană. Totul trebuie să fie menținut umed, iar în unele cazuri trebuie acoperit. În China și Japonia, această metodă este de mult cunoscută. Chinezii plantează în special fasole verde Mung, care încolțește după câteva ore. Se poate procura și la noi, dar adesea este greșit numită fasole soia. Pentru germinare, cele mai bune sunt semințele de năsturel, muștar, soia, Mung, lucernă, mazăre și cereale.

Cine are timp, poate cultiva salată și alte verdețuri în mai multe lădițe și să le așeze în sere, într-o încăpere caldă sau lângă geam, expunându-le la lumină. Lădițele se căptușesc în interior cu un carton bitumat și se umplu cu pământ negru. În timp ce verdețurile de bucătărie sunt plante rezistente, de la salată trebuie mereu cules puietul. Se poate planta și grâu. Când firele au atins lungimea de 5 cm și au aspectul unei perii se pot recolta. Se taie mereu numai câteva și se folosesc fie tocate mărunt la salată, fie amestecate la mixer cu alte ingrediente. Mâncate singure sunt prea concentrate. Rădăcinile plantelor recoltate și alte resturi organice putrezesc în pământul săpat după 3 săptămâni dacă sunt umezite.

Aprovizionarea cu fructe nestropite nu este o problemă. Astăzi nu se prea mai stropesc livezile mai mici [în Elveția]. Pentru a fi siguri că fructele sunt nestropite, pot fi cumpărate de la țărani care le cultivă după metode biologice.

Acum, câteva cuvinte despre **țărani ce practică agricultura biologică**. Aceștia cultivă fără substanțe toxice sau îngrășăminte artificiale (chimice). Produsele lor nu numai că nu au toxine, dar sunt și mai bogate, deoarece nu au fost crescute artificial. Eu însumi am vizitat gospodării biologice și recomand fiecărui sceptic să facă la fel.

În general însă, nu sunt bine informați. **Metoda compostului este învechită. S-au descoperit procedee agricole care favorizează bacteriile humusului. Aceste mici bacterii sunt fabricanții de îngrășăminte pentru agricultură.** Îngrășămintele artificiale însă le omoară. În aceasta constă marele secret al succesului țăranilor biologici. Unul îmi spunea că, dacă actuala metodă biologică nu s-ar lua în seamă, ca în trecutul apropiat când se folosea metoda îngrășămintelor artificiale și cea a stropirii, nu și-ar fi permis acea gospodărie pe care o avea.

Tot astfel, un referat al Dr. Huler ne-a arătat că metoda biologică ar fi mai rentabilă. Succesul ei nu se limitează doar la rentabilitate, dar contribuie la sănătatea oamenilor și a vitelor. Pentru un agricultor adevărat, legat de pământ, nu se pune problema unei alte metode decât cea biologică. El trebuie să se gândească și la faptul că beneficiarul, dacă este într-un fel sau altul înșelat sau chiar se află în pericol, mai devreme sau mai târziu se va îmbolnăvi.

Cred că practicarea unei agriculturi împotriva legilor naturii nu-l satisface pe agricultor. Cum sună când auzi că, în timpul mării epidemii de acum 5 ani, nici un



animal din 600 de gospodării n-a scăpat fără să sufere? Acolo unde se încalcă legile naturii, aceasta se va răzbuna.

**Agricultorii trebuie să mai țină seama de faptul că hrana încălzită pentru animale este puternic devalorizată.** Dispozitivele de uscare cu gaz sunt distrugătoare. Cele mai multe depozite de fân sunt supraîncălzite. Se recomandă dispozitivele de aerisire. Cerealele recoltate cu combina și apoi uscate în aer fierbinte nu mai încolțesc și sunt puternic devalorizate. Astfel de treierători sunt bune pentru America, dar nu pentru climatul nostru ploios. Se poate recomanda în schimb metoda snopilor. Dacă furajele nebiologice, încălzite, sunt date vitelor drept nutreț, atunci trebuie să ne așteptăm la mai puțin lapte, la o calitate mai proastă a acestuia, la vaci sterile sau care nasc prematur.

Un țăran, care a trecut la agricultura biologică, îmi povestea că în trecut aproape anual era nevoit să taie animale, dar pe urmă nu s-a mai întâmplat. A avut nevoie de vagoane întregi de calciu pentru pământul lui acid în trecut, dar acum pământul este sănătos. Silozurile sunt acum mai bune și nu mai devalorizează laptele. Ceea ce îl satisface cel mai mult este că se întreține singur (este independent).

Foarte mulți țărani sunt datori vânduți comercianților de îngrășămintă și, de aceea, nu pot trece la agricultura biologică. Cine-i răscumpără? Pentru aprovizionarea cu hrană crudă este nevoie de provizii de porumb, orez natural, mei natural, ovăz, secară și orz.

Recomandăm o mică lucrare care trebuie pusă în mâna oricărui agricultor: „Indicații practice în agricultura organică, biologică” de Fritz Huler.

## 15. ADAOSURILE PREPARATELOR DE CRUDITĂȚI

### PROTEINELE

**S-a constatat că naturistul (consumatorul de crudități) are nevoie de mult mai puține proteine decât consumatorul de mâncăruri gătite [încălzite], deoarece prin fierbere 2/3 din proteine sunt distruse sau devin nedigerabile prin coagulare (uscare).** Carnea, de exemplu, conține 25% proteine. Deci, după fierbere, se mai pot valorifica doar 9% din proteine. Grâul crud, cu cele 11% proteine, este o sursă mai bună de proteine decât carnea fiartă. În afară de proteine, carnea are o foarte mică valoare nutritivă, în timp ce grâul crud este un aliment complet, cu ajutorul căruia – alături de fructe și salate - ne putem hrăni sănătos și complet.

Dintre toate felurile de cereale, **ovăzul este cel mai bogat în proteine (15%).** Alte alimente mai bogate în proteine decât carnea sunt: fasolea, soia, năutul, semințele uleioase (de dovleac, floarea soarelui, susan), semințele oleaginoase (nuci pecan, alune, migdale, arahide), ouăle crude, germenii (embrionii), laptele crud și brânza de vaci din lapte nefiert. Celelalte feluri de brânzeturi presupun încălzirea la preparare. În America (S.U.A.), orice fel de brânză se pasteurizează.

Deoarece boabele crude de fasole soia nu au gust plăcut, se pot adapta gustului nostru prin metoda germinării. Sau pot fi amestecate cu alte preparate (la mixer). **Boabele necoapte de fasole verde nu se pot consuma. Sunt OTRĂVITOARE !**

## BOABELE ȘI SEMINȚELE

**Boabele și semințele să fie CRUDE. Ele pot fi verificate cu privire la valoarea lor nutritivă prin germinare.** Cine cumpără cereale de la țărani, să se informeze dacă au fost recoltate cu combina, deoarece în acest caz sunt adesea supuse uscării cu aer cald. O deosebită dificultate o constituie procurarea ovăzului crud.

Din așa-numitul **mei auriu** se elimină amăreala. Deși se face la o temperatură relativ mică, nu mai poate fi considerat crud. Totuși, se mai poate găsi mei decortecat, amărui, vărsat (fără ambalaj de fabrică). Prin decorticare, la fel ca și la ovăz, embrionul poate fi lovit sau chiar înlăturat. Dacă nu se poate găsi mei auriu crud, atunci se poate cumpăra mei obișnuit nedecortecat, în forma în care se dă papagalilor și unor animale cu blană. Învelișul este atât de moale, încât, după măcinarea cu râșnita de cafea sau mixerul, nu se mai poate vedea granulația sa. **Pe lângă siliciu, meiul mai conține foarte mult magneziu și potasiu.** Acestea sunt săruri bazice nutritive foarte importante. În nici o zi să nu lipsească de la masă 2-3 linguri de mei (a se vedea rețetele Mūsli).

[În cazul durerilor de stomac datorate grâului, acesta poate fi înlocuit cu mei, porumb și semințe oleaginoase.]

În ce privește **orezul**, să se cumpere doar orez natural care germinează, deoarece orezul decortecat este devalorizat. În Orient, a provocat așa-numita boală Beri-Beri. Tot așa se recomandă **orzul** natural, nu cel decortecat.

Semințele de floarea soarelui și de susan, alături de nuci, sunt alimentele preferate ale consumatorului de crudități. Semințele neprăjite de bostan (dovleac) sunt excepționale și foarte sănătoase.

## FULGII ȘI GERMENII

Din păcate, **nu se pot produce fulgi din cereale crude.** Și fulgii de ovăz și mei sunt ținuți la aburi în procesul de fabricație. Să se compare gustul fulgilor de fabrică cu gustul grăunțelor strivite în casă.

Un înlocuitor foarte bun pentru fulgi îl constituie germenii de grâu. **Germenii de grâu, proaspeți și cruzi, constituie alimentul cel mai valoros, cel mai bogat în enzime și cel mai ieftin.** Aceștia au o valoare mai mare decât cea a semințelor uleioase și a semințelor oleaginoase (nuci). Din păcate, germenii din comerț sunt devalorizați prin încălzire, pentru că altfel ar râncezi repede. Dacă cererea ar fi mare, atunci s-ar produce în comerț și germenii de grâu cruzi.

## FĂINA INTEGRALĂ CRUDĂ

Conform informațiilor ce le deținem, făina integrală din grâu complet (Steinmetz) este crudă și naturală. La fel și făina Graham.

## ULEIUL DE PLIN VALOROS

Uleiul să fie presat la rece și lăsat natural. În general, **interesează uleiul de floarea soarelui, uleiul de măsline și uleiul de semințe de in**. Din cercetările autorului, alte uleiuri nu se pot obține la rece. Grăsimile vegetale și margarina se încălzesc foarte tare. Există și alte feluri de margarină ce sunt mai sănătoase (amănunte în capitolul 18, secțiunea dedicată bolilor de inimă).

## LĂMÂIA ȘI OȚETUL NATURAL

Consumate în cantități reduse, sunt un medicament ca și mierea. Consumate regulat și în cantități mai mari duc la hiperaciditate.

## PRAFUL DE VERDEȚURI: COMPLETARE LA SALATE ȘI CONDIMENT

Este recomandat iarna [deoarece atunci nu se găsesc verdețuri proaspete]. În general, **praful se prepară din pătrunjel uscat și năsturel de grădină**, care trebuie plantate din belșug în grădini. Se pot adăuga și alte ierburi precum **urzică, păpădie** și alte plante medicinale. Când sunt uscate, frunzele se pot pulveriza.

## MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE

**Se va face deosebire între mirodeniile proaspete și mirodeniile uscate. Când este posibil, să se consume mirodenii proaspete.**

Am cunoscut în America o femeie a cărei mândrie era că într-un colț al grădinii își amenajase un mic spațiu pentru plantarea mirodeniilor. Totul era frumos aranjat. Nu lipseau nici plantele medicinale. Fiecare plantă - era să zic odor - o cunoștea după nume. Nu ar putea constitui aceasta o stimulare și pentru cititoarele noastre ca să facă o asemenea grădină?

Cine cunoaște marea valoare medicinală a acestor plante va sacrifica cu plăcere timpul și munca. Pentru ușurarea plantării, plantele permanente vor fi separate de celelalte. Există posibilitatea de a face o mică grădină cu plante din mai multe lădițe. Deoarece autorul vrea să încurajeze amenajarea unor asemenea grădinițe, îi roagă pe cei care deja au făcut acest lucru să-l înștiințeze. Ar dori să viziteze unele din acestea. Prin schimburi de adrese și cunoștințe, se pot face și schimburi de plante.

Semințe de mirodenii și plante medicinale se găsesc în magazinele de semințe. Unele centre de grădinărit dispun chiar de răsaduri. Există pe această temă și multe cărți pentru începători care vă pot fi de folos.

În continuare, menționam cele mai importante plante medicinale și mirodenii.

Nume	Descriere
Țelină	Sunt două feluri de țelină. Frunzele se usucă pentru iarnă, au gust foarte bun și sunt foarte sănătoase.
Pătrunjel	Este una din cele mai cunoscute și sănătoase mirodenii. Zilnic să se folosească cât mai mult în mâncare și salată. Pentru iarnă să se usuce cât mai mult. Proaspăt, este bogat în vitamina C.
Arpagic	Este sănătos pentru rinichi și glande.
Asmățui	Seamănă cu pătrunjelul; subțiază sângele ca și usturoiul.
Paparoane	Cunoscut sub denumirea de piper verde. Se folosesc fructele mari, aromate. [Piperul verde este singurul ce poate fi găsit crud pe piață]
Mărar	Previne balonările. Ajută digestia. Se folosesc frunzulițele subțiri. Poate fi uscat. Se poate folosi și sub formă de pulbere. Proaspăt, este foarte bogat în vitamina C.
Brusture	Frunzele lui formează elementul principal. Rădăcina se folosește iarna ca ingredient.
Anason	Are proprietăți asemănătoare cu mărarul. Se folosește mai ales la salatele de ridichi. Semințele se folosesc la ceai contra balonărilor.
Năsturel	Se seamănă din nou la fiecare trei săptămâni pentru a avea mereu la dispoziție frunze tinere. Se poate usca pentru iarnă. Curață sângele.
Măghiran și Cimbru	Se potrivesc la orice salată. Sunt foarte aromate, curăță sângele și ajută activitatea glandelor. Iarna se pot folosi sub formă de pulbere.
Chimion	Are proprietăți asemănătoare cu anasonul. Se folosește în salate mai mult sub formă de pulbere.
Busuioc	Condimentează foarte puternic, stimulează ușor nervii. Uscat, se găsește în toate bucătăriile.
Tarhon	Este foarte sănătos. Poate fi găsit și pe câmp.
Rozmarin	Se va folosi cu economie. Are proprietăți asemănătoare cu usturoiul. Este foarte sănătos. Se folosește și ca ceai.
Salvie	Este o plantă medicinală multilaterală și se folosește mai ales ca ceai, dar în cantități mici poate fi folosit și în mâncare.
Mentă	Se folosește mai ales sub formă de ceai, dar frunzele tinere se pot folosi și pentru condimentarea mâncării.
Limba mielului	Este mai puțin cunoscută sub formă de condiment. Deoarece este foarte sănătoasă, florile și frunzele tinere se folosesc în preparatele la mixer sau salate. Se înmulțește singur prin căderea semințelor.
Muștar	Frunzele și semințele sunt foarte sănătoase și un condiment excepțional. Semințele se folosesc sub formă de pulbere (făină). Zilnic câte o linguriță de semințe de muștar ajută stomacul și intestinul.
Pelin	Intră în compoziția ceaiului amar pentru stomac și intestin. Ca ingredient (adaos) la hrana de crudități se folosește în cantități mici.
Roiniță	Se folosește în ceaiul pentru nervi, rinichi și glande. Nu trebuie să lipsească din nici un preparat la mixer.
Ridiche	Rădăcinile dau o salată foarte condimentată. Au o mare putere vindecătoare, atât în curățirea căilor respiratorii, cât și împotriva calculilor biliari, reumatismului și bolilor de ficat. La fiecare trei săptămâni se seamănă alte semințe pentru a avea mereu rădăcini tinere.
Hrean	Are proprietăți asemănătoare cu ridichea, dar este mai iute.

Majoritatea plantelor prezentate se pot usca pentru iarnă. Se mărunțesc folosind un tocător din lemn pe o sită cu ochiuri mari.

În afara acestor condimente uscate, în comerț se mai găsesc și o serie întreagă de condimente străine, dintre care recomandăm următoarele:

Nume	Descriere
Praf de Curry	Este un amestec extrem de iute.
Paprică	Pentru salată și adaosuri.
Coriandru	Pentru prăjituri din crudități și preparate din fructe
Scorțișoară	Pentru prăjituri din crudități, lapte acru și preparate din fructe
Vanilie	Pentru prăjituri din crudități
Nucșoară	Pentru prăjituri din crudități, salate, adaosuri. Înlocuiește sucul tămâios. A se folosi cu moderație.

Dacă, pe lângă aceste plante mirodenii, se mai plantează și un număr mai mare de plante medicinale ce iau forma unor pomi și arbuști, atunci ajungem să vorbim mai degrabă de o grădină de plante și nu de o grădinuță. Acest lucru, însă, nu este necesar. Există o mulțime de plante medicinale pe care le putem cunoaște din cărțile de specialitate. Spre marea noastră uimire, am găsit vreo douăzeci de asemenea plante în grădina noastră și în jurul casei, în parte pomi sau arbuști. Cine s-ar fi gândit că spanacul sălbatic, loboda de grădină, mintenuța, urzica și multe altele, ce aproape nu puteau fi deșchinate (stârpitate), sunt plante folositoare, că frunzulițele diferiților arbuști au mari proprietăți vindecătoare?

Într-o grădină totul se poate aranja cu rost, chiar și în funcție de puterea de vindecare a plantelor. Dacă într-un loc se plantează unele nuci, se pot recolta în curând frunzulițe de nuc. Într-un alt loc se plantează mesteacăn, tei, arbuști. Prin schimburi de plante, grădina se lărgeste și diversifică de la an la an. Bolnavii vor folosi cu precădere acele plante care sunt în mod deosebit recomandate pentru bolile lor.

În casa noastră, se mănâncă foarte des un amestec. Înainte de masă, cineva din familie face turul grădinii și culege tot felul de frunze și flori, care împreună cu rădăcini, frunze de salată și alte legume dau un amestec foarte revigorant și aromat. Acum îmi dau seama cu adevărat ce înțelegea Hipocrate când spunea: „Plantele noastre de leac să ne fie alimente, iar alimentele să ne fie plante de leac!”. În acest amestec cu puteri de vindecare se găsesc și cele mai multe săruri nutritive și vitamine. Cum să nu rămâi sănătos sau să nu fii vindecat cu o astfel de hrană? Se poate afirma și că este o mâncare gustoasă, deosebită, cea mai ieftină și cea mai sănătoasă.

Din păcate, sunt puțini cei care au posibilitatea să își facă o grădină de verdețuri. Înseamnă aceasta că ei sunt mai dezavantajați din punct de vedere al sănătății? Nicidecum, căci toate aceste plante medicinale și mirodenii pot fi procurate și din comerț, sub formă de praf (pulbere). Dacă ținem seama de cheltuielile mari pe care le

aveam înainte pentru carne, putem sacrifica ușor ceva și pentru aceste alimente, mai ales că este vorba de o investiție în sănătate.

## SAREA

Pentru un naturist (consumator de crudități), sarea este de prea puțin interes. Recomandăm sarea de mare și sarea de plante. Persoanele grav bolnave, cu reumatism sau boli de rinichi vor evita și sarea de plante, deoarece mai mult de jumătate din compoziția ei este sare de bucătărie.

## DROJDIA DE BERE

Deoarece drojdia de bere nu este crudă, consumatorul de crudități o folosește numai ca un condiment. Pentru el este indispensabilă. Poate fi privită ca cea mai bogată sursă de vitamina B. Să nu se consume mai mult de o lingură pe zi de persoană.

## ZAHARUL, MIEREA, SMOCHINELE

Zahărul alb să nu se găsească în casă nici măcar pentru musafiri. În schimb, se pot folosi **zahărul brun din trestie de zahăr, mierea, sucul îngroșat de pere și mere, agar-agar și altele. Toate vor fi folosite cu cumpătare. Substanțele îndulcitoare sintetice (ca zaharina) sunt mai dăunătoare decât zahărul alb.** În rețetele noastre, prin cuvântul „zahăr se înțelege unul din felurile admise, amintite mai sus.

**Zahărul (dulcele), sub orice formă, formează acizi și tot așa și mult lăudata miere. Ea conține relativ puține substanțe bazice, care sunt foarte importante pentru transformarea dulcetei [ce o conține].** De aceea, mierea se va folosi cu multă cumpătare, cel mult o linguriță o dată pe zi. Diluată în mâncăruri și băuturi este mai puțin dăunătoare pentru dinți. Drept medicament, în cantități mici, este sănătoasă. Marmelada produsă cu zahăr alb este dăunătoare. A se respecta rețetele noastre.

Și smochinele, curmalele, etc., produc acizi, dar conținutul de substanțe minerale din ele este atât de ridicat, încât sunt totuși recomandate. **Abia dacă există vreun aliment, cu excepția laptelui, care să conțină mai mult calciu decât smochinele.** După savurarea fructelor dulci uscate, să se curețe dinții. Saliva omului hrănit corect este atât de bazică încât practic înlocuiește periuța de dinți. Prin amestecarea regulată a substanțelor minerale bazice în mâncăruri se poate ajuta mult în acest sens. **Pentru a evita cariile dentare, fructele uscate vor fi mai întâi înmuiate!**

**Pe lângă zahărul brun, se poate adăuga o linguriță de lactoză.** Aceasta ajută digestia și acționează împotriva putrefacției din intestine.

## LAPTELE ȘI BRÂNZA

Laptele crud, proaspăt, este o delicatessă. Din el se poate prepara brânza. În acest sens, laptele va fi lăsat să se prindă (acreasă). Acest lucru se face la 25-30° C în 12-24 de ore. La câteva ore după prindere, începe procesul de decantare. Această substanță groasă este brânza, iar lichidul separat este zerul. Pentru a le separa, totul se toarnă

într-o sită și se lasă să se scurgă. Brânza este gata. Aproape toți acizii au rămas în zer. O linguriță de zer ajunge pentru acirea laptelui proaspăt crud la repetarea procesului. Pentru că zerul este cam acru, să nu fie folosit fără a fi neutralizat cu o linguriță de substanțe minerale.

## AMESTEC DE URLUIALĂ ÎNMUIAT SAU USCAT

Casa de Reformă oferă urluială simplă de grâu și urluială combinată (din mai multe cereale), ce pot fi folosite uscate sau înmuiate. Se adaugă tărațe din semințe de in și mei. Aceste semințe pot fi măcinate foarte bine cu râșnita de cafea sau cu mixerul. Măcinarea inului durează câteva secunde.

Urluiala uscată trebuie să fie suficient de fină, deoarece nu se înmoaie (se consumă ca atare). **În compoziția urluielii uscate intră semințele moi ca cele de in, mei, hrișcă, ovăz, susan.** Printre ele se amestecă germeni de grâu sau tărațe (coajă) de grâu. Acest amestec trebuie să îl avem mereu la îndemână. Deoarece poate fi preparat repede, putem apela la el în caz că avem o vizită neașteptată. Adaosuri: ulei, lapte, drojdie de bere, mirodenii (condimente), puțină ceapă și sare de mare. Unora le plac și stafidele în acest amestec. Cine simte nevoia să mestece ceva mai tare, poate adăuga semințe de floarea soarelui sau de coconar<sup>6</sup>.

## PÂINEA

Deoarece consumatorul de crudități folosește cerealele mai ales sub formă de amestec de urluială, pâinea are pentru el un rol mai puțin important. El economisește multă muncă [sau bani]. Pentru sandvici sau pachet, este ideală pâinea uscată la soare (a se vedea rețetele noastre). Pâinea coaptă este prea devalorizată și cu exces mare de acizi. Enzimele, proteinele și amidonul din grâu sunt complet distruse în ea.

## CEAPA ȘI USTUROIUL

**Este foarte important pentru consumatorul de crudități să consume zilnic o jumătate de ceapă și una-două boabe de usturoi.** Dacă la început apar gaze, atunci se va micșora consumul de proteine și, în locul lor, se va consuma un pahar de apă. Gazele, balonările și constipația pot fi provocate de faptul că se mănâncă prea mult. În cazul tulburărilor digestive, este recomandat să se mănânce mai puțin și mai des.

**Trebuie reținut că ceapa crudă satură în mod deosebit.** De aceea, preparatele de crudități cu multă ceapă nu trebuie făcute în cantități mari. Acest lucru e valabil și pentru usturoi. Salata verde, praful verde, boabele de ienupăr și laptele crud atenuază mirosul gurii. Personal, folosesc usturoi sub formă de capsule fără miros.

Usturoiul subțiază sângele, favorizează un somn sănătos (la un consum mai mare), are puteri vindecătoare. **Usturoiul și ceapa sunt cele mai sănătoase alimente.** O

---

<sup>6</sup> Arbore conifer ornamental cu coroana în formă de umbrelă, care crește în regiunea mediteraneană (*Pinus pinea*). Semințele (coconari) sunt comestibile, de formă ovală și cu gust de alune.

cunoștința în vârstă de o sută de ani, un consumator de crudități și fierturi, dar care mânca puțin, a fost întrebat despre secretul longevității sale. A răspuns „Usturoiul!”.

Exemplul următor ne arată proprietățile anti-infecțioase ale usturoiului. În anul 1920, în timpul unei ierni cumplite, în mai multe regiuni ale țării (Elveției) a bătuit cea mai grozavă epidemie a animalelor. A ajuns și în părțile noastre și, atunci, s-a întâmplat ceva ce nu am putut uita. Eram băiat de vârsta școlară. Din instinct și din inițiativă proprie, am fugit și am cumpărat tot usturoiul ce era de vânzare. Era cam un coș plin. În fiecare zi, puneam usturoi în nutreț. Epidemia a ajuns și în satul nostru. Febra aftoasă făcea ravagii la toți vecinii din stânga și din dreapta. Numai vacile noastre au rămas sănătoase în zona aceea.

Pentru cititorii noștri dăm o lozincă: **MÂNCAȚI PUȚIN ȘI NU UITAȚI USTUROIUL!**

Din păcate, unii se feresc de usturoi datorită mirosului. Pentru a evita mirosul, se pot folosi capsule din usturoi nemirosoare, ce au aceeași valoare ca și boabele. Pentru a se atenua mirosul usturoiului, boabele se pisează și se pun în ulei. Acest procedeu este valabil și pentru ceapă.

### CE ADAOSURI NU SE ÎMPACĂ ?

După decenii de alimentație greșită se subînțelege că unele organisme vor reacționa neplăcut când se va face trecerea la regimul de crudități. Deoarece ficatul și glandele digestive sunt slăbite, anumite fructe, consumate în combinație cu zarzavaturi, pot cauza fermentații. Acest lucru se întâmplă mai ales la fructele dulci ca strugurii, cireșele, perele, caisele, piersicile, prunele, smochinele, curmalele și portocalele. În schimb, merele, bananele, lămâile, pepenii, ananasul și toate fructele de pădure sunt suportate bine în combinație cu zarzavaturile.

Fermentațiile se pot evita printr-o bună amestecare și prin cumpătare. După cum s-a mai menționat, se recomandă mai multe mese mici. Fiecare va descoperi singur ce suportă și ce nu. Este uimitor cum, în timpul acestui regim alimentar, sucurile digestive se îmbunătățesc și cum glandele sunt stimulate. Acest lucru l-am trăit personal. Există persoane deosebit de sensibile care savurează zarzavaturile (legumele) separat de fructe. Să nu se exagereze, căci în această privință nu există legi. Salata să fie savurată singură ca aperitiv și restul să fie bine amestecat.

### MIXERUL ȘI STORCĂTORUL<sup>7</sup>

Mixerul este absolut necesar pentru consumatorul de crudități. Cel mai mult au nevoie de el oamenii bătrâni cu dantură artificială. **Mixerul este mașina de gătit a naturistului.** Persoanele grav bolnave și cele cu boli de stomac și intestin, mai au nevoie de un storcător (presă) de suc pentru legume. O cură de sucuri de varză poate vindeca ulcerul în 10 zile. Dar și celor sănătoși le place sucul de legume. **Atenție: Sucurile din comerț sunt pasteurizate!**

---

<sup>7</sup> La acestea putem adăuga și banala răzătoare.



## NATURISTUL ȘI LAPTELE

Pentru clarificare încă un cuvânt despre proteinele animale. Refuzăm carnea ca aliment deoarece provoacă multă aciditate. Mulți refuză laptele pentru că provine de la animale, dar nu trebuie renunțat la el, deoarece conține proteina cea mai complexă ce există (atât timp cât nu este fiert sau pasteurizat). În plus, are o cantitate atât de mare de substanțe bazice, încât curată ușor organismul de acizii dăunători și vindecă bolnavii.

## INDICAȚII PENTRU REȚETELE NOASTRE

Stimatele cititoare sunt rugate să nu se țină strict de rețete, ci să le adapteze gustului lor și să le aducă îmbunătățiri. O cititoare scrie: „Ceea ce îmi place în mod deosebit la hrana crudă este faptul că oferă posibilități nebănuite, stimulează fantezia spre noi încercări și oferă variații surprinzătoare, cum n-aș fi visat vreodată”.

O problemă o reprezintă germenii cruzi de grâu. Dacă sunt proaspeți au în primele zile un gust dulce minunat, dar care la temperatura normală se schimbă imediat. De aceea, în cantități mai mari se păstrează în frigider. Deoarece grâul depozitat la temperaturi foarte scăzute își păstrează capacitatea de germinare, rezultă că și germenii își păstrează întreaga valoare. Germenii cruzi de grâu dau multă putere. Semințele necesare pentru germeni se pot procura îndeosebi de la magazinele de semințe agricole.

Pentru a putea mesteca bine unele preparate [mai] uscate, aceste vor fi în prealabil amestecate cu lingura, presate, zdrobite. De exemplu, dacă se adaugă miere sau ceva asemănător preparatul trebuie bine omogenizat. În loc de stafide se pot pune și alte fructe uscate, mărunțite mai întâi. Dacă la un prânz se consumă mai multe feluri de mâncare, să nu fie puse în același timp pe masă. Se recomandă să se înceapă cu salată sau cu un amestec de legume. Platourile pot fi ornamentate.

## 16. REȚETELE ȘI PLANUL DE MENIURI

Pentru a putea folosi rețetele următoare fără probleme, citiți neapărat capitolul anterior („Adaosurile preparatelor de crudități”). Rețetele sunt pentru o persoană.

### NOTAȚII

L = lingură; l = linguriță; (A nu se confunda cu litrul !)

făina = făina integrală Steinmetz sau Graham;

urluială [uscată] = crupe din diferite cereale și mei pe care le măcinați dvs.;

urluială moale = crupe înmuiate din diferite cereale;

sare = sare de mare (sare marină);

zahăr = lactoză sau zahăr brun nerafinat (din trestie de zahăr);

miere = miere crudă, neîncălzită, neamestecată cu ingrediente rafinate („de fabrică”);

drojdie = drojdie de bere;

nuci = miez de nuci pecan, decojite cât mai recent;

orez = orez brun, crud, natural;

## REȚETĂ CU OVĂZ

3 L urluială ovăz, 1 L urluială semințe susan, 1 L făină, 1 L ulei, 1 l miere / zahăr crud, 2 l anason / chimion.

Se frământă uscat. Dacă este prea uscat se adaugă câteva picături de lapte. Se întinde și se presară din belșug cu semințe de floarea soarelui decojite.

## REȚETE CU URLUIALĂ ÎNMUIATĂ

### URLUIALĂ DULCE

4 L urluială moale, 2 L ulei / smântână, 2 L stafide, 1 banană strivită / 1 măr ras, 1 l miere / zahăr crud, 1 l lămâie, 1 l drojdie, puțină ceapă.

Totul se amestecă bine, apoi se presară nuci sau migdale măcinate.

[Grâul să fie folosit cu cumpătare, deoarece se digeră greu. Se va înlocui cu porumb.]

### URLUIALĂ PICANTĂ

6 L urluială moale, 1 L drojdie, 1 L praf verdețuri / condimente, 2 L ulei, 2-3 L ceapă, usturoi, sare, muștar / hrean ras, piper verde.

### URLUIALĂ CU BRÂNZĂ PROASPĂTĂ

3 L urluială moale, 3 L brânză proaspătă, 2 L germeni grâu / urluială ovăz, 1 L ulei, 1 L drojdie, sare, ceapă, mirodenii.

### URLUIALĂ (ALTĂ REȚETĂ)

2 L urluială moale, 2 L germeni grâu, 2 L urluială in, 1 L hrișcă, 1 L praf verdețuri, 1 L drojdie, 2 L ulei, 1 ou, sare, ceapă, muștar.

## REȚETE CU TĂRÂȚE / CRUPE

### PREPARAT DULCE

2 L tărâțe / crupe, 1 L semințe floarea soarelui, 2 L migdale / nuci, 1 L urluială semințe in, 1 L stafide, 1 l drojdie, 1 L ulei, 1 l lactoză, 1 l lămâie, scorțișoară, 1 L urluială de ovăz, miere. Acest amestec trebuie bine mestecat și salivat.

### PREPARAT PICANT

(Asemenea preparatelor de carne picante, cere băutură)

4 L tărâțe / crupe, 2 L semințe susan strivite, 1 L semințe floarea soarelui, 1 L praf plante medicinale / verdețuri, 2 L ulei, 2 L ceapă, 1 L drojdie, sare, mirodenii puternice, hrean. Ceapa se poate înlocui cu piper verde sau roșii.

## REȚETE CU GERMENI DE GRÂU

### GERMENI DE GRÂU CU BANANE / MERE

3 L germeni de grâu, 1 banană strivită / 1 măr ras, 1 l lămâie, 1 L stafide, scorțișoară. După gust: 1 L hrișcă, praf de săruri minerale, 1 ou, 1 l chimion. Lămâia se amestecă imediat cu banana.

### GERMENI DE GRÂU CU ROȘII

3 L germeni de grâu, 1 L uruială semințe in, 1 roșie tăiată, 1 L ulei, 1 l drojdie, ceapă, sare, mirodenii, eventual puțină lămâie și smântână.

### GERMENI DE GRÂU PICANȚI

5 L germeni de grâu, 1 L uruială semințe in, 1L praf de plante medicinale / verdețuri, 1 L drojdie, 2 L ulei, 3 L lapte, 3 L ceapă și usturoi, sare. Amestecul se întinde și se garnisește cu arpagic și pătrunjel.

### GERMENI DE GRÂU DULCI

Germeni de grâu, lapte crud sau acrit (iaurt nefiert) sau brânză proaspătă, zeamă de portocale, puțin ulei, miere. Este un desert foarte bun.

### REȚETE CU CIUPERCI

100 g ciuperci Champignon tăiate în bucăți mici, se ung cu ulei și se rulează în drojdie condimentată.

### REȚETE CU BRÂNZĂ PROASPĂTĂ

#### BRÂNZĂ PROASPĂTĂ CU MORCOVI

3 L brânză, 4-5 L morcovi rași, 1 L germeni de grâu, 1 L ulei, 1 L drojdie, 2 L ceapă, sare, mirodenii, 1 l lămâie, praf (pulbere) din săruri minerale.

#### BRÂNZĂ PROASPĂTĂ CU ROȘII

2 L brânză, 1 L ulei, 1 roșie tăiată, 1 L semințe floarea soarelui / nuci mărunțite, puțină ridiche și ceapă, sare, mirodenii. Se garnisește cu semințe oleaginoase.

#### BRÂNZĂ PROASPĂTĂ CU BANANE

3 L brânză, 1 L ulei, 3 L germeni de grâu, 1 banană strivită, 1 l lămâie, 2 L stafide, miere, praf de săruri minerale. Se garnisește cu felii de banane.

#### BRÂNZĂ PROASPĂTĂ CU CEAPĂ

3 L brânză, 3 L ceapă, 2 L germeni de grâu, 1 L uruială semințe in, 2 L ulei, 1 L drojdie, sare, praf verdețuri. Se garnisește cu pătrunjel.

#### BRÂNZĂ PROASPĂTĂ CU DROJDIE

(Are gust de creier fiert)

4 L brânză, 2 L ulei, 1 L drojdie, după gust puțină sare. Totul trebuie bine amestecat.

#### REȚETĂ CU NĂUT (Aliment pentru muncă fizică grea)

2-3 L năut înmuiat sau tocat, 1 L drojdie, 2 L germeni de grâu, 3 L ulei, 1 L ceapă, sare, 1 L praf de mirodenii (rozmarin, cimbru), și, după gust, puțină paprică<sup>8</sup>.

Năutul trebuie înmuiat bine sau zdrobit cu o bucată de lemn sau măcinat cu mixerul. Năutul înmuiat trebuie bine scurs și amestecat cu țărâțe / crupe uscate, dacă se folosește mixerul (pentru a nu se lipi de pereții acestuia).

---

<sup>8</sup> Condiment obținut din fructele uscate ale Capsicum annuum (ardei iute).

## REȚETĂ CU FASOLE SOIA

1 L boabe de fasole soia, 1 L grâu, 1 L orez, 1 L mei, 1 L semințe in. Totul se macină și se ține la înmuiat 12 ore. Apoi se amestecă cu 2 L ceapă, 1 l praf plante medicinale / mirodenii, 2 L ulei, 1 L drojdie, puțin hrean ras, muștar. Eventual puțină sare. Se garnisește cu pătrunjel.

## REȚETĂ CU BANANE PENTRU CINĂ

Banane răscapte, 2 L ulei de măsline, 2-3 căței de usturoi, făină din mei.

## REȚETE CU MEI / OREZ

### MEI / OREZ CU ROȘII

2 L mei crud / orez, 1 L boabe crude ovăz, 1 L susan, totul fin măcinat, 1-2 L tărațe, 1 L drojdie, 1 L ulei, **1 roșie tăiată, sare, mirodenii, hrean**. Se garnisește cu felii de roșii.

### MEI / OREZ DULCE

2 L mei crud / orez, 1 L boabe crude ovăz, 1 L susan, totul fin măcinat, 1-2 L tărațe, 1 L drojdie, 1 L ulei, **1 banană strivită / 1 măr cubulețe, miere, 2 L smântână**. Se garnisește cu felii de banane.

## PREPARAT LA MIXER - MASA PRINCIPALĂ

Mixerul (aparatură de amestecat) este mașina de gătit a naturistului (consumatorului de crudități). Cu ajutorul mixerului se pot face mâncăruri nu numai din **fructe**, dar și din **zarzavaturi domestice** bogate în baze (rădăcini, frunze) și **zarzavaturi sălbatice** (urzici, păpădie, etc.), la care se pot adăuga tot felul de **plante medicinale și mirodenii**. Preparatul la mixer nu necesită mult timp și muncă și poate constitui masa principală cu adaosurile corespunzătoare.

Cantitatea de lichid trebuie calculată astfel încât terciul să nu fie prea gros, pentru ca motorul mixerului să nu fie prea solicitat. Fructele necesită o mică cantitate de lichid, în timp ce zarzavaturile necesită mai multă. Dacă amestecul este prea diluat, atunci nu va fi bine mărunțit. Pentru diluare cel mai potrivit este **mustul dulce sau laptele crud**.

Dacă preparatul are gust amar, se poate îndulci cu jumătate de măr sau un măr întreg sau o jumătate de banană și se mai amestecă puțin la mixer. Se pot adăuga, după gust, fructe sau ceapă în bucăți mai mari, ca să fie și ceva tare pentru dinți.

Adaosuri (ingrediente) precum ouă, castraveți, roșii și ulei se pun în mixer la început. Ele înlocuiesc o parte din lichid. Dacă motorul este prea solicitat, atunci se toarnă puțin lichid. Cu cât terciul este mai fin, cu atât îngreunează mai puțin stomacul. Mixerele de turaj mică se vor umple numai pe jumătate. Cantitatea dintr-un vas de mărime mijlocie este suficientă pentru două persoane.

După ce terciul este bine amestecat (omogenizat), putem îngroșa amestecul adăugând ingredientele mai uscate în mixer: **semințe de in mărunțite, germeni de grâu, tărâțe, crupe, făină.**

Când motorul începe să fie forțat, putem considera că am terminat și se oprește mixerul. Pentru ca acest amestec să poată fi considerat masă principală, se mai pot adăuga următoarele (pentru o persoană): 1 L drojdie, ulei, 1 L germeni de grâu cu uruială de mei, semințe de in, 1-2 L semințe floarea soarelui, nuci, mirodenii, paprică, roșii tăiate și sare. După experiența autorului, poate constitui o masă foarte gustoasă.

Platoul se garnisește cu felii de banane / mere sau cu pătrunjel și zarzavaturi. Cei fără dinți vor trece prin mixer și adaosurile tari sau cel puțin le vor înmuia înainte.

#### PREPARAT LA MIXER - MIC DEJUN

(Pentru 1-2 persoane)

2-3 mere se pun la mixer cu un pahar de lapte crud, 1 L stafide înmuiate și 1 L semințe de susan. Se amestecă terciul cu 4-5 L tărâțe, 1-2 L germeni grâu, 1 L semințe floarea soarelui înmuiate, 1 L stafide negre înmuiate și 1 banană uscată și mărunțită. Cei fără dinți să renunțe la ingredientele tari. Acest preparat este potrivit pentru micul dejun.

#### REȚETE DE MÛSLI

##### MÛSLI DE MEI

2 L urluială mei, 1 L semințe floarea soarelui, 1 L urluială semințe in, 1 măr ras sau fructe de pădure, 1 L stafide, puțină lămâie, 2 L smântână / 1 L ulei măsline, 1 banană moale, lactoză / miere. Totul se amestecă și se presară cu nuci / migdale rase.

##### MÛSLI DE GRÂU

3 L urluială de grâu, 1 banană zdrobită, 1 măr ras, 2 L smântână, 1 L stafide, zahăr. Se amestecă, se presară cu nuci / migdale rase, se garnisește cu felii de banane, praf din săruri minerale. Niciodată nu se va folosi zahărul alb.

##### MÛSLI DE GERMEI DE GRÂU CU CEAPĂ

4 L germeni de grâu, ½ ceapă, 2 L ulei, 1 L drojdie, 1 L lapte, sare. Totul se amestecă bine. Acest preparat este cam uscat, de aceea trebuie bine mestecat.

##### MÛSLI DE BANANE

1 măr + 1 banană bucățele, 3-4 L smântână, ceva germeni de grâu și semințe de in.

##### MÛSLI DE SMOCHINE / CURMALE

1 cană smochine / curmale înmuiate și tăiate, 2 L nuci / semințe floarea soarelui, 2-3 L smântână, migdale măcinate pentru presărare.

##### MÛSLI DE SUSAN

2 L semințe susan măcinate, 1 L germeni grâu, 1 L stafide, 1 cană fructe / fructe pădure, 2 L brânză proaspătă, lactoză, praf de săruri minerale.

### MÜSLI DE CASTRAVEȚI

2 L nuci / semințe, 2 L ceapă tocată, 1 cană castraveți bucățele, 1 L germeni grâu, 1 L drojdie, 1 L ulei, sare după gust, 1 L stafide.

### MÜSLI DE CARTOFI CRUZI (prezentată și în capitolul 1, CINĂ)

1 cartof crud cu coajă ras, 1 banană strivită, 1-2 mere rase, 1 L ulei, 1 l tărațe, 1 L semințe oleaginoase (nuci pecan, alune, migdale), 1 l lămâie, puțină uruială de mei. Amestecul se garnisește cu felii de banane.

### MÜSLI DE BOABE DE CEREALE

2 L boabe cereale înmuiate 12 ore, 50 g morcovi, 1 l miere, 1 l hrean ras, 1 l smântână. Se amestecă bine.

### MÜSLI DE SMOCHINE

Seara se înmoaie: 2-4 smochine, 1 mână stafide, 1 L semințe floarea soarelui, tărață. Dimineața se adaugă: 1 L germeni de grâu, zeama unei portocale.

### MÜSLI USCAT

1 L uruială ovăz, 1 tărațe grâu, 1 L ulei, 2 l miere, 1 L zeamă de portocale, 1 L stafide înmuiate, 1 l chimion. Desert: lapte crud.

### REȚETE DE SUPĂ

#### SUPĂ DE ROȘII

1 cană suc de roșii, 3 L ceapă tocată, 3 L nuci tăiate mărunt, 2 L smântână, arpagic sau praf de verdețuri, eventual puțină sare. Dacă supa trebuie încălzită puțin pe foc sau pe o plită fierbinte, să fie tot timpul mestecată. Se recomandă să fie încălzită încet, cel mai bine în apă caldă.

#### SUPĂ DE ZARZAVATURI

1 cană suc zarzavaturi / piure morcovi + 2 căței usturoi (în mixer se adaugă ca lichid foarte puțin lapte sau 1 ou), 1 cană lapte (1/2 litru), 1-2 L semințe floarea soarelui / nuci, drojdie, ulei, mirodenii, sare.

#### PREPARAT DE LINTE

3 L linte înmuiată, 3 L tărațe, 2 L in / susan măcinat, 1 roșie, paprică, 1 banană, 1 L ulei, 1 L drojdie, puțină sare de mare, 1 L chimion, totul amestecat și garnisit cu felii de roșii.

#### PÂINE NECOAPTĂ (COAPTĂ LA SOARE)

Această pâine gustoasă se face din crupe de cereale, proaspăt măcinate. Dacă sunt prea vechi crupele, pâinea va avea un gust amar.

#### PÂINE SIMPLĂ – BAZA

500 g crupe grâu, 500 g crupe secară, 200 g stafide negre, 1 L ulei, 2 l sare, puțin chimion.

Totul se pune la înmuiat cu cât mai puțină apă. Se mai păstrează puțină crupe pentru cazul în care aluatul ar fi prea umed. Se dă totul prin mașina de tocat sau se frământă cu mâna. Aluatul să fie atât de uscat încât să nu se lipească de degete.

Deoarece aluatul nu se coace, ci doar se usucă, va trebui întins sub formă de foi cu grosimea de 4-5 mm. Personal, am adaptat mașina de tocat: am adăugat un tub cu un cioc lat (această piesă este conică, cu o deschidere de 4 mm x 8 cm). O bandă rulantă preia bucățile de aluat.

Pentru ca turtele (foile) de aluat să se poată usca și dedesubt, se vor folosi niște site. Când turtele sunt încă umede, se trasează cu un cuțit liniile ce delimitează feliile. După uscare, pâinea se rupe în lungul acestor linii. Vara se poate usca foarte bine la soare, iar după 3 ore pâinea poate fi deja consumată. Iarna se poate usca deasupra unui calorifer, unde aluatul nu va fi încălzit la peste 40° C.

Această pâine are cel mai bun gust când nu este uscată de tot. În această stare, pâinea se pune în pungi de plastic la rece, altfel se acrește în câteva zile. Bineînțeles, pâinea poate fi lăsată să se usuce complet.

#### PÂINE CU OREZ ȘI IN – VARIAȚIA 1

În loc de 500 g crupe grâu: 200 g crupe grâu, 200 g crupe orez, 100 g semințe in.  
În plus, încă 250 g stafide. Acest amestec crește și, deci, necesită mai multe site.

#### PÂINE CU MERE – VARIAȚIA 2

În loc de apă (folosită pentru înmuiere): 500 g mere rase.

#### PÂINE CU ROȘII – VARIAȚIA 3

În loc de stafide și apă: 500 g roșii, ceva mai multă sare. Se amestecă cu aluatul.  
În loc de roșii se pot folosi cartofi, morcovi rași sau altele.

Se pot prepara și variante de pâine din orz și orez, variante cu adaosuri de nuci tocate (și, eventual, miere și stafide). Meiul se folosește mai rar fiindcă pâinea devine amară. Se pot amesteca în aluat și semințe de mac sau chimion.

#### PÂINE DE CEREALE ÎNCOLȚITE – VARIAȚIA 4

Grăunțele sunt lăsate să germineze, se trec cu stafidele negre prin mașina de tocat, se frământă cu ulei și sare de mare.

#### BISCUȚI DE MIGDALE

150 g făină, 150 g pireu migdale, 150 g curmale fără sâmburi, 150 g smochine tăiate, înmuiate. Curmalele și smochinele se trec prin mașina de tocat. Totul se frământă și se taie în forme.

#### CHEC PENTRU CRĂCIUN

200 g curmale, 200 g smochine, 200 g stafide, 200 g prune - totul trecut prin mașină. Apoi se amestecă cu 200 g nuci, 200 g stafide, puțină coajă de lămâie și mirodenii. Apoi se adaugă făină și **ulei**, după nevoie. Totul se pune într-o tavă unsă cu ulei și se lasă să stea o vreme.

## REȚETE DE COZONAC [Specifică rețetelor de cozonac este nuca.]

### FOAIE DE COZONAC

Aluatul pentru o tavă de 30 cm: 300 g stafide, 200 g făină integrală. Stafidele se trec prin mașina de tocat și se adaugă făina. Se întinde și se așază într-o tavă dată cu făină. Se lasă să se usuce (pe sită).

### COZONAC DE FRUCTE DE PĂDURE

Umplutura: Foia de cozonac se acoperă cu **felii subțiri de banane** (tăiate în lungime) de-a lungul marginii spre mijloc, apoi cu un strat subțire de **migdale tocate**, peste care se așază **fructele de pădure** sau altfel de fructe, după felul lor, întregi, tăiate sau strivite. Umplutura se îndulcește, la nevoie, cu puțină **miere**.

Garnitura: La sfârșit, **smântână** [și fructe întregi].

### COZONAC DE BANANE

Umplutura: Ca la rețeta anterioară, dar se înlocuiesc migdalele cu nuci, fructele [de pădure] cu banane. Garnitura: un strat subțire de nuci tocate amestecate cu miere.

### COZONAC DE MERE ȘI BANANE

Umplutura: 2 banane se strivesc și se fac o pastă cu 3 mere rase și 2-300 g nuci tăiate mărunt. Se netezește. Garnitura: nuci, alune sau felii subțiri de mere.

### COZONAC DE PRUNE USCATE

Umplutura: 4-500 g prune uscate, tăiate mărunt, amestecate cu 200 g nuci tăiate mărunt. Se adaugă puțină scorțișoară, Garnitura: nuci, semințe.

## REȚETE DE DULCIURI

### CARAMELE DE COCOS

400 g stafide, 100 g nucă de cocos rasă. Se trec prin mașina de tocat, se întind și se taie pătratele.

### BILUȚE DE SUSAN

300 g semințe susan, 350 g făină integrală, 250 g miere. Se amestecă bine cu puțin ulei, se formează bile mici, ce se rulează apoi în semințe de susan.

### BILUȚE DE STAFIDE

Stafidele se trec prin mașina de tocat, se formează bile mici și se rulează în nuci de cocos rase.

### PRĂJITURI DE CURMALE

Curmalele se trec prin mașina de tocat, se adaugă puțină pastă de migdale sau unt, se întinde și se taie pătrățele.

### PRĂJITURI DE NUCI



1/3 curmale, 1/3 prune uscate, 1/3 nuci. Se dau prin mașina de tocat, se întinde și se taie pătrățele.

#### CURMALE / PRUNE UMLUTE

Se scot sâmburii din curmalele / prunele uscate și se umplu cu nucă de cocos / migdale rase. Se mai pot adăuga și alte semințe oleaginoase (nuci pecan, alune).

#### REȚETE DE CREME / PASTE (DE PUS PE PÂINE)

##### CREMĂ DE MIERE

1 L miere, 4 L brânză proaspătă, 1 L lapte, 1 L nuci tocate fin. Se amestecă bine și se garnisește cu afine sau cu nuci.

##### CREMĂ DE MERE

2 mere, 1 banană, 1 L stafide, 1-2 L nuci, puțină miere, 1 cană lapte. Se amestecă la mixer, se garnisește cu felii de banane. Se pot folosi și fructe de pădure sau altfel de fructe.

##### CREMĂ DE CĂPȘUNI / FRAGI

1 cană brânză proaspătă, 1 cana căpșuni zdrobite, puțină miere. Se amestecă totul bine. Se presară deasupra nuci tocate fin (faină de nuci) și se garnisește cu căpșuni / fragi.

##### PASTĂ DE RIDICHE

1 cană brânză proaspătă, 1 L ceapă tocată mărunt, 3 L ridiche rasă, 1 L drojdie, 1 L praf verdețuri + mirodenii (chimion). Se pun deasupra morcovi rași.

##### MARMELADĂ / DULCEAȚĂ DE CURMALE

2 căni curmale fără sâmburi, 1 cană must dulce / suc ananas, 1 cană stafide. Se lasă câteva ore să se înmoaie bine, apoi se amestecă totul ca un terci.

##### MARMELADĂ DE CĂPȘUNI / FRAGI

2 căni curmale fără sâmburi și 1 cană stafide se înmoaie câteva ore în 2 căni de căpșuni zdrobite cu puțină lămâie. Se pot adăuga smochine înmuiate. Se procedează ca la rețeta anterioară.

#### SOSURI PENTRU SALATE

##### SOS / MAIONEZĂ DE DROJDIE

1 L drojdie, 2 L ulei, ¼ ceapă rasă, usturoi zdrobit sau tocat mărunt, 1-2 L hrean ras, puțină sare, zeamă de mirodenii. Dacă în loc de maioneză se dorește sos, atunci se subțiază cu lapte.

##### SOS DE ROȘII

1-2 roșii trecute prin sită, 3 L smântână acră, verdețuri, praz, ridichi, măghiran, sare.

## SOS DE PORTOCAL

3 L portocale se bat bine cu 1 L de nuci tocate fin.

## MAIONEZĂ DE BRÂNZĂ PROASPĂTĂ

Preparat bază: 2 L brânză proaspătă sunt amestecate cu lapte; se adaugă 1 L miere.

Variația 1: În loc de brânză proaspătă și lapte: lapte, ulei, ceapă tocată, frunză de arpagic, pătrunjel, puțină miere.

Variația 2: În loc de brânză proaspătă și lapte: lapte de puțină sau puțin lapte prins cu smântână.

## SOS DE LAPTE ACRU

Câteva linguri de lapte acru sau iaurt, 1 ou, puțină sare.

## REȚETE DE SALATĂ

### SALATĂ DE VARZĂ ȘI RIDICHI

2 căni varză, ½ cană ridichi de lună, puțin ardei verde tocat, 1 roșie, praz, 3 linguri pătrunjel. Totul tăiat mărunt, ras sau tocat (după caz). Se amestecă cu sos / maioneză.

### SALATĂ WALDORF (MERE, STRUGURI, ȚELINĂ)

2 căni mere, 1 cană țelină, ½ cană nuci, ½ cană struguri fără sâmburi. Totul tăiat cubulețe sau tocat (după caz). Se amestecă cu maioneză. Se servește pe platou de salată. Fiecare porție se garnisește cu nuci.

### SALATĂ COMBINATĂ

Frunze și rădăcini de zarzavat, banane (tăiate cubulețe), semințe oleaginoase (nuci). Se amestecă cu sos de portocale.

### SALATĂ DE MAZĂRE

Mazăre zdrobită ușor, puțină ceapă, drojdie de bere, mirodenii. Se amestecă în sos.

### SALATE DIN RESTURILE DE SUC

[ Resturile se referă la deșeurile rămase după obținerea sucului din rădăcinoase, etc. ]

REȚETA 1: Se freacă resturile cu ulei și drojdie, se adaugă ceapă și sare.

REȚETA 2: 1 parte resturi, 1 parte banane terci, semințe de floarea soarelui, ulei.

Celelalte resturi se pun în puțină apă, eventual se lasă să fermenteze și, după 1-2 zile, se storc prin tifon sau la o presă.

### SALATĂ DE FIRE DE SEMINȚE

[ Firele se referă la ceea ce rezultă prin încolțirea semințelor. ]

1 parte fire tocate, 2 părți mere rase + scorțișoară + smântână. Totul se amestecă.

Firele pot fi incluse și în alte salate. Se pretează pentru preparatele la mixer.

### SALATĂ DE PĂPĂDIE

Păpădie – frunze fragede, morcovi, țelină. Totul tocat / ras mărunt și amestecat. Se adaugă sos de drojdie sau de roșii. Eventual, se adaugă banane strivite / mere rase.

### SALATĂ DE ȚELINĂ

50 g țelină rasă, 1 l hrean, 1 l pastă susan, 1 l suc lămâie, 1 l miere, 2 L smântână.

### SALATĂ DE MORCOVI CU ȚELINĂ

2 morcovi, 1 bucățiță țelină, 1 ceapă mijlocie, 2 L hrean și mirodenii. Totul este tocat / ras și amestecat. Se adaugă sosul preferat. Morcovii se combină bine cu merele.

### SALATĂ DE VARZĂ CU MERE / BANANE

½ varză, mere / banane + lămâie. Totul este ras / strivit și amestecat. Se mai adaugă apoi: nuci tocate, lapte acru / smântână.

### SALATĂ DE VARZĂ CU MIERE

2 căni varză rasă, ½ cană ceapă, ceva nuci tocate fin, miere, sos de roșii.

### SALATĂ DE CONOPIDĂ

1 parte conopidă, 1 parte mere, 1 parte nuci, miere, sos. Totul este tăiat/ ras/ tocat și amestecat. Se garnisește cu pătrunjel.

### SALATĂ DE CAISE

1 parte caise – cubulețe, 1 parte mere – cubulețe, ½ parte țelină – rădăcină / tulpină, puțină nucă, sos. Totul este tăiat/ ras/ tocat și amestecat. Se garnisește cu nuci/ fructe.

### SALATĂ DE SPARANGHEL CRUD

1 cană sparanghel, 1 cană mere – cubulețe, ½ cană ceapă, 1 L pătrunjel, migdale, sos. Totul este tăiat/ ras/ tocat și amestecat. Se garnisește cu sparanghel întreg / felii mere.

### SALATĂ DE ROȘII

Roșii, puțină ceapă, ardei verde, țelină. Totul se mărunțește și se amestecă. Se adaugă sos din smântână.

## REȚETE DE BĂUTURI

### APĂ DE ZARZAVAT (contra setei și ca medicament)

Zarzavat tăiat, frunze de varză, coji de ouă și alte resturi care, de obicei, se aruncă, plante medicinale (urzici, păpădie, trifoi, etc.), legume sub formă de tuberculi (cartofi).

Se spală, se taie, se pun într-o oală cu apă. Toate sărurile solubile în apă și vitaminele trec în apă. Deoarece zarzavatul nu a fost ras sau mărunțit, păstrează proteinele înăuntru, astfel încât apa își păstrează parțial claritatea. Se recomandă păstrarea la rece. Din acest lichid se scoate zilnic apă și se completează cu apă proaspătă, până se constată că zarzavaturile și-au pierdut din puterea nutritivă.

Pentru post sau contra constipației, amestecul poate fi acrit cu lapte acru (la început se ține la cald). În acest caz, pregătim două oale, una fiind mereu cu apă bună de băut. În final, zarzavatul se strecoară printr-un tifon. Dacă apa se acrește prea tare, este subțiată cu apă din a doua oală.

În timpul unui post se poate folosi acest lichid cu apă de zarzavat acrită. Se încălzește într-un vas cu apă fierbinte. Cu această apă se fac curele de post și vindecare după cum este descris în capitolul despre post (capitolul 17). În plus, este foarte bună contra setei și ca mijloc de prevenire a bolilor.

#### APA DE TĂRÂȚE (băutură minunată)

5-10 L de țărâțe se pun peste noapte într-un litru de apă, apoi se strecoară fie folosind un tifon, fie o presă. Cine vrea să valorifice și mai bine țărâțele, poate să mai pună o dată apă. Ca și apa de zarzavat, apa de țărâțe este foarte bogată în baze și servește la curele de vindecare.

Ca băutură contra setei poate fi îmbunătățită cu zeamă de fructe. Pentru prevenirea reumatismului și a altor boli, se recomandă consumul zilnic a 1 litru de apă de țărâțe.

#### SUC DE SFECLĂ SAU MORCOVI

Sucul se obține cel mai bine prin centrifugă. Pentru variație se poate pune în suc la fiecare ½ litru: 1 lingură pastă de migdale, praf de rozmarin și câteva picături de lămâie. Gustul devine mai plăcut și este în același timp și un foarte bun aperitiv. Unii adaugă la suc de morcovi / sfeclă puțin lapte crud. Acest suc se folosește și la îmbunătățirea gustului sucului de varză. Resturile din centrifugă se valorifică conform rețetelor de salată.

#### BĂUTURĂ TONICĂ

Un pahar mare de suc de portocale sau sfeclă se amestecă cu două gălbenușuri de ou. Folosită în scopuri de vindecare, această băutură înlocuiește prânzul.

#### LAPTE DE TIGRU

Lapte crud cu tot felul de adaosuri ca, de exemplu, suc de morcovi, țelină, varză, portocale, gălbenuș de ou, suc de struguri, etc. Unui băiat i-a fost odată salvată viața cu laptele unei tigroaice, de aici denumirea de lapte de tigru.

#### LAPTE DE MIGDALE

1 parte pastă migdale și 5 părți apă caldă se amestecă încet. Se adaugă miere.

#### SUC DE FRAGI / CĂPȘUNI

1 kg fragi / căpșuni și 1-2 banane se amestecă cu lapte crud în mixer. Se amestecă în această compoziție și 2 L miere.

#### SUC PENTRU VINDECARE

Suc de varză, țelină, morcovi, cartofi și puțină apă. Se bea timp de 3-4 săptămâni în cantități mici. Vindecă boli de stomac, inimă, bătându-și joc de toate medicamentele.

#### ÎNLOCUIITOR DE CAFEA (foarte sănătos)

1 linguriță zahăr brun se dizolvă și se amestecă cu 1 cană de lapte crud și 1 cană de apă fierbinte.

#### SUC DE CASTRAVEȚI

Sucul de castraveți se amestecă cu suc de portocale sau de mere. Eventual, se adaugă puțină smântână.

## REȚETE DE BĂUTURI CU LAPTE

### LAPTE CU MERE

200 ml lapte crud, 1 l miere, 1 l suc lămâie, puțină scorțișoară și 1 măr. Totul se pune în mixer. Se pot adăuga și alte arome / condimente (busuioc).

### LAPTE CU ZMEURĂ

1 mână de zmeură / frați se zdrobesc bine, se adaugă 200 ml lapte, 1 l miere, puțină vanilie și 2 L smântână. Se amestecă bine.

### LAPTE CU MORCOVI

200 g morcovi, 1 portocală, 1/2 banană, 1 L zeamă de lămâie, 2 l miere. Totul se trece prin mixer, apoi se adaugă 200 ml lapte și se mixează puțin.

### LAPTE CU PORTOCAL

2 portocale cojite, 1 ou, 1/2 banană, puțină coajă de lămâie. Se trece totul prin mixer și se adaugă 200 mililitri lapte.

### LAPTE CU VERDEȚURI

1 mână de verdețuri (pătrunjel, arpagic verde, etc.), 100 ml lapte, 1 L drojdie, 1 L ulei, 1 ou. Totul se face piure la mixer, se adaugă 300 ml lapte, sare. Este ca o supă, dar cu lapte.

### LAPTE CU ROȘII

1 roșie, 1-2 L smântână, se trece totul prin mixer. Se adaugă 1/5 litru lapte și se mixează puțin.

## PLAN DE MENIURI

Pentru ca stomacul să fie bine pregătit de dimineața pentru activitatea din timpul zilei, să se bea imediat după sculare un pahar de apă de zarzavat sau apă de țărâțe.

Sunt păreri diferite privind consistența micului dejun. În regiunile unde masa principală este seara, se va mânca ușor la micul dejun. Sănătos este însă o cină ușoară și un mic dejun consistent. Dacă nu există senzația de foame, atunci nu recomandăm să se mănânce mult dimineața. Dacă spre prânz apare o puternică senzație de foame, atunci rezistați de dragul sănătății până la ora fixată. Prânzul va fi cu atât mai gustos. Este suficient o masă principală și două mese secundare, chiar și pentru cei ce fac muncă grea. Hrana crudă nu se compară cu cea fiartă, devalorizată.

Dacă cineva prin noul regim de alimentație nu s-a vindecat de oboseală, se recomandă ca în pauza de lucru să mănânce semințe de floarea soarelui, nuci sau un măr. Desigur toți cei subjuțați oboselii, fumatului și cafelei, ce vor să scape de acest chin, găsesc în hrana crudă un ajutor. Să bem cafea împotriva oboselii este o auto-înșelare, oboseala crește. Personal, recomand lapte crud și, mai ales, stafide înmuiate.

## MICUL DEJUN

La micul dejun, recomandăm un müsli, cel mai des să fie folosit müsli de mei. O cană de lapte dulce, ceai de plante medicinale sau înlocuitorul de cafea recomandat de noi. Dacă cineva nu poate renunța la pâinea cu unt, atunci să o prepare naturist, după rețetele noastre. În loc de unt pasteurizat, să se folosească pasta de migdale (este mult mai bogată în vitamine). Minunată este ceapa cu puțin pătrunjel, în loc de marmeladă cu unt. Casa de Reformă oferă o margarină foarte sănătoasă. De asemenea, mai sănătoase sunt pâinea necoaptă, müsli-ul cu smochine. Chefirul și laptele acru sunt foarte sănătoase, dar când sunt **ușor** acrite.

Alte exemple de mic dejun: 1-2 mere + 1 cană lapte, salată + pepene + nuci, suc zarzavat, preparat cu 1 ou crud, 1 banană / măr + smântână.

Rețetă müsli zilnic: 2 L mei natural, 2 L stafide, 1-2 L semințe în măcinat, 1 L semințe floarea soarelui. Totul se pune la înmuiat peste noapte. Dimineața se amestecă cu 2 banane răcoapte, puțină smântână sau ulei și jumătate de lămâie. Eventual, se mai adaugă fructe de pădure.

## MASA PRINCIPALĂ

Pentru a da organismului suficiente valori bazice, să savurăm zilnic sau la două zile o mâncare de zarzavaturi. Ca desert, din rețetele noastre, se pot alege pâine necoaptă cu cremă, înlocuitor de cafea sau müsli de banane. Drept variație, mâncăruri la alegere, asociate mereu cu o salată, urzici și plante sălbatice tocate mărunt făcute cu adaos de drojdie, condimente, ulei, ceapă și semințe înmuiate. Astfel se poate pregăti o mâncare foarte bună. Din când în când, se va pregăti un preparat cu nuci.

## CINA

Se poate compune din fructe, fructe uscate înmuiate, semințe oleaginoase și o cană cu lapte. Se poate servi și un müsli ușor sau câteva nuci, semințe floarea soarelui, de bostan, pâine coaptă la soare cu o băutură după rețetele prezentate.

Regulat, se poate prepara un müsli de cartofi ca cel indicat în capitolul 1. Un müsli uscat se recomandă pentru că este ușor de digerat și nu favorizează urinarea. Cina poate fi constituită și din banane (a se vedea rețetele indicate).

**Trebuie precizat că băuturile pot fi, la nevoie, încălzite, dar nu mai mult de 30-40° C, cu excepția ceaiului și a înlocuitorului de cafea, ce nu sunt băuturi nutritive. Încălzirea ar trebui făcută prin așezarea indirectă la foc (pe un loc cald și sau în apă fierbinte). Dacă le punem direct pe foc, trebuie mestecate în continuu cu grijă. Mâncărurile ce trebuie bine mestecate se mănâncă reci.**

## 17. POSTUL DE VINDECARE

Postul este modul de vindecare cel mai vechi, cel mai natural și cel mai eficient care există. Dacă un animal se îmbolnăvește, atunci el nu mănâncă (posteste). Cine are febră, automat ține post.

**POSTUL ÎNSEAMNĂ CURĂȚIRE.** Postul taie cauza bolii, adică sedimentarea din organism. Postul înlătură mai repede și mai bine cauza bolii decât hrana crudă. Prin post se pot evita chiar operații. Medicii ce susțin medicamentele chimice nu amintesc pacienților lor nici un cuvânt despre post pentru a-l prescrie. Cel mai renumit medic al tuturor timpurilor, Hipocrate, spunea: „Cu cât hrăniți mai mult un bolnav, cu atât mai mult îi dăunați !”.

**În vechime, conform celor spuse de Biblie, se postea mult, deoarece postul aduce nu numai sănătate trupească (corporală), dar, unit cu rugăciunea, aduce și binecuvântare duhovnicească (spirituală).**

Desigur, este nevoie de un îndrumător, dar nu de un supraveghetor.

În America, exista mari case de vindecare prin cure de post și regim. Directorii acestor case au publicat cărți în care laudă efectele uimitoare ale postului, dar, la sfârșit, – partea amară – precizează că postul ar fi periculos și trebuie efectuat numai sub supraveghere. Astfel, acest minunat mijloc de vindecare este sustras populației de rând de către profitori, postul nefiind accesibil celor săraci, ci numai celor bogați.

Nici la noi [în Elveția], această cură nu este destul de cunoscută. Cu atât mai mult ne simțim îndatorați să promovăm, pe lângă hrana crudă, postul ca mijloc de vindecare. Mulți vor fi foarte bucuroși de această îndrumare. Există și case / spitale unde se practică postul.

**În timpul postului, există o singură etapă periculoasă care trebuie cunoscută: după un post îndelungat, excesul brusc de mâncare poate provoca moartea. De aceea, la revenirea din post se va începe cu puțină hrană lichidă, care este treptat crescută în cantitate și consistență. Perioada până la revenirea la alimentația normală trebuie să fie egală cu durata postului și se numește stingerea postului !**

Cine respectă această prescripție nu trebuie să se teamă de nimic. Vindecarea va fi cu atât mai completă, cu cât durata postului și a stingerii lui sunt mai îndelungate. Mâncatul corect după post este hotărâtor pentru vindecare. De ajutor au nevoie numai cei lipsiți de voință, lucru frecvent mai ales la oamenii bătrâni și cei grav bolnavi.

Personal, noi am descoperit o metodă grație căreia postul este mult mai ușor suportat și care aduce rezultate mai bune. Este vorba de **postul cu apă de zarzavat**, în loc de apă obișnuită. Apa de zarzavat se prepară după rețetele noastre. Se bea câte un pahar la fiecare jumătate de oră, puțin încălzit. Pentru prepararea apei de zarzavat se vor utiliza și plante medicinale, cu precădere acelea recomandate pentru boala respectivă. Amănunte găsiți în cărțile despre plante medicinale și în cartea de față. Această apă de legume să nu conțină prea multe calorii, adică zarzavatul nu va fi tăiat prea mărunț pentru ca apa să preia cât mai puține proteine. Dacă se postește în acest fel, senzația de foame dispare după a treia zi de post.

Această apă are anumite avantaje față de postul normal (cu apă simplă).

- Pot fi făcute eforturi mici fără a avea amețeli sau a vedea negru în fața ochilor. În cazul în care nervii nu sunt prea slăbiți, se poate lucra dacă nu este vorba de o muncă grea.
- Se doarme mult mai bine decât în cazul postului cu apă simplă.
- Scaunul nu dispare de tot, mai ales atunci când și lichidul este puțin acrit, iar clismele nu sunt necesare.

În loc de apa de zarzavaturi se poate folosi la această cură și **apa de țărâțe**. Dacă foamea nu dispare, această apă trebuie mult diluată.

Este indicat postul [total] pentru orice boală? Se va evita în cazul unei boli de cancer sau de nervi. Există cazuri limită în care nici un specialist nu știe dacă este indicat postul. Această înseamnă: încercarea moarte n-are. Nu se poate întâmpla nimic periculos. Dacă după a 4-a zi foamea nu dispare, dacă din cauza insomniilor nopțile devin insuportabile, dacă inima este prea agitată, atunci recomandăm fie o abținere parțială de la mâncare, fie un post cu întreruperi (3 zile post, 2 zile mâncare). Alimentația sa fie ușoară. Se recomandă și o cură numai din sucuri de legume. Postul total este mai comod pentru că senzația de foame dispare în întregime.

Cât timp trebuie ținut postul? Cunoscut un caz grav de leziune a măduvei coloanei vertebrale. Fără nici o speranță din partea medicilor, bolnavul se deplasa doar în scaunul cu roțile. Literatura din care face parte și cartea de față a trezit în el credința în puterea de vindecare a postului. El a ținut mai multe posturi cu întreruperi și de fiecare dată a prelungit timpul (ajunsesse la 40 de zile), dar nu i-a ajutat prea mult.

El știa că omul poate trăi 100 de zile fără mâncare și că perioada de 60 de zile este maximă pentru un post. Deci, s-a hotărât să facă acest post. Nu avea nimic pierdut, iar timp liber avea. **S-a constatat că se postește cu atât mai ușor cu cât s-a postit mai des.** După ce au trecut cele 60 de zile ale postului nu a constatat vreo îmbunătățire substanțială a stării sale, dar în următoarele 60 de zile de stingere a postului minunea s-a produs.

De atunci, omul s-a simțit dator să țină peste tot conferințe despre binefacerile postului. Astfel, am ajuns și noi să auzim mărturia lui. Era atunci în vârstă de 60 de ani, avea o ținută sigură și dreaptă ca a unuia de 20 de ani. Cazul lui a fost o minune ieșită din comun, fiindcă se spune că nervii distruși nu se pot regenera. Vedem aici ce se poate face cu o voință de fier.

Înțelegem din acest exemplu că timpul de stingere a postului este la fel de important ca și cel al postului. Abia acum, după lunga perioadă de odihnă a organelor, începe regenerarea propriu-zisă. Glandele și întregul corp par că au renăscut. La un post atât de lung, unele organe se contractă, la fel și stomacul. De aceea, prima hrană va fi numai sub formă lichidă și anume sucuri de legume (zarzavat) și fructe diluate. Doar treptat, se va trece la lapte și hrană consistentă ce trebuie bine mestecată.

De îndată ce postul se stinge apare din nou senzația de foame. Stăpânirea acestei senzații de foame în perioada de stingere a postului este cel mai greu lucru. Dar răbdarea este cu atât mai mult răsplătită. Postul în sine este relativ ușor, deși



persoanele corpolente întâmpină la început dificultăți. **Celui care crede cu adevărat în vindecare i se va dărui o voință de fier.**

Deja după prima săptămână de post, ne simțim atât de ușor, încât am vrea să escaladăm munții. Tocmai acum trebuie să fim atenți pentru a nu depune brusc eforturi, de exemplu să urcăm în fugă o scară. Atunci ni se poate face negru în fața ochilor și să amețim. Chiar și când ne sculăm de pe un scaun, pot apărea aceste simptome, dar într-o măsură mai mică. Nu trebuie să ne speriem, fiecare trece prin aceasta și este foarte normal. Cauza nu se află în lipsa de hrană, căci există în organism suficiente rezerve. Ea trebuie căutată în substanțele toxice care acum se descompun și ajung în sânge pentru a fi eliminate.

Unii medici recomandă **clisma zilnică** în prima săptămână de post. În cazul bolilor intestinale, clismele sunt obligatorii. Fiecare trebuie să-și găsească singur calea cea mai potrivită. Cu apa noastră acrită de zarzavat se poate și fără spălături intestinale. Unii folosesc ulei de parafină care trece nedigerat prin intestin. Și acesta este recomandat în timpul postului.

Celor ce ezită vrem să le dăm curajul necesar. Chiar dacă prima oară va fi vorba doar de câteva zile, următoarea dată se poate dubla perioada. Dacă la început apar greutăți, întindeți-vă pe pat și considerați-vă bolnav. Astfel se procedează și în clinicile de post. Mulți, mai ales cei bolnavi de intestin și stomac, au ales postul mai îndelungat pentru a trece apoi la regimul de crudități. Acesta li se recomandă și fumătorilor, alcoolicii, cafegiilor și altor persoane vicioase. Depunerile de grăsime, tot felul de boli sau neplăceri se pot înlătura în acest fel. Dacă succesul nu este deplin, să se înceapă după un timp un post mai lung.

Când postiți nu spuneți nimănui, cel mult familiei. De obicei, tocmai aceștia au cea mai puțină înțelegere și vă obolesc mereu cu teama lor exagerată. Este necesar ca și ei să știe ce înseamnă postul și să se convingă de binefacerile postului, de cât de important și nepericulos este. **Este mai bine când se unesc mai mulți sau când întreaga familie postește.** Am cunoscut gospodine cu multă voință, care au postit 40 de zile, timp în care au gătit pentru întreaga familie.

**Unii, conform Bibliei, unesc postul cu rugăciunea, ceea ce întărește într-atât credința lor, încât ajung să simtă o puternică stare de exaltație, de împlinire a rugăciunii.** Fizic și spiritual, este sănătos ca în fiecare an, în aceeași perioadă, să se țină un post de 1-2 săptămâni.

Fiecare om, întreg poporul trebuie să învețe să postească și să se obișnuiască mai mult sau mai puțin cu hrana crudă din următoarele motive:

- Nu suntem niciodată feriți sigur de un război sau foamete. Atunci când magazinele alimentare sunt goale, consumatorul de crudități este totuși încrezător și lipsit de teamă, deoarece el are mereu o rezervă de grâu și mei, cu care este asigurat un timp îndelungat.
- Chiar dacă va fi deportat sau s-ar întâmpla ceva deosebit, el își poate menține mult timp sănătatea prin post sau cu un minim de hrană.

Când oamenii mor de foame, cauza reală a decesului nu este foamea propriu-zisă, ci frica de ea, frică care-i conduce la consumul de alimente neindicate sau intrate în putrefacție (carne), datorită cărora se intoxică și mor. Nu le-a spus nimeni cât poate supraviețui un om fără hrana? O sută de zile!

Un exemplu din capitolul 6 („Munca grea și hrana crudă”) ne-a arătat cum două femei în timpul unei cure de slăbire s-au hrănit numai cu carne, îmbolnăvindu-se de o boală de sânge care a fost și cauza decesului lor. Dacă ar fi fost vorba numai de salată sau ar fi postit, acest lucru nu s-ar fi întâmplat.

Făina albă și carnea reprezintă o alimentație deficitară ce răpește organismului substanțe importante. Adeseori puținul care se găsește de mâncare se fierbe și, deci, se devalorizează, obținându-se o hrană deficitară. Unii ajung să moară din cauză că nu cunosc regulile postului și mănâncă brusc mult, după un post îndelungat. Cine este înțelept și se deprinde cu postul și consumul de crudități, va fi ferit de frica de foamete și grija alimentației.

## 18. BOLI DE STOMAC, INTESTINE, INIMĂ ȘI REUMATISM

Deoarece vindecarea bolilor dureroase durează prea mult în cazul simplei treceri la alimentația cu crudități, se recomandă respectarea următoarelor indicații:

### COLITE, ULCERE, CONSTIPAȚII, TULBURĂRI NERVOASE ALE STOMACULUI

Anumite alimente crude pot provoca neplăceri în cazul bolilor de intestine. Veți experimenta dumneavoastră care din rețete vi se potrivesc cel mai bine. Laptele crud, laptele acru, fructele, sucul de zarzavat și apa groasă de tărâțe cu adaosuri de ceaiuri amare sunt cel mai bine suportate.

Prima regulă valabilă este buna mestecare. Cine are dantura rea, să-și achiziționeze un mixer pentru a putea mărunți anumite alimente. La colite (inflamarea intestinului gros) și ulcere se recomandă un post îndelungat. Clismele nu vor fi ocolite până nu s-au înlăturat toate resturile întărite (vezi paragraful privind inflamarea apendicitei).

În caz de colită cronică, intestinul este adeseori deformat. Segmentele largi cât un sac alternează cu cele înguste cât grosimea unui creion. În asemenea cazuri este necesar ca după o anumită perioadă să se înceapă al doilea post prelungit. Să se bea ceai de țințaură, mușețel, pojarniță (sunătoare) și obligeană (trestie mirositoare). Dacă există dureri de abdomen, acesta se va lega strâns și din când în când se vor aplica comprese calde.

În caz de ulcer, se bea suc de varză cu un mic adaos de suc de cartofi, sfeclă roșie și ceapă cu înghițituri rare de mai multe ori pe zi. Atât timp cât stomacul sau intestinul este bolnav și inflamă nu se vor consuma alimente tari. Sunt permise doar sucuri de zarzavat, apă de tărâțe, lapte crud diluat (ultimul în amestec) și se vor bea aceste sucuri din jumătate în jumătate de oră. Aceste boli (colitele, ulcerele) sunt cauzate de hiperaciditate. De aceea, toți bolnavii de stomac laudă praful nostru mineral bazic.

Multe boli sunt o consecință a constipațiilor. De aceea, nu are nici un sens să căutam să vindecăm vreo boală înainte de a înlătura constipația. Este necesar minim 1 scaun pe zi, de preferat 2-3 pe zi. Scaunul trebuie să fie moale și să nu miroase urât. În cazul constipațiilor, apar substanțe de putrefacție, care pătrund în sânge prin pereții intestinali și dăunează. Nu este permis niciodată să rămânem în această stare.

Purgativele repetate ruinează intestinul. Consecința lor sunt inflamațiile și ulcerele. Recomandăm o cură de vindecare care pentru început trebuie ținută 2 luni. În cazuri grave, intestinul trebuie întâi bine curățit cu ajutorul cât mai multor clisme și chiar al spălaturilor intestinale. Câteodată pare că scaunul este normal, dar în cutele intestinului se mai află încă resturi întărite, astfel că alimentele nu sunt suficient asimilate. Slăbirea și bolile inexplicabile își găsesc adesea cauza aici.

După un control riguros, prin posturi și clisme, regimul alimentar va fi cel ce urmează. În cazuri grave, pentru vindecarea intestinului, se va începe o perioadă de câteva săptămâni, cu o cură de post cu sucuri sau cu o cură de apă de zarzavat acrită.

După această perioadă:

- Masa de dimineața: 2 linguri semințe de in, 1 linguriță de chimion+ anason, 1-2 linguri stafide brune - totul înmuiat - apoi se amestecă cu 2-3 linguri țărățe, puțin ulei și miere. Ca desert: un măr și o băutură cu praf de plante medicinale.
- Masa de prânz: müsli din cartofi cruzi (capitolul 1) sau salată în amestec, fără oțet sau lămâie, eventual cu măr, banane, smântână, brânză [de vaci] sau mirodenii.
- Masa de seară: 6-7 smochine înmuiate în timpul zilei. Apa de la smochine se va bea cu praf de plante medicinale, eventual și un măr.

Am descoperit că **uleiul Haarlem** este foarte bun împotriva calculilor biliari (pietre la ficat) și are un ușor efect laxativ. De aceea recomandăm, dimineața și seara, câte o capsulă înaintea mesei. Se mai iau de 3 ori pe zi, după fiecare masă, 1-2 capsule de usturoi și, contra insomniei, 1-2 pilule de valeriană. După fiecare masă, este binevenită o băutură din 1 linguriță praf de plante medicinale (vezi capitolul 1) și 1 linguriță praf de săruri minerale (praf bazic). Semințele de in se vor consuma numai dimineața din cauza acidului cianhidric, care este otrăvitor. Dacă se ajunge la mai mult de trei scaune pe zi, trebuie să se înceteze cu smochinele.

Intestinul trebuie să se obișnuiască 2 luni cu acest ritm înainte de a trece la hrana crudă normală. Deoarece nu constipă, se recomandă laptele crud și laptele acru înainte de a se îngroșa prea tare. Mai este indicat și un semi-laxativ foarte sănătos preparat din: scoarță de crușin, păpădie, țintaură, sunătoare, mușețel, porumbar, filimică, dracilă (*Berberis Vulgaris*).

Se recomandă multe plimbări pe jos, gimnastică, masaj (DO-IN). Funcționarea intestinului este afectată adesea de boli de nervi și de insomnii. În cazul în care acestea sunt cronice, vindecarea nu este ușoară, nici chiar prin trecerea la regimul de crudități. Bolnavul trebuie să observe singur ce alimente i se potrivesc mai bine. În caz că apar balonări, se va mânca mai puțin. Dacă apar tulburări stomacale pe bază nervoasă se va face o cură cu valeriană după cum s-a arătat mai sus.

Sângele conține, printre altele, două substanțe foarte importante pentru sănătatea inimii și a navelor: colesterolul și lecitina. Colesterolul este o grăsime și este controlat de lecitină pentru a se menține în proporția corectă în sânge. De îndată ce hrana este fiartă, se distrug enzimele lecitinei și, astfel, se distruge și controlul colesterolului. Consecința este excesul de colesterol în sânge. De asemenea, nivelul de colesterol urcă și dacă alimentația include produse de panificație, prăjituri, grăsime încălzită și ulei încălzit.

De îndată ce nivelul este prea ridicat, excesul se depune pe pereții arterelor, ceea ce îngreunează circulația sângelui. De aici rezultă hipertensiunea arterială. Mușchii inimii nu mai pot fi suficient irigați cu sânge datorită arterelor îngustate. Aceasta are drept urmare anghina pectorală. Curentul de sânge poate fi întrerupt printr-un cheag de sânge și, astfel, apare infarctul. Hipertensiunea poate apărea și datorită sclerozei arteriale. Hipotensiunea poate avea aceeași cauză ca hipertensiunea, numai că, în acest caz, arterele cedează presiunii sângelui și se lărgesc. Varicele apar din aceeași cauză. Prin regimul de cruditate, ambele neplăceri pot fi prevenite.

Nu numai uleiul și grăsimea formează colesterolul, ci și ouăle, laptele și multe alte alimente. De aceea, în bolile cardiace nu este suficient să evitați mâncărurile din carne, cum recomandă medicii, ci este necesar ca prin consumul de cruditate să se dea sângelui suficientă lecitină.

Un prim exemplu: gălbenușul de ou are foarte mult colesterol, dar conține și foarte multă lecitină; dacă se mănâncă crud atunci echilibrul colesterolului poate fi menținut datorită lecitinei existente. Deci, putem spune că gălbenușul, în ciuda cantității mari de colesterol, este foarte sănătos. Dacă se fierbe sau se încălzește doar la 50° C, lecitina își pierde puterea și colesterolul acționează ca o grăsime fiartă și dăunează sănătății și inimii.

Un alt exemplu: laptele este foarte sănătos, dar dacă se separă untul, lecitina rămâne în zer, iar untul formează un exces de colesterol și, de aceea, trebuie evitat de cardiaci. Din păcate, [adesea] untul și smântâna se pasteurizează, ceea ce duce și la pierderea valorii lor nutritive.

Deoarece inactivăm lecitina prin fierbere și denaturăm uleiul prin încălzire, parcă am vrea să reproșăm Creatorului, spunându-I: „Nu avem nevoie de orânduiri Tale, știm mai bine ce avem de făcut și nu ne lăsăm amăgiți de legile naturii în modul nostru de alimentație”. Răspunsul la acest reproș este clar: jumătate din populație moare în urma unor boli de inimă și aproape toată cealaltă jumătate în urma unor boli de nutriție, cauzate de fierberea alimentelor.

Bolnavii de inimă trebuie să evite următoarele alimente: carne, grăsime animală, grăsime vegetală compactă (margarină), unt, ulei fiert sau încălzit în timpul fabricației (rafinat), zahăr alb și tot ce conține zahăr, pâine albă, produse de panificație și de cofetărie, sarea de bucătărie (salină). Astfel, se poate evita într-o oarecare măsură progresarea bolii, dar bolnavul nu poate fi vindecat. Pentru

vindecare este necesară trecerea la regimul de crudități. Drept urmare, colesterolul depus pe pereții arterelor va fi descompus de lecitina vie. Colesterolul este 100% acid.

**Influența dăunătoare a căldurii asupra alimentelor este izbitoare mai ales în cazul uleiului. În timp ce uleiul încălzit este foarte dăunător, uleiul presat la rece este, dimpotrivă, foarte vindecător.** Asemenea lecitinei naturale, el curăță depunerile de pe artere. Cele mai dăunătoare sunt uleiul și grăsimile hidrogenate, care în procesul de fabricație sunt supuse unor temperaturi foarte mari și, astfel, sunt conservate nelimitat. Un biolog american le numește: „Criminalii nr. 1 ai omenirii civilizate”. El spune că aceste uleiuri și grăsimi sunt astăzi cel mai mult folosite în S.U.A. În unele hoteluri și pe nave maritime nu se găsește altceva. Și la fabricarea alimentelor sunt foarte folosite datorită termenului nelimitat de păstrare și prelucrării ușoare. Desigur, și în Europa se folosesc asemenea uleiuri și grăsimi, deoarece și aici fiecare al doilea om moare de o boală de inimă. Când cumpărăm ulei este mai rentabil să îl cumpărăm pe cel mai scump.

Zahărul de fabrică, pâinea coaptă și produsele de panificație formează, de asemenea, în mare măsură colesterol și constituie, mai mult decât se crede, cauza infarctelor și calculilor biliari. Deci, zahărul rafinat și fiert (chiar zahărul crud din trestie de zahăr și fructele fierte) și făina fiartă sau coaptă trebuie evitate.

#### REUMATISM, ARTERITĂ, ARTROZĂ, SCIATICĂ, NEPLĂCERI ALE ÎNCHEIETURII COAPSEI ȘI ALE COLOANEI VERTEBRALE

Să se citească mai întâi capitolul referitor la „aciditatea din corp” (capitolul 13). Cine vrea totuși să scape mai repede de suferințele sale, găsește aici și alte indicații. Cel mai eficace este postul. Să se studieze capitolul referitor la „postul de vindecare” (capitolul 17) și să se familiarizeze cu postul. Mai întâi se va ține un post de câteva zile, apoi, treptat, posturi mai lungi, până la 40 de zile. Se recomandă, de asemenea, o cură cu sucuri de zarzavat. În continuare, oferim indicații pentru alte cure de dezintoxicare.

#### BAIE DE ABURI (SUDAȚIE)

Pe un scaun vechi se pune un prosop gros pe care vă așezați cu picioarele puțin ridicate, după ce v-ați dezbrăcat. Sub scaun se pune o oală cu apă fierbinte pe un reșou. Corpul gol îl înveliți cu 2-3 pături de lână, astfel încât, cu excepția capului, să fie învelit până jos. Această baie de aburi poate dura o jumătate de oră sau mai mult. În încheiere, vă culcați învelit și transpirați o oră.

#### BAIE FIERBINTE

Febra artificială în cada de baie. Prin turnarea continuă de apă fiartă se menține temperatura apei până la 40-42° C. Se face o dată la două zile câte o jumătate de oră. Numai nasul să rămână afară din apă. La urmă, învelire ca mai sus. Dacă trebuie să se îmbăieze numai anumite porțiuni ale corpului se va folosi un vas mai mic. În acest caz, temperatura apei să fie menținută atât de ridicată, cât poate fi suportată. Pentru aceste băi se folosește ceai de mușețel, salvie sau alt ceai, deoarece au efecte foarte

bune și în cazul unor răni purulente și inflamații. Temperatura de 42° C distruge celulele putrezite și celulele canceroase.

### ÎMPACHETĂRI FIERBINȚI

Se înmoaie un cearșaf într-o decoctie fierbinte de flori de fân, se stoarce bine, se înfășoară în jurul corpului până la gât, apoi imediat se învelește corpul cu pături de lână, pentru ca umezeala să nu iasă afară. Eventual, se așază dedesubt o folie de plastic. Urmează o odihnă la pat de 3 ore, apoi o spălare rece sau duș. Împachetarea se repetă la fiecare două zile.

### ÎMPACHETARE RECE 3/4

Are efect calmant și ocrotește nervii.

Se înfășoară corpul până sub brațe cu un cearșaf stors ușor. Se acoperă cu o folie de plastic pentru a nu trece umezeala și, apoi, cu o pătură de lână. Urmează o odihnă la pat de 3 ore, apoi o spălare rece sau duș. Se face zilnic.

### COMPRESA CU LUT (ARGILĂ) SAU VARZĂ

Pe o pânză se pune un strat gros de un deget de lut sau frunze de varză strivite. Compresa se învelește mai întâi cu o folie din plastic, apoi cu altă pânză groasă. Această compresă se schimbă după ce s-a uscat. Pentru bolnavii de reumatism, sunt bune aceste comprese, dar și împachetările cu plante medicinale, împachetările fierbinți, încălzitoarele electrice și centurile. Aceste procedee sunt valabile pentru orice fel de boală.

Pentru artrită mai recomandăm încă o specialitate: mănuși vechi cu un deget sau ciorapi se umplu cu un terci de cartofi, ceapă și semințe de in fierte, astfel încât degetele bolnave să înoate în el. Se învelesc în săculețe de plastic pentru a evita o prelingere neplăcută. Această compresă se ține toată noaptea sau, dacă bolnavul tot nu poate lucra, și în timpul zilei. Au foarte mare efect.

Pentru toți bolnavii de reumatism, artrită și artroză sunt foarte folositoare **hrana bogată în vitamina C** (mărarul și pătrunjelul conțin mai multă vitamina C decât lămâia; și varza este foarte bogată în vitamina C) și **ceaiurile din plante** precum: **ciuboțica cucului, măceșe, pelin negru, frunze de stejar și salvie**. Un alt leac bun este **uleiul de pește**. Acesta unge încheieturile pe dinăuntru, iar terciul pe dinafară.

**Lipsa potasiului** (Kaliului) este principalul factor în aceste boli. Cartoful, și mai ales coaja acestuia, apoi ceapa, sunt surse bogate de potasiu pentru uz intern sau uz extern. Pentru uzul intern, se vor tăia mugurii cartofilor cruzi, deoarece sunt otrăvitori. La prepararea salatelor și amestecurilor (unde se pot folosi cartoful crud și ceapa), se recomandă foarte mult **ulei de măsline** pentru ungerea încheieturilor (articulațiilor).

S-a observat din experiență că **postul mai îndelungat** are cea mai mare putere de vindecare, deoarece, după post, un regim bogat în baze și calciu este mult mai eficace. Încheieturile se regenerează. Într-adevăr, există speranța pentru cei foarte

grav bolnavi de artrite ca să zburde din nou ca niște copii. După câțiva ani dispar infirmitățile. Și cei bolnavi de sciatică, artroză, cei suferinzi cu articulația șoldului și coloanei să respecte după posibilități indicațiile date pentru reumatici și artritici.

O bolnavă de artroză, întoarsă de la niște băi foarte renumite, mi-a povestit la câte cure și tratamente erau supuși bolnavii, dar și că elementul principal al hranei bolnavilor îl constituia carnea, adică tocmai alimentul datorită căruia sângele este cel mai mult intoxicat și acidulat. Deci: pe de o parte, dezintoxicare completă prin împachetări și băi, pe de altă parte intoxicare maximă prin carne și fierturi. Desigur, acești bolnavi, după o ușoară ameliorare, pleacă și continuă acasă același meniu, iar în anul următor se întorc din nou la cură.

Referitor la regimul pentru reumatici s-au prezentat deja unele lucruri în capitolul 13 („Aciditatea din corp”). Se atrage atenția aici încă o dată că varza și verdețurile sălbatice (precum păpădia și urzicile) sunt surse de calciu. De asemenea, smochinele, laptele crud și semințele de floarea soarelui conțin foarte mult calciu. Pentru ca acest calciu să fie corect valorificat, organismul are nevoie de suficientă vitamina D, care se completează cu **ulei de pește** sau **expunere la soare**. De aceea, acestor bolnavi li se recomandă pe lângă hrana crudă bogată în calciu, uleiul de peste și băile de soare. Drept comprese împotriva durerilor reumatice se recomandă săculețe cu sare sau nisip fierbinte.

Reumaticii să evite fructele acide, cu excepția bananelor și a câtorva mere, iar în schimb să se țină de zarzavaturile crude (chiar și cartofi cruzi) și de sucurile de zarzavat crud, care rezolvă singure problema acizilor. Se recomandă tablete de calciu, praful nostru din săruri minerale amestecat în mâncare. De asemenea, sunt recomandate tărâța și apa din tărâțe. Tărâța se înmoaie bine și se folosește la orice müsli. Reumaticii vor bea zilnic un litru de apă de tărâțe sau suc de zarzavat.

Astăzi am primit prin postă o donație pentru reumatism. În anexă era specificat: „Pentru turnările reci ale lui Kneipp” (băi reci). Aceste turnări aduc cu siguranță o ușurare a suferințelor, deoarece stimulează circulația sângelui. M-a bucurat foarte mult faptul că există medici care apreciază această metodă de vindecare naturală. Dar, în primul rând, trebuie înlăturată cauza acestor boli larg răspândite: hiperaciditatea din organism prin alimentația nesănătoasă. Dacă această cauză nu este înlăturată, nu se poate obține o vindecare completă. O cură mai îndelungată cu sucuri de zarzavat (legume) poate face minuni.

## 19. EXPERIENȚE PRIVIND VINDECAREA CANCERULUI

Formarea cancerului și vindecarea lui au fost explicate la începutul acestei cărți. Pentru a accelera procesul de vindecare, bolnavul are nevoie de o hrană cu cât mai multă viață (enzime) și, în același timp, bazică (adică să aibă săruri minerale și cât mai puțini acizi). **Aceste calități le posedă în cea mai mare măsură sucul proaspăt**

**de zarzavat crud**<sup>9</sup>. După informațiile noastre, sucurile de zarzavat de pe piață sunt încălzite la 80° C (pasteurizate) și, deci, fără viață.

Experiența ne-a învățat că un litru de suc reprezintă cantitatea cu efectul curativ cel mai pronunțat. Se folosesc morcovi (preponderent), sfeclă roșie, țelină, ridichi, varză, cartofi. Legumele trebuie să fie biologice (obținute fără îngrășăminte chimice). Sucul se pregătește dimineața. O parte din suc se păstrează la rece pentru după-amiază. Se bea din oră în oră sau din jumătate în jumătate de oră cu înghițituri mici și nu se mănâncă nimic.

Durata curei cu sucuri de legume este de 6 săptămâni, iar în caz de cancer la stomac de 8 săptămâni (sau mai mult). Apoi se trece treptat la regimul de crudități. Mai întâi se vor mânca printre înghițituri de suc, semințe de floarea soarelui și de bostan. Apoi se va mânca de fiecare dată puțin mai mult.

Această cură cu sucuri este valabilă și pentru cei bolnavi de alte boli. Vă păstrează forțele, deși pierdeți din greutate. În cazul cancerului este mai puțin recomandat postul total (doar cu apă simplă).

După cum se știe, cancerul provoacă dureri foarte mari. În loc să intoxicăm corpul deja intoxicat cu narcotice (calmante), recomandăm comprese cu frunze de varză strivite sau lut (argilă). În afara curei cu sucuri de legume, s-au dovedit foarte bune băile fierbinți și compresele reci (a se vedea capitolul 18, subcapitolul referitor la reumatism).

Pe lângă sucul de legume, se recomandă și un ceai din următoarele plante: filimică, urzică, angelică sălbatică (ștevie de munte), rută (virnanț), strugurii ursului, părăluțe (bănuței) și salvie în părți egale.

**Și razele soarelui (băile de soare) au un efect vindecător, în timp ce iradiațiile anti-cancer sunt dăunătoare.** După cum am mai menționat, țesutul muscular și țesutul epidermic (pielea) se refac foarte greu, chiar cu hrana crudă, după ce au fost iradiate. În plus, organele învecinate, în ciuda ecranării sunt grav afectate. După un timp, cancerul începe din nou să progreseze și găsește în țesutul distrus de iradiații o hrana binevenită, câștigând în scurt timp terenul pierdut și manifestându-se cu o putere distructivă sporită, fiind foarte greu apoi ca sistemul imunitar să mai facă față. **Nu sunt recomandate operațiile, cu excepția esofagului și a ieșirii din stomac, deoarece împiedică hrănirea.**

Pe lângă această speranță, există un refugiu și în **CREDINȚA BIBLICĂ** de vindecare, după cum este prezentat în unele volume din catalogul nostru de cărți.

Aici, prezentăm încă un răspuns la numeroasele întrebări legate de metoda cu acid lactic a Dr. Kuhl de vindecare a cancerului. Și noi ne-am lăsat duși în eroare de părerile și conferințele Dr. Kuhl. Dar ne-am vindecat complet prin propria

---

<sup>9</sup> Pentru alte aspecte despre postul cu suc de zarzavat, a se consulta cartea lui **Rudolf Breuss**, "Tratamentul total al cancerului". El a vindecat mii de persoane de cancer și alte boli aparent incurabile cu post și suc de zarzavat.



experiență. Unele mâncăruri și băuturi acre răpesc corpului calciul. Mulți cititori nu iau în serios aceste lucruri și tot așa nu credea nici autorul acestei cărți în efectele dăunătoare ale fructelor acide până când nu a devenit pățit.

În Florida, cu un regim complet de crudități, din cauza consumului ridicat de fructe acide, am pierdut toți dinții în 4-5 ani, deși înainte nu aveam nici o carie. În plus, m-am îmbolnăvit de reumatism. Am fost indus în eroare de tabelele de acizi-baze ale lui Ragner Berg, conform cărora în stomac fructele acre nu mai au efect acid, ci bazic. După această experiență, autorul a devenit mai prevăzător. Pentru el, acizii rămân acizi, indiferent dacă provin din fructe sau din lapte.

Prin urmare, în cura lui Kuhl cu lapte acru, nu acidul lactic a constituit factorul vindecător, ci hrana crudă. Orice fermentație și orice aciditate au efecte negative. **De aceea, Biblia numește tot ce este fermentat drept impur și le interzicea consumul evreilor din Vechiul Testament.** Cea mai bună dovadă că metoda medicului Kuhl este greșită este chiar propria sa persoană, care, cu hrana sa acidă, a murit la 64 de ani în urma unui atac de apoplexie.

Și metoda miere-oțet a medicului D. C. Jarvis (1881-1966) i-a dus pe mulți în eroare. Laptele acru și varza acră, consumate cumpătat, sunt recomandate. Conținutul lor ridicat în calciu înfrânează efectul acizilor.

Există medici progresiști, ce vindecă prin regim alimentar, care afirmă că bolile grave, precum cancerul, pot fi prevenite, dar nu vindecate. Însă ei prescriu pacienților lor pâine din cuptor și mâncăruri [parțial] fierte, care formează acizi. Ei nu au cunoscut importanța hranei nefierte (a enzimelor) și efectul negativ al acizilor. Când Dr. Nolfi, după vindecare, a început - pe lângă hrana crudă - să consume din nou vechea ei hrană vegetariană fiartă, cancerul a început să crească din nou (alimentația vegetariană nu este suficientă pentru prevenirea bolilor).

Înțelegem de aici că numai acela ajunge la vindecarea reală care acționează consecvent și știe ce vrea. ORI PLĂCEREA LIMBII, ORI VINDECAREA! Aceasta nu vrea să însemne că hrana sănătoasă, vindecătoare, nu satisface plăcerile gurii, dar trebuie să ne obișnuim cu ea. Din păcate, dr. Nolfi, cu toată hrana ei crudă, nu a ajuns limita celor 80 de ani, deoarece nu a cunoscut acțiunea dăunătoare a acizilor, lucru ce reiese din broșura ei. Există și alte regimuri de alimentație (Waerland, etc.) ce pot preveni într-o oarecare măsură bolile, dar nu le pot vindeca ușor. Noi recunoaștem aportul marilor pioneri (**Bircher, Waerland, Nolfi**), dar noile experiențe aduc cu sine noi cunoștințe.

Recapitulăm aici cinci elemente principale, necesare în vindecarea cancerului. Pe scurt, acestea sunt **alimentația 1- neacidulată (săracă în acizi), 2- vie (bogată în enzime), 3- neotrăvită (biologică), 4- moderată (dozată, ușoară) și 5- transpirația (naturală, artificială)**<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> A se remarca aici echilibrul necesar între energia procurată (prin alimentație) și energia consumată (prin efort). Multe boli (inclusiv cancerul) apar ca urmare a ruperii acestui echilibru (a se vedea explicațiile din cartea lui Alexandru Reinhardt, „Poveștile maicii Sofronia, Ed. Ștefan, București 2010). Nu degeaba apostolul Pavel scria:

Singura hrană care îndeplinește primele 4 condiții este **sucul de legume crude**. După cum s-a menționat în capitolul 2, Dr. Gerson dădea periodic pacienților grav bolnavi numai acest suc, și, astfel, a vindecat sute de cazuri foarte grave (ce pot fi dovedite, cartea sa oferind clișee fotografice Roentgen). Toți medicii, care afirmă că boala canceroasă nu este vindecabilă, sunt rugați să îndeplinească aceste cinci condiții la pacienții lor înainte de a mai susține această afirmație. Să recapitulăm cele 5 condiții:

1. În capitolul despre aciditatea din corp, am menționat că sângele conține 80% valori bazice și 20% valori acide. Prin urmare, hrana trebuie să mențină pe cât posibil aceste valori, mai ales în cazul bolnavilor. Zarzavaturile crude (chiar și cartoful crud), tărâța și laptele crud corespund acestui procent. O astfel de alimentație (ne-acidă, bazică) este capabilă să neutralizeze și să descompună toxinele acide depuse în corp.

2. Pentru regenerarea țesuturilor celulare, enzimele (viața vegetativă) din alimentație au rolul principal. În această hrană VIE se află puterea de luptă împotriva celulelor canceroase. Dimpotrivă, hrana moartă (fiartă) nu numai că nu mai are puterea de luptă, ci cu ea hrănim, în adevăratul sens al cuvântului, celulele canceroase. La nici o altă boală nu se pune în așa măsură problema puterii de luptă (a fiecărei bucățele de hrană vie) ca la cancer. Cine va învinge? Celulele noastre sau cele ale cancerului?

Celulele canceroase sunt celule degenerate, care au devenit celule de putrefacție ce se dezvoltă haotic. Ne putem face o imagine asupra acestui proces dacă, cu puțină fantezie, ne închipuim enzimele ca fiind sufletul sau spiritul conducător și stăpânitor al fiecărei celule sănătoase. În majoritatea cazurilor (la omul sănătos), enzimele își îndeplinesc acest rol. În unele cazuri, însă, ele se pot îmbolnăvi: prin lipsa alimentării cu enzime controloare sănătoase (exogene; a se vedea capitolul 2), printr-o alimentație greșită, prin intoxicare cu otrăvuri chimice sau cu acizi acumulați din propriul metabolism. Acesta este cazul la formarea cancerului.

O celulă locuită de enzime bolnave degenerază și începe să crească repede printr-o diviziune anormală (haotică). Din nefericire, încă se mai întârzie în alimentarea cu enzime sănătoase care ar putea opri enzimele „nebune”. Prin urmare, focarul de celule bolnave se extinde ca o explozie, crescând și înghițind celulele învecinate slăbite. Această luptă inegală continuă săptămâni sau luni întregi. Cancerul nu poate fi stăvilit în înaintarea lui. În cele din urmă, după ce medicii au renunțat să mai spere în vindecarea celui iradiat luni de-a rândul și poate încă și operat, bolnavul începe să se intereseze de alte posibilități de vindecare. Modul în care aceste posibilități mai pot avea succes chiar și în aceste cazuri este prezentat în capitolul 2.

Definiția noastră privind apariția cancerului se poate la fel de puțin dovedi științific ca și cauza pentru care un om ajunge nebun. Faptul că este corectă o dovedesc numeroasele vindecări prin regimul de crudități. Nu este vorba de vreun virus al cancerului. Afirmația că iradierile Roentgen pot produce cancer se poate explica tot prin definiția noastră. Acestea distrug sau amorțesc enzimele.

---

„Cine nu muncește, nici să nu mănânce!” (2Tes 3.10). De aici, putem deduce: „Cine muncește ușor, să mănânce ușor!”. Amintim aici persoane bolnave de cancer care, după luni de muncă silnică în lagăre, au fost vindecate.

3. Despre a treia condiție, hrana neotrăvită, s-a discutat deja în capitolul 2. Repetăm pe scurt. Dacă substanțele chimice otrăvitoare nu sunt preluate de sânge sau de ficat, ele caută să pătrundă în celule izolate. Ceea urmează am arătat deja într-unul din paragrafele anterioare. Se recomandă zarzavaturi biologice (crescute fără chimicale).

4. A patra condiție se referă la cumpătare. Chiar și în cazul unui regim de crudități, se poate mânca prea mult și se suprasolicită astfel anumite organe.

5. Tratament prin transpirație. De multe ori am primit diverse mesaje de la pacienții care au început cura cu sucuri de legume, cu apa de țărâțe sau apa de legume și care au reacții neplăcute. Pe unul îl mănâncă pielea, altul are amețeli ca și când ar posti de tot. Acizii otrăvitori desprinși caută o ieșire. În majoritatea cazurilor, sunt și rinichii bolnavi și își îndeplinesc funcția de a elimina acizii numai pe jumătate. De aceea, această funcție trebuie preluată și de piele. Acest lucru îl facem prin transpirație produsă artificial, dacă nu este posibil pe cale naturală. În capitolul 18, secțiunea referitoare la reumatism, sunt enumerate câteva tehnici de forțare a transpirației.

Încă un cuvânt pentru cei suspecti de cancer care sunt îngroziți de cuvinte precum iradiere, operație, „altfel e prea târziu”. Autorul a cunoscut prea multe cazuri de persoane iradiate și a ajuns la concluzia următoare: în cazul când, în mod excepțional, o iradiere a fost încununată de succes, nu a fost vorba de un cancer. Se cunosc și cazuri de operații cu succes, unde se pune întrebarea dacă a fost un cancer. Pe de altă parte, pacienții care și-au pus toată încrederea în vindecarea naturală și au încercat-o, nu au resimțit în primele 1-2 luni nici o ameliorare, dar, ceea ce este mai important, nici o înrăutățire.

Să nu ne lăsăm intimidați de acel „altfel e prea târziu”. D-na Dr. Nolfi scrie în broșură și de ce nu s-a lăsat operată, iar de iradiere nici nu se punea problema. Era medic și știa cum stau lucrurile. Vrem să accentuăm că suspjecții de cancer nu trebuie să schimbe doar puțin regimul de hrănire, ci trebuie să efectueze consecvent o cură de 2 luni după indicațiile de mai sus, iar apoi să treacă la regimul de crudități.

O experiență: un bolnav foarte grav de cancer la stomac, abandonat de chirurghi, a început această cură, adăugând și 1/4 lapte crud. O lună mai târziu se simțea atât de bine, încât a început să consume crudități tari. Urmarea a fost o recidivă gravă și nu a mai putut suporta sucurile. Moartea grabnică a fost consecința. Autorul este convins că, după o cură mai lungă de 2-3 luni, acest lucru nu s-ar fi întâmplat.

Fiecare om trebuie să știe că o putere ce poate vindeca bolile canceroase este cu atât mai mult în stare să vindece diabetul, bolile de inimă, prostată sau bolile de sânge. Cauza principală este mereu aceeași. Cel primejduit este lovit în locul cel mai sensibil, moștenit ereditar. Dacă s-ar fi hrănit corect, atavismul nu s-ar fi resimțit.

Deși multe boli sunt aparent declanșate de alte cauze, de exemplu de o răceală, cauza principală rămâne și aici aceeași: alimentația greșită și hiperaciditatea. Cât de necugetat este să se combată doar simptomele și să nu se țină seamă de cauza principală, o demonstrează numeroasele cazuri de recidivă și cei „veșnic bolnavi”.

Dacă o boală este „împuşcată” cu o injecție și nu se mai întoarce, atunci trebuie știut ca în locul ei vor apare una sau alte două boli ce pot deveni mortale în anumite situații.

#### PREPARAREA SUCULUI DE ZARZAVAT

D-nul Dr. Gerson folosea în clinica sa o răzătoare de legume cu presă hidraulică separată. Centrifugele noastre obișnuite pentru suc se potrivesc cel mai bine pentru rădăcinoase și bulbi. Extragerea sucului din frunze este mai dificilă. Pentru a le putea introduce mai ușor în mașină, frunzele trebuie răsucite.

Cine vrea să economisească și să nu arunce atâtea resturi, să le înmoaie în apă și să le strecoare apoi printr-un tifon. În caz de cancer intestinal sau de constipație, sucul poate fi ușor acrit cu lapte acru. O preparare ideală a zarzavaturilor este posibilă cu ajutorul unui mixer ce face terciul foarte fin și, deci, ușor digerabil. Celor cu boli gastro-intestinale, cu boli canceroase sau alte boli grave li se recomandă totuși o cură de sucuri. Pentru a sluji mai bine vieții, editura [din Elveția] a început să trimită atât mixerul, cât și centrifuga celor interesați.

Resturile se mai pot valorifica în felul următor: se ia jumătate din resturile din centrifugă, se adaugă o jumătate de banană zdrobită, puțin ulei, tărață înmuiată și eventual, semințe de floarea soarelui sau nuci; resturile de cartofi din centrifugă se amestecă cu puțină miere. Sunt posibile și alte preparate cu adaosuri de brânză proaspătă (de vacă), hrean, drojdie de bere, sare marină, ulei, mirodenii, etc. La aceste preparate, se recomandă ca resturile folosite să nu fie prea tare stoarse sau să se adauge puțin suc. Aceste preparate pot fi servite ca aperitive. Astfel, avem noi posibilități de valorificare a legumelor.

Alt sfat: nu se recomandă amestecarea sucului de cartofi cu alt suc, pentru că strică gustul acestuia din urmă. Sucul de cartofi poate fi diluat cu lapte crud sau apă caldă. Resturile de la cartofi sunt foarte valoroase, deoarece amidonul din cartofi este preponderent bazic.

Mâncare curativă: 2 banane coapte, 2 căței de usturoi, 1 lingură ulei presat la rece, 2 linguri semințe de in măcinat, 1-2 lingurițe praf de plante, o jumătate ceapă.

## 20. TOT FELUL DE ALTE BOLI

#### ÎNLĂTURAREA CALCULILOR BILIARI ȘI RENALI FĂRĂ OPERAȚIE

Pietrele la fiere și rinichi dispar fără operație. Din ce se compun pietrele la fiere ? În principal, din colesterol, deci din aceeași substanță care înfundă arterele cardiacilor. Din acest motiv, și cei cu pietre la fiere vor respecta indicațiile date pentru cei bolnavi de inimă. În plus, pietrele mai conțin unele săruri nutritive, devalorizate prin fierbere, ca de exemplu calciul. Și sarea de bucătărie și acidul uric se găsesc în pietrele la fiere. În fiecare caz, compoziția pietrelor este diferită, în funcție de alimentația predominantă. Organele se transformă în depozite de deșeuri, deoarece alimentele sunt deteriorate în mod nefiresc prin fierbere, pasteurizare și denaturare în procesul de fabricație. Toate depunerile sunt constituite din acizi.

După cum am mai spus, pentru vindecare trebuie mai întâi înlăturată cauza, adică hrănirea cu alimente gătite. Deși hrana crudă are efecte vindecătoare, acest proces este pentru noi prea lent, deoarece vrem să scăpăm cât mai repede de îngrozitoare dureri. **Orice proces de vindecare este accelerat prin post. Organele, eliberate de munca lor obișnuită, își pot pune întreaga lor putere de curățire și combatere împotriva focarului bolii.**

În afara postului se poate aplica și aici cura de transpirație. În acest sens, se aplică comprese fierbinți cu semințe de in și ulei de măsline pe locul dureros. Acest loc poate fi și masat. Spre sfârșitul perioadei de stingere a postului sau în cazul postului parțial, să se consume zilnic 1-2 cepe, mult hrean și mult usturoi în salate. Pentru preparatele la mixer sa va adăuga mult ulei de măsline presat la rece. Este recomandat chiar să se consume ulei de măsline zilnic, din oră în oră, câte o linguriță. Acest ulei liniștește senzația de foame, astfel încât se poate respecta regimul prescris.

Se recomandă și ceai în amestec din măceșe, grozamă, pătrunjel de câmp, boabe de ienupăr, troscot, salvie și coada calului. Chiar și în timpul postului poate fi băut acest ceai diluat și ne-îndulcit sau să se pună aceste plante în apa de zarzavat care se bea în timpul postului.

O substanță specială împotriva pietrelor la fiere și rinichi este **uleiul Haarlem** în capsule. Cei care s-au operat deja, sunt sfătuiți să treacă la hrana crudă. Bolnavii de rinichi trebuie să consume zilnic lichide (ceai renal, apă de zarzavat, apă de țărâță).

Bolnavii de calculi biliari și renali trebuie să evite cu strictețe orice prăjitură și chiar pâinea integrală. Este permisă pâinea necoaptă în cuptor, cu multă țărâță. Zahărul de fabrică sub orice formă, chiar și zahărul crud (brun) trebuie evitat. În schimb, să se facă o cură de suc proaspăt de zarzavat crud sau să se consume aproape numai zarzavat sub orice formă. Recomandăm în mod special cartoful crud și sucul de cartofi. Coaja lor este foarte bogată în potasiu.

## VINDECAREA DIABETULUI, A SUPRA ȘI SUB-GREUTĂȚII, A BOLILOR DE FICAT ȘI A GLANDELOR, A STERILITĂȚII ȘI A ALTOR BOLI

Glandele sunt în mod deosebit dependente de hrana crudă, deoarece numai enzimele formează hormonii din glande. Majoritatea medicilor iau prea puțin în seamă acest adevăr, deoarece consideră diabetul de nevindecat. Astfel, diabeticul este condamnat permanent la administrarea insulinei și la consumul sporit de carne, până când o moarte timpurie, cauzată de hiperaciditate nu de diabet, pune capăt îndelungatei bolii.

Ce spune natura? Ea spune: „Înlătură cauza și restul lasă în seama mea!”. Dă, deci, glandelor paralizate și amorțite hrana concepută de CREATOR, naturală și nedeteriorată, și ele se vor trezi și se vor reface din nou.

Zahărul alb, făina albă, mâncărurile din amidon rafinate și fierte, carnea, tutunul și cafeaua, care la un consum frecvent devin principalii dușmani ai glandelor și nervilor, au partea lor de vină în apariția diabetului și a celorlalte boli ale glandelor.

Dar cauza principală o constituie fierberea, pasteurizarea și denaturarea alimentelor, adică distrugerea enzimelor. Eventualele slăbiciuni ereditare pot favoriza această boală, dar nu ar fi suficiente fără o alimentație nesănătoasă. **Ceea ce bolnavul moștenește de la părinții săi sau, mai bine zis, ceea ce a preluat de la ei este, în primul rând, modul de hrănire incorect și, abia în al doilea rând, predispoziția ereditară.** Astfel, ne este arătat drumul spre vindecare, drum care nu e tocmai scurt în cazul bolilor învechite de ani de zile.

**RENUNȚAȚI LA CARNE!** Mâncați totul crud. Nu vă mai gândiți la medicamente, calorii și alte asemenea prescripții (valabile mai ales pentru obezi), puneți pe foc rețetele culinare de până acum. Dacă la început unele fructe dulci sau morcovii măresc cantitatea de zahăr deoarece s-a consumat prea mult dintr-o dată, totuși nu renunțați la ele în regimul alimentar. Acest fenomen este trecător. Glucoza din fructe nu se compară cu zahărul din fabrică. Conform celor mai noi cercetări, ele consumă foarte puțină insulină. Evitați, totuși, mierea și zahărul crud (brun), pentru că acestea trec prea repede în sânge. În loc de grăsime și carne, mâncați nuci, semințe de floarea soarelui, de susan, germeni de grâu, mei, orz și alte cereale, lapte crud și ouă crude.

Drept băutură folosiți ceai din teci de fasole, frunze de afin, coada șoricelului și măceșe. Aceste plante pot servi și ca adaosuri în apa de zarzavat. O cură de post cu această apă de zarzavat sau chiar o cură de dezintoxicare cu post parțial, are efecte extraordinare. Toate organele se regenerează mai repede printr-un post îndelungat, ceea ce este și mai ușor de suportat pentru că foamea dispare în întregime.

Administrările de insulină nu se vor întrerupe brusc. Dacă este posibil, să se înceapă cu un post de 21 de zile, altfel, cu o cură de sucuri de zarzavat sau o cură mai lungă cu apă de zarzavat și apă de țărâțe mai consistentă. În timpul acestei cure, nu se va mânca prea mult.

Deoarece atât la supra, cât și la sub-greutate, este vorba tot de o boală a glandelor, vindecarea urmează în linii mari același tratament ca la diabet. Persoanele foarte slabe se opun postului pentru că este împotriva înțelegerii lor. Însă, este greșit să se creadă că ele nu ar putea suporta acest post. Dimpotrivă, postul este pentru ele mult mai ușor și corpul lor slab mai are destule rezerve. Un post scurt n-ar avea, însă, efect, deoarece glandele se regenerează cel mai bine după un post mai îndelungat.

O femeie sterilă (fără copii), în vârstă de 40 de ani, a rămas însărcinată după un post de 40 de zile urmat de regimul de hrană crudă. Pentru a avea copii, este adeseori suficient regimul de crudități.

**NU SE RECOMANDĂ POSTUL în cazul nervilor slăbiți !**

Se știe că alcoolul, cafeaua și tutunul acționează asupra glandelor și că, din cauza lor, unele glande sunt grav afectate. După cum am menționat deja în capitolul referitor la

postul de vindecare, glandele sunt vindecate printr-un post mai îndelungat și prin trecerea la regimul de crudități. Apoi, dispare și pofta după aceste otrăvuri. **Calea cea mai sigură și mai scurtă pentru a scăpa de aceste patimi dăunătoare este calea BIBLICĂ.** Vă putem recomanda cărți care să vă lămurească în această privință.

## INSOMNII

Nimănui nu i-ar trece prin minte că alimentele fierte, zahărul alb și pâinea albă ar putea cauza insomnii. Influențele psihice nu ar putea declanșa această boală, dacă nu s-ar adăuga slăbirea nervilor prin subnutriție îndelungată, cauzată de hrănirea cu alimente devalorizate.

Pentru vindecarea sau ameliorarea acestei boli, hrana crudă acționează în două direcții: 1- înlocuiește somnul, astfel încât, în ciuda unui somn scurt, nu se mai simte oboseala și moleșeala; 2- hrănește nervii, ceea ce cu timpul favorizează ameliorarea. Dacă bolnavul consumă cafea, alcool, sau nicotină, această hrană îl eliberează și de aceste vicii și îi deschide drumul spre noi ținte în viață.

Odinioară, am suferit ani de zile de insomnie, fapt ce influența negativ și defecația. Atunci am descoperit din întâmplare un somnifer eficace și sănătos. S-a întâmplat în felul următor: în mâncarea de la masa de prânz am amestecat trei boabe (căței) mari de **usturoi**. Spre marea mea uimire am dormit în acea noaptea cu mai mult de o oră decât în noaptea anterioară. Deci, am continuat cu consumul de usturoi. Odată cu somnul mai bun, s-a reglat automat și scaunul. Usturoiul este foarte vindecător și acționează în mare măsură în sensul prelungirii vieții. Poate fi recomandat și celor care nu mănâncă crudități. Din păcate, ei nu știu să îi neutralizeze mirosul. Recomandăm capsule nemirosoare de usturoi. Usturoiul tocat mărunț trebuie înmuiat în ulei (pentru a atenua mirosul).

Pentru calmarea nervilor și pentru un somn mai bun se recomandă tincturile de valeriană sau alte mijloace naturiste și ceaiuri de hamei, roiniță, flori de portocale, etc. Pastilele pentru dormit nu se recomandă. Pentru scurt timp sau în situații de excepție, în cazul unor agitații puternice ale inimii sau nervilor, ele sunt o soluție, dar niciodată să nu fie utilizate pe perioade mai lungi. Cunoscut diferite persoane care au avut cele mai neplăcute experiențe în urma consumului de somnifere. Vine un moment când trebuie să se renunțe la ele fie că se vrea sau nu, deoarece nervii sunt ruinați și inima are palpitații din cauza intoxicației. De ce să se ajungă până în acest stadiu, când orice astfel de ajutor este inutil?

## OPERAȚII DE APENDICITĂ, PROSTATĂ ȘI ALTE BOLI POT FI EVITATE

În fața mea am o cărticică, „Inflamații ale apendicitei. Vindecare fără operație” de Dr. Keller. La pagina 15 scrie: „De mai bine de 20 de ani am tratat felurite apendicite, de la cele mai ușoare până la cele mai grave (deci și apendicite perforate și purulente). Au fost mai mult de 200 de cazuri pe care le-am tratat fără operație. Din toți acești pacienți, nici unul nu a murit în urma acestei boli.” (Amintim ca operația de apendicită este nesigură și unii mor în urma ei).

Dr. Keller pune accentul principal pe o **golire completă a intestinului** prin 6-8 clisme pe zi. Acestea se țin aproximativ 10 minute în intestin. Primele clisme se vor face stând în genunchi și pe coate, iar celelalte stând culcat pe partea dreaptă. El spune că dacă și ultimele resturi din excrementele întărite sunt spălate, există o cale spre vindecare. Chiar dacă de mai multe ori apa va ieși limpede să nu ne lăsăm induși în eroare, căci ar mai putea exista încă un rest de excremente.

Al doilea element îl constituie **aplicările de comprese cât mai fierbinți** (schimbate regulat) în primele două zile. Faptul că în acest timp se postește și se bea ceai amar este de la sine înțeles. Dr. Keller spune în continuare că, dacă în abdomen s-a acumulat o cantitate de 2 litri de puroi, acesta a putut fi eliminat pe cale naturală.

Cauza acestei boli o considera, în primul rând, consumul de carne și mâncare gătită, mai ales produsele de patiserie (prăjiturile). El afirmă că nu s-au găsit niciodată într-un apendice operat sâmburi de cireșe sau ceva asemănător. Reținem de aici că hrana crudă este soluția pentru prevenirea acestei boli dureroase și a tuturor bolilor de stomac și de intestine.

Pentru vindecarea prostatei să se citească întâi secțiunea din acest capitol referitoare la diabet, deoarece și prostata este o glandă. Pe lângă indicațiile de acolo, mai recomandăm comprese și băi de șezut fierbinți. Postul și reglarea scaunului au și aici rost. Recomandăm un post mai lung, urmat de trecerea la hrana crudă. Sunt utile și semințele de bostan (mestecate cu grijă) și picăturile de Sabal Serrulata (Serona repens), un palmier pitic. Vindecarea este sigură, dar cere timp.

Desigur, mai sunt încă multe alte operații ce pot fi evitate. Să ne gândim la amputarea membrilor cangrenate. Prin împachetări cu argilă (lut), bai fierbinți, post și regim de suc de legume (zarzavat), ar putea fi salvate multe picioare. Pentru evitarea operațiilor la încheietura soldurilor, să se citească secțiunea din acest capitol referitoare la reumatism și capitolul 13 („Aciditatea din corp”). **De fapt, postul este ca o operație fără bisturiu.**

VINDECARE DE:

#### RĂCELI ȘI GRIPĂ

Seara 3 boabe de usturoi și ceai pectoral, 1-2 zile suc diluat de la 10 lămâi, post, ședere în cameră supraîncălzită (circa 35° C) sau băi fierbinți pentru transpirație. Ceai de crețșoară și pătlagină.

#### TUSE ȘI BRONȘITĂ

Ceai antitusiv, băi fierbinți și băi de aburi pentru transpirație.

#### SINUZITE

Săculețe de nisip sau sare fierbinte. Fața se va spăla dimineața cu apă rece; acest lucru se recomandă și pentru prevenirea bolii.

#### ANGHINĂ



La primele semne, gargară cu apă și oțet. Dacă boala nu poate fi evitată, comprese foarte fierbinți cu săculețe cu flori de fân. Pentru ca aceste comprese să nu ardă pielea, se va aplica mai întâi o cârpă umedă. Usturoi și salvie (de supt). Post.

### RĂNI PURULENTE

Zilnic, la locurile respective, 1-2 băi fierbinți de ceai de mușețel și coada calului (cât se poate de fierbinți). Apa se va menține fierbinte cu ajutorul unui termoplonjon (fierbător). Dacă e nevoie, se vor face băi fierbinți pe întreg corpul (reumatism). Comprese cu alifie din ulei de pește. Regim sau post.

### ALBEAȚĂ LA OCHI

Hrană crudă, drojdie de bere, germenii de grâu, ouă, verdețuri. Vindecarea durează cam un an.

### PNEUMONIE

Comprese / împachetări fierbinți cu flori fân, băi fierbinți, post, ceai în amestec din pelin, salvie, pătlagină ascuțită, lumânărică, frunze de ilice și podbal.

Kneipp spunea: „Focul se stinge cu apă rece”. Astfel, pe cei cu febră îi pune scurt în apă rece și așa uzi îi învelea cu pături, apoi urma odihna la pat. Boala dispărea.

### T.B.C. PULMONAR

Crudități bogate în enzime (capitolul 1). Regulat două zile de post. Ceai din mușchi islandez, podbal, vâsc, lumânărică, coada calului, coada șoricelului, frunze de mur. Trebuie asigurat un scaun normal. Multe mere, sucuri de zarzavat, apă de țărâțe, apă de zarzavat și lapte crud. Preparate la mixer cu adaos de plante medicinale (cap. 16).

### OTITĂ MEDIE

Comprese calde cu ceapă crudă și frunze de varză, în alternanță cu comprese cu cartofi fierbinți. Împachetări fierbinți ale pulpei picioarelor cu flori de fân și decoct din ele. Nu se vor folosi comprese cu gheată.

### ANEMIE

Hrană total crudă, suc de morcovi, cartofi, sfeclă roșie, urzică, păpădie și spanac. Se vor evita preparatele anorganice de fier și injecțiile de fier.

### LEUCEMIE

Se vor urma toate recomandările prezentate pentru tratamentul cancerului.

### INCONTINENȚĂ URINARĂ

Împiedicați copilul (sau pacientul) să doarmă pe spate. Ceai din „cinci degete”, coada șoricelului și troscot. Seara să bea și să mănânce puțin müsli uscat.

### ASTMĂ

Există mai multe tipuri de astmă. Pentru tipul obișnuit: crudități bazice. Ceai din mușchi islandez, anason, valeriană, ciuboțica cucului, cimbru și coada calului. Să se asigure un somn bun. Se vor mesteca ore în șir frunze de salvie. Se va dormi pe pernă din păr de cal. Scaunul să fie regulat.

## DEZECHILIBRU PSIHIC

La toate bolile este important ca din punct de vedere psihic totul să fie în echilibru, altfel toate tratamentele sunt inutile. Zilnic respirație adâncă, mult soare. Tuturor bolnavilor li se recomandă să mănânce puțin, iar dacă au senzație de foame să bea ceai (laxativ) sau apă de zarzavat – aproape ca la post. Să se respecte recomandările pentru vindecarea cancerului, care sunt valabile pentru aproape toate bolile. Cura cu suc de zarzavat face minuni.

**BOLILE DE NERVI NU SE VOR TRATA CU POST TOTAL !**

## 21. ÎNȘTIINȚĂRI ȘI ALTE MĂRTURII - POSTFAȚĂ

Suntem recunoscători pentru noile rețete de crudități primite și pentru propunerile de îmbunătățire ale rețetelor noastre. Poate și în textul cărții este ceva de îmbunătățit. De asemenea, suntem recunoscători pentru indicațiile referitoare la alte leacuri de casă pentru bolnavi.

În multe întreprinderi, absențele din cauza gripelor și a altor boli aproape că nu mai pot fi suportate de către asigurări. Pentru aceste întreprinderi, ar fi rentabil să se ofere în dar de Crăciun tuturor angajaților această cărțică. Chiar și cine ascultă numai într-o anumită măsură de recomandările scrise va putea preveni gripele sau va ști să se trateze singur înainte de a absenta prea mult.

În încheiere, încă un **sfat pentru bolnavi**: aveți grijă să aveți **picioarele calde**. Acest lucru nu este valabil numai pentru bolnavii de rinichi. O locuință cu încălzire prin pardoseală sau izolație cu două covoare, papuci **călduroși** de casă cu tălpi groase pot contribui – alături de crudități - la însănătoșire.

După sistemul nostru, bolnavii sunt vindecați **gratuit**, un lucru ce iarăși nu trebuie uitat. Ca o dovadă de recunoștință, rugăm insistent pe cei vindecați **să ne scrie**, chiar dacă deocamdată au vindecat numai una din mai multe boli.

Mai avem loc și pentru câteva mărturii (pe scurt).

- „Vegetarianismul ferește prea puțin de boli. Deși am trăit strict vegetarian, soțul s-a îmbolnăvit rău de reumatism. Toate încercările de vindecare au rămas fără rezultat, până când - din întâmplare - am dat peste cărțica dumneavoastră și am schimbat radical alimentația. În trei luni, soțul meu a scăpat de dureri. Și eu am suferit de grave insomnii. Și acestea au dispărut în cel mai scurt timp – ca prin minune – datorită acestei alimentații. Este cea mai bună carte din acest domeniu, pe care am citit-o până acum.” (U. și S. din D.)
- „Am avut până acum deja 3 crize de infarct miocardic, dar după ce am trăit aproape un an într-o oarecare măsură după cartea dumneavoastră, mă simt mult mai bine, fără să mai am neplăceri cu inima.” (D-na E. K. din E.)
- „Am fost complet vindecat de prostată. În schimbarea regimului am insistat pe semințe de dovleac și polen.” (V. M. din B.)

- „În urma unui control medical s-a stabilit că ulcerul gastric a dispărut total (grație sucurilor de zarzavat).” (F. G. din S.)
- „Aveam de mai bine de doi ani o eczemă pe obraz. Cu ajutorul hranei crude a dispărut în patru săptămâni.” (W. S. din P.)
- „Zaharul este foarte normal [azi]. Am revenit la miere și cu piciorul mă simt mai bine. Sunt mereu recunoscătoare că am dat peste cartea d-voastră.” (G. B. din B.)
- „Au dispărut durerile din șolduri.” (H. C. din S.)
- „Artroză: E evident mai bine. Durerile au dispărut. Dorm bine iar.” (F. M. din S.)
- „Durerile de șold au dispărut de la sine.” (D-na H. C. din S.)
- „Am renunțat la mâncărurile gătite și durerile reumatice chiar se răresc. Cartea dumneavoastră despre hrana crudă este unică. Cu ea, cred că puteți ajuta oamenii mai mult decât o mie de medici.” (H. H. din E.)
- „Am pierdut supra-greutatea. Pot purta din nou hainele vechi.” (B. P. din H.)
- „Durerile de ficat au dispărut și scaunul este iarăși normal.” (M. B. din B.)
- „Aveam dureri de cap frecvente și puternice. Acum au dispărut. Și starea de oboseală a dispărut și pot dormi bine.” (T. E. din R.)
- „Varicele de la piciorul drept au dispărut aproape complet.” (N. E. din A.)
- „Cu zece zile în urma am primit cărticica d-voastră de la profesoara mea de sport. Am început îndată să îmi schimb regimul și deja mă simt alt om.” (K. B. din W.)
- „Vreau să îmi exprim încă o dată mulțumirea pentru că am dat peste cartea dumneavoastră.” (E. Z. din G.)

Una din cele mai recunoscătoare cititoare ale acestei cărți este doamna N. din B.. De la schimbarea regimului și vindecarea ei, ea a comandat până acum câteva duzini de exemplare. După vindecarea mai multor persoane cu ajutorul acestei cărți, ea a devenit atât de entuziasmată și mulțumită, încât a câștigat de partea ei multe persoane sănătoase și bolnave. Să o lăsăm pe ea să ne povestească:

„Boli de inimă, dureri permanente de cap, insomnii, oboseală și depresie, o usturime insuportabilă în ochi de ani de zile îmi făceau viața un chin. Toți specialiștii nu au putut să facă nimic. Trebuia zilnic să iau câte zece pastile diferite, până când, aflându-mă în ultimul hal, un suflet drag mi-a dat cărticica dumneavoastră, care a dus la ieșirea din toate acestea.”

O dovadă remarcabilă că pentru vindecarea bolii trebuie întâi îndepărtată cauza, adică o alimentație devalorizată prin fierbere (încălzire), ne-a trimis-o domnul inginer diplomat H. B. din L.:

„În ciuda tratamentului stomatologic, am suferit douăzeci de ani de parodontoză acută (inflamație a gingiilor). Durata tratamentului cu hrană crudă: un an. După doar trei luni, gingiile au încetat să sângereze și să doară.”

Mărturia unui medic: „Eșecul medicinei [alopate] m-a făcut să recunosc în ultimii ani tot mai mult că drumul spre vindecare prezentat în această carte, nu reprezintă doar o alternativă la medicina actuală, ci unicul drum sigur !” (Dr. O. B.)

\* \* \* SFÂRȘIT \* \* \*

Copertă spate – interior



**„Eu ca medic consider crucial ca terapia alimentației (dietoterapia) să fie și să rămână la temelia tuturor năzuințelor de vindecare.” – Dr. Max Gerson (S.U.A.)**

**„Bolile civilizației, de care suferă omul, se nasc mai ales pe calea alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte.” – Dr. H. P. Rusch**

**„În timp ce hrana moartă (fiartă) intoxică și slăbește sângele și organismul, hrana vie (crudă) dizolvă și elimină toxinele.” – Dr. Kristine Nolfi (Danemarca)**

**„Enzimele sunt purtătorii vieții în orice ființă vie și sursele de viață din hrana noastră (dacă nu sunt omorâte prin fierbere). - Journal of the American Assoc. for Medical Psychological Research, din 15.04.1940.” – Dr. Edward Howell (S.U.A.)**

**„Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să vă fie hrana voastră!” – Biblia (Geneză 1.29)**

**„Rețetele sunt constituite după metoda de vindecare a medicului antic grec Hipocrate, considerat unul din cei mai mari medici ai tuturor timpurilor. Motto-ul lui era: Alimentele voastre să vă fie leacuri, iar leacurile voastre alimente!”**

**„Cheltuielile pentru hrana fiartă sunt mult mai ridicate decât pentru hrana vie. Adeseori, cheltuielile cu medicul depășesc cheltuielile de nutriție cu mult.”**

**„Am renunțat la mâncărurile gătite și durerile reumatice chiar se răresc. Cartea dvs. despre hrana crudă este unică. Cu ea, cred că puteți ajuta oamenii mai mult decât o mie de medici.” (H. H. din E)**