

НОРМАН У. УОКЕР

СЫРЫЕ
ОВОЩНЫЕ
СОКИ



Содержание этой книги рассчитано на вас — независимо, восемь вам или восемьдесят.

Здоровье — бесспорная основа благополучия, успеха.

Д-р Н. У. Уокер

RAW VEGETABLE JUICES

N. W. WALKER, D. Sci.

*Compiled under the direction of and
endorsed by*

R.D. POPE, M.D.

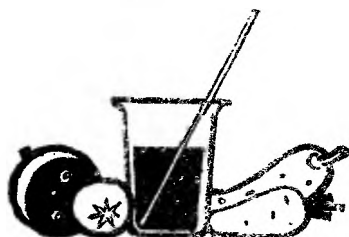


PYRAMID BOOKS
NEW YORK

НОРМАН У. УОКЕР

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ

Составление и общая редакция д-ра медицины
Э. Д. Поупа



КРАСНОДАР
ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОЛО»
СП «ЛЕСИНВЕСТ, ЛТД»

53.51
У62

Перевод с английского М. Ю. Мартыновой

Художник Б. Д. Недоспасов

Текст печатается по изданию:
Норман У. Уокер. Сырые овощные соки.
Нью-Йорк: Пирамида, 1972

Уокер Н. У.

У62 Сырые овощные соки /Сост. и общ. ред. Р. Д. Поупа; Пер. с англ. М. Ю. Мартыновой.— Краснодар: Соло, 1990.—95 с.

Книга американского ученого Н. У. Уокера рассчитана на широкого читателя, это первое ее издание, с небольшим сокращением, на русском языке. В ней представлены врачебные советы и эффективные рецепты лечения многих болезней, особенно сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных, свежими сырыми овощными соками.

Издание осуществлено по инициативе и при активном участии Ю. К. Ахназарова

53.51

© Краснодар, издательство «Соло» СП «Лесинвест, ЛТД», 1990. Оформление, предисловие, перевод

К ЧИТАТЕЛЯМ ЭТОЙ КНИГИ

Книга написана и прокомментирована в 30-х годах высококвалифицированными специалистами по биохимии и физиологии питания автором Н. У. Уокером и составителем Р. Д. Поупом. Они имели большой практический опыт применения рекомендуемых принципов питания с хорошим эффектом излечения различных заболеваний.

В основе рекомендаций — употребление «живой» пищи — сырых овощей, фруктов, их соков и очищение организма от ядов, шлаков, слизи.

Наш читатель в основном не знаком с работой Н. У. Уокера и предлагаемыми рецептами. Поэтому, несмотря на полувековую давность опубликования концепции Уокера, она представляет большой интерес в нашей стране и сейчас.

Что же может привлечь нашего читателя в рекомендациях Уокера по сохранению здоровья и лечению различных заболеваний?

Прежде всего: доступная всем, простая логика их обоснования, что вселяет веру в возможность здоровой жизни без медикаментов.

В самом деле, автор утверждает, что организм не может быть долго «живым», если вынужден усваивать «мертвую» пищу. В такой пище отсутствуют энзимы — животворящая энергия, в которой нуждается все живое. Энзимы делают биологически активными любой продукт, любую воду (степень биологической активности вещества определяется объективными методами).

К «мертвой» пище автор относит все продукты, не содержащие энзимов: консервы, рафинированные, синтетические, химические, а также подвергнутые термической обработке кулинарные изделия. Он подробно останавливается на механизме физиологического воздействия подобной пищи на желудочно-кишечный тракт и организм в целом.

Во-первых, переваривание этой пищи требует больших энергетических затрат, так как она сама не является источником энергии. Это отвлекает жизненные ресурсы организма от обеспечения его необходимых функций и является причиной снижения иммунитета и возникновения различных заболеваний.

Во-вторых, такая пища полностью не усваивается, что приводит к зашлакованности организма, интоксикации и вновь — к большим затратам организмом жизненной энергии на нейтрализацию и выведение ядов.

Кроме того, пища без энзимов в желудочно-кишечном тракте разлагается на неорганические соединения, например неоргани-

ческие соли мочевой кислоты, кальция и пр., которые в организме не растворяются. Они при выделении частично оседают на стенках сосудов, в желчном пузыре, в почках, способствуя образованию камней, опухолей, подагры и других заболеваний.

В-третьих, уделяется особое внимание продуктам, способствующим образованию слизи в организме и усугубляющим такие заболевания, как риниты, синуситы, бронхиты, пневмонии, астма и другие, сопровождающиеся обильным слизевыделением. К этим продуктам автор относит в основном сахар, крахмал и коровье молоко.

Рассуждения о вреде коровьего молока имеют под собой некоторые основания. С одной стороны — его слизееобразующие качества, которые неприемлемы для некоторых больных. С другой стороны — естественное с возрастом угнетение ферментативной способности желудочно-кишечного тракта, затрудняющее усвоение этого продукта.

Если учесть, что ряд причин — стрессы, ядохимикаты, неправильное питание, зашлакованность — ускоряют процесс угнетения железистого аппарата желудочно-кишечного тракта, то становится ясной причина ограничения употребления коровьего молока.

Из краткого изложения концепции автора в отношении «живой» и «мертвой» пищи напрашивается однозначный вывод о необходимости регулярного очищения организма от шлаков и употребления без термической обработки овощей, фруктов, орехов, семян и других сырых продуктов, не способствующих образованию слизи.

Составляющие их элементы находятся в органических, растворимых соединениях, которые несут энергию и легко усваиваются организмом.

Для облегчения работы желудочно-кишечного тракта и ускорения процессов лечения предлагаются свежеприготовленные соки, так как овощи, богатые клетчаткой, усваиваются организмом за 4—5 часов, а их соки — за 15 минут.

За десятки лет практики автор создал эффективнейшие комбинации соков овощей и фруктов для лечения различных заболеваний, которые предлагаются в этой книге читателю в виде рецептов. Не все названные в рецептах овощи в силу разных причин доступны нашим читателям. Но эти рецепты оставлены в книге для общего ознакомления, а также с тем, чтобы не нарушать разработанную автором систему лечения.

Для приготовления соков в домашних условиях на родине автора существуют электрическая терка и гидравлический пресс. У нас этих агрегатов нет, а электросоковыжималка с центрифугой мало доступна, как дефицит. Но пусть это никого не огорчает. Автор делает на этот счет оговорку: любая, даже самая примитивная ручная технология приготовления соков оправдывает себя и позволяет получить наглядный эффект при лечении разных заболеваний.

Безусловно, свежеприготовленные соки овощей и фруктов обладают мощными целебными свойствами.

Однако необходимо с осторожностью и посоветовавшись с врачом нагружаться большим количеством жидкостей больным с нарушением выделительной функции и болезнями сердечно-сосудистой системы.

Также осторожным следует быть при применении обильных и частых очистительных клизм больным с органическими поврежде-

ниями желудочно-кишечного тракта, и в том числе с аппендицитом.

Можно с определенным сомнением, даже несогласием, отнестись к категоричности утверждений о полном излечении соками по методу автора абсолютно всех заболеваний, в том числе и бесплодия, венерических, инфекционных, но в общей пользе сырых соков сомневаться не приходится.

Мы предлагаем работу доктора Н. У. Уокера как один из нестандартных подходов в лечении заболеваний. Она поможет вам по-новому оценить важность естественного питания и сырых соков в сохранении вашего здоровья. Поможет вам осознать губительность для жизни дисгармонии в отношениях с природой, с окружающими и с самим собой.

С. А. ЛЕВЧЕНКО,
кандидат медицинских наук

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хочу выразить глубокую признательность д-ру наук Норману У. Уокеру за неустанный труд и сотрудничество в подготовке этой книги.

Д-р Уокер щедро предоставил в полное мое распоряжение результаты своих экспериментов, наблюдений, многолетней практики, которые позволили впервые в истории составить и опубликовать достаточно полное руководство по терапевтическому применению наиболее распространенных, обычных для нас овощей в виде свежих сырых соков.

Надеемся, что это издание окажется не только полезным и удобным справочником для всех людей моей профессии, но также принесет ощутимую пользу и тем, кто хочет извлечь максимальную пользу из натуральных продуктов, созданных Богом для питания человека.

Д-р медицины Р. Д. Поуп

САМЫЙ ПРИЯТНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ: УГОЩАЙТЕСЬ!

С 1936 года, когда впервые появилась книга «Сырые овощные соки», тысячи и тысячи людей поняли и приняли основную мысль и неоценимую пользу этого замечательного издания. Ставшая классической книга д-ра Уокера за прошедшие 35 лет ежегодно переиздавалась, и вот читатель держит в руках ее экземпляр в новой редакции — исправленной и дополненной.

Книга содержит советы и предложения, ставшие еще более актуальными для людей 70-х, охваченных экологической тревогой, чем для сравнительно небольшой кучки энтузиастов 30. 40 и 50-х годов. Это книга сегодняшнего дня, когда открылась наконец страшная правда прозвучавших некогда пророчеств Дж. М. Ройдла и Рейчел Карсон.

ЧЕГО НЕДОСТАЕТ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ!

Я знаю, что если я не выпью достаточного количества свежих сырых овощных соков, то скорее всего моему организму будет не доставать полной нормы питающих его **энзимов**.

А вы?

Вы и только вы в ответе за все, что происходит с вашим организмом в зависимости от того, как вы его питаете. Речь идет о том, дает ли вам ваша пища **жизнь**.

Ваш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток. От них зависит и само ваше существование. Они нуждаются в пище, **живой** пище. От вас и только от вас зависит, будет ли еда для вас питанием или **антипитанием**.

ЭНЗИМЫ

Рациональность вашего питания в основном определяется наличием в нем того эликсира **жизни**, который есть в пище и в этих удивительных компонентах, называемых **энзимами**.

Иными словами, **энзимы** — это и есть то **животворящее начало**, та стихия, которая дает возможность организму питаться и **жить**, стихия, таящаяся в семенах растений, — то, что побуждает их прорасти и вырасти.

Энзимы были описаны как сложные вещества, способствующие перевариванию пищи и всасыванию ее в кровь. Считалось также, что энзимы переваривают раковые образования. Для выполнения таких четких функций энзимы должны были бы обладать неким телом — физическим, материальным организмом. А этого-то у них и нет, так же, как и у электрического тока с его многочисленными фазами, напряжением, силой, мощностью, который тем не менее заряжает материальные субстанции, не будучи их неотъемлемой частью. Итак, **энзимы не есть вещества**. **Энзимы** — это непостижимая магнетическая энергия **животворящего начала** (не вещества!), которая тесно связана с жизнью и деятель-

ностью каждого атома в человеческом теле, в растительном мире и в любой форме жизни.

Стоит уяснить это для себя — и становится понятно, почему надо выбирать пищу тщательно и с умом и почему большую часть ее надо потреблять **сырой**, без тепловой обработки.

Нельзя быть одновременно и живым и мертвым, идет ли речь о нашем теле или об овощах, фруктах, орехах и семенах. Где **жизнь**, там и **энзимы**.

Энзимы чувствительны к температуре выше 47°C . При температуре выше 49°C энзимы становятся инертными точно так, как тело человека становится вялым и расслабленным в горячей ванне. При 54°C жизнь энзимов прекращается. Они мертвы.

В семенах энзимы находятся в состоянии покоя и при соответствующих условиях могут продержаться в таком анабиозе сотни и тысячи лет.

Действительно, оказалось, что в останках доисторических животных, найденных на Дальнем Севере, в Сибири и других областях вечной мерзлоты, где они были мгновенно заморожены при всемирном оледенении около 50 тысяч лет назад, в изобилии содержатся **энзимы**, которые активизировались при оттаивании тканей до температуры тела. А это значит, что энзимы могут сохраняться и не терять своих свойств при сколь угодно низких температурах.

Иными словами, **энзимы** — это катализаторы, и как таковые они способствуют взаимодействиям и изменениям, но сами не изменяются.

Усвоив эти краткие сведения, вы сможете лучше понять, почему так важно подходить к выбору пищи для вашего тела основательно, логично и с умом. Имеется в виду не только сырая пища, но и та, что предназначена и готовится для наиболее быстрого и рационального питания клеток и тканей вашего организма.

Большим законом жизни является **восполнение**. Если мы не будем есть, то умрем. И уж будьте уверены, если мы не будем есть ту пищу, которая будет питать и строить наш организм, то мы не только умрем преждевременно, но при этом будем страдать.

Ежедневно поставляя организму вещества, из которых он состоит, мы можем быть совершенно здоровы, если только при этом отнесемся с должным вниманием к другой стороне нашего существа, а именно к нашему **духовному миру**.

Какую бы доброкачественную и полезную пищу мы ни потребляли, она не предотвратит разрушение тела, если мы допустим, чтобы душой нашей овладели гнев, страх, беспокойство, тоска, отрицательные эмоции.

Беспорный первоэлемент благополучия в жизни — здоровье.

Любая радость в личных делах или успех на службе стоят на фундаменте здорового, бодрого тела.

Питание должно быть **живым**, или **органическим**, и соли и минеральные вещества должны быть насколько возможно органическими, тогда организм их усвоит, а его клетки и ткани смогут восстанавливаться.

Солнечные лучи посылают в растительный мир миллиарды фотонов, активизирующих энзимы, что приводит к превращению неорганических элементов в органические, или биологически активные элементы пищи.

Благодаря научным исследованиям мы сегодня можем проанализировать и точно определить, из каких компонентов состоит пища, и сбалансировать эти компоненты в организме так, как нам надо.

Наш организм состоит из атомов множества веществ*. Вот основные из них:

КИСЛОРОД	КАЛЬЦИЙ	НАТРИЙ	ХЛОР
УГЛЕРОД	ФОСФОР	МАГНИЙ	ФТОР
ВОДОРОД	КАЛИЙ	ЖЕЛЕЗО	КРЕМНИЙ
АЗОТ	СЕРА	ИОД	МАРГАНЕЦ

За исключением особых случаев, весь процесс восстановления клеток организма происходит внутри его. Если в крови, клетках и тканях, органах и железах и во всех остальных частях организма не содержатся эти элементы в нужной пропорции или если какого-либо из этих элементов недостаточно, нарушается равновесие функций организма и появляется состояние, называемое токсемией, или попросту отравлением.

Чтобы восстанавливать и постоянно поддерживать здоровье, большая часть нашей пищи должна включать живые, биологически активные органические вещества, а они содержатся в свежих сырых овощах и фруктах, в орехах и семенах.

Одно из самых важных веществ — кислород. Как только пищу подвергают тепловой обработке, весь кислород уходит из нее, энзимы разрушаются при 54° С, и большая часть жизненной силы, необходимой для питания, тает.

То, что из поколения в поколение жили и живут многие миллионы людей, едва ли прикасавшихся когда-либо к чему-нибудь, кроме приготовленной на огне пищи, еще не есть доказательство того, что живут они благодаря такому питанию. На самом деле жизнь их находится в состоянии упадка,

* Более подробно об этом читайте в книге Н. У. Уокера «Рекомендации по диете: салаты». (Эта книга в нашей стране не издана. — Прим. ред.)

о чем свидетельствует и то, что их организм постоянно отравляется, знают они об этом или нет. Иначе откуда же эти переполненные больницы, эта вечная нехватка коек?

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЕСТЬ САМИ ОВОЩИ!

Если не знать основных законов, связанных с потреблением сырых соков свежих овощей и фруктов, то естественно возникает вопрос: почему бы не есть овощи и фрукты целиком, а не извлекать из них только сок, выбрасывая клетчатку?

Ответ прост: твердая пища должна много часов перевариваться, прежде чем ее питательные вещества достигнут клеток и тканей организма. Хотя при таком питании клетчатка сама по себе не имеет пищевой ценности, она в кишечнике выполняет роль своего рода метлы в его перистальтической деятельности, поэтому-то сырая пища и необходима как дополнение к питью соков. Когда же при получении соков клетчатка удаляется, такие соки очень быстро — иногда в считанные минуты — перевариваются и впитываются с минимальными для пищеварительной системы затратами энергии.

Известно, к примеру, что сельдерей благодаря высокому содержанию в нем хлорида натрия есть лучшая пища с точки зрения предупреждения перегрева. Если просто есть сельдерей, то на переваривание его потребуется так много времени, что, прежде чем он окажет свое благотворное воздействие, избегая перегрева, может быть, и не удастся. Выпив же один-два стакана свежеприготовленного сырого сока сельдерея, можно добиться быстрого результата. Это не раз помогало мне легко переносить удушающий зной аризонской пустыни.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки. В промежутках между ячейками клетчатки заключены атомы и молекулы необходимых нам питательных элементов. Именно эти элементы и соответствующие им ферменты в свежих сырых соках способствуют быстрому насыщению клеток и тканей, желез, органов и каждой части нашего тела.

Однако клетчатка овощей и фруктов также ценна. Если мы потребляем пищу, не подвергая ее тепловой обработке, то клетчатка действует в кишечнике наподобие метлы. Когда же эта пища варится, сильное нагревание делает ее неживой. И тогда клетчатка, утратившая вследствие нагревания магнитные свойства, ставшая безжизненной, мертвой, ведет себя в кишечнике, как швабра с влажной тряпкой, увы, слишком часто оставляя на стенках кишечника слой хлама. Со временем этот хлам накапливается, загнивает и вызывает токсимию. Затем толстая кишка становится вялой, переко-

шенной, что приводит к колиту, дивертикулёзу и другим нарушениям.

Получая соки из свежих сырых овощей и фруктов, мы тем самым можем обеспечить все клетки и ткани организма необходимыми им элементами и питательными энзимами, и так, чтобы они усваивались наиболее рационально.

Я подчеркиваю: **питательные энзимы**. Это те энзимы, которые мы получаем с пищей. В клетках и тканях нашего организма есть свои особые энзимы, способствующие процессам переваривания и усвоения пищи. Кроме того, в каждом атоме и молекуле нашего организма содержится избыточный запас энзимов.

Так, воздух, который мы вдыхаем, состоит примерно на 20% из кислорода и на 80% из азота. Воздух же, выдыхаемый нами, представляет собой главным образом углекислоту и двуокись углерода. А куда же девается азот?

Вот что происходит, когда мы дышим: как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда альвеол, вступают в действие две группы энзимов, находящихся в легких. Одна группа, составляемая оксидазами, отделяет кислород, а другая, составляемая нитразами, отделяет азот от воздуха. Кислород собирается также при содействии энзимов и кровью разносится по всему организму, а азот при помощи «транспортных» энзимов поступает в организм для образования протеина.

В полости рта, в желудке и во всем организме имеется бесчисленное множество энзимов, из которых более десятка в кишечнике участвуют в переваривании и усвоении пищи при содействии энзимов, находящихся в атомах и молекулах самой пищи.

ВАРЕНАЯ ПИЩА

Как правило, немножко вареной пищи от случая к случаю не принесет вам большого вреда, но ни в коем случае не жареной — и при условии, что при этом вы съедаете и достаточное количество сырой пищи. Мы живем в атомном веке, и искусственно замедлять свой внутренний ритм, поедая много вареной пищи, — значит, создавать себе внутренний физический и духовный конфликт, который не позволит выйти на стрелень жизни.

Соки, полученные из свежих сырых фруктов и овощей, есть источник самых необходимых и легко усваиваемых элементов для каждой клетки нашего организма.

Следует иметь в виду, что, хотя вареная и обработанная пища **поддерживает** наше существование, она ни в коей мере не способна восстанавливать атомы, придающие нашему телу жизненную силу. Напротив, постоянное потребление ва-

реной пищи неминуемо приведет ко все большему вырождению клеток и тканей.

Нет на свете лекарства, способного снабдить кровеносную систему всем необходимым так, чтобы организм мог постоянно использовать эти вещества для внутреннего обновления и восстановления.

Можно усиленно питаться 4—5 раз в день, а организм все же будет истощаться из-за нехватки жизненно важных компонентов в пище и нарушения энзимного баланса.

Фруктовые соки — это очистители систем человеческого организма, при этом фрукты должны быть спелыми. Пословица «Одно яблоко в день — доктор прочь от дверей!» справедлива при условии, что мы будем есть в достаточном количестве и другую сырую пищу. Но фрукты, за исключением трех-четырех видов, ни в коем случае не следует есть в один прием с пищей, содержащей крахмал и сахар. Фрукты, если есть их в достаточном ассортименте, обеспечат потребности организма в углеводах и сахаре в полном объеме.

Овощные соки — это строители и восстановители организма. В них есть все необходимые человеку аминокислоты, минеральные вещества, соли, энзимы и витамины, только пить их надо свежими, сырыми, без консервантов и соблюдать правила получения их из овощей.

Как и все наиболее ценное, самая жизненно важная часть овощей (в которой сконцентрирована большая часть их питательной ценности) труднее всего добывается, так как она заперта внутри клетчатки. Поэтому-то и необходимо тщательно разминать все сырые овощи.

После многих исследований стало ясно, что сырая пища самой природой предназначена для питания человека. Однако не каждый ведь сможет, что называется, в один день изменить многолетней привычке потреблять в основном или исключительно вареную, неживую пищу и взамен ее перейти только на сырую. Такая внезапная перемена может вызвать нарушения, которые покажутся непонятными, но которые, впрочем, вполне вероятно, будут благотворны. В подобной ситуации не мешает посоветоваться с тем, кто знаком с возможными реакциями на такую перемену рациона. Во всяком случае, чтобы решиться на нее и впоследствии не возвращаться к прежнему, нужна немалая сила воли, да и запас прочности внутренних органов, но многолетний опыт показал, что овчинка выделки стоит.

Как бы то ни было, свежие сырые овощные соки совершенно необходимы как добавка к любой диете или даже к отсутствию таковой, когда человек ест все, что попало.

При беспорядочном и бессистемном питании такие соки как раз и имеют жизненно важное значение, потому что обе-

спечивают организм **живыми** компонентами и витаминами, которых не хватает в вареных и обработанных продуктах.

С другой стороны, рацион полностью из сырых продуктов, не включающий в достаточном количестве и ассортименте свежие сырые соки, также недостаточен. Причина такой недостаточности в том, что удивительно большой процент атомов, составляющих питательные вещества в сырых продуктах, используется пищеварительными органами при переваривании и усвоении пищи как горючее для получения энергии. Процесс пищеварения обычно длится 2, 4, а то и все 5 часов после принятия пищи. Эти атомы, давая некоторое питание организму, в основном расходуются в виде топлива, и только малый процент остается для восстановления клеток и тканей.

Когда же мы пьем сырые соки овощей, то ситуация совсем иная, ибо соки перевариваются и усваиваются буквально через 10—15 минут после их принятия, причем они почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов нашего организма. Выгода очевидна, поскольку весь процесс пищеварения и усвоения происходит наиболее быстро, рационально, с минимальной затратой энергии со стороны пищеварительной системы.

Главное — пить соки в свежем виде, ежедневно, независимо от способа их получения. Само собой разумеется, чем полнее экстракция сока, тем больше пользы он принесет организму.

КАК Я НАЧИНАЛ ДЕЛАТЬ МОРКОВНЫЙ СОК

В своих первых опытах я тер морковь на чем угодно, лишь бы превратить ее в кашу, а затем отжимал ее, завернув в ткань, для получения сока.

Когда я увидел, какие чудеса происходят при потреблении столь просто приготовленного сока, я попробовал другие способы превращения моркови в кашу и в конце концов добился того, что смог делать сок в большем количестве, быстрее и легче. Вскоре я заметил, что такие соки начинают бродить и портиться, если не выпить их сразу, как можно скорее.

В конце концов я нашел почти моментальный способ перетирать овощи в кашеобразное состояние — электрической теркой. Промежутки между ячейками клетчатки при этом расщепляются, высвобождая атомы и молекулы. Затем, отжимая эту кашу гидравлическим прессом, я добился по сути дела полной экстракции сока превосходного качества. Такая терка и гидравлический пресс, конечно, вещи дорогостоящие. И все же надо смотреть на это не как на затра-

ты, а как на капиталовложения в фонд вашего здоровья — все окупится!

Соковыжималки центробежного типа применимы для экстракции соков, удобны в дороге или в тесных квартирах. Многие с успехом пьют соки, приготовленные на таком оборудовании. Соки необходимо пить ежедневно, независимо от способа приготовления. Как бы то ни было, самым дешевым и выгодным будет тот сок, который лучше качеством.

Лучше пить какой угодно свежий сырой сок, чем не пить никакого.

Сок, полученный в соковыжималке, следует пить сразу же, так как из-за окисления и нагрева от трения он портится очень быстро.

В ходе своих опытов я обнаружил, что ядохимикаты, которыми опрыскивают овощи, остаются в волокнах клетчатки и не попадают в хорошо отцеженный сок.

СОКИ — ЭТО НЕ КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА

Создатель дал нам пищу как для насыщения, так и для лечения. И, конечно же, надо иметь в виду обе эти ее функции.

Говорить, что соки — это концентрированная пища — глупо. Нет ничего более далекого от истины. Концентрированная пища — это продукты обезвоженные, водный компонент которых растрочен впустую. Соки же, напротив, — жидкости, по большей части органические растворы высшего качества, и даже в микроскопических их количествах содержатся питательные атомы и молекулы. Но ведь это и есть те микроскопические количества, в которых так нуждаются клетки и ткани нашего организма!

При экстракции соков «с полным выходом» самое главное, чтобы клетчатка как следует растиралась*, тогда в сок попадут самые ценные компоненты.

Автор этих строк, одним из первых начавший переводить сырые овощи в жидкое состояние, показал в своих исследованиях, что прежде всего надо хорошенько перетереть клетчатку. Затем надо отжать из полученной массы сок гидравлическим или иным прессом. Иначе в сок вряд ли попадут витамины, энзимы и весь набор ценных микроэлементов овощей.

Если же получать соки описанным способом, они легко и быстро усваиваются человеческим организмом, и, будучи органической, т. е. живой, пищей, они восстанавливают весь организм, и действие их сказывается на удивление быстро.

* Мы имеем в виду расщепление клеток волокон овощей и фруктов.

Ни в коем случае не следует натуральные свежие сырые соки рассматривать как концентрированную пищу или лекарство. Они скорее представляют собой наименее концентрированную, хотя и самую питательную часть нашей пищи.

Чтобы покончить с этой ересью насчет концентрированного характера соков, достаточно вспомнить, насколько концентрированнее их такие, скажем, потребляемые нами продукты: соя и соевая мука на 870% концентрированнее морковного сока и на 940% — сока сельдерея; кукурузные хлопья на 2100% концентрированнее морковного сока и на 2300% — сока сельдерея; белый сахар на 4200% концентрированнее, чем морковный сок, и на 4600% — чем сок сельдерея. Узнав о такой колоссальной концентрированности по сравнению с соками всего этого, употребляемого нами в пищу, нетрудно догадаться о первопрочине повышения кислотности у тех, кто питается продуктами из сои, кукурузы, сахара и т. п.

Если нужны еще более убедительные аргументы для опровержения ложного утверждения о вреде соков, поскольку они, якобы, концентрированные или по каким-либо иным причинам, давайте сравним морковный сок хотя бы со свежим цельным коровьим молоком. Мы увидим, что в их химическом составе содержание воды почти одинаковое. А сравнительное содержание жидкого компонента и есть тот критерий, по которому определяют концентрированность продукта.

Конечно, сравнение коровьего молока с морковным соком по каким бы то ни было признакам — само по себе парадоксально. Коровье молоко, пожалуй, самый слизееобразующий из потребляемых человеком продуктов. Содержание казеина в нем доходит до 300% по сравнению с материнским молоком. (Казеин, между прочим, — побочный продукт молока, применяемый как мощное склеивающее вещество, — клеит дерево.) Это одна из причин большого скопления слизи в организме детей и взрослых, имеющих привычку пить много коровьего молока. В результате они страдают частыми простудами, насморками, ангинами, аденоидами, бронхитами. А вот морковный сок — как раз одно из лучших средств для удаления слизи!

Последствия столь неумеренной выработки слизи в результате потребления в больших дозах коровьего молока для взрослых могут оказаться гораздо более пагубными, чем для детей, так как с возрастом организм теряет свою гибкость и приспособляемость.

Если уж пить молоко, то единственным приемлемым для пищеварения человека, начиная с его детского возраста и до старости, является **сырое козье молоко**: оно не образует слизи. Если слизь все же появляется, то скорее всего за счет избыточного потребления в прошлом крахмала и сахара, а

не за счет самого молока. Однако это молоко, следует пить **сырым**, не нагревать выше 47° С и не пастеризовать.

Для ребенка лучше всего материнское молоко, за ним идет козье. К нему хорошо добавить сырой морковный сок. Козье молоко вообще прекрасный наполнитель к любым сырым растительным сокам. К вопросу о молоке мы еще вернемся.

Нельзя забывать, что при потреблении свежих овощных и фруктовых соков результат во многом зависит от **качества** этих соков.

Когда соки не полностью извлекаются из овощей и фруктов, они представляют собой живую органическую воду и в таком количестве тоже очень ценны, но сила их воздействия гораздо меньше, так как основные витамины и энзимы остались в клетчатке и мякоти.

Различные части и органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, содержащих уже названные выше элементы. В процессе нормальной жизнедеятельности человека эти клетки постоянно отмирают, и их нужно все время восстанавливать. Для этого нужна биологически активная органическая пища с большим набором живых органических минеральных веществ и солей, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Диета, состоящая полностью или в основном из умерщвленной пищи, неизбежно приведет к разрушению клеток, предрасположит вас к недомоганию, а то и болезни.

Во избежание такой предрасположенности необходимо в изобилии обеспечить организм важнейшими питательными веществами. Если же разрушение этих клеток уже происходит или произошло, то вполне резонно будет хорошенько прочистить организм для приведения его в норму и начать процесс восстановления с помощью сырых овощных соков.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПЕСТИЦИДОВ И ЯДОХИМИКАТОВ В ЭТОМ ОТРАВЛЕННОМ МИРЕ

Обработанные пестицидами овощи и фрукты вообще есть вредно; но нам удалось установить, что все ядохимикаты концентрируются только в их клетчатке. Энзимы, атомы и молекулы невосприимчивы к ним.

Несомненно и общеизвестно, что недостаточная сбалансированность элементов в съедобных растениях напрямую зависит от такой же несбалансированности их в почве, на которой они выросли.

Если почву, занятую под той или иной культурой, в какой-то степени лишают жизненной силы, неправильно внося минеральные и органические удобрения, то и культура, выра-

ценная на такой почве. в равной степени будет лишена животворных компонентов.

Более того, даже при оптимальном состоянии почвы пестициды и другие ядохимикаты, проникая в растения и их корни, полностью поглощаются клетчаткой, и тем не менее растения продолжают расти и плодоносить — не благодаря, а вопреки этим ядам. Почему? Потому что энзимы, атомы и молекулы продолжают свою непрерывную работу, несмотря на то, что клетчатка пропитана ядом.

Возникает закономерный вопрос: как получить из этих овощей энзимы, атомы и молекулы, содержащие необходимые нам питательные вещества, но без отравленной клетчатки?

Ответ прост: перетирая овощи, мы расщепляем ячейки клетчатки, и эти вещества высвобождаются. Получается мякоть, почти такая же однородная, как фруктовое масло. Эти вещества почти так же отталкивают яды, как жир воду. Поэтому за счет того, что они не будут полностью смешиваться с протертой клетчаткой, они сохраняют свою девственную чистоту.

Отжав теперь протертую мякоть через соответствующий фильтр, мы получим сок, в котором будут все энзимы, атомы и молекулы, но абсолютно не будет пропитанной ядами клетчатки.

Итак, мы нашли ответ на вопрос, как уберечься от пагубного воздействия загрязняющих среду веществ, которыми заражена вся наша пища.

Хоть я и предпочитаю электрическую терку и гидравлический пресс, с успехом можно применять и центробежные соковыжималки. Правда, как известно, центрифуга не дает полного выхода энзимов, атомов и молекул, зато в таких машинах есть фильтры, не дающие клетчатке проникнуть в сок. Таким образом, сок получается очищенным от ядовитой клетчатки.

Миксер для получения соков непрактичен. Он просто измельчает овощи до какой угодно степени, но вся мякоть остается в полученной жидкости. Миксер хорош для приготовления подлив, десертов и т. д., и я держу такой для этих целей.

Когда мы едим салаты, было бы нелепо пытаться отделить в них соки от клетчатки. Тогда мы ищем защиты от вредоносных ядов, которые могут оказаться в этих продуктах, у самого высокого покровителя — Создателя нашего, Господа всемогущего, испрашивая Его благословения на эту еду, — и благословение это до сих пор неизменно хранило нас от беды. Более того, благословение это дало нам больше, чем мы, как нам кажется, заслуживаем, помимо того, что пи-

ща: наша достигает своей высшей питательной ценности. Рука Господня руководит нами и в наших открытиях. А их мы передаем вам.

СКОЛЬКО СОКА МОЖНО ВЫПИТЬ БЕЗБОЯЗНЕННО!

Столько, сколько пьется, — лишь бы не через силу. Как правило, для получения заметных результатов надо пить по меньшей мере 600 граммов в день. Предпочтительно пить от одного до четырех литров в день. Ведь чем больше мы пьем соков, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Есть два основных принципа получения сока: первый — освобождение минеральных и химических элементов, витаминов и гормонов из мельчайших ячеек клетчатки и второй — собирание и отделение их вместе с соком от клетчатки.

Выяснилось, что ни одна ручная соковыжималка не может извлечь из овощей все ценные компоненты, так как в таких соковыжималках клетчатка лишь частично измельчается, а не перетирается, а перетирание есть один из основных принципов для высвобождения и извлечения ценных компонентов, как установила Норвокская научно-исследовательская лаборатория пищевой химии.

Однако если нет необходимости получать соки высшего качества, вполне можно пользоваться и центробежной или любой другой соковыжималкой.

Действие соковыжималки центробежного типа основано на том, что на дне ее резервуара находится быстро вращающаяся пластина с острой поверхностью для растирания. С увеличением скорости вращения размельченная этой пластиной мякоть прижимается центробежной силой к стенкам этого перфорированного резервуара, таким образом сок отделяется от мякоти и стекает через отводную трубочку.

Само собой разумеется, извлечь весь сок таким способом физически и технически невозможно. Впрочем, и этот сок неплох, только его не стоит долго держать, а лучше пить сразу.

Несмотря на все минусы такого способа получения соков, соки эти все же очень полезны. Имеющаяся в них естественная жидкость есть все же **органическая вода**, которая сама по себе весьма ценна. Большую пользу приносят и заключенные в этом соке витамины и микроэлементы.

При слове «вода» мы, конечно, прежде всего представляем воду из крана, из ручья или же дождевую воду.

Единственным источником живой органической воды для нас является зеленое растение — все наши овощи и фрукты, ну и, конечно, их соки. Но чтобы сохранить свое живое органическое состояние, соки эти должны быть сырыми, их не

надо ни кипятить, ни обрабатывать, ни закатывать в банки или стерилизовать. При подобной обработке соков все их энзимы разрушаются, а атомы становятся неорганическими, т. е. мертвыми; и это относится к атомам не только минеральных и химических веществ, но и H_2O — воды, входящей в такой сок.

Если пить правильно приготовленные соки, организм может усвоить их за 10—15 минут, тогда как для усвоения овощных пюре или соков с мякотью потребуется несколько часов. Более того, соки с протертой мякотью даже больше нагружают работой органы пищеварения, чем те же овощи и фрукты в натуральном виде, если их хорошо пережевывать, так как для полного переваривания пищи, содержащей клетчатку, очень важно, чтобы она была смочена слюной и тщательно разжевана. А этого-то мы, как правило, и не делаем, когда едим мякоть овощей в виде пюре. Зато соки без мякоти отдадут непосредственно нашему организму все до капельки содержащиеся в растении питательные вещества.

СОК ЛЮЦЕРНЫ

Люцерна — исключительно ценное бобовое растение. Оно не только богато всеми основными минеральными и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма, но содержит также многие редкие элементы, находящиеся глубоко в почве, так как ее корни достигают глубины 10—30 метров.

Отмечу особую ценность большого содержания и должного баланса в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы совершенно необходимы для правильного функционирования различных органов нашего организма. Хотя люцерна широко применяется как кормовое растение, она представляет колоссальную ценность для человека при употреблении полученного из ее листьев свежего сока.

Поскольку в городе обычно трудно достать люцерну, чего бы не выращивать ее на своем земельном участке? Ведь люцерна приспосабливается к любым почвенно-климатическим условиям и может плодоносить даже на щелочных почвах.

Если нельзя достать свежую люцерну, то можно прорастить ее семена и эти проростки добавлять в пищу. Прорастает люцерна легко, и побеги ее очень полезны.

Зеленое растение чудесным образом оживляет неорганические вещества, преобразуя их в живые клетки и ткани.

Скот питается зелеными растениями, создавая за счет одного живого организма другой, еще более сложный.

Растения же, будь то овощи, фрукты, деревья или тра-

ва, получая неорганические вещества из воздуха, воды, земли, преобразуют их в живые, органические вещества. Из воздуха они добывают азот и углерод, из почвы — минеральные вещества и соли, из воды — кислород и водород.

Самые незаменимые и могущественные участники этого превращения — энзимы и животворящий солнечный свет, вырабатывающие хлорофилл.

Молекула хлорофилла состоит из атомов углерода, водорода, азота и кислорода, посреди которых, как в центре паутины, находится один-единственный атом магния. Интересно сравнить эту структуру со структурой молекулы гемоглобина наших красных кровяных телец, с такой же паутиной элементов, только вместо атома магния в ней находится атом железа.

По-видимому, в этом сходстве и кроется одна из причин полезности хлорофилла для человеческого организма. Строгие вегетарианцы, которые не едят зерновые и крахмалы, но пьют много свежих соков, в том числе зеленых, здоровее, живут намного лучше и дольше, чем те, кто ест в основном вареную пищу и совсем или почти не потребляет сырых овощей и соков. Вегетарианцы меньше подвержены болезненным состояниям. Вот мы, кажется, и добрались до главного довода, не оставляющего сомнения в том, какой режим питания самый правильный, естественный и здоровый.

Люцерна — одно из наиболее богатых хлорофиллом съедобных растений. Эта пища формирует здоровый организм и животных, и человека, сохраняя их бодрость и силу до самой старости; кроме того, она создает почти феноменальную сопротивляемость организма к инфекциям.

Сок свежей люцерны — напиток слишком крепкий и сильнодействующий, чтобы пить его в чистом виде. Лучше всего принимать его с морковным соком: в таком сочетании полезные свойства каждого из этих соков усиливаются. Это средство оказалось весьма эффективным при многих сосудах заболеваниях, сердечной недостаточности.

Большинство специалистов, изучающих влияние на организм скопления газов в кишечнике, склоняются к тому, что причиной сердечных заболеваний часто бывает не органическое повреждение сердца, а избыточное скопление газов в толстой кишке и создаваемое за счет них давление на органы, связанные с сердцем. Верное средство для облегчения подобных состояний — несколько клизм. Сердечная боль прекращалась до тех пор, пока газы снова не скапливались, сигнализируя о том, что толстый кишечник (а не сердце!) нуждается в помощи.

Хлорофилл полезен не только для сердца и кровообращения, но очень помогает также при расстройствах дыхательной системы, в особенности легких и внутричерепных пазух. Причиной заражения пазух и болей в них, а также

бронхиально-астматического состояния, включая сенную лихорадку, является слизь.

Строгие вегетарианцы, не употребляющие коровье молоко, мучные изделия и продукты из концентрированных сахаров, не страдают этими болезнями, тем более если они избегают подобной пищи с самого детства. Это вовсе не фанатизм. Это просто-напросто соответствует здравому смыслу, абсолютно естественно и доказано на экспериментах, не оставляющих ни малейшего сомнения. Даже лица, перешедшие на сырую растительную пищу в пожилом возрасте, в состоянии освободиться от перечисленных недугов без помощи хирургии и лекарств. Ведь заражение пазух является делом наших защитников и друзей — микробов, пытающихся помочь нам, разрушая накопившуюся слизь, чтобы она могла быть удалена из организма. Вместо того чтобы помочь им очистить тело от накопившихся отходов с помощью слизи, делаются попытки «высушить» слизь, сузить сосуды слизистых оболочек применением адреналина и других лекарств. Иногда даже применяют сульфаниламидные препараты, признанные вирулентными, не думая, не учитывая, не понимая, что в конечном счете наносят организму вред, иногда непоправимый.

Самый большой вред исходит от того, что отбросы колоний микробов и этих медикаментов оставляют в «зараженной» и примыкающих к ней частях организма, вместо того чтобы как можно быстрее удалить их.

Наш организм обладает самой совершенной системой очищения, необходимо только держать ее в рабочем состоянии. Наши легкие должны быть свободны от испорченного воздуха, табачного дыма и т. д., кожа должна быть активной, чтобы ее поры могли выбрасывать яды, приносимые к ней лимфой; почки должны иметь свободу действия, им не должны мешать алкоголь и продукты, содержащие мочевую кислоту; а толстую кишку необходимо как можно лучше промывать для удаления скопившихся за 30, 40 и 50 лет шлаков и токсинов. Но и это еще не все. Клетки и ткани всего организма должны получать живую, органическую пищу. Это значит, что мы обязаны хотя бы на время по возможности отказаться от пищи, живая энергия которой уничтожена огнем или переработкой.

К соку моркови и люцерны можно добавить сок салата, обогащая их элементами, необходимыми для питания корней волос. Выпивая по пол-литра в день такой смеси, можно добиться замечательного роста волос.

СОК СПАРЖИ

Спаржа содержит сравнительно большое количество алкалоида, известного под названием аспарагин (алкалоиды находятся в живых растениях и содержат биологически активные элементы растения, без которых оно не может расти и жить). Он состоит из углерода, водорода, азота, кислорода.

Когда спаржа варится или консервируется, ценность этого алкалоида теряется, так как водород и кислород рассеиваются, а природные соли, образующиеся при взаимодействии алкалоида с другими элементами, пропадают или теряют свои полезные свойства.

Спаржа в виде сока издавна успешно применяется как мочегонное средство, особенно в сочетании с морковным соком, так как если принимать его без наполнителя, он может вызвать слишком сильную и неприятную реакцию со стороны почек.

Сок спаржи необходим при почечных заболеваниях и для восстановления больных желез. При малокровии и диабете он полезен вместе с другими соками, предназначенными для лечения этих болезней (см. главу «Болезни и рецепты»).

Так как сок спаржи способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, то он полезен при ревматизме, неврите и т. д. Причиной ревматизма вижу конечные продукты пищеварения, получившиеся при употреблении мяса и мясных продуктов, которые образуют большое количество мочевины. Вследствие того что человеческий организм не в состоянии полностью переварить и усвоить так называемые полноценные белки, содержащиеся в мясе и мясных продуктах, то при чрезмерном потреблении их большая часть мочевой кислоты скапливается в мышцах. Постоянное употребление животных белков перегружает почки и другие органы выделения, и тогда все меньшее количество мочевой кислоты выделяется из организма и соответственно большее количество поглощается мышцами. Результат — печально знаменитый ревматизм.

Такой режим питания создает предпосылки и для заболевания предстательной железы. Очень помогает в этом случае сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Отличное средство, способствующее образованию красных кровяных телец и вообще улучшению качества крови. В частности, женщины, принимавшие по пол-литра и более в день свекольного сока в сочетании с морковным, получили ощутимую пользу. Пропорция свекольного сока (полученно-

го из корнеплодов вместе с ботвой) в этой смеси может меняться от 50 до 250 граммов.

Если пить свекольный сок без наполнителя более одной стопки на раз, он может подействовать как слабительное и вызвать легкое недомогание, головокружение и тошноту. Неприятные ощущения бывают результатом бурной очистительной деятельности печени, которая сама по себе полезна. Опыт показывает, что, пока организм не приспособится к таким реакциям, лучше вначале пить смесь с большим содержанием морковного сока, а затем постепенно увеличивать количество свекольного. Обычно достаточно выпить 1—1,5 стакана такой смеси 2 раза в день.

Свекольный сок весьма эффективен при недомогании, вызываемом менструацией, особенно если в эти дни принимать его небольшими порциями — не более одной стопки на раз (по 50—100 г) 2—3 раза в день. Во время менопаузы такая процедура оказывает гораздо более глубокое и длительное действие, чем лекарства и синтетические гормоны со всеми губительными последствиями их применения. Ведь любое лекарство или синтетический препарат дают лишь временное облегчение. И те, кто их принимает, могут пострадать от деятельности своего же организма по удалению этих чужеродных неорганических веществ. Любое лекарство, обеспечивающее временное или постоянное улучшение при болезненных состояниях, почти столь же неминуемо обеспечит вам со временем какое-нибудь другое, и возможно, более серьезное болезненное состояние. В конце концов страдает не тот, кто рекомендует или выписывает лекарство, а тот, кто его принимает.

Так вот, Природа обеспечила нас естественными веществами, из которых мы можем черпать здоровье, бодрость, энергию и жизненную силу. Она же обеспечила нас (в той или иной степени) умственными способностями, с помощью которых мы можем удовлетворить свою жажду знаний. Если мы этими умственными способностями пользуемся, Природа улыбается нам. Если нет — она стоит рядом, с бесконечным терпением и состраданием, недоумевая, почему ее создание оказалось таким бесплодным.

Хотя содержание железа в красной свекле не так уж велико, она обладает свойством подпитывать красные кровяные тельца. Самое ценное в химическом составе свеклы то, что содержание натрия в ней превышает 50%, а кальция — лишь около 5%. Благодаря такому соотношению кальций сохраняет свою растворимость, особенно если в результате употребления вареной пищи в организме скопился неорганический кальций и образовал отложения в кровеносных сосудах, что привело к уплотнению их стенок (как при варикозном расширении вен) и к затвердению артерий или

загущению крови, вызывающему повышение давления и другие сердечно-сосудистые заболевания.

Двадцатипроцентное содержание в красной свекле калия обеспечивает общее питание — всех физиологических функций организма, тогда как восьмипроцентное содержание хлора является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек, желчного пузыря и стимулирует деятельность лимфы во всем теле.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает высокое содержание фосфора и серы, с одной стороны, и калия и других щелочных элементов — с другой. Это вместе с высоким содержанием витамина А является лучшим строителем кровяных клеток, в особенности красных кровяных шариков.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

Отложения неорганического кальция, образовавшиеся от потребления концентрированных крахмалов и сахаров, когда организм не справляется с их выведением, приводят к естественному результату — появлению камней и песка в желчном пузыре и почках.

Желчный пузырь непосредственно связан с печенью, с кровотоком — через желчевыводящие протоки и проток печени. Вся потребляемая нами пища распадается в пищеварительном тракте, а содержащиеся в ней элементы переносятся кровью в печень для дальнейшей обработки. Никакие концентрированные зерновые или мучные продукты не могут быть полностью использованы для восстановления клеток и тканей, так как огонь лишил их жизненной силы. Однако их компоненты, в том числе и кальций, обязательно проходят через печень. Молекулы такого кальция не растворимы в воде. Живой органический кальций необходим всему организму, и лишь такой кальций растворим в воде, а он может быть получен только из сырых свежих фруктов и овощей и их соков. Органический кальций, проходя через печень, полностью усваивается в процессе работы желез внутренней секреции и как строительный материал для клеток и тканей.

Кальций, имеющийся во всех концентрированных крахмалах и сахарах, подвергшихся действию огня, — неорганический и в воде не растворим. Этот кальций является чужим для организма элементом и при каждой возможности удаляется током крови и лимфы. Первой удобной дренажной трубой для него становится желчный проток, через который он попадает в желчный пузырь. Следующие удобные места для отложений — то, что можно назвать «тупиками» кровеносных сосудов: либо в брюшной полости (что приводит к образованию опухолей), либо в анусе (и тогда появля-

ется геморрой). Те же атомы неорганического кальция, которым удалось «проскочить» эти участки, обычно оседают в почках.

Если в желчном пузыре или почках атомы неорганического кальция присутствуют в небольшом количестве, это не очень вредно; но при постоянном потреблении хлеба, круп, пирожных и других мучных продуктов отложения накапливаются все больше, что и приводит к образованию песка или камней в этих органах.

Как свидетельствует данный опыт, удаление отложений или образований хирургическим путем не имеет смысла, за исключением, быть может, наиболее тяжелых случаев, хотя и тогда не исключено, что лучших результатов можно было бы добиться, помогая Природе, великому целителю, с умом применяя естественные средства.

Множеству людей, страдавших этим недугом, удалось за несколько дней или недель избавиться и от песка, и от камней с помощью лимонного сока: на стакан горячей воды сок одного лимона много раз в день; в дополнение к этому нужно 3—4 раза в день выпивать стакан смеси морковного, свекольного и огуречного соков.

Приведем лишь один из примеров. Мужчина, далеко за сорок, процветающий бизнесмен, владелец нескольких крупнейших магазинов в США и Великобритании, более 20 лет страдал острыми болями. Врачи установили камни в почках и желчном пузыре, что было подтверждено рентгеновскими снимками. Только благодаря его непреодолимому страху перед операцией желчный пузырь его остался цел.

Прослышав об успехах сокотерапии и прочитав одно из прошлых изданий этой книги, он доверился человеку, постигшему эту методику на практике. Его предупредили, что соки могут вызвать еще более мучительные приступы, чем те, что он испытывал прежде, но продолжаться они будут по несколько минут, от силы по часу, а со временем, когда растворенный кальций выйдет, — и совсем прекратятся. Так он выпил в день 10—12 стаканов горячей воды с лимонным соком (сок одного лимона на стакан воды) и около полутора литров морковно-свекольно-огуречного сока. На второй день у него действительно появились страшные приступы боли, по 10—15 минут каждый. К концу недели наступил кризис, и около получаса он мучился, катаясь по полу. И тут внезапно боль отпустила его, а вскоре камни вышли в виде грязного осадка в моче. В тот вечер он стал другим человеком. На следующий день мы с ним отправились в большое путешествие на моей машине из Нью-Йорка в Вашингтон и далее в Канаду. Он будто помолодел на 20 лет и все дивился простым чудесам Природы.

Случай этот далеко не единственный. Тысячи людей во всем мире с благодарностью убедились в благотворном влиянии свежих сырых овощных соков.

Морковно-свекольно-огуречная смесь — весьма эффективное очистительное и исцеляющее средство для желчного пузыря, печени, почек, простаты и других половых желез.

И еще надо помнить о том, что, когда мы едим мясо, в

организме²⁷ нашем вырабатывается избыточная мочевая кислота, с выведением которой, видимо, не справляются почки, что приводит к известной нагрузке на эти органы и отражается на состоянии здоровья вообще. Таким образом, с точки зрения очищения организма это сочетание соков неоценимо. Вместе с тем желательно исключить из рациона концентрированные сахара и крахмалы, а также мясо, по крайней мере на время, чтобы дать организму возможность прийти в норму. А тогда, возвратив ему здоровье, мы уже из собственного опыта будем знать, что лишить его жизненной силы нетрудно — стоит только вернуться к прежней мертвой пище. Отрадно видеть, что вновь делать свое здоровье средним или нижесреднего находится мало охотников. Ведь они уже убедились, что здоровье, бодрость, энергия и активность стоят того, чтобы пожертвовать ради них едой, пусть даже и вкусной, но мало пригодной для питания.

СОК БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Сок брюссельской капусты с соком моркови, стручковой фасоли и салата дает такой набор элементов, который способствует улучшению и восстановлению функций поджелудочной железы, связанных с выработкой инсулина. Поэтому польза его при диабете неоценима.

Однако чтобы польза эта была ощутима, необходимо полностью отказаться от концентрированных крахмалов и сахаров и регулярно очищать организм от шлаков клизмами.

КАПУСТНЫЙ СОК

Капустный сок творит чудеса при язве двенадцатиперстной кишки. Единственное неудобство — частое образование газов. Что ж, морковный сок дает такие же результаты, но большинству он кажется вкуснее.

Капустный сок обладает великолепными свойствами для очищения кишечника и похудения. Некоторых очень удручают образующиеся от него в кишечнике газы. Причина этого: наличие в кишечнике продуктов гниения, с которыми и вступает в химическую реакцию капустный сок, расщепляя их и образуя побочный продукт — дурно пахнущий газ сероводород, что, впрочем, вполне естественно при очистке организма. Избавиться и от избыточного газа, и от порождающих его шлаков помогут клизмы.

Самое ценное свойство капусты — высокое содержание серы и хлора и сравнительно высокий процент йода. Сочетание серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и

кишечника, но это только в том случае, если сок капусты пить в сыром виде без добавления соли.

Если после питья капустного сока в чистом виде и в смесях образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, то это может быть следствием ненормального, токсического состояния кишечника. Рекомендуется перед принятием большой дозы такого сока очистить кишечник и пить ежедневно морковный сок либо смесь соков моркови и шпината в течение двух или трех недель с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при чрезмерном ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С как средства очищения, в частности при инфекции десен, вызывающей пиорею. Но когда капуста варится, действие витаминов, энзимов, минеральных веществ и солей уничтожается. Пятьдесят килограммов вареной или консервированной капусты не дадут такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 граммов сырого сока капусты, если он правильно приготовлен.

Сок капусты весьма эффективно применяется при язвах и запорах. Так как запоры являются частой причиной сыпи на коже, то она также исчезает при употреблении этого сока. Добавление соли в капусту или ее сок не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

СОК МОРКОВИ

В зависимости от состояния сырого морковного сока можно пить от 0,5 до 3—4 литров в день. Сок помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Это богатейший источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится также большое количество витаминов В, С, D, Е, РР, К. Морковный сок улучшает аппетит и пищеварение. Он весьма благотворно влияет на надкостницу, зубы и челюсти.

Кормящим матерям рекомендуется пить много хорошо приготовленного сырого морковного сока для улучшения качества молока, так как в нем иногда может не хватать жизненно важных компонентов. Достаточное количество сырого морковного сока, употребляемого в последние месяцы беременности, уменьшает вероятность повторяющегося сепсиса при деторождении. Ежедневное употребление пол-литра морковного сока имеет большую конструктивную ценность для организма, чем 12 килограммов таблеток кальция.

Сырой морковный сок является естественным раствором

телем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивляемость к инфекциям и действует весьма эффективно вместе с надпочечной железой. Он помогает предупредить инфицирование глаз, глотки, миндалин, лицевых пазух и всего дыхательного аппарата. Он также защищает нервную систему и не знает себе равных как средство, придающее бодрость и жизненную силу.

Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющихсся в сыром морковном соке. В этом случае сок может дать заметное очищение печени, а вещество, закупоривающее проходы, может раствориться. Зачастую при очищении выделяется такое большое количество отходов, что кишечные и мочевые каналы не в состоянии вывести такое обилие растворенных шлаков, и они идут в лимфу для выхода из организма через поры кожи. Эти растворенные шлаки имеют оранжевый или желтый пигмент, и поэтому иногда кожа может побледнеть или пожелтеть. Такое побледнение кожи после питья морковного или других соков указывает на то, что происходит процесс очищения печени, в котором она давно нуждается.

Итак, сквозь кожу проступает не морковный сок и не каротин: можно профильтровать сок до полного исчезновения пигмента, и это не спасет от пожелтения кожи. Морковный сок точно так же не может проступить через кожу, как не может выкрасить тело в красный цвет пигмент свеклы или в зеленый — хлорофилл зеленых овощей.

Но не лучше ли иметь здоровую атласную кожу, пусть даже и с легким морковным оттенком, чем благородный бледный цвет лица с прыщами и прочими пороками, которые ясно указывают на все ваши болезни?

Вместо того чтобы огорчаться из-за изменения цвета кожи (которое со временем пройдет!), следует радоваться тому, что благодаря этим сокам приостановлено или предотвращено разрушение печени.

Однако и это изменение цвета кожи можно несколько замедлить: достаточно переменить соки или добавлять другие соки к тому, который вызывает такую бурную очистительную деятельность, т. е. как бы умерить ее.

Побледнение кожи может явиться следствием недосыпания, недостаточного отдыха и переутомления. В питательных элементах, имеющихсся в сыром морковном соке, нуждаются эндокринные железы, в особенности надпочечная и гланды. Излечивается им иногда и бесплодие. Установлено, что причиной бесплодия бывает и продолжительное потребление пищи, в которой атомы и энзимы уничтожаются варкой или пастеризацией.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются следствием недостаточности в организме некоторых элементов питания, содержащихся

в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям — конъюнктивиту и другим.

Если из свежей, хорошего качества моркови надлежащим образом извлечь сок, он очень богат живыми органическими целочными элементами — натрием и калием. Содержит также много кальция, магния и железа, а их сочетание с живыми органическими элементами — фосфором, серой, кремнием и хлором — весьма благотворно воздействует на человеческий организм.

Как средство борьбы против язв и раковых заболеваний сырой морковный сок оказался чудом нашего века. Однако необходимо, чтобы он был правильно приготовлен (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку, должна быть полностью исключена.

Как выяснилось, одна из самых коварных причин, вызывающих язвы и раковые заболевания, — затаенные обиды больного, живущие в нем давно, увы, очень часто с самого детства. Никакие даже самые мощные средства не помогут, если не избавиться сначала от этой первопричины болезни.

Иногда большие количества морковного сока вызывают сильную реакцию или даже некоторую подавленность. Все это абсолютно естественно и указывает лишь на то, что Природа начала в организме генеральную уборку, для которой самым необходимым средством оказался именно этот сок.

Только недопонимание роли морковного сока может привести к скоропалительным выводам о том, что он вам «не подходит»: ведь морковный сок есть не что иное, как органическая вода высочайшего качества, т. е. именно самое необходимое организму питание. Если сок свежий и приготовлен как надо, то он не причинит вам ничего плохого, а только обеспечит изголодавшиеся клетки и ткани вашего организма энзимами, жизненно необходимыми атомами и живой органической водой.

А если добавить в сок немного сырого козьего молока или чуть-чуть чистых сырых сливок, это придаст ему несколько экзотический аромат и, может быть, отчасти снимет ощущение однообразия или неприязни к морковному соку, если он вызывает реакцию или подавленность.

Следует отметить, что сливки — это не что иное, как чистейший жир, тогда как молоко есть концентрированная белковая пища. Сливки усваиваются организмом совсем не так, как молоко. Конечно, и они в какой-то мере образуют слизь, и все-таки они не так вредны, как молоко.

Вот что полезно всегда иметь в виду: если нас одолевают усталость, подавленность, угнетенность, то состояние толстой кишки вызывает в нашем организме больше неприятностей, чем все остальное, вместе взятое. На основании опыта нами установлено, что толстая кишка ни в коем случае не

может развиваться и действовать нормально, если человек будет питаться только вареной и обработанной пищей. Поэтому с полным основанием можно сказать, что в мире почти нет людей с абсолютно здоровой толстой кишкой.

А посему если мы страдаем вялостью и подавленностью, то первым делом необходимо хорошенько очистить кишечник клизмами, чтобы устранить причину недомогания. Тогда и свежие сырые соки лучше справятся со своей задачей по восстановлению клеток и тканей. Мы установили, что лучшим питанием для толстой кишки является смесь соков моркови и шпината, рецепт которой вы найдете далее в этой книге.

Помните, что количество соков, необходимое организму, определяется их качеством. Обычно для получения равных результатов необходимо выпить вдвое больше соков, приготовленных в соковыжималке центробежного типа, чем с помощью терки и гидравлического пресса. Уясните раз и навсегда, что соки — это наилучшее питание, и если мы будем постоянно употреблять их, пока живем, то продолжительность нашей здоровой жизни будет больше.

Морковный сок состоит из сочетания таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации его веса и химического баланса.

Особенно хорошо этот сок питает оптическую систему. Многие из молодых людей, подававшие заявления в летные училища, из-за плохого зрения не допускались к дальнейшим экзаменам. После нескольких недель употребления большого количества свежего сырого морковного сока их вновь обследовали и признавали годными.

Будь это единственный случай, он, без сомнения, был бы признан феноменальным. Случись такое дважды, это было бы записано в анналы истории медицины как совпадение. Но поскольку это повторяется опять и опять, есть основания усомниться в глубине наших познаний и заключить, что есть многое на свете, «что и не снилось нашим мудрецам».

Не менее эффективен свежий сырой сок нашей скромной морковки для лечения язвенных и раковых заболеваний. Ткани, истощенные тем незримым постепенным разрушением голодающих клеток, которые мы называем язвами и раком, возвращались к более здоровому состоянию в результате обильного питания морковным соком как основным ингредиентом стола вместе с тщательно подобранной диетой из сырых продуктов.

Непосвященных, как правило, страшит сама мысль об этих недугах, однако понять причину их возникновения и прогрессирования совсем несложно.

За счет недостатка живых атомов в пище людей, особенно нынешних и нескольких предшествующих поколений, голодные и полуголодные клетки, будучи не в состоянии функционировать правильно и рационально, как им полагается, вносят в организм смуту и неразбериху. Пока они еще не совсем мертвы, клетки эти смещаются, отрываясь (фигурально

говоря) от своих корней, и слоняются повсюду, пока не находят в организме место, где они могут собраться вместе. А поскольку все тело в той или иной мере страдает от недостатка живых атомов, то хватает мест, где защитная система слаба.

Из этого не следует, что причинами язвы и рака являются только физические недостатки. Как мы уже указывали, эти заболевания, как и многие другие, очень часто гнездятся там, где живут скрываемые всю жизнь обиды, стрессы, появляющиеся из-за таких переживаний, как зависть, страх, злоба, беспокойство, тоска и другие неосознаваемые враги. Их то и нужно в первую очередь изгонять. Однако не следует упускать из виду и такие составляющие наших болезней, как антипитание и неспособность содержать в безупречной чистоте все системы как изнутри, так и снаружи, как в духовном, так и в физическом плане.

На основе этой предпосылки и результатов наших опытов мы утверждаем, что искать причину рака следует не с помощью фантастических предположений, губительных исследований и облучения с непредсказуемыми последствиями: причина эта коренится в нехватке живых атомов в потребляемой нами пище. В то же время и наиболее мудрый путь к исцелению приводит нас к основам христианского вероучения, следуя которому (т. е. соблюдая посты), мы очищаем свой организм от шлаков, чтобы вырабатываемые ими яды не мешали Природе исцелять все наши хвори. Одновременно надо обильно снабжать организм пищей, содержащей наиболее биологически активные компоненты для восстановления клеток, которые дадут возможность тканям приобрести сперва сопротивляемость к дальнейшему разрушению, а затем продолжить регенерацию.

Чем скорее мы поймем, что ни один орган человеческого организма не функционирует механически или автоматически, вне связи с организмом в целом, тем скорее сумеем контролировать функции нашего организма. Мы не знаем, какой формой разума обладают различные части нашего организма или как они действуют, но мы знаем, что какая-то врожденная форма разума пытается защитить каждую железу, кость, нерв, мышцу нашего тела, невзирая на все то, что делает человек, обычно по невежеству, для самоуничтожения пищей, которую он употребляет.

Поиски причин любых недугов и заболеваний в первую очередь, наверное, приведут нас к полкам с консервами в гастрономах, к элеваторам и хлебозаводам, к сахару, конфетам, к предприятиям, выпускающим синтетические безалкогольные напитки. Здесь нам надлежит исследовать продукты, содержащие мертвые атомы, которые современная цивилизация попыталась сделать основной пищей человека.

Рассматривая систему нашего питания под таким углом,

мы неминуемо придем к выводу, что, независимо от того, позволяют ли нам наше желание, окружение или обстоятельство полностью перейти на живую сырую пищу, нам абсолютно необходимо пить множество разнообразных овощных и фруктовых соков, учитывая при этом, что овощные соки — это строители нашего организма, а фруктовые — в основном очистители. Первые содержат большее количество белка, вторые — углеводов.

Неискушенному человеку может быть интересным такое сообщение (вряд ли бы понравившееся какому-нибудь раковому образованию): люди, которые едят только сырую пищу, дополняя ее в достаточном количестве и ассортименте свежими сырыми овощными и фруктовыми соками, совсем не подвержены раковым заболеваниям. С другой стороны, то, что столь многие раковые больные поверили в сыроедение и соки, определенно указывает на неоспоримую ценность в этом отношении морковного сока.

Для нас же это свидетельство необходимости еще одной области исследования, быть может, и не такой простой, но гораздо менее дорогостоящей. Такие исследования ведутся уже многие годы людьми, прибегающими к помощи Природы, и они могут нарушить мирное существование иных ученых, но, несомненно, принесут громадную пользу больным.

Мы обнаружили, что если очищать организм клизмами и достаточным ежедневным потреблением сырой пищи, а также различных сырых соков, то, вполне вероятно, мы достигнем того, что почти не у кого будет спрашивать, как, когда и что болит.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Наиболее ценным свойством сырого сельдерея является то, что он содержит исключительно большой процент биологически активного органического натрия. Одно из химических свойств натрия — способность сохранять кальций в растворимом состоянии. Как мы сейчас увидим, все это и происходит в человеческом организме.

Сырой сельдерей содержит в 4 раза больше органического натрия, чем кальция. Поэтому его сок чрезвычайно полезен для людей, всю жизнь более или менее регулярно употреблявших концентрированные сахара и крахмалы — хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки, т. е. всякую мучную и крупяную пищу. Белый, коричневый и любой другой сахар, прошедший промышленную обработку, а также любая пища, содержащая какой-нибудь из этих сахаров (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относится к классу концентрированных углеводов.

Опыт научил нас, что подобная пища разрушительна для

организма, а продолжительное потребление ее ведет к такой недостаточности питания, которая со временем дает большое число заболеваний.

Мы установили, что такие концентрированные углеводы, несомненно, относятся к самым разрушительным продуктам питания нашего цивилизованного общества. Никогда Природа не имела в виду заставить пищеварительные органы человека превращать эти так называемые продукты питания в пищу для клеток и тканей организма. Результат очевиден: увядание организма вплоть до смерти, наступающей так скоро, что молодость, кажется, была вчера. Считать, что старость наступает всего за какие-то 4—6 десятков лет — прямое оскорбление Природы и нашего Создателя. К стыду своему, мы должны признать, что не умеем жить и даже не потрудились научиться основным правилам восстановления нашего тела. Положа руку на сердце, сознаемся, что, предаваясь чревоугодию, мы пожираем самих себя до самой могилы.

Во-первых, кальций является одним из самых необходимых элементов в нашей диете, однако он должен быть биологически активным, **органическим**. Когда любая содержащая кальций пища варится или обрабатывается, как во всех вышеупомянутых углеводных продуктах, то кальций автоматически превращается в **неорганические** атомы, а они не растворимы в воде и не могут служить питанием для восстановления клеток. Помимо этого, энзимы, уничтоженные при температуре 57°С и выше, превращают эти атомы в мертвое вещество. В результате подобная пища просто закупоривает организм, вызывая такие болезни, как артрит, диабет, коронарные нарушения, варикозное расширение вен, геморрой, камни в желчном пузыре и почках и т. д.

Во-вторых, эти отложения неорганического кальция, будучи мертвыми, со временем скапливаются, если ничего не предпринимать для их удаления из организма. Однако при наличии биологически активного органического натрия во взаимодействии с другими элементами, описанном ниже, эти отложения могут быть удалены из организма. Эти процессы более подробно будут рассматриваться далее, когда речь пойдет об артрите. Натрий играет весьма важную роль в физиологических процессах организма, для разжижения крови и лимфы. Но нужен только **органический** натрий, получаемый из свежих овощей и некоторых фруктов.

СЕЛЬДЕРЕЙ БОГАТ СОЛЬЮ (НАТРИЕМ)

Обычная поваренная соль состоит из нерастворимых неорганических элементов. Выяснилось, что варикозное расширение вен, затверждение артерий и другие заболевания являются следствием чрезмерного потребления этого вида соли.

Соль необходима организму для выработки и действия пищеварительных соков. Без соли хорошее пищеварение практически невозможно, но соль эта должна полностью растворяться в воде.

Каждая клетка организма постоянно омывается водным раствором соли, а если этого раствора недостаточно, наступит обезвоживание.

Для промышленного получения поваренной соли применяются исключительно высокие температуры — что-то около 595°C , чтобы она затвердела. Для получения покрытия кристалликов соли, чтобы она сохраняла сыпучесть почти при любых условиях, применяются различные добавки и примеси.

Такая соль не полностью растворима в воде. Поэтому мы пользуемся чистой каменной солью. Каменную соль получают из натрийсодержащих пород и не подвергают нагреву. Обнаружилось, что эта соль растворима в воде и вполне съедобна, разумеется, в умеренных дозах. Для удобства пользования мы мелем ее как угодно мелко в маленькой кофемолке.

Такая каменная соль является природным катализатором, и энзимы в организме могут активизировать ее благотворное действие.

Каменная соль содержит следующие элементы: хлорид натрия — 90—95%, сульфат кальция — 0,05—1%, сульфат магния — 0,05—1%, хлорид магния — 0,05—1%.

Влажность соли бывает от 2,5 до 6%, причем иногда в ней содержится незначительное количество нерастворимого вещества.

Обычная поваренная соль, как правило, содержит, помимо перечисленных элементов, следующие вещества в совершенно иных пропорциях: хлорид калия, сульфат калия, бромид магния, хлорид кальция, сульфат натрия, хлорид бария, хлорид стронция.

Большинство этих элементов и препятствуют растворению соли в воде.

Сухая жаркая погода переносится легче, если выпить стопку свежего сока сельдерея утром и столько же днем, между принятием пищи. Это нормализует температуру тела, и мы чувствуем себя превосходно, в то время как окружающие обливаются потом и задыхаются.

Натрий является одним из важных элементов для выведения из организма углекислого газа. Недостаток органического натрия вызывает бронхиальные и легочные недуги, которые усугубляются наличием в легких чужеродных веществ, таких, как табачный дым. Отсутствие достаточного количества органического натрия — сопутствующая причина преждевременного старения, особенно женщины. Фактически курящие женщины за каждые 5 лет стареют на все 15.

Никотин в большой степени является причиной так назы-

ваемых расшатанных нервов. Курение ни в коей мере не облегчает это состояние, а, наоборот, ухудшает его. Некоторое успокоение, испытываемое при употреблении табака, достигается временным снятием умственного напряжения за счет более или менее постоянного перерождения тканей, что вряд ли говорит в пользу курения. Табачный дым подавляет функцию вкусовых желез.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случаях авитаминоза и при других недугах. При смешении соков пропорции каждого сока меняются. Таким образом, смешивая соки, мы получаем совершенно иной состав, нежели если пьем их по отдельности. Открытие действия сочетаний этих соков и создание их рецептов принесло неоценимую пользу больным всех возрастов.

При нервных расстройствах вследствие перерождения оболочки нервов обильное питье соков моркови и сельдерея, как выяснилось, способствует возврату к норме, облегчая или полностью излечивая болезнь.

Сельдерей очень богат магнием и железом — сочетание неоценимое для питания клеток крови. Многие болезни нервной и кровеносной систем бывают следствием введения в организм неорганических минеральных элементов и солей через лишенную жизненной силы пищу и успокаивающие лекарства.

Если в принимаемой пище нет достаточного количества серы, железа и кальция или даже если имеется большое количество этих элементов, но в лишенном биологической активности, неорганическом виде, то могут быть вызваны такие болезни, как астма, ревматизм, геморрой и др. Наличие в пище серы и фосфора в неправильных соотношениях может вызвать состояние раздражительности, неврастения и даже умопомешательства. Многие болезни, которые до сих пор объясняются наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие потребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой, но содержащей мало серы.

Сок моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание этих органических веществ для предотвращения подобных болезней и восстановления организма в случае, если они уже наступили.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Вероятно, огурцы — лучшее естественное мочегонное средство. Обладают они и многими другими ценными свойствами. Так, огуречный сок улучшает рост волос вследствие большого содержания серы и кремния, в особенности в соче-

тании с морковным, шпинатным и салатным соками. Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора, 7% хлора.

Добавление огуречного сока к морковному весьма благотворно при ревматических заболеваниях, ибо такие болезни есть следствие повышенного содержания мочевой кислоты в организме. Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока стимулирует обмен веществ.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценными при повышенном и пониженном кровяном давлении. Огуречный сок также помогает при плохом состоянии зубов и десен, например при пиорее.

Сочетание элементов в свежем огуречном соке предотвращает расщепление ногтей и выпадение волос.

При многих кожных заболеваниях хорошие результаты достигались при регулярном питье огуречного сока с прибавлением соков моркови и салата. В некоторых случаях добавление к этой смеси небольшого количества сока люцерны ускоряло их действие.

СОК ОДУВАНЧИКА

Сок этот — прекрасное тонизирующее средство. Он необходим для нейтрализации повышенной кислотности и нормализации щелочного состава организма. Этот сок, содержащий исключительно большой процент калия, кальция и натрия, является также богатейшим источником магния и железа.

Магний необходим для укрепления скелета и препятствует размягчению костей. Достаточное количество органического магния и кальция в пище во время беременности предотвращает потерю или порчу зубов, связанную с родами, а также способствует укреплению костей ребенка.

Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых составных частей крови. Такой магний обладает огромной живительной силой и представляет собой один из строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы.

Биологически активный органический магний может быть полезен, если он получен только из свежих растений и потребляется в свежем и сыром виде. Не следует его путать с магниевыми препаратами, ибо они представляют собой неорганические минеральные вещества, препятствующие правильному, здоровому развитию организма.

Все химические препараты магния, будь то в порошке или в виде так называемого молока, вызывают в организме отложения неорганических отходов. Правда, эти препараты

могут оказать более или менее быстрое действие, однако действие лишь временное. Последствия накопления подобного неорганического вещества в организме могут со временем оказаться довольно разрушительными. Мы предпочитаем следовать мудрецу, полагавшему, что лучше побережься теперь, чем плакать после.

Трудно переоценить значение для организма органического магния из сырых соков овощей как питательного вещества.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предупреждая пиорею и кариес.

СОК ЦИКОРНОГО САЛАТА (ЭНДИВИЯ)

Цикорий-эндивий представляет собой курчавое растение, похожее на салат и известное также под названиями эскароль и цикорный салат. На восточных базарах салат-эндивий курчавый обычно известен под названием цикорий, а эндивием принято называть зимний (тепличный) брюссельский цикорий, или цикорий обыкновенный.

Эндивий — близкий родственник одуванчика, и их химический состав очень схож. Однако у эндивия есть еще и питательные элементы, в которых постоянно нуждается оптическая система.

Добавляя к соку цикория сок моркови, петрушки и сельдерея, мы снабжаем пищей зрительный нерв и мышечную систему глаза, это дает удивительные результаты в исправлении дефектов зрения. 250—500 граммов смеси такого сока ежедневно часто восстанавливают зрение до нормального в течение нескольких месяцев, во многих случаях устраняется необходимость носить очки.

Весьма примечателен пример одной женщины, проживающей в Западной Вирджинии, к югу от Питсбурга. От катаракты она полностью лишилась зрения, а после трехлетнего безуспешного лечения ей было сказано, что она никогда больше не будет видеть. Она слышала о «чудесах» сырых соков овощей, и ее отвезли в Питсбург, чтобы попытаться излечить соками, так как в этом городе была хорошая фабрика, изготавливавшая соки сырых овощей при помощи электрической терки и гидравлического пресса. После прохождения очистительной процедуры она стала есть только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и пить ежедневно 250 граммов сока моркови, сельдерея, петрушки и эндивия, 250 граммов морковного сока, 250 граммов сока моркови, сельдерея, петрушки и шпината, 250 граммов сока моркови и шпината.

Она вернула себе зрение менее чем за год до такой степени.

что могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла.

Сок цикория — один из богатейших источников витамина А.

Смесь соков моркови, сельдерея и цикория-эндивия весьма эффективна при астме и сенной лихорадке, если исключаются из пищи молоко и вареные продукты, концентрированные крахмалы и сахара.

Сок эндивия в смеси с соком моркови, сельдерея и петрушки очень помогает при анемии и функциональных расстройствах сердца (если таковые не есть следствие скопления газов в кишечнике), а также является средством, тонизирующим кровь. Этот сок исключительно полезен при состояниях, связанных с деятельностью селезенки. Сок эндивия почти во всех комбинациях с другими соками стимулирует выделение желчи и поэтому весьма полезен при дисфункции как печени, так и желчного пузыря.

СОК ФЕНХЕЛЯ ИТАЛЬЯНСКОГО (ФЛОРЕНТИЙСКОГО)

Есть две основные разновидности фенхеля: фенхель обыкновенный, лекарственный, используемый главным образом как ароматическая приправа, и флорентийский, или итальянский, фенхель, который итальянцы называют финоккио и очень широко применяют, как, впрочем, и другие романоязычные народы.

Обыкновенный фенхель относится к лекарственным растениям, и его сок можно пить только по рекомендации и под наблюдением врача-травника.

А вот из флорентийской разновидности получается превосходный сок. Растение это принадлежит к тому же семейству, что и сельдерей, но сок его гораздо слаще и ароматнее последнего. Вообще-то растение это иногда ошибочно называют сельдереем анисовым, но итальянское название финоккио более распространено.

Сок фенхеля обладает весьма ценными кроветворными качествами, а потому он очень полезен при нарушениях менструального цикла. В таком качестве он успешно применяется как сам по себе, так и в смеси с морковным и свекольным соками.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОК

Образно говоря, чеснок совсем даже не мед. От того, кто решится пить чесночный сок, не исключено, отвернутся окружающие. И все-таки он очень полезен — стоит только запастись твердостью духа, чтобы преодолеть все досадные об-

щественные последствия, и крепостью желудка, чтобы пере-нести неприятные ощущения, сопровождающие всякую бо-лее или менее быструю генеральную уборку в организме.

Чеснок богат горчичным маслом, а также целым рядом очищающих элементов, поэтому он оказывает весьма благо-приятное влияние на весь организм, начиная от стимулирова-ния аппетита и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишечника и усиления мочевыделения.

Эфирные масла чеснока настолько сильны и проникающи, что они очищают носоглотку, легкие и бронхи от скопления слизи. Они способствуют также выделению ядов из организ-ма через поры кожи. Поневоле задумаешься, что лучше: дурной запах или дремлющие яды внутри организма?

Чесночный сок оказался весьма эффективным в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии. И да-же амебная дизентерия поддается ему не хуже, чем другие ее виды. Однако паразиты и бактерии, так же как и амебы, не могут существовать и размножаться, если для них нет пита-ния. Если органы выделения заполнены гниющими отходами, то, совершенно естественно, в такой среде будут процветать миллионы микробов, и если ежедневным потреблением мяс-ных продуктов, прочей неорганической пищи и лекарств уве-личить количество шлаков и ядов в организме, то микробы и паразиты, будучи в своей стихии, станут размножаться еще быстрее. Это замечательно для микробов, но пагубно для их жертв. Таким образом, чесночный сок в большей степени способствует устранению этого состояния, однако для устра-нения вызывающей его причины мы вынуждены идти гораздо дальше. Наша пища должна быть такой, чтобы она макси-мально усваивалась с наименьшей вероятностью задержки шлаков в организме. Это достигается изобилием и разнообра-зием потребляемых свежих сырых соков овощей в добавление к хорошо сбалансированной сырой растительной пище.

Следует иметь в виду, что если получать чесночный сок в соковыжималке, то запах чеснока от нее не исчезнет в те-чение нескольких дней, и любой сок, получаемый после в этой соковыжималке, будет отдавать чесночным «ароматом»!

СОУС ИЗ ХРЕНА

Мы не применяем сок хрена, так как его эфирные доста-точно сильно действуют и в кашице из мелко тертого или мо-лотого хрена. Пол чайной ложки такой кашицы произведет на вас неизгладимое впечатление и растворит слизь, накопившуюся в полостях. Отведав хрен в таком виде, вы поймете по остроте впечатления и силе реакции, почему он не употреб-ляется в виде сока.

Свеженатертый хрен с добавлением лимонного сока (до консистенции соуса) можно применять по пол чайной ложки 2 раза в день в интервалах между едой. Он хорошо способствует растворению слизи в черепных пазухах и полостях и в других местах и не наносит вреда слизистым оболочкам. Он очищает от излишних скоплений слизи весь организм.

Мы выяснили, что, если принимать хрен в умеренных дозах, смешивая только с лимонным соком, он не оказывает отрицательного воздействия ни на почки, ни на желчный пузырь, ни на слизистые оболочки пищеварительного тракта.

Кроме того, соус хрена еще и мочегонное средство, особенно при отеках.

Соус из хрена нужно употреблять свежеприготовленным, хранить не более одной недели в закрытой посуде, в холодном месте, хотя свойства его усиливаются при согревании перед употреблением до комнатной температуры. Хрен должен быть хорошо увлажнен лимонным соком.

Соус из хрена, если принимать его, как здесь указано, 2 раза по пол чайной ложки ежедневно перед завтраком и между обедом и ужином, может поначалу вызвать обильное слезотечение, которое будет тем сильнее, чем больше у вас слизистых отложений в черепных пазухах и других частях организма. В качестве наполнителя можно использовать только лимонный сок, и несколько минут после приема соуса не рекомендуется ничего пить. Эту процедуру можно продолжать неделями, а при необходимости и месяцами, пока принятие такого соуса не перестанет сопровождаться какими-либо ощущениями, что указывает на практически полное растворение слизи. При любых скоплениях слизи в носоглотке и других полостях это оказалось сильнодействующим природным средством, способствующим устранению причины подобных состояний.

Как правило, наиболее удовлетворительные результаты получались при следующих пропорциях: сок 2—3 лимонов на полстакана тертого хрена, чтобы соус был в консистенции сметаны (см. главу «Сок редьки»).

СОК ТОПИНАМБУРА (ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ)

При правильном перетирании из каждых двух килограммов плодов земляной груши получается целых полтора литра сока. Растение богато щелочными минеральными элементами, особенно калием (более 50% суммы всех остальных элементов).

Интересно, что растение это относится к клубневым разновидностям подсолнечника и очень популярно в Италии.

В сыром виде этот овощ содержит энзим инулазу и боль-

шое количество инулина. Инулин — это вещество, похожее на крахмал, которое превращается в левулезу под воздействием энзима инулазы. Поэтому клубни земляной груши диабетики могут есть не опасаясь. Сок земляной груши очень полезен и вкусен и сам по себе, и в смеси с морковным соком.

БУРАЯ ВОДОРОСЛЬ (ЛАМИНАРИЯ, МОРСКАЯ КАПУСТА)

Миллионами лет дожди слой за слоем смывали почву и ил с гор, холмов и других земель. Все это осело на дне морей и океанов, превращая его в самую плодородную почву на свете.

Если бы я не был вегетарианцем, я бы питался рыбой — из «семи пар чистых», описанных в Ветхом Завете. Поскольку рыба берет все дары моря и рек, ее мясо, естественно, содержит больше минеральных солей и микроэлементов, чем любое другое.

Морская капуста является важной дополнительной пищей в Шотландии, Ирландии и других странах Содружества. В США и Канаде она широко применяется как дополнительное диетическое питание. Большие листья, как правило, сушат, измельчают и применяют в виде порошка или гранул.

Эти водоросли — отличный источник органического йода. Кроме того, в них содержатся минеральные вещества и микроэлементы, не всегда имеющиеся в наших обычных овощах.

Зная, что в морской воде растворено более 50 элементов из донного ила, легко оценить значение морской пищи в нашем рационе. Применяя в умеренном количестве водоросли как добавки к питанию, мы обеспечим наш организм по крайней мере некоторыми микроэлементами, столь необходимыми для нашего здоровья, которых нет во фруктах и овощах.

У меня дома на столе, как правило, стоит солонка с гранулированной морской капустой и блюдо с красной водорослью, которой я обильно сдабриваю всевозможные салаты и соки. Добавляя порошок водорослей в калиевые смеси соков (морковь, сельдерей, петрушка, шпинат), мы еще больше обогащаем эту ценную смесь, которая полезна для всей системы желез, и особенно для щитовидной железы.

СОК ЛУКА-ПОРЕЯ

Сок лука-порея мягче, чем лука и чеснока. Данные относительно чесночного сока в большой мере применимы и к соку лука-порея.

СОК ЛАТУКА (САЛАТА)

В соке салата много полезных веществ для человеческого организма. Он содержит большое количество железа и магния. Железо является самым активным элементом в организме, и важно, чтобы оно обновлялось чаще, чем любой другой элемент. Печень и селезенка — это места накопления запасов железа, которые используются организмом в случае внезапной необходимости, как, например, для быстрого образования красных кровяных шариков при большой потере крови. Кроме всего прочего, запасы железа в печени обеспечивают минеральными элементами любую часть организма в критических случаях, например при кровотечениях, а также тогда, когда поедаемая пища не содержит необходимого количества этого элемента в органическом виде.

Запасы железа в селезенке играют роль электрической аккумуляторной батарейки: кровь как бы перезаряжается необходимым электричеством для нормальной жизнедеятельности. Магний в салате обладает исключительной живительной силой, особенно для мышечных тканей, мозга, нервов. Органические соли магния служат строительным материалом для клеток, главным образом нервной системы и легочных тканей. Они способствуют также поддержанию нормального кровообращения и других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ.

Так как эффективное действие солей магния бывает только при наличии кальция в достаточном количестве, то сочетание этих элементов в салате делает его исключительно ценным.

В смеси с морковным соком свойства салатного сока обогащаются добавлением витамина А, имеющегося в моркови, а также ценного натрия, способствующего сохранению раствора кальция в салате.

В салате более 38% калия, 15% кальция, более 5% железа и около 6% магния.

Салат содержит также более 9% фосфора, являющегося одним из главных составных элементов мозга, и серу, которая входит в состав гемоглобина и играет роль окислителя. Многие нервные заболевания случаются вследствие поступления в организм этих двух элементов — серы и фосфора — в неорганическом виде, например через мясную пищу и крупы.

Вместе с кремнием, а его в салате более 8%, сера и фосфор необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и волос. Чрезмерное количество этих элементов в их неорганическом виде в пище, состоящей из вареных злаковых продуктов, является причиной того, что корни волос не получают надлежащего питания. Это и есть одна из причин выпадения волос.

Выпивая ежедневно большое количество смеси соков моркови, салата и шпината, мы даем питание нервам и корням волос, стимулируем их рост. Различные укрепляющие средства для волос ничего или почти ничего не дают, разве что массаж головы. Они лишь активизируют нервные окончания и кровеносные сосуды, способствуя таким образом проникновению нужного питания через кровеносную систему к корням волос.

Другим эффективным сочетанием соков для улучшения роста волос и восстановления их естественного цвета является смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны (см. главу «Сок люцерны»).

При получении сока из салата для лечебных целей лучше использовать листья темно-зеленого цвета, а не бледно-зеленого (т. е. внутренние), ибо они богаче хлорофиллом и другими жизненно важными элементами.

Сок листьев салата оказывает необычайно благотворное действие на тех, кто страдает туберкулезом и желудочными заболеваниями. Обладает он и ценными мочегонными свойствами.

Благодаря большому содержанию железа и других полезных микроэлементов, сок салата в сочетании с морковным очень хорошо действует на маленьких детей как при грудном, так и при искусственном вскармливании.

СОК САЛАТА РОМЭН

Хотя салат ромэн относится к семейству салатов, по химическому составу он совершенно отличается от кочанного салата. Родиной его является остров Кос, находящийся в Греческом архипелаге, в Великобритании он известен под названием коссалат.

Сок салата ромэн с примесью небольшого количества порошка морских водорослей помогает активизировать работу коры надпочечников и ее функцию — выделять гормон адреналин, необходимый для сохранения организма в равновесии.

Особенно ценное свойство салата ромэн — высокое содержание натрия, которого в нем на 60% больше, чем калия. Поэтому он необходим в тех случаях, когда важно именно такое соотношение, как, например, при бронзовой болезни, когда поражены надпочечные железы, требующие максимального количества органического натрия и сравнительно низкого содержания калия для компенсации недостатка гормона коры надпочечников.

При лечении этой болезни отмечены положительные результаты, когда пациент принимал ежедневно большое количество сво-

жих сырых соков, в которых преобладало такое химическое соотношение элементов. Из питания больного исключались все концентрированные крахмалы и сахара, всякого рода мясо и мясные продукты и все овощи, содержащие больше калия, чем натрия. Это сильно сузило выбор овощей и их соков. Остались только свекла, сельдерей, салат ромэн и шпинат. В питание больного включались свежий гранат, клубника, помидоры, инжир, мед, миндаль и буковый орешек.

Добавление морковного сока к любым другим всегда давало положительный результат. В исключительных случаях полезным оказывалось свежее сырое козье молоко с морковным соком.

При такой диете плюс регулярные очищающие клизмы получают отличные результаты.

СОК ЗЕЛЕНИ ГОРЧИЦЫ

Листья горчицы ценны в салатах. Но сок ее содержит большое количество горчичного масла, что может вызвать раздражение пищеварительного тракта и почек, и высокий процент щавелевой кислоты, поэтому их ни в коем случае нельзя есть в вареном виде (см. главу «Щавелевая кислота»).

Хотя сок горчицы сам по себе может причинить некоторое беспокойство, небольшое его количество в смеси с морковным соком, шпинатным и соком репы хорошо помогает при геморрое.

Так же, как в крессе, содержание серы и фосфора в листьях горчицы очень высокое, и их воздействие на организм почти идентично воздействию кресса (см. главу о соке жерухи водяной (крессе)).

ЛУКОВЫЙ СОК

Сок лука имеет несколько менее едкий запах, чем сок чеснока, и, безусловно, является укрепляющим здоровьем средством, хотя в то же время сильно мешает нашему престижу в обществе... Все сказанное о чесноке в полной мере относится к луку и его соку, с той, однако, разницей, что лук несколько менее зловонен для окружающих.

СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка — это лекарственная трава. Сырой сок петрушки — один из самых сильнодействующих. Никогда не следует пить отдельно более 30—60 граммов этого сока в

прием, а лучше смешивать его с достаточным количеством морковного или какого-нибудь другого сока, например сельдерейного, салатного или шпинатного, но и тогда не стоит перабаривать.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной деятельности надпочечников и щитовидной железы. Имеющиеся в петрушке элементы находятся в таком соотношении, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артериол. Сок этот — отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, при нефрите, белке в моче и других заболеваниях почек. Он успешно применяется при водянке. Эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъязвление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмия на всех стадиях, вялость зрачка лечились сырым соком петрушки, смешанным с морковным соком, соком сельдерея и эндивия.

Никогда не пейте слишком много чистого сока петрушки: его высокая концентрированность может привести к расстройству нервной системы. В смесях же, при достаточно больших пропорциях других соков, он чрезвычайно полезен.

Сок петрушки в смеси со свекольным или свекольно-морковным, а также огуречным успешно применяется для нормализации менструального цикла. Спазмы, вызванные менструальными нарушениями, очень часто совсем прекращались при регулярном потреблении этих соков. Из диеты исключались концентрированные крахмалы, сахара и мясные продукты.

СЫРОЙ КАЛИЕВЫЙ «БУЛЬОН»

Многие овощи богаты калием, особенно морковь, сельдерей, петрушка и шпинат. Чтобы усвоить калий с максимальной пользой, надо пить натуральный сырой неразбавленный сок: тогда он полностью всасывается и усваивается организмом.

В такой калиевый «бульон» входит, по существу, весь набор необходимых организму органических минеральных веществ и солей. Он просто замечательно снижает повышенную кислотность в желудке. Вряд ли найдется более полноценное во всех отношениях питание для человеческого организма.

Когда больной не в состоянии усвоить другую пищу, то сырой калиевый «бульон» обеспечивает организм питательными веществами и приводит его в норму. Для выздоравливающего больного этот «бульон» неоценим, и приходится только удивляться, что в больницах и санаториях не включают его в ежедневный рацион.

Кому-то привкус калия в «бульоне» не так понравится, как в обычном морковном соке или в какой-нибудь иной смеси соков. И тут надо иметь в виду, что коль скоро организм изголодался по биологически активной пище, столь важной для регенерации его клеток и тканей, то поздно уже выбирать себе сок по вкусу.

Как уже отмечалось, во всей фармакопее не найдется лекарства, способного дать организму биологически активные питательные вещества, витамины и гормоны, необходимые для восстановления износа организма, что и приводит ко всяческим болезням. Быстрее всего такое питание поступает в человеческий организм с сырыми овощными соками.

Так как атомы, из которых состоят наши клетки и ткани, есть минеральные и химические элементы, а железы, органы и вообще любая часть организма представляют собой совокупность этих атомов, расположенных в определенном порядке, то можно считать, что те или иные сочетания химических и минеральных живых элементов в нашей пище, особенно в соках, питают соответствующие части нашего тела.

СОК ПАСТЕРНАКА ПОСЕВНОГО

Сок пастернака содержит очень мало кальция и еще меньше натрия, но зато пастернак очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором. Из-за малого содержания кальция и натрия общая пищевая ценность этого овоща не так высока, как некоторых других корнеплодов, но целебная ценность сока листьев и корня пастернака ставит его в ряд самых полезных.

Высокое содержание кремния и серы очень хорошо помогает преодолеть ломкость ногтей. Фосфор и хлор особенно полезны для легких и бронхов, а следовательно, сок этот является великолепной пищей для больных туберкулезом, воспалением легких и эмфиземой. Большой процент калия настолько ценен для мозга, что сок этот очень успешно применяется при многих умственных расстройствах.

Все вышесказанное относится только к пастернаку посевному. Дикую разновидность нельзя использовать для сока, ибо в нее входят некоторые ядовитые вещества.

СОК ПЕРЦА (ЗЕЛЕНОГО)

Этот сок в изобилии содержит кремний, совершенно необходимый для ногтей и волос. Он помогает также салыным железам и слезным протокам. В смеси с морковным соком (от 25 до 50% перечного сока) дает великолепные результа-

ты в очищении кожи от пятен, особенно если мы способствуем процессу очищения организма регулярными клизмами для освобождения от шлаков толстой кишки.

Люди, страдающие от скопления газов в пищеварительном тракте, от колик, вздутия и спазм в кишечнике, получали большое облегчение, выпивая 500 граммов этого сока в смеси с таким же количеством морковного и шпинатного соков ежедневно. Конечно, эти соки не надо принимать моментно. Они действуют даже лучше, если пить их стопочками через каждые час—два—три. Нам представляется предпочтительнее пить их перед и в интервалах между едой.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сырой картофель содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Людям, страдающим венерическими болезнями, а также тем, кто склонен к половому перевозбуждению, не следует есть картофель. Вареное мясо и картофель усиливают действие соланина (щелочной алкалоидный яд, имеющийся больше в картофеле зеленого цвета), который влияет на нервы половых органов, что в сочетании с возникновением кристаллов мочевой кислоты при употреблении мяса может вызвать чрезмерное возбуждение этих органов.

Сок сырого картофеля весьма полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется тем, что в нем высокое содержание калия, серы, фосфора и хлора. Но эти вещества ценны только в сыром картофеле, ибо в таком виде они состоят из органических атомов. Когда картофель варится, эти вещества превращаются в неорганические и как таковые малопригодны или вообще непригодны в виде строительного материала для организма. Сырой свежий картофель, выращенный без искусственных удобрений, очень вкусен, многие люди любят его, и это, безусловно, доброкачественная пища.

Сырой картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным соком.

Сок картофеля вместе с соком моркови и сельдерея помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, например при подагре и ущемлении седалищного нерва. Ежедневное употребление этого напитка в сочетании с морковным, свекольным и огуречным соками (по пол-литра каждого) часто дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, если из диеты исключены полностью мясо, птица и рыба.

Употребление смеси соков моркови, сырого картофеля и петрушки оказывает благотворное влияние на больных эмфиземой.

Сладкий картофель ботанически не имеет никакого от-

ношения к обычному картофелю. Он содержит на треть больше углеводов в виде натуральных сахаров, втрое больше кальция, вдвое — натрия, еще больше кремния и в четыре с лишним раза — хлора.

Поэтому сок сладкого картофеля в целом более ценен и полезен. Однако надо тщательно отбирать клубни, так как они чаще бывают испорчены или поражены пятнами гнили, которые быстро переходят на весь клубень, в отличие от обычного картофеля, более стойкого к небрежному хранению.

СОК РЕДЬКИ

Сок добывается из листьев и корнеплодов, но никогда не следует пить его отдельно, ибо он вызывает слишком сильную реакцию, а в сочетании с морковным соком помогает восстановить тонус слизистой оболочки организма. Он особенно эффективен, если пить его в течение часа после принятия соуса из хрена, описанного в соответствующей главе. Этот сок успокаивает, заживляет слизистые и очищает организм от слизи, которую растворил хрен. Кроме того, он способствует регенерации и возвращению к норме слизистых оболочек.

Около одной трети состава редьки приходится на калий, а из оставшихся двух третей более одной — на натрий. Процент содержания железа и магния высокий, чем и объясняется благотворное влияние сока редьки на слизистые оболочки.

В большинстве случаев при гайморите и других заболеваниях черепных пазух нет необходимости подвергаться хирургическим операциям по удалению слизи. Соус из хрена, принимаемый описанным способом, неоднократно оказывал длительное благоприятное действие. Напоминаем, что слизь образуется от чрезмерного потребления молока и крахмал-содержащих продуктов, таких, как хлеб, крупы и т. д.

СОК РЕВЕНЯ

Ревень, пожалуй, чаще, чем что-либо другое, вызывает почечные заболевания среди детей. Едва ли есть еще растения с таким высоким содержанием щавелевой кислоты. При варке она становится неорганической и, попадая в организм, создает громадные отложения кристаллов.

Бесчисленное количество случаев заболеваний ревматизмом и желтой лихорадкой можно объяснить употреблением вареного ревеня. Вот ярчайший пример того, как неправильно потреблять те или иные продукты из-за какого-либо одно-

го полезного свойства, без учета возможного губительного воздействия других компонентов этих продуктов. Считается, что ревень действует как слабительное, и поэтому он широко применяется. А поскольку слабительный эффект наблюдается более или менее скоро, никому не приходит в голову подумывать о другом результате — отложении кристаллов щавелевой кислоты. И так как эти отложения поначалу не вызывают никакой реакции, а действуют коварно и проявляются далеко не сразу, едва ли кто считает их следствием потребления ревеня, каковым они на самом деле являются.

Тема щавелевой кислоты настолько важна, что ей уделена отдельная глава под соответствующим заголовком.

Небольшое количество сока ревеня может принести некоторую пользу, но только в смеси с другими, такими, как сок моркови, сельдерея или фруктовые, — только так он стимулирует перистальтику кишечника. Никогда не подслащивайте сок ревеня сахаром, только медом.

СОК КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Приготавливая кислую капусту, ее шинкуют и маринуют в крепком солевом растворе. Такое маринование и сбрасывание чрезвычайно вредно для слизистых оболочек пищеварительного тракта. Отрицательно влияет это и на структуру кожи, способствуя ее огрубению. Сильно вредит органам пищеварения и возбуждающее влияние рассола, связанное с наличием в нем большого количества неорганической соли.

СОК ЩАВЕЛЯ

Сок садового крупнолистного щавеля отлично помогает восстановить нормальные функции вялых кишок, если при этом для очистки скопившихся в них шлаков регулярно принимаются клизмы.

Этот овощ богат оксалатом калия, который ценен для человеческого организма только в органическом состоянии. Никогда не следует есть щавель вареным.

Щавель содержит особенно большое количество железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов — фосфора, серы, кремния, которые необходимы всем частям организма, от головы до ног.

Совокупность этих целебных элементов делает щавелевый сок очень ценным для питания всех желез человеческого тела.

СОК ШПИНАТА

Шпинат — один из важнейших продуктов для всего пищеварительного тракта — как для желудка, двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника, так и для толстой кишки, и это признают все с незапамятных времен.

В сыром соке шпината Природа припасла человеку прекраснейшее органическое вещество для очистки, оздоровления и восстановления желудочно-кишечного тракта. Правильно приготовленный сырой сок шпината, если пить его ежедневно по пол-литра, за несколько дней или недель излечивает самые тяжелые формы запоров.

Слабительные средства, увы, люди слишком часто принимают, не имея ни малейшего представления о том, что же все-таки с ними происходит. Любой слабительный химический препарат действует раздражающе, побуждая мускулы кишечника **его же** выводить из организма. При отторжении этого раздражителя вместе с ним могут быть выведены и другие заполняющие кишечник вещества. Очевидно и уже неоднократно доказано, что привычка к приему слабительных средств вызывает потребность во все более сильных раздражителях. Это приводит не к излечиванию от запора, а к тому, что бездействие местных тканей, мышц и нервов переходит в хроническое.

Такие «очистители» — всего-навсего раздражители. Да, они выводят какое-то количество шлаков, но в конечном счете вызывают деградацию кишечника.

Более того, такой способ очищения пищеварительного тракта оказывает лишь временное воздействие и не дает никаких веществ для восстановления переродившихся тканей, мышц и нервов (см. главу «Детоксикация»).

Очистительные соли действуют по-другому. Раствор соли, пройдя через кишечник, поглощает в большом количестве лимфу. Один стакан солевого раствора, например английской соли, может вывести почти 4 литра шлаков и токсической жидкости из лимфатических сосудов через толстую кишку. Кислотность этих отходов, как правило, чрезвычайно велика, как и загруженность ядовитыми продуктами жизнедеятельности организма. В случае, если эта кислая токсичная, т. е. отравленная, лимфа, выведенная таким образом, не будет замещена органическим щелочным раствором, например сырыми овощными соками, это неизбежно приведет к обезвоживанию организма. Кроме того, если не позаботиться о таком замещении, или ощелачивании, то естественный ход жизнедеятельности организма приведет к тому, что яды, оставшиеся в кишечнике, снова всосутся и найдут дорогу в лимфатические сосуды.

Зато сырой шпинатный сок очень хорошо очищает ки-

щечник и способствует оздоровлению не только его нижнего отдела, но и всего пищеварительного тракта.

Шпинат сам находит прежде всего самое больное место: человек может и не знать, где у него происходит в данный момент регенерация. Поэтому, чтобы результаты стали ощутимы, иногда требуется ежедневно пить этот сок целых шесть недель, а то и два месяца.

Во все времена было принято считать, что кишечник должен очищаться раз в сутки, хотя при нормальном, здоровом состоянии потребность эта возникает 2—3 раза в день. Толстую кишку при необходимости можно ежедневно промывать клизмами. Это, пожалуй, самое верное средство.

Другим ценным свойством шпината является его воздействие на зубы и десны для предотвращения пиорей. Болезнь эта представляет собой легкую форму цинги и является следствием нехватки в организме именно тех элементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков.

Такие расстройства организма, как язвы кишок, злокачественная анемия, судороги и спазмы, разнообразные расстройства нервной системы, нарушение секреции надпочечников и щитовидной железы, невриты, артриты, абсцессы и фурункулы, боли в области половых желез, отеки конечностей, склонность к кровотечениям, упадок сил, ревматические и другие боли, нарушение функции сердца, пониженное и повышенное кровяное давление, нарушение зрения, головные боли (в том числе имеющие характер мигрени), — все это прежде всего есть следствие накопления отходов организма в нижних частях кишечника, а также недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Наиболее эффективный и быстрый способ доставки этих элементов организму — ежедневное потребление свежих соков овощей хотя бы по пол-литра в день.

Шпинат, салат и кресс с морковью и зеленым перцем — это те виды овощей, в которых содержится больше всего витаминов С и Е. Недостаток витамина Е в организме — одна из причин невынашивания, а также полового бессилия и бесплодия как у женщин, так и у мужчин. Многие формы паралича являются также следствием недостатка витамина Е. Его недостаточное количество вызывает нарушение обмена веществ и самочувствия вообще.

Шпинат ни в коем случае нельзя есть в вареном виде (разве что уж очень захочется накопить в почках кристаллы щавелевой кислоты с последующими болезнями почек).

ЩАВЕЛЕВАЯ КИСЛОТА

Одна из загадочных физиологических функций человеческого тела — так называемое перистальтическое движение. Это движение, или действие, происходит в пищеварительной,

сердечно-сосудистой и половой системах, в органах выделения и представляет собой последовательные волнообразные движения, проталкивающие вперед всякое находящееся в этих системах вещество. Серия упорядоченных сокращений и расслаблений нервов и мышц — функция произвольная, неконтролируемая сознанием и, очевидно, выполняемая совершенно автоматически.

Однако эффективность перистальтического действия, конечно же, зависит от тонуса и здорового состояния нервов и мышц этих каналов.

Органическая щавелевая кислота является одним из важных элементов, необходимых для поддержания тонуса и стимулирования перистальтики. И совершенно очевидно, что любое движение, совершающееся в организме произвольно, зависит от наличия жизни в клетках и тканях органов. Жизнь — это движение, магнитное поле, а смерть, как и мертвая материя, есть полное бездействие, что справедливо и для клеток и тканей организма.

Если важнейшие органы пищеварительной и выделительной систем или каких-либо их отделов отмирают, то эффективность их деятельности, мягко говоря, ослабевает. Происходит это лишь потому, что в питании соответствующих клеток и тканей недостает или вовсе нет биологически активных атомов. Живая пища — это пища, содержащая биологически активные органические вещества и энзимы, которые есть только в сырых продуктах.

В предыдущих главах мы уже рассматривали важный вопрос о различии органических и неорганических атомов для нашего питания. Очень важно подчеркнуть это для щавелевой кислоты. Когда пища сырая, будь она целая или в виде сока, каждый атом в такой пище находится в живом, органическом виде и изобилует энзимами. Поэтому щавелевая кислота в сырых овощах и их соках органическая, а стало быть, не только полезна, но и необходима для физиологических функций организма.

Между тем щавелевая кислота в вареном и обработанном виде определенно мертва, или становится неорганической, и как таковая не только вредна, но и разрушительна. Щавелевая кислота легко соединяется с кальцием. Если оба вещества органические, то такое сочетание полезно и конструктивно, ибо щавелевая кислота способствует усвоению кальция, в то же время стимулируя перистальтическую функцию организма.

Но когда при варке и обработке содержащаяся в пище щавелевая кислота становится **неорганической**, она образует соединение с кальцием, содержащимся даже в другой пище, поедаемой за этой же едой. В результате уничтожается пищевая ценность обоих компонентов. Это вызывает такой серьезный недостаток кальция, что известны случаи разрушения

костной ткани. Вот почему я никогда не ем вареный или консервированный шпинат.

Полезно отметить, что минеральные вещества, например железо, часто не могут быть полностью усвоены нашим организмом, если они становятся неорганическими из-за варки пищи, и подчас препятствуют усвоению других элементов, вступая с ними в химические и прочие взаимодействия. Так, железо в сыром шпинатном соке может быть усвоено на 100%, а в вареном шпинате — только на одну пятую, а то и меньше.

Наибольшее количество органической щавелевой кислоты содержится в свежем шпинате (как в обычном, так и в новозеландском), в листьях свеклы, репы и горчицы, в различных видах капусты и в крупнолистном садовом щавеле.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок, пожалуй, наиболее широко используется в консервированном виде. Свежий сырой томатный сок — один из самых полезных имеющих щелочную реакцию, при условии, если при этом не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара, в противном случае реакция будет наверняка кислой.

Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти компоненты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варятся или консервируются, то эти компоненты становятся неорганическими, а стало быть, вредными для организма, хотя вред этот проявляется не сразу, а незаметно, с течением времени. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре есть прямое следствие потребления вареных и консервированных томатов или их соков, особенно с крахмалами.

Свежий сырой томатный сок богат натрием, кальцием, калием и магнием. Существует очень много сортов помидоров, и все они весьма полезны в сыром и свежем виде. Из них получается превосходный полезный сок.

СОК СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Сок этот особенно полезен диабетикам. Диабет — болезнь, вызванная неправильным питанием, в частности чрезмерным употреблением концентрированных крахмалов и сахаров. Болезнь эта усугубляется при потреблении мяса и мясных продуктов. Признано, что подкожные инъекции инсулина не излечивают ее.

Диабет не наследственная болезнь. Но вызвать ее может наследуемая привычка потреблять большое количество концентрированных углеводов. Скармливание малышам неорганических — вареных, мучных продуктов, а также пастеризованного или кипяченого коровьего молока — одна из причин развития диабета у детей и подростков, а затем и у взрослых.

Инсулин — это вещество, выделяемое поджелудочной железой, чтобы организм мог правильно использовать натуральные сахара (но не сахар, изготавливаемый заводским способом!) как топливо, дающее энергию для его жизнедеятельности. Мы уже говорили, что организм может использовать конструктивно только органические сахара, имеющиеся в изобилии в свежих сырых овощах и фруктах. Организм не может использовать крахмал и промышленный сахар как таковые, а должен превратить их в «первичные» сахара. Крахмал — продукт неорганический, и сахара, полученные из него в организме, конечно, тоже неорганические. Неорганические вещества лишены животворящих энзимов, поэтому поджелудочная железа в процессе переработки крахмала в сахар перегружается, а взамен получает лишние жизни атомы, совершенно не обладающие восстановительными или строительными свойствами. Это и приводит к заболеванию диабетом.

Чрезмерное накопление при диабете жировых тканей есть следствие ложной стимуляции неорганическим инсулином, который не только не сжигает шлаки, но, наоборот, способствует их образованию.

Установлено, что сок стручковой фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие выделение натурального инсулина для нужд пищеварительных органов.

При диабете рекомендуется исключить из диеты все концентрированные крахмалы и сахара (любого происхождения) и выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты, кроме того, пол-литра смеси морковного и шпинатного соков. При этом, конечно, делать очистительные клизмы.

СОК РЕПЫ

Ни один вид овощей не содержит столько кальция, как листья репы. В них он более чем на 50% превышает все остальные минеральные вещества и соли, вместе взятые.

Поэтому сок репы — великолепная пища для растущего детского организма и для всех, кто страдает размягчением любых костных тканей, в том числе и зубов. Смешивая сок листьев репы с соками моркови и одуванчика, мы получим

одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех костных структур.

Содержание калия в листьях репы высокое, поэтому такой сок дает сильную щелочную реакцию, особенно если смешивать его с соками сельдерея и моркови. Таким образом, этот сок — прекрасное средство понижения кислотности.

Как ни странно это покажется людям неосведомленным, нехватку кальция в организме часто вызывает употребление пастеризованного коровьего молока. Конечно, постоянное потребление мучных и крупяных продуктов, сахара тоже вызывает дефицит кальция, ибо, хотя содержание его в этих продуктах очень высокое, он в них такой же неорганический, как и тот, что идет на изготовление цемента.

Подобно тому, как мы убираем с дороги все, что мешает нам свободно двигаться, кровь сметает множество таких неорганических атомов к окончаниям сосудов. А поскольку самыми удобными из этих сосудистых окончаний являются те, что расположены в прямой кишке, в них постепенно скапливается весь этот мусор, пока его не наберется столько, что он вызывает неприятные явления и получает новое имя — геморрой.

Так как большинство людей неумеренно потребляют вареную неорганическую пищу, неудивительно, что, наверно, половина этих людей имеет геморрой и знает об этом, а другая половина, может быть, и имеет его, но не знает.

Нам не известен ни один случай геморроя у людей любого возраста, избегающих употребления неорганических продуктов питания в течение всей жизни. В то же время мы видим бесконечное число жертв этой болезни, пытающихся вылечить это естественное бедствие с помощью инъекций, электрической коагуляции и хирургического вмешательства, не дающих постоянного облегчения, ибо делается попытка устранить не причину болезни, а ее внешнее проявление.

СОК ЖЕРУХИ ВОДЯНОЙ (КРЕССА)

Сок исключительно богат серой, составляющей более одной трети всех минеральных элементов и солей водяной жерухи, вместе взятых. Около 45% элементов водяной жерухи — кислотообразующие, в это число входят сера, фосфор и хлор. Так как этот сок — сильное очистительное средство для кишечника, его никогда не следует пить отдельно, а только в смеси с другими — с морковным или сельдерейным.

Из щелочных элементов преобладает калий — немногим более 20%, кальций — 18%, натрий — 8%, а железа около 0,2%.

Смесь морковного сока с соком шпината с добавлением соков салата, листьев репы и кресса содержит вещества, не-

обходимые для нормальной регенерации крови, в частности для увеличения кислородного обмена в кровотоке. Это прекрасный набор компонентов питания при анемии, пониженном давлении, недостаточном весе.

Смесь соков моркови, шпината, листьев репы и жерухи обладает свойством растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое и многих видах опухолей. Ежедневное питье одного литра смеси при полном исключении из диеты мучных продуктов и сахара, а желательно и мяса, приводило организм к норме в срок от 1 до 6 месяцев самым естественным путем, если этому не сопутствовало хирургическое вмешательство, при котором восстановление идет медленнее (см. главу «Сок репы»).

Сок водяной жерухи — ценное дополнение к сокам моркови, петрушки и картофеля при лечении эмфиземы. В этой смеси соков особую ценность представляет преобладание фосфора и хлора.

ПРОСТУДИЛИСЬ, ГОВОРИТЕ!

У вас затрудненное дыхание? Вы чихаете? Чувствуете общий упадок сил?

Многие, многие годы исследователи пытались, да и теперь пытаются найти, выделить и определить некий бесконечно малый, ускользающий «микроб», чтобы назвать его виновником банальной простуды.

До сих пор, по истечении столь долгих лет исследований, они не в состоянии ни найти, ни заарканить, ни вырастить такой микроб. Конечно, за это время они обнаружили около сотни разных видов микробов, вирусов и бактерий, однако ни один из них не был в состоянии вызвать простуду. Каждый из этих микробов питался слизью, выделяющейся при простуде, т. е. они как раз производили ту работу, для которой были созданы, а именно: растворять, разрушать и ликвидировать образовавшуюся при простуде слизь.

Конечно же, микроба, который мог бы вызвать простуду, не существует. Тут можно провести аналогию с электричеством. Допустим, электросеть в каком-нибудь здании оборудована плавкими предохранителями. Что происходит, если сеть перегревается от перегрузки? «Микроб», что ли, предупреждает вас о том, сработает ли предохранитель или все здание сгорит от перегрева проводки? Нет, конечно. Просто, если предохранитель не сработает, начнется пожар.

Подумайте об этом, когда схватите простуду. Если накопившиеся в организме отходы не удаляются, то они, совершенно естественно, вызывают брожение и температуру. Если такое брожение дает высокую токсичность, то Природа, обеспокоенная нашим пренебрежением внутренней чистотой ор-

ганизма, предупреждает нас отторжением слизи, которое и принято называть простудой. Вот и все! Мы вновь и вновь убеждались в том, что если это предупреждение игнорируется, то наступают более тяжелые состояния.

Никогда не досадуите на настигшую вас простуду, а лучше будьте благодарны за своевременное предупреждение и примите меры.

Не известно ни одного лекарства, которое вылечило бы простуду, не вызвав впоследствии более тяжких заболеваний, причину которых, впрочем, едва ли кто связывает с этими лекарствами.

Короче говоря, простуда есть результат выделения излишков накопленных в организме и вовремя не выведенных из него отходов. Вся эта гниль скапливается в толстой кишке. Токсины расходятся по всему телу, вырабатывая нездоровую слизь в черепных пазухах и полостях. Образованию слизи способствует избыток шлаков. В результате — простуда.

Благоразумный человек должен поразмыслить над этими фактами и сделать то, что делают очень и очень многие при первых признаках простуды, а именно: очистить с помощью клизм весь пищеварительный тракт. Хорошо еще поголодать день-два, не прекращая очистительных процедур, и пить только воду и свежие фруктовые соки.

Питание сырой растительной пищей и соками оказалось наилучшим способом предупреждения накопления отходов и слизи в организме при условии постоянного поддержания чистоты во всем теле, и прежде всего в толстой кишке.

ВАШИ ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Человеческий организм не может функционировать без системы эндокринных желез. Железы в нашем организме являются пусковыми механизмами, принимающими участие во всех функциях и процессах в нем.

Существуют железы внутренней секреции и внешней. Все эти железы вырабатывают в микроскопически малых дозах вещества, называемые **гормонами**.

Вырабатываемые железами гормоны поступают чаще всего в кровеносную или лимфатическую систему, а в некоторых случаях они осуществляют нечто подобное электрическому контакту в одном месте, вызывая, останавливая или изменяя какое-нибудь действие в другом, порой отдаленном месте.

«Эндокринная» означает «внутренняя», т. е. гормоны вырабатываются внутри железы, у которой нет протоков для их выхода. Вывод гормонов производится осмотической передачей через полупроницаемую мембрану железы в кровь и лимфу.

Железы внешней секреции — это те, которые имеют протоки, выводящие их гормоны непосредственно из места выделения в кровь или лимфу либо в окружающее железу пространство. Миндалевидные железы и аппендикс являются железами внешней секреции. Первые выделяют свой продукт в горло, а аппендикс — в толстую кишку.

Как любая другая часть человеческого организма, железы требуют постоянного питания для нормального функционирования. Питание должно быть высочайшего качества, так как работу они выполняют чрезвычайно важную, сложную и тонкую.

Самое меньшее, что мы можем сделать для поддержания эффективной работы нашей замечательной системы желез, — это постоянно тщательно очищать наш организм от шлаков и гнили, питать его лучшей натуральной сырой растительной пищей и соками и научиться полностью владеть нашим сознанием и эмоциями.

УКСУС

Все утверждения в моих прежних публикациях относительно вредного воздействия уксуса на организм касаются **только** белого дистиллированного и винного уксусов, в которых разрушительным фактором является преобладание уксусной кислоты.

Однако чистый яблочный уксус, полученный из неповрежденных яблок и не разбавленный, содержит **яблочную кислоту**, необходимую для пищеварительных процессов.

Белый дистиллированный уксус вреден. Он быстро разрушает красные кровяные шарики, вызывая анемию. Он также нарушает пищеварительные процессы, замедляя их и препятствуя правильному усвоению пищи. Этот уксус ($C_2H_4O_2$) есть продукт брожения кислоты в алкогольных жидкостях, таких, как прокисшее вино и солодовые растворы.

Уксус, получаемый в процессе брожения вина, содержит в среднем от 3 до 9% уксусной кислоты и обычно немного винной. Известно, что уксусная кислота является одной из причин, способствующих возникновению цирроза печени, язвенного колита и т. п.

Яблочный же уксус содержит яблочную, **созидательную** кислоту. Соединения ее со щелочными элементами и минеральными веществами в организме образуют энергию или накапливаются в организме в виде гликогена до востребования. Прием яблочного уксуса в умеренных количествах оказался исключительно полезным.

Одним из наиболее ценных качеств яблочного уксуса является необычайно высокое содержание калия — элемента, столь необходимого для выработки и накопления энергии в

организме, а также для уравнивания и успокоения нервной системы. Этот калий легко соединяется с наиболее важными элементами в организме, такими, как кальций, магний, натрий, железо, хлор, кремний и т. д.

При разумном потреблении яблочный уксус незаменим для кухни. Его антисептические свойства почти невероятны. Нанесение яблочного уксуса на кожу помогает при многих кожных заболеваниях, даже заразных.

В Шотландии широко используют уксус при варикозном расширении вен, смазывая пораженные места на всем протяжении утром и вечером и одновременно выпивая ежедневно два-три стакана воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан. Представьте себе — прекрасно помогает!

Ваш образ жизни отражается на состоянии крови, которая вырабатывается в костном мозге, заряжается от селезенки и разносится по всему организму по сосудам. Естественным систематическим процессом является полное обновление крови через каждые 28 дней, и если нарушено равновесие между выработкой новых кровяных клеток и завершением цикла жизнедеятельности старых, то нарушается и здоровье.

Для поддержания нормального цикла обновления крови нет более здоровой пищи, чем сырые соки овощей и фруктов, и более подходящего средства для быстрого восстановления этого равновесия, чем яблочный уксус хорошего качества. Ежедневное употребление двух чайных ложек яблочного уксуса в стакане воды, при необходимости 2—3 раза в день, замечательно действует при чрезмерном кровотечении во время менструации, при кровоточащем геморрое, кровотечении из носа, при порезах и т. д.

Недостаток соляной кислоты в системе пищеварения делает невозможным полноценное переваривание белков, а это в свою очередь вызывает повышенное кровяное давление. В таком случае ежедневное применение от одной до трех чайных ложек яблочного уксуса во время еды заметно понижает давление.

К ВОПРОСУ О МОЛОКЕ

Тем, кто нуждается в молоке (не считая материнского), необходимо знать, что самое естественное и благотворное для людей всех возрастов **сырое козье молоко**.

Молоко ни в коем случае нельзя подогревать выше 47° С, ибо при 54° С ферменты уничтожаются. По этой же причине никогда нельзя употреблять пастеризованное молоко. Лучше пить козье молоко тут же, после дойки, однако его можно сохранять в закрытом сосуде в холодильнике до двух

дней. Для детей лучшее молоко — материнское, но после него — свежее сырое козье молоко.

Сырое козье молоко — один из самых чистых продуктов, тогда как коровье редко бывает чистым. Доказано, что коровье молоко образует много слизи, в то время как козье не образует ее.

В Писании («Пророки», гл. 27, стих 27) сказано:

«И у тебя будет козье молоко в достатке для твоей еды, для еды домочадцев твоих и для питания слуг твоих».

Коза, пожалуй, самое чистое домашнее животное. Ее органы выделения почти идеальны. Козье молоко намного лучше коровьего и, конечно, лучше молока куращей и пьющей «безалкогольные напитки» матери, которая бывает, мягко говоря, «нервной».

Помимо того, что коза — чистое животное, она практически не болеет туберкулезом, бруцеллезом и другими заболеваниями, которым подвержены коровы.

Качество козьего молока намного выше, чем коровьего, оно более однородно, содержит больше безбелкового азота, белки его лучшего качества, с гораздо более высоким содержанием ниацина и тиамина, чем любая другая пища.

Козье молоко исключительно эффективно при поносах у маленьких детей, что объясняется весьма высоким содержанием в нем ниацина.

Тиамин — один из самых важных витаминов группы В и принимает участие во всех основных жизненных процессах человека от рождения до смерти.

Еще раз напоминаем: пейте козье молоко и не нагревайте его выше 47° С.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ

Вот подробное описание образа жизни Дианы Валластер Фолтон во время беременности и рассказ о том, как маленький Эрик процветал на **сырой пище**. Прочитайте это, а затем: «Ступайте и делайте то же самое!»

Вспоминает сама Диана.

Как сейчас помню: июнь 1966 года — я беременна! Я должна родить первого ребенка в возрасте 33 лет.

В один прекрасный день овощные салаты, которые я так любила, стали казаться безвкусными, как древесные опилки, и я переключилась на совершенно другую диету, примерно такую: в первый, второй и третий месяцы беременности мне ничего не хотелось есть, кроме грейпфрута и свежечищенных лесных орешков (фундука) — 3 раза в день.

Четвертый, пятый и шестой месяцы беременности: прежняя жадность к грейпфрутам, но я ела с удовольствием самые разные фрукты. Тем временем наступил сентябрь — поспела ежевика. Удавалось также находить вкуснейшие сливы, чернослив, груши,

яблоки — все выращенные без химикатов. Вычитала, что беременным полезен чай из листьев малины, и в начале сентября в малинике наших соседей набирала мешками листья и сушила их на подносах впрок. С сентября до начала марта я пила по меньшей мере по пол-литра этого чая в день. Найти хорошую морковь было трудно, но удалось набрать достаточно для приготовления пол-литра в день этого драгоценного сока. Поскольку я страшно устала после трудного учебного года, я поняла, что мне надо кое-что принимать для поддержания сил. Я принимала ежедневно 6 таблеток бурой водоросли (ламинарии), 6 таблеток натурального кальция, 100 единиц витамина Е, 2 чайные ложки рыбьего жира (из печени трески), так как у нас в Британской Колумбии (Канада) в это время года почти нет солнца, натуральный витамин С в разных дозах.

Едва появлялся намек на избыток воды в организме — я тут же искала свежий ананас, а если мне не удавалось его достать, пила неподслащенный ананасовый сок.

Я так чудесно себя чувствовала, что впервые обратилась к врачу лишь на шестом месяце беременности, и то лишь поддавшись уговорам обеспокоенных друзей. Доктор был поражен отчетливостью сердцебиения ребенка, отсутствием у меня лишнего веса и токсикоза. Он был приверженцем естественных родов, так что остался доволен тем, что я ем простую натуральную пищу.

Каждый день я проходила несколько километров пешком. У нас было два щенка, так что всегда находился повод подышать воздухом. Я ежедневно выполняла комплекс упражнений для беременных, занимаясь также работой по дому.

И вот наконец 1 марта Эрик высочил на белый свет с пронзительным криком. Голова его была покрыта густыми длинными черными вьющимися волосами. Его румянец был предметом разговора врачей и сестер.

Больничное питание, почти все мертвое, вареное, конечно, не устраивало меня, и я просила давать мне из кухни все, что у них было живого и сырого. Медсестры постоянно беспокоились о том, что я не получаю достаточного количества белков, поэтому меня буквально бомбардировали огромными стаканами пастеризованного молока каждые три часа. Я их скармливала раковине и заполняла водой. Муж и сестра приносили ежедневно по литру свежего морковного сока и по мешочку свежих колотых орешков фундука как добавку к моей скудной пище. Принесенные мне сухофрукты были объявлены опасными, так как говорили, что от них у ребенка будет понос. Я не могла понять, как могут сухофрукты повредить ребенку или мне, поскольку я ела их в течение десяти лет, а ребенок великолепно рос на них вот уже девять месяцев.

Как хорошо было вернуться домой, к изобилию той пищи, к которой я привыкла! Я с жадностью набросилась на сухофрукты, и, разумеется, ничего плохого от этого не случилось. Несмотря на всю мою сырую пищу, из которой по меньшей мере 60% составляли фрукты, после рождения Эрика кишечник у него еще бездействовал. На пятый день после возвращения домой у Эрика был первый небольшой нормальный стул, никакого запора, никакого поноса!

В 6 месяцев Эрику дали немного морковного сока, и лишь в 9 месяцев он впервые поел «твердую пищу». Состояла она из мелких тертых очень спелых бананов и небольшого количества авокадо.

До более чем годовалого возраста, кроме материнского молока, Эрик ел бананы, авокадо плюс морковный сок. Затем мы постепенно начали давать ему замоченные и протертые через сито сырые сливы, финики, абрикосы, обычно вместе с авокадо. Вскоре он начал есть свежие фрукты.

Эрик сам выбирал себе еду. Иногда он ел только яблоки, несколько дней подряд. Потом он переключался на авокадо. Так и шло. Он любил жевать сушеную красную водоросль.

Единственное молоко, которое он получал до двух с половиной лет, — материнское. Теперь он пьет морковный сок, ореховое молоко, а вскоре мы надеемся начать давать ему козье молоко. Он никогда не был одутловатым, у него не выделялась слюна, не было большого живота и опухших желез.

Большинство моих друзей пичкали своих детей искусственными смесями из бутылочек. Наверно, чтоб они ночью не просыпались. Так как дети не могли переварить весь этот крахмал, они не вызвали из простуд, гриппа, пневмонии, диатеза и аллергии. К счастью, мы всего этого избежали, так как придерживались простых, но суровых законов Природы.

Сейчас май 1970 года. Эрику 3 года. Он питается сырыми и сушеными фруктами, свежими сырыми овощами и их соками, орехами, семечками и медом. Он хорошо развит умственно и физически, очень энергичен и любознателен.

Я очень признательна системе доктора Уокера.

СПОСОБСТВУЮТ ЛИ СОКИ СРАСТАНИЮ КОСТЕЙ! ОТВЕТ — ВОТ ОНИ!

Вот какое письмо я получил от Адель Валластер, учительницы домоводства из города Кэмлупс, штат Британская Колумбия (Канада).

Наконец, после многолетних приготовлений, мама и папа уехали в Европу, а мы остались вести дела их магазина по продаже натуральных продуктов питания. А тут еще забастовка почтовых служащих. Всякая связь прервалась. И вдруг, за десять дней до их приезда, мы получаем телеграмму, в которой они просят прислать еще денег, встретить их в аэропорту на автомашине и засесть в ящиках пшеницу.

Тут что-то было не так! Мы никак не могли понять, в чем дело, пока они не приехали. Десять дней мы провели в беспокойстве и ожидании, и вот наконец узнали: мотоциклист сшиб маму, когда она переходила через дорогу в Австрии, и ей чуть-чуть не оторвало ногу. Она чудом попала к одному из ведущих местных ортопедов, и ему удалось сложить по кусочкам раздробленные кости так, чтобы они имели возможность срастись.

Мама хотела поскорее вернуться домой, к своей сырой пище и сокам, ибо она знала о многих случаях, когда такая пища чудесно помогала исцелению.

Спустя две недели после несчастного случая они должны были вернуться домой, но австрийский врач считал сумасшествием даже думать об этом. Он полагал, что мама не вынесет боли при транспортировании. Папа же горячо ратовал за то, чтобы перевезти маму домой. Наконец доктор дал согласие. Мама перенесла поезд-

ку очень хорошо благодаря своему отличному здоровью, так как она десять лет питалась по системе доктора Уокера. Как только она вернулась домой, мы начали давать ей соки — 100 граммов сока пшеничных листьев 3 раза в день, морковный сок и много чашек чая из окопника — из корней и листьев. Дополнительно мы ей давали натуральный витамин С, натуральный кальций и витамин Е. В качестве добавки к салатам из нашего магазина в ту осень и зиму у нас было много выращенных на органике персиков, груш, винограда и яблок из собственного сада. К вечеру каждого дня она съедала смесь мелко размолотых семян подсолнечника и кунжута с добавлением меда и еще чашечку чая из окопника.

Наш врач хотел сразу же положить ее в больницу, так как рана начинала гноиться. После долгих уговоров он наконец согласился оставить ее дома, если состояние не ухудшится, но с условием, чтобы ее регулярно возили в больницу на перевязки.

Как нам хотелось ставить на рану примочки из сока пшеничных проростков и окопника, но сделать это через маленькие отверстия в гипсе, оставленные для воздуха и тампонов, было невозможно.

Такое состояние длилось три недели, после чего началось заметное исцеление. Это было неслыханное явление, так как не применялось никакого чудодейственного лекарства. Только сырые соки и другая натуральная пища дали организму все необходимые для заживления элементы.

По истечении шести месяцев, когда был снят гипс, медсестры были удивлены тем, что не было обычного в таких случаях неприятного запаха. Рентгеновский снимок показал, что малая кость срослась, а большая нет, поэтому был наложен длинный гипс вторично. Врач был уверен, что кость не срастется и что придется приживлять костную и мышечную ткани.

Доктор говорил сестрам в шутку: «Вот женщина, которая верит, что Бог и растительная пища исцелят ее». Но когда всего два месяца спустя гипс был снят и оказалось, что обе кости совершенно срослись, самым ошарашенным свидетелем этого был доктор.

Теперь, спустя год и девять месяцев после несчастного случая, мясо постепенно заполняет рубец. Первое время на месте раны была буквально кость, обтянутая кожей.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

1. Будьте терпеливы!

При восстановлении организма естественным способом очень важно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде овощных соков, может вызывать настоящую генеральную уборку всего организма. Это иногда вызывает на каком-то этапе боли в той части тела, где происходит очищение. Человек в такое время может просто чувствовать себя больным. Ни в коем случае нельзя думать, что болезнь вызвана соками, если эти соки свежие и употребляются в день изготовления. Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом, и чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления больших доз

сока, тем лучше: тем скорее мы от них отделаемся. Чем больше мы пьем соков, тем скорее происходит оздоровление.

Если вы в чем-либо не уверены, лучше посоветуйтесь с врачом, который в своей практике прибегает к сокотерапии. Разбираться в соках и их влиянии на организм может лишь тот врач, который постоянно применяет их. Отрицать полезное действие свежих сырых овощных соков, в особенности морковного, считать их вредными с какой бы то ни было точки зрения — значит проявлять безграмотность.

Однако не следует думать, что накопившиеся в течение всей жизни токсины и шлаки могут быть выведены из организма сразу, по щучьему велению. На это требуется время.

2. Не беда, если вас не понимают!

Нередко утверждают, что от морковного сока кожа желтеет. Такое заявление доказывает незнание процессов, происходящих в организме, и лишено каких-либо оснований. Это так же нелепо, как говорить, что красный пигмент свеклы или зеленый хлорофилл шпината может пройти через кожу. Дело в том, что если после питья соков кожа приобретает желтый или оранжевый оттенок, значит, печень выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки. Органы выделения не в состоянии справиться с таким их количеством, и поэтому часть их выводится через поры кожи, что совершенно нормально. Возможен такой эффект и если организм отравлен. Это пройдет, если продолжать пить соки.

3. Требования санитарий.

Первостепенное значение имеет тщательная чистка и стерилизация всех приспособлений для получения соков. Сырые овощные соки чрезвычайно легко портятся, и надо тщательно соблюдать все санитарные нормы.

Не следует приступать к приготовлению сока, если вы не промыли машину сразу после пользования сначала холодной водой, а затем кипятком. Можно перед применением сначала как следует простерилизовать ее кипятком, а затем остудить холодной водой.

Чрезвычайно важно тщательно очищать овощи, удаляя малейшие пятнышки гнили, испорченные или привядшие куски.

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Первым шагом к обретению здоровья тела является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка внутри организма гниющих отходов или каких-либо шлаков затрудняет путь к здоровью.

Естественными каналами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник.

Потение — это действие потовых желез, выбрасывающих

вредные для организма токсины. Почки удаляют из печени конечный продукт переработки пищи и обмена веществ. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но и отходы жизнедеятельности организма, называемые шлаками. Это клетки и ткани, «сгоревшие» в ходе физической и умственной деятельности. Если они не выводятся, то вызывают разложение белков, ведущее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Вот один из быстрых и эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых.

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой (английской) соли (сульфат натрия) в теплом или холодном виде. Освободить кишечник — не главная цель этой процедуры (хотя и этого мы с успехом добьемся), а главное — извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Раствор действует на токсическую лимфу, а не на отходы, точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Эти отбросы собираются в кишках и изгоняются вон из организма неоднократным опорожнением кишечника. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3—4 литра и даже больше. Если бы такая потеря вещества ничем не восполнялась, это привело бы к обезвоживанию организма, и поэтому мы замещаем удаленные токсичные и кислые вещества двумя литрами свежего сока цитрусовых, разбавленного двумя литрами воды для быстрого усвоения. Такая смесь должна давать щелочную реакцию. Цитрусовые соки готовятся так: 4 больших или 6 средних грейпфрутов, 2 больших или 3 средних лимона, достаточное количество апельсинов, чтобы получить всего 2 литра смеси. Добавить 2 литра воды. Начинать пить этот сок нужно через 30 минут после принятия раствора английской соли и продолжать пить его через каждые 20—30 минут, пока не кончится вся смесь. Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно поесть немного апельсинов или грейпфрутов или выпить их сок или немного сельдерейного сока.

Перед тем как лечь спать, сделать клизму двумя литрами воды комнатной температуры, в которую следует добавить сок одного или двух лимонов. Цель процедуры — удалить из складок толстой кишки и тонкого кишечника отбросы, которые могли там остаться.

Детоксикацию следует проводить 3 дня подряд. В результате из организма будет удалено примерно 12 литров токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости. Это ускорит восстановление щелочного баланса организма.

На четвертый день следует начинать пить овощные соки,

есть овощи и фрукты — все в сыром виде. Продолжайте это и в последующие дни.

Не стоит зря беспокоиться, если во время или после такой детоксикации появится слабость. Природа направляет нашу энергию на внутреннюю генеральную уборку, и вскоре, когда в теле воцарятся чистота и здоровье, энергия и силы не только восстановятся, но и возрастут.

ВНИМАНИЕ! При малейшей склонности к аппендициту этот способ детоксикации не рекомендуется. Попробуйте обойтись только клизмами, по 2—3 раза в день или более в течение недели, а при необходимости и дольше.

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РАССТРОЙСТВАХ (для детей и подростков применять в умеренных дозах)

Для облегчения пользования соками, применение которых оказалось наиболее целесообразным при перечисленных ниже болезнях (стр. 73), сочетания их приведены в систему. Цифры, указанные возле каждой болезни, соответствуют номеру рецепта в списке соков и их смесей на стр. 69—73.

Для получения заметных результатов взрослому человеку необходимо выпивать по меньшей мере **пол-литра** (или более) в день указанных в рецептах смесей в течение нескольких недель.

Для каждой болезни соки указаны в порядке их наибольшей эффективности. Особенно ценные, с нашей точки зрения, выделены жирным шрифтом, хотя и остальные достаточно хорошо помогают. Если возможно, хорошо принимать в день хотя бы пол-литра каждой из тех смесей, номера рецептуры которых выделены жирным шрифтом.

Например, для лечения **артрита** даны различные рецепты наиболее эффективных соков. Мы находим, что причиной заболевания является длительное накопление застоявшихся обид, что приводит к отложению неорганического кальция в хрящах суставов.

Так как пораженный хрящ, как магнит, притягивает атомы неорганического кальция из крови, то он и накапливается именно там, а не в других частях тела. При артрите атомы неорганического кальция вызывают затвердение хрящей и связок, а при геморрое они образуют свернувшийся фибрин крови. В обоих случаях, употребляя пищу, содержащую атомы неорганического кальция, мы даже не подозреваем, к чему это может привести.

Однако как только артрит обосновался в организме, он

принимает все более влоещие формы и в конечном счете может привести к деформированию костей. Первые признаки этого, как правило, — увеличение конечностей, которое приходит на смену появляющимся временами резким болям. Раз уж эта «накипь» появилась, она неизбежно будет все более накапливаться. Одним из наиболее эффективных средств, способствующих растворению неорганического кальция, оказалась органическая салициловая кислота, содержащаяся в грейпфруте. Ежедневное употребление пол-литра или более свежего сока грейпфрута способствует растворению этого инородного вещества. Консервированный сок бесполезен.

Однако растворение неорганического кальция — лишь первый шаг к постепенному восстановлению. Самое трудное — осознать и устранить **отрицательные эмоции**, но именно это необходимо сделать в первую очередь.

Для удаления неорганического кальция из организма нужно ежедневно выпивать пол-литра сельдерейного сока: высокое содержание в нем натрия позволяет сохранять довольно значительную часть кальция в растворенном виде. Кровяной поток и лимфа уносят его к толстой кишке, а для облегчения действия последней следует пить пол-литра смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Эта смесь соков питает нервы и мышцы толстой и тонкой кишок.

Пол-литра морковного и сельдерейного соков при ежедневном потреблении способствует восстановлению хрящей и суставов, а в дальнейшем приводит их в нормальное состояние.

Процесс этот обычно сопровождается болями, чаще всего периодическими, но на наших глазах многие, пройдя через такие страдания, обретали небывалую бодрость.

Если человеческий организм страдает вследствие нарушения основных законов, по которым он питается, то стоит очистить его от отходов и шлаков и напитать органическими атомами свежих сырых овощей и фруктов, и хотя бы часть уходящей энергии и бодрости восстановится.

Если принимать пищу в виде свежих сырых соков при соблюдении основных правил их получения, результаты будут. Надо только исключить все **отрицательные эмоции**.

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Эти рецепты составлены доктором наук Н. У. Уокером в Норвотской научно-исследовательской лаборатории пищевой химии.

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Морковь | 5. Капуста |
| 2. Калий (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат) | 6. Сельдерей |
| 3. Свекла вместе с ботвой | 7. Огурцы |
| 4. Брюссельская капуста | 8. Одуванчики |
| | 9. Эндивий (цикорный салат) |

10. Зеленый перец
11. Хрен с лимоном
12. Латук (салат)
13. Петрушка
14. Редька вместе с ботвой
15. Шпинат
16. Стручковая фасоль
17. Репа с ботвой
18. Водяной кресс (жеруха)
19. Люцерна
20. Яблоки
21. Кокосовый орех
22. Грейпфрут
23. Лимон
24. Апельсин
25. Гранат
26. Морковь и свекла
27. Морковь, яблоки и свекла
28. Морковь, свекла и сельдерей
29. Морковь, свекла и кокосовый орех
30. Морковь, свекла и огурцы
31. Морковь, свекла и латук
32. Морковь, свекла, латук и репа
33. Морковь, свекла и шпинат
34. Морковь и капуста
35. Морковь, капуста и сельдерей
36. Морковь, капуста и латук
37. Морковь и сельдерей
38. Морковь, сельдерей и эндивий
39. Морковь, сельдерей и латук
40. Морковь, сельдерей и петрушка
41. Морковь, сельдерей и редька
42. Морковь, сельдерей и шпинат
43. Морковь, сельдерей и репа
44. Морковь и огурцы
45. Морковь и одуванчики
46. Морковь, одуванчики и латук
47. Морковь, одуванчики и шпинат
48. Морковь, одуванчики и репа
49. Морковь и эндивий
50. Морковь, сельдерей, эндивий и петрушка
51. Морковь и зеленый перец
52. Морковь и латук
53. Морковь, латук и люцерна
54. Морковь, латук и огурцы
55. Морковь, латук и шпинат
56. Морковь, латук и стручковая фасоль
57. Морковь, латук, стручковая фасоль и брюссельская капуста
58. Морковь, латук и репа
59. Морковь и петрушка
60. Морковь и редька
61. Морковь и шпинат
62. Морковь, шпинат, репа и водяной кресс
63. Морковь и репа
64. Морковь, репа и водяной кресс
65. Морковь и водяной кресс
66. Морковь и люцерна
67. Морковь и яблоки
68. Морковь и фенхель (сладкий укроп)
69. Морковь и кокосовый орех
70. Грейпфрут, лимон и апельсин
71. Морковь и апельсин
72. Морковь и гранат
73. Морковь, свекла и гранат
74. Морковь, латук и гранат
75. Капуста и сельдерей
76. Сельдерей, огурцы, петрушка и шпинат
77. Сельдерей, огурцы и репа
78. Сельдерей, одуванчики и шпинат
79. Сельдерей, эндивий и петрушка
80. Сельдерей, латук и шпинат
81. Сельдерей, шпинат и петрушка
82. Сельдерей и стручковая фасоль
83. Брюссельская капуста и стручковая фасоль
84. Морковь, брюссельская капуста и стручковая фасоль
85. Морковь, спаржа и латук
86. Морковь, редька и кресс
87. Морковь, пастернак, картофель и кресс

РЕЦЕПТЫ

Приведенные ниже рецепты любезно предоставлены автору Норвокской научно-исследовательской лабораторией пищевой химии и рассчитаны на получение соков с помощью специального оборудования. Они — результат тщательных дорогостоящих исследований в области сокотерапии.

Важно иметь в виду, что удовлетворительные результаты от употребления соков получают, если готовят их при помощи электрической дробилки (терки) и гидравлического пресса. Такое оборудование оказалось более эффективным для извлечения минеральных и других биологически активных веществ из овощей и фруктов, при этом энзимы сохраняются полнее, чем при получении соков любым другим способом.

Если соки извлекаются обычными соковыжималками, то необходимо значительно увеличить ежедневную порцию их.

Независимо от того, изучали вы анатомию и физиологию или нет, всегда лучше, если есть врач, обладающий личным опытом по части сырых овощных соков, который может контролировать ваше состояние и давать соответствующие рекомендации. Если вы внимательно изучили все вышеизложенное, то ваша собственная убежденность и здравый смысл должны привести вас к идее лечения природными средствами, которое неизменно помогало многим и многим.

Для соков отдельных растений рецептура как таковая не нужна. Цифры, пропущенные в нижеприведенном списке, соответствуют номерам соков отдельных растений по предыдущему списку.

Ниже даны рецепты оказавшихся наиболее эффективными сочетаний соков с указанием пропорций каждого сока в смеси.

№ 2.	Морковь	7 унций*	№ 29.	Морковь	11 унций
	Сельдерей	4 унции		Свекла	3 унции
	Петрушка	2 унции		Кокосовый орех	2 унции
	Шпинат	3 унции	№ 30.	Морковь	10 унций
№ 11.	Сок одного лимона смешать с четырьмя унциями протертого, но не-отжатого хрена			Свекла	3 унции
				Огурец	3 унции
№ 26.	Морковь	13 унций	№ 31.	Морковь	9 унций
	Свекла	3 унции		Свекла	3 унции
	Примечание. Свекла используется вместе с ботвой.		№ 32.	Латук (салат)	4 унции
				Морковь	7 унций
№ 27.	Морковь	7 унций		Свекла	3 унции
	Яблоко	6 унций		Латук (салат)	4 унции
	Свекла	3 унции		Репка	2 унции
№ 28.	Морковь	8 унций	№ 33.	Морковь	10 унций
	Свекла	3 унции		Свекла	3 унции
	Сельдерей	5 унций		Шпинат	3 унции
			№ 34.	Морковь	11 унций
				Капуста	5 унций
			№ 35.	Морковь	7 унций
				Капуста	4 унции
				Сельдерей	5 унций

* Одна унция — 28,35 г.

(Прим. ред.)

№ 36.	Морковь	8 унций	№ 54.	Морковь	7 унций
	Капуста	4 унции		Латук	5 унций
	Латук	4 унции		Огурцы	4 унции
№ 37.	Морковь	9 унций	№ 55.	Морковь	8 унций
	Сельдерей	7 унций		Латук	5 унций
Примечание. Употребляя листья сельдерея, измените пропорцию: на 10 унций моркови 6 унций сельдерея					
№ 38.	Морковь	9 унций	№ 56.	Морковь	9 унций
	Сельдерей	5 унций		Латук	4 унции
	Эндивий	2 унции		Фасоль	
№ 39.	Морковь	7 унций		стручковая	3 унции
	Сельдерей	5 унций	№ 57.	Морковь	6 унций
	Латук	4 унции		Латук	4 унции
№ 40.	Морковь	9 унций		Брюссельская	
	Сельдерей	5 унций		капуста	3 унции
	Петрушка	2 унции		Фасоль	
№ 41.	Морковь	8 унций		стручковая	3 унции
	Сельдерей	5 унций	№ 58.	Морковь	10 унций
	Редька	3 унции		Латук	4 унции
№ 42.	Морковь	7 унций		Репа	2 унции
	Сельдерей	5 унций	№ 59.	Морковь	12 унций
	Шпинат	4 унции		Петрушка	4 унции
№ 43.	Морковь	8 унций	№ 60.	Морковь	11 унций
	Сельдерей	6 унций		Редька	5 унций
	Репа	2 унции	№ 61.	Морковь	10 унций
№ 44.	Морковь	12 унций		Шпинат	6 унций
	Огурец	4 унции	№ 62.	Морковь	8 унций
№ 45.	Морковь	12 унций		Шпинат	4 унции
	Одуванчики	4 унции		Репа	2 унции
№ 46.	Морковь	9 унций		Кресс	2 унции
	Одуванчики	3 унции	№ 63.	Морковь	12 унций
	Латук	4 унции		Репа	4 унции
№ 47.	Морковь	10 унций	№ 64.	Морковь	10 унций
	Одуванчики	3 унции		Репа	3 унции
	Шпинат	3 унции		Кресс	3 унции
№ 48.	Морковь	11 унций	№ 65.	Морковь	12 унций
	Одуванчики	3 унции		Кресс	4 унции
	Репа	2 унции	№ 66.	Морковь	12 унций
№ 49.	Морковь	13 унций		Люцерна	4 унции
	Эндивий	3 унции	№ 67.	Морковь	9 унций
№ 50.	Морковь	7 унций		Яблоки	7 унций
	Сельдерей	5 унций	№ 68.	Морковь	9 унций
	Эндивий	2 унции		Фенхель	7 унций
	Петрушка	2 унции	№ 69.	Морковь	13 унций
№ 51.	Морковь	12 унций		Кокосовый	
	Перец зеленый	4 унции		орех	3 унции
№ 52.	Морковь	10 унций	№ 70.	Грейпфрут	6 унций
	Латук	6 унций		Лимон	3 унции
№ 53.	Морковь	9 унций		Апельсин	7 унций
	Латук	4 унции	№ 71.	Морковь	11 унций
	Люцерна	3 унции		Апельсин	5 унций
			№ 72.	Морковь	11 унций
				Гранат	5 унций
			№ 73.	Морковь	9 унций
				Свекла	3 унции
				Гранат	4 унции

№ 74.	Морковь	7 унций	№ 82.	Сельдерей	12 унций
	Латук	5 унций		Фасоль	
	Гранат	4 унции		стручковая	4 унции
№ 75.	Капуста	5 унций	№ 83.	Брюссельская	
	Сельдерей	11 унций		капуста	7 унций
№ 76.	Сельдерей	8 унций		Фасоль	
	Огурец	3 унции		стручковая	9 унций
	Петрушка	2 унции	№ 84.	Морковь	6 унций
	Шпинат	3 унции		Брюссельская	
№ 77.	Огурец	4 унции		капуста	5 унций
	Сельдерей	10 унций		Фасоль	
	Репа	2 унции		стручковая	5 унций
№ 78.	Сельдерей	8 унций	№ 85.	Морковь	8 унций
	Одуванчики	4 унции		Спаржа	4 унции
	Шпинат	4 унции		Латук	4 унции
№ 79.	Сельдерей	11 унций	№ 86.	Морковь	8 унций
	Эндивий	3 унции		Редька	4 унции
	Петрушка	2 унции		Кресс	4 унции
№ 80.	Сельдерей	7 унций	№ 87.	Морковь	6 унций
	Латук	5 унций		Пастернак	4 унции
	Шпинат	4 унции		Кресс	2 унции
№ 81.	Сельдерей	10 унций		Картофель	4 унции
	Шпинат	4 унции			
	Петрушка	2 унции			

Примечание. Использовать ботву и корни свеклы, одуванчика, редьки, репы. Приготавливая морковь, срежьте ее на 1 см с лишним дальше того места, где начинается ботва, и обрежьте хвостик внизу. Для удаления химикатов следует тщательно помыть овощи холодной проточной водой, используя при необходимости жесткую щетку.

БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ *

Только врач, имеющий право на лечение, может по закону диагностировать болезнь и прописывать что-либо от нее. Нижеприведенный список болезней и соответствующих рецептов — это справочные данные к сведению профессиональных терапевтов. Данные эти, хотя они и основаны на экспериментах, не следует возводить в абсолют как рецепты. Рецептуры являются результатом глубоких исследований, проведенных автором и доктором Р. Д. Поупом.

Подробный список рецептов под соответствующими номерами смотрите на стр. 69—73.

АДЕНОИДЫ: Воспаление или набухание тканей глотки, миндалин или аденоидов, являющееся результатом чрезмерного накопления слизи в организме и продуктов распада в кишечнике. Это

* Указатель рецептов, применяемых при заболеваниях, дан в последовательности русского алфавита. (Прим. ред.)

состояние вызывается чрезмерным потреблением коровьего молока и пищи, содержащей крахмал и сахар. **61, 1.**

АЛЛЕРГИЯ: Неприятные физические ощущения или раздражения, являющиеся результатом удержания в организме шлаков и принятия определенной пищи, возбуждающей скопившиеся в организме токсины. Например, аллергия к клубнике означает, что эта ягода может возбуждать имеющиеся в организме яды, что иногда проявляется в виде сыпи. **61, 30, 1.**

АЛЬБУМИНУРИЯ: Наличие белка в моче. **61, 30, 29, 1, 40, 59.**

АНГИНА (см. **ТОНЗИЛЛИТ**): Воспаление горла вследствие наличия в организме большого количества продуктов распада и отходов пищи. Когда образуется абсцесс, то отходы собираются в области миндалин. При этом хорошо помогает детоксикация. **61, 30, 2, 1.**

АНЕМИЯ: Недостаток красных кровяных телец, вызванный привычкой употреблять пищу, в которой кальций и атомы других веществ лишены жизни (например, консервы, крахмалы, пастеризованное молоко). Одно время полагали, что при анемии помогает экстракт печени перорально или в инъекциях, однако оказалось, что этот препарат повреждает печень, и больные рано или поздно получают другую болезнь — острый нефрит. **61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85.**

АНУРИЯ (ЭНУРЕЗ): Затрудненное мочеиспускание, часто является результатом наличия неорганических кристаллов щавелевой кислоты в почках или мочевого пузыря (см. главу «Щавелевая кислота»). **30, 40, 29.**

АППЕНДИЦИТ: Воспаление аппендикса, вызванное чрезмерным накоплением отходов в толстой кишке. Аппендикс представляет собой железу, вырабатывающую секрет, нейтрализующий чрезмерное гниение и патогенное действие бактерий в толстой кишке, что в свою очередь может отрицательно повлиять на тонкую кишку. Во избежание бессмысленной операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами (через каждые 15—30 минут) для удаления шлаков и, следовательно, опасности и боли. Обратитесь к врачу, который знает, зачем Природа снабдила нас этой защитной железой. **1, 2, 30, 61.**

АРТЕРИИ (АРТЕРИОСКЛЕРОЗ): Результат нехватки биологически активного органического кальция и избытка неорганического кальция в принимаемой пище, отчего кровеносные сосуды теряют эластичность, кровь свертывается в сосудах. Отложения неорганического кальция превращают эластичные стенки кровеносных сосудов в твердые трубки. Лишь сама Природа в состоянии излечить этот недуг, но только при условии самого активного содействия больного. **61, 2, 80, 28, 55.**

АРТРИТ: Отложение неорганического кальция в хрящах суставов как результат чрезмерного употребления концентрированных углеводов. См. об этом выше. **22, 61, 6, 37, 30.**

АСТИГМАТИЗМ: Нарушение зрения вследствие неудовлетворительного состояния глаз, вызванного недостатком органических атомов в питании оптической системы и осложненного накоплением шлаков в органах и железах, непосредственно влияющих на глаза. Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа и толстая кишка — это те органы и железы, неэффективная работа которых непосредственно вызывает разные нарушения оптической системы. 1, 61, 30, 50.

АСТМА: Очень затрудненное дыхание вследствие накопления слизи в бронхиальных проходах. Больные, следующие принципам Природы, без особых затруднений отделяются от этого наказания за употребление пищи и напитков, образующих слизь. В дальнейшем, уже полностью излечившись от астмы, больной может вновь заболеть, если ему угодно, стоит только вволю есть белый хлеб, молочные продукты и пить молоко. Фактически почти любая концентрированная углеводистая пища и молочные продукты (сыр и т. д.) могут помочь вам вернуть этого врага. Аллергические обследования, всяческие лекарства, исследование крови и общее обследование, как правило, весьма полезны... для ухудшения состояния. Причина астмы — наличие слизи. Читайте главу о хрене. 61, 11, 37, 60, 41.

АФОНΙΑ: Полная потеря голоса. 61, 1, 48, 53.

АЦИДОЗ (ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ): Токсическое состояние организма, являющееся обычно результатом накопления в толстой кишке шлаков и продуктов распада вследствие использования пищи, состоящей в основном из концентрированных крахмалов, сахаров и мяса. Применение питьевой соды с целью облегчения этого состояния неразумно и близоруко, ибо это неорганическое вещество с течением времени может отложиться в области головного мозга и нанести ему вред. Такое отложение можно определить по верхней части радужной оболочки глаза, где появляется серебрино-серый полумесяц. По поводу лечения повышенной кислотности см. главу «Сок шпината».

Ацидоз может также быть следствием отрицательных эмоций, таких, как гнев, злорадия, беспокойство, страх, зависть, тоска и т. д. Поэтому прежде всего необходимо обрести умиротворение и научиться расслабляться. 61, 30.

БЕЛИ: Чрезмерное образование или накопление слизи в женских половых органах и проходах. 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59.

БЕЛОКРОВИЕ (ЛЕЙКОЗ): Чрезвычайно быстрое увеличение количества белых кровяных телец, вызывающее уничтожение красных, — результат недостатка органических атомов в питании (слишком много вареной пищи, крахмалов, сахара, мяса), нехватки сырых фруктов, овощей и свежих соков. 1, 26, 48, 53.

БЕРЕМЕННОСТЬ: Безусловно, самый важный период для еще не родившегося ребенка. Плохие привычки матери (курение, употребление как алкогольных, так и безалкогольных напитков), а также питье молока (особенно пастеризованного), употребление большого количества концентрированных крахмалов, мучных из-

делий, сахаров во время беременности ведут к вырождению или нехватке минеральных веществ у ребенка. Сырые фрукты и овощи, представляющие живую органическую пищу, дополненные большим количеством свежих сырых соков овощей, являются идеальной ежедневной пищей для матери. При таком режиме питания мать и дитя получают отличное развитие и здоровье. Попробуйте сами! (Читайте всю главу о соке моркови.) 1, 30, 61, 2, 48, 32, 53.

БЕСПЛОДИЕ: Состояние, которое иногда объясняется функциональными расстройствами организма. Как правило, это вызвано отсутствием живых органических атомов в пище в течение многих лет жизни, вследствие чего происходит накопление отходов в организме. 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48.

БЕССОННИЦА (см. НАРУШЕНИЕ СНА): Результат чрезмерного напряжения и недостаточного выведения отходов из организма. 61, 37, 22, 30.

БОТУЛИЗМ: Пищевое отравление ядом, выделяемым бактерией ботулинуса. Этот сильнейший яд часто находится в консервированном продукте, если бактерии не полностью уничтожаются варкой из-за недостаточного нагрева. Этот яд может быть также и в колбасных, в мясных и рыбных паштетах. В случае отравления обратиться к врачу. 15, 66.

БРОНЗОВАЯ БОЛЕЗНЬ (БОЛЕЗНЬ АДДИСОНА): Результат отсутствия в организме главным образом органического натрия и чрезмерного общего накопления продуктов распада, поражающего надпочечные железы. Введение в организм экстрактов из желез убитых животных не может вылечить эту болезнь. Но мы были очевидцами того, как многие больные, придерживающиеся строгой сырой растительной диеты, богатой натрием и бедной калием, получали большое облегчение. При этой болезни особенно полезен салат ромэн (см. главу об этом овоще). 3, 6, 12, 25, 74, 80.

БРОНХИТ: Воспаление бронхиальных трубок вследствие наличия излишней слизи в организме. Для Природы это один из способов подсказать нам, что в организме накопилось много шлаков, а уж если мы это предупреждение игнорируем, тогда Природа может поднять температуру тела для сжигания этого мусора. Если мы и дальше станем пренебрегать подсказкой Природы, не будем основательно очищать организм, то она наделит нас микробами и бактериями, которые начнут процесс очищения, что приведет к дальнейшим расстройствам, таким, как простуда, грипп или воспаление легких. Было весьма интересно наблюдать, как подобные больные быстро поправляются после промывания кишечника, клизм и детоксикации (читайте главу о детоксикации). 61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 41.

БУРСИТ: Результат нарушения вырабатывания смазывающей жидкости в суставах. Ежедневное употребление авокадо помогает искоренению этой болезни. 86, 30, 61.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН: Результат употребления пищи, богатой концентрированными крахмалами и сахаром, вы-

выбывающими известковые отложения на стенках вен. 61, 2, 30, 62, 15.

ВОДЯНКА: Чрезмерное накопление воды в организме вследствие плохого или недостаточного выделения через почки. 61, 30, 29, 40, 59, 11.

ВОЛОСЫ: Читайте главу о соке люцерны. 53, 66.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ (ПНЕВМОНИЯ): Воспаление тканей легких из-за наличия чрезмерного количества слизи и других отходов в организме в результате употребления молока и поедания в больших количествах концентрированных крахмалов и сахаров. 61, 30, 11, 41.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА: Жар, когда температура тела поднимается выше нормы. Это признак того, что организм пытается «сжечь» накопившиеся отбросы. Когда в организме нет чрезмерного количества отбросов и клетки его хорошо питаются, необходимости в высокой температуре нет. Неоднократно отмечалось, что детоксикация и клизмы снижают температуру до нормальной в удивительно короткие сроки. 22, 23, 24.

ГАСТРИТ: Нарушение из-за чрезмерного образования газа — следствие неправильного сочетания пищи. Все мучные, крупяные и сладкие блюда могут создавать предрасположенность к гастриту, алкогольные напитки делают это быстрее, чем любой из вышеуказанных продуктов. Острые приправы, содержащие горький перец, горчицу, уксус, а также табак и т. д. тоже вызывают гастрит. Сырая растительная пища, очень мелко нарезанная или пропущенная через мясорубку, намного благотворнее для больных, чем вареная. 61, 15, 30.

ГЕМОРРОИ: Свертывание фибрина крови в сосудистых окончаниях нижней части прямой кишки — результат поедания слишком большого количества хлеба, крупы и продуктов, содержащих крахмал. При удалении геморроя хирургическим путем или с помощью электрической иглы рано или поздно неизбежен рецидив, если причина (а именно шлаки в крови) не ликвидирована должным образом. 62, 61, 2.

ГЕПАТИТ (ЖЕЛТУХА): Результат перегрузки печени, выводящей желчь посредством лимфатической системы через поры кожи. 61, 30, 29, 40, 1.

ГИПЕРТОНИЯ (ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ): Результат загрязненности кровеносных сосудов. Шлаки и токсины могут попасть в кровь только так: 1. Через инъекции и лекарства, принятые внутрь. 2. В результате отложения в крови неорганических веществ, накапливаемых из вареной и концентрированной пищи, особенно концентрированного крахмала и сахара. 3. Благодаря задержке шлаков в выводящих органах и каналах. Высокое давление у разных членов семьи объясняется не наследственностью, как ошибочно полагают некоторые (не считая, конечно, «богатого наследства», переходящего от матери к ребенку. — запущенного состояния сосудистой системы из-за неорганической пищи). Наследуются лишь семейные привычки и традиции: если в

семье едят в основном вареную пищу и концентрированные углеводы, то нечего и удивляться тому, что недостаток питательных веществ проявляется в виде болезней у многих, если не у всех членов семьи. 61, 2, 30, 15.

ГИПОТОНИЯ (ПОНИЖЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ): Это состояние вызывается главным образом недостатком питания в результате употребления исключительно или в основном вареной и обработанной пищи, а также, как правило, в результате отсутствия в рационе свежих сырых овощных соков, которые очень быстро и эффективно восстанавливают красные кровяные шарики. Одной из серьезнейших причин низкого давления является также отсутствие правильного и достаточного отдыха. Каждый час сна до 10 часов вечера ценнее двух часов утреннего сна. 61, 2, 30, 1, 29, 15.

Курение и употребление алкоголя — главные причины высокого и низкого давления.

ГЛУХОТА: Часто причиной является наличие слизи в слуховых каналах. Иногда это происходит от повышенного внутричерепного давления на нервы и кровеносные сосуды, связанные со слуховой системой. Помогает обычно так называемая краниопатия — род массажа области затылка и шеи. 61, 11, 40, 41.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: Один из более чем 200 признаков перегрузки организма отходами. Природа напоминает, что пора основательно очистить организм, восстанавливая нормальный состав крови и ликвидируя чрезмерное внутричерепное давление. 61, 2, 30, 55, 15.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ: Вследствие накопления шлаков организм теряет чувство равновесия. Читайте главу о детоксикации, которая помогла многим отделаться от головокружения. 30, 61, 2, 1.

ГОНОРЕЯ: Результат размножения гонококковых палочек вследствие загрязнения крови и наличия питательной среды для микробов в организме в виде шлаков, сконцентрированных, как правило, в области половых органов. Французские медики обнаружили, что масло сандалового дерева в растворимых капсулах дает хороший результат. 61, 15, 30, 40, 76, 59.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГ: Бактерии размножаются в огромном количестве, обычно между пальцами ног, если ноги не дышат и там скапливается кислота. Грибки — гостеприимные хозяева, принимающие все новых и новых «гостей», пока есть повышенная кислотность в ногах, чему способствует обувь из толстой кожи, мешающая удалению токсинов кислоты. Самое верное средство против них — вентиляция ног. Все больше людей предпочитают носить сандалии, оценив их благотворное влияние не только на ноги, но и на весь организм. В дождь, а зачастую и по снегу куда полезнее носить сандалии, чем ботинки и резиновые сапоги. 61, 30, 1.

ГРИПП: Вызывается чрезмерным накоплением в организме отходов пищи и продуктов обмена, являющихся как кормом, так и

средой для размножения патогенных бактерий, действующих в основном на дыхательные пути. Сопровождается температурой, истощением нервной системы с последующим общим упадком сил. 61, 11, 2, 30, 41, 55.

ГРЫЖА: Смещение какого-либо внутреннего органа из его нормального положения полностью или частично. Причина — недостаточная упругость окружающих органы тканей. 61, 1, 2, 15, 30.

ДЕТСКИЙ ПАРАЛИЧ (см. ПОЛИОМИЕЛИТ).

ДИАБЕТ: Поджелудочная железа не в состоянии усвоить углеводы из-за большого количества концентрированных крахмалов и сахаров в пище. Читайте главу о стручковой фасоли, где речь идет об инъекциях инсулина. 61, 2, 57, 50, 40, 84, 55.

ДИЗЕНТЕРИЯ: Жидкий стул как результат накопления слизи и других отходов. Клизмы, а иногда и детоксикация с последующим употреблением 2—3 литров свежих соков в день дают отличный результат. 6, 61, 30, 1.

ДИСПЕПСИЯ (1) (НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА): Результат плохого переваривания несовместимых продуктов питания. Это может произойти от принятия пищи в беспокойном состоянии, страхе или других стрессовых ситуациях. 23 (один лимон в стакане горячей воды), 61, 1, 30, 15.

ДИСПЕПСИЯ (2): Следствие высокой кислотности в пищеварительном тракте. 61, 1, 2, 30, 15.

ДИФТЕРИЯ: Болезнь, вызываемая дифтерийной палочкой, обычно в горле, очень часто после удаления гланд. Питательной средой дифтерийных палочек являются отходы, накопившиеся в организме вследствие недостаточного их выведения, а также из-за слишком большого количества неусваиваемой неорганической пищи, в первую очередь крахмалов, засоряющих кровотоки. В очищенном от токсинов и отходов организме и крови дифтерийные палочки не могут существовать. Засорять такой организм дифтерийной отравой, известной под названием антитоксина, и прививать эту отраву организму, подозреваемому в бациллоносительстве, не попробовав сперва очистить организм естественным путем и предотвратить болезнь правильным органическим питанием, можно только при отсутствии элементарного понятия о роли бактерий в природе. 61, 2, 40, 30, 47.

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА: Появляется вследствие задержки гниющих отходов пищи в организме. Карнес зубов и так называемое инфицирование тканей — всего лишь совпадение, а причина все та же: шлаки. Детоксикация удаляет эти отходы. 61.

ЖЕЛЕЗЫ: Каждая железа в организме имеет определенное отношение к каждой другой железе, стимулируя ее, подавляя или тем или иным путем регулируя ее деятельность. Внимательно прочитайте главу о железах внутренней секреции, и вы поймете, как все они взаимно связаны. Глупо удалять железы, не понимая, какое действие это может оказать на организм. Разумно знать о том, как правильно питать железы, чтобы установить полную гармонию

в их взаимодействиях. Следует знать, из каких минеральных и химических веществ они состоят, и знать соки, которые наиболее эффективно помогают питать их.

ЖЕЛТУХА (см. ГЕПАТИТ). 61, 30, 29, 40, 1.

ЖЕЛУДКА НЕСВАРЕНИЕ (см. ДИСПЕПСИЯ).

ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ БОЛЕЗНИ: Результат неполного переваривания жиров и чрезмерной ферментации в организме, вследствие чего желчь плохо выделяется из печени. Алкогольные напитки, в том числе пиво, выводят из строя печень и часто приводят к хроническим расстройствам функции пищеварительной системы. Основной причиной болезни, как правило, становится жареная и жирная пища. 61, 30, 40.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: Вареные жиры и жареная пища являются обычно главной причиной расстройства функции желчного пузыря (см. статью о болезнях желчного пузыря). Камни и песок в желчном пузыре представляют собой накопления неорганического кальция и других неорганических веществ в желчном пузыре вследствие того, что организм не в состоянии усваивать их. Все крахмалы, хлеб и крупяные изделия изобилуют таким неорганическим кальцием. Употребление большого количества подобной пищи прекрасно способствует образованию большого количества камней и песка в желчном пузыре. Выпивая сок одного лимона в стакане неподслащенной горячей воды несколько раз в день в течение 3—4 недель, пейте в то же время соки, и они растворят камни. Природа создала желчный пузырь вовсе не для того, чтобы его потом удаляли хирургическим путем. Желчный пузырь необходим для нормального функционирования печени. Однако наш организм принадлежит нам, и если мы по невежеству своему в вопросах его жизнедеятельности готовы подвергать его хирургическому вмешательству, то в этом некого винить, кроме самих себя. 30, 61, 40, 29, 23 (один лимон на стакан горячей воды).

ЗАПОРЫ: Толстая кишка наполнена токсинами, что приводит к нарушению координации функций нервов и мышц толстой и тонкой кишок. Происходит это в результате чрезмерного употребления вареной пищи, отчего ослабляется действие кишечника. Внимательно читайте главы «Сок шпината» и «Щавелевая кислота». 61, 15, 30, 1.

ЗОБ: Увеличение щитовидной железы из-за нехватки органического йода в пище. Употребление химических препаратов йода вредно для организма, так как это неорганические вещества и они могут рано или поздно повредить ткани организма. Лучший органический йод находится в бурых и красных морских водорослях и в морской капусте (см. главу о морских водорослях). 61, 59, 2 (с добавлением 4 чайных ложек порошка водорослей или морской капусты).

ЗОЛОТУХА: Образование гноя в железах вследствие наличия в поедаемой пище неорганических веществ. 61, 2, 15, 40, 30.

ЗРЕНИЯ ДЕФЕКТЫ: См. статью о катаракте и главу о соке эндивия. 1, 61, 50.

ИЗЖОГА: Сильное ощущение жжения вследствие большого количества мочевой кислоты и других отходов в организме, вызванное брожением и гниением при неправильном сочетании продуктов. 30, 61, 29, 40, 59.

ИМПОТЕНЦИЯ: Потеря способности к половому акту. 15, 1, 30, 27, 40, 31, 59.

ИНСУЛЬТ (АПОПЛЕКСИЯ): Удар, вызванный повышением кровяного давления в мозге вследствие загрязненности кровеносных сосудов — например, от наличия неорганического кальция в результате чрезмерного потребления крахмалов и концентрированной пищи вообще в течение долгих лет. Одной из причин является также накопление в нижних частях кишечника токсинов, которые всасываются кровью. Ежедневные очистительные клизмы и строгая сырая овощная диета с ежедневным употреблением двух и более литров свежих соков принесут неоценимую пользу. 61, 62, 2, 28, 39.

ИШИАС: Воспаление седалищного нерва или окружающей его мышцы, обычно из-за большого количества мочевой кислоты в организме. 30, 61, 40, 28, 29, 59.

КАРБУНКУЛЫ (см. ФУРУНКУЛЫ).

КАТАЛЕПСИЯ: Отвердение в мышцах вследствие плохого питания нервных клеток. 61, 2, 40, 30.

КАТАР: Обильные выделения слизи из слизистых оболочек вследствие того, что организм не в состоянии как следует усваивать молоко и концентрированные крахмалы. 61, 11, 30, 41, 60.

КАТАРАКТА: Мутная пленка, образующаяся перед линзой хрусталика вследствие недостатка надлежащего питания оптических нервов и мышц. Хотя хирургическое вмешательство в некоторых случаях дает временное облегчение, но, безусловно, естественные методы принесут большую и более длительную пользу, чем даже самые искусные операции, конечно, если пострадавший отдаст все силы борьбе за свое здоровье. Читайте главу «Сок цикорного салата (эндивия)». 61, 50, 1, 40, 30.

КАШЕЛЬ: Результат того, что организм пытается избавиться от слизи в дыхательных путях. Лекарства от кашля — большей частью прекрасное средство обеспечить себе кашель в будущем и рассчитаны в основном на легковверных людей. Полоскание горла соком лимона, неразбавленным или с водой, может ослабить кашель. Читайте статью «Простуда».

КЛИМАКС (см. МЕНОПАУЗА).

КОЛИКИ: Боли в области живота, вызванные газами, обычно образующимися при неправильном сочетании продуктов и накоплении шлаков в организме. У детей, растущих на сырой растительной пище и соках, колики бывают редко. При коликах клизмы дают более или менее быстрое облегчение. 61, 30.

КОЛИТ: Воспаление толстой кишки вследствие запоров и рас-

стройств центральной или периферической нервной системы, что, конечно, нарушает пищеварительные процессы. Основной причиной появления колита, как правило, оказывается отсутствие живого органического питания, необходимого для правильного функционирования толстой кишки (см. главы «Щавелевая кислота» и «Сок шпината»). Хорошо протертая морковь и другие овощи и фрукты, приготовленные также сырыми, окажут больше пользы, если при этом употреблять правильно приготовленные свежие соки в большом количестве. Минеральные масла, будучи неорганической пищей, сводят на нет любую попытку улучшить положение, а лекарства вообще вредят организму. Клизмы при колите дают неоценимую пользу. Возражают против клизм чаще всего те, кто больше всех в них нуждается, но им недостает знаний в области физиологии питания и выделения. Боязнь, что клизмы становятся привычкой, также объясняется невежеством. Чистота, будь она внутренняя или внешняя, никогда не вредна. 61, 30, 1.

КОНЪЮНКТИВИТ: Воспаление слизистой глаза. 61, 50, 1, 59.

КОРОНАРНЫХ СОСУДОВ ТРОМБОЗ (см. ТРОМБОЗ): 11, 61, 30.

КОРЬ: Вывод бактерий из организма через кожу. Один из естественных путей очищения организма, особенно в детстве. 61, 6, 30, 1, 47.

КРАПИВНИЦА (см. АЛЛЕРГИЯ): Состояние чрезмерной кислотности организма, который стремится восстановить нормальное состояние путем выделения через кожу. 61, 2, 30, 15, 1.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (см. ГИПЕРТОНИЯ, ГИПОТОНИЯ).

ЛАРИНГИТ: Воспаление дыхательного горла вследствие наличия шлаков в организме. 61, 1, 30, 15.

ЛИХОРАДКА СЕННАЯ: Ненормальное выделение слизи из глаз, носа и дыхательных путей — результат чрезмерного употребления молока и молочных продуктов, крахмалов и крупяной пищи. По нашему мнению, лучше избегать инъекций, чем чистого воздуха (см. статью «Астма», которая в равной мере относится и к сенной лихорадке). 61, 11, 30, 40, 15, 50, 41.

ЛИХОРАДКА УНДУЛИРУЮЩАЯ (или волнообразная): Один из многих способов, к которому прибегает организм для удаления своих отходов. В данном случае бактерия, призванная уничтожить отходы, говоря образно, играет роль кочегара, подымая температуру тела с перерывами, а то и без перерывов. Нет отходов — нет и температуры! Бактерии ундулирующей лихорадки процветают от употребления пастеризованного молока. 61, 30, 20, 22, 23.

МАЛЯРИЯ: Патологический результат загрязнения крови и чрезмерного накопления отходов в организме при условии нахождения в нездоровом воздухе, способствующем буйному размножению паразитов и бактерий. При насыщении организма хинином и другими лекарствами рекомендуется детоксикация как можно ча-

ще, пока эти лекарства не будут полностью выведены из организма. 61, 11, 1, 30, 41, 15.

МАСТОИДИТ: Результат накопления слизи в мастоидной области черепа, позади уха, что вызывает воспаление. Лучший способ вызвать у ребенка мастоидит — давать ему побольше коровьего молока, особенно пастеризованного, и вдоволь белого хлеба, круп, печенья и других изделий из муки. Лучший способ избежать болезней, по нашему опыту, — стараться всего этого не есть (см. статью «Простуда»). 61, 32, 2

МЕЛАНХОЛИЯ: Токсическое состояние организма и истощенная нервная система, приводящие к мрачным мыслям. Отсутствие уверенности в себе. 61, 7, 2, 30, 15, 37.

МЕНИНГИТ: Наличие в организме бактерий менингококка вследствие накопления отходов, которыми они питаются и на этой питательной среде размножаются. Когда организм здоров, то бактерии погибают от недостатка пищи или выходят из организма, не причиняя вреда. 61, 30, 2, 1.

МЕНОПАУЗА (КЛИМАКС): Наказание женщин за то, что они полжизни (40—50 лет) едят вареную пищу, не способную питать кровь и органы вообще так, чтобы они быстро и постоянно восстанавливались. 61, 32, 73, 30, 2.

МЕНСТРУАЦИЯ: См. статью «Железы». 61, 59, 30, 68, 2.

МИГРЕНЬ: Загрязненная кровь и плохо питаемые нервные центры вызывают сильные боли, обычно в одной половине головы. 61, 2, 30, 15, 47, 37.

МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ БОЛЕЗНИ: Раздражение в этом органе обычно появляется из-за чрезмерной кислотности, вызванной употреблением пищи, оставляющей кислые конечные продукты, недостаточно поддающиеся перевариванию, как, например, кристаллы мочевой кислоты (от употребления мяса) или щавелевой кислоты (от вареного шпината или ревени). Позволяя кристаллам накапливаться и продолжая употреблять эти продукты, можно добиться образования наростов. Удаление наростов выжиганием, хирургическим путем, рентгеновскими лучами или лекарствами не ликвидирует причины болезни. Наоборот, после всего этого положение скорее всего ухудшится. Подобное обострение может вызвать и чрезмерное употребление крахмалов. Воспаление мочевого пузыря может мешать нормальному выделению мочи, что вызовет повреждение стенок мочевого пузыря. Это заболевание называется циститом.

Камни могут либо образоваться в самом мочевом пузыре, либо пройти туда из почек (см. статьи «Почек болезни»). У мужчин многие болезни мочевого пузыря связаны также с простатой. 30, 61.

МОЧЕИСПУСКАНИЕ ЗАТРУДНЕННОЕ (задержка мочи): Неполное мочеиспускание, сопровождающееся болью. 30, 1, 40, 59.

МОЧЕИСПУСКАНИЕ НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ (ночное недержание

ние): Эти явления должны исчезнуть в течение первого или второго года жизни ребенка. В упорных случаях избегайте давать детям жидкость после, скажем, 16 часов, но давайте много пить в течение дня. Пронаблюдайте, в какое приблизительно время происходит мочеиспускание, и каждый раз будите ребенка за 10—20 минут до этого. И так до тех пор, пока мочеиспускание не станет управляемым. Вареный шпинат и ревень, пожалуй, лучшие друзья и попутчики этой болезни, так как содержащиеся в них кристаллы неорганической щавелевой кислоты могут раздражать почки и приводить к их чрезмерной активности. 30.

НАРУШЕНИЕ СНА (см. БЕССОННИЦА): Вызывается нервным напряжением и высокой кислотностью в организме. 61, 22, 37, 30.

НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ (расстройства): Нервное расстройство — следствие большого скопления токсинов в организме и недостаточного количества органической пищи. Однако чаще всего причиной становится нервная перегрузка, вызываемая страхом, гневом и другими отрицательными эмоциями. 61, 37, 30, 1, 15, 2, 40, 59.

НЕВРАЛГИЯ: Сильная боль в области нерва, который плохо питается. 61, 37, 30, 40.

НЕВРАСТЕНИЯ: Функциональная депрессия нервной системы вследствие неправильного и недостаточного органического питания. Толчком к неврастении может послужить длительное нервное напряжение, беспокойство или чрезмерная работа. 61, 37, 2, 30, 40, 55.

НЕВРИТ: Обычно это результат давления кристаллов мочевой кислоты на мышечные ткани и нервы, вызывающего сильную боль. Одной из основных причин наличия такого большого количества мочевой кислоты, насыщающей мышечные ткани и образующей кристаллы, является употребление мяса. 23, 30, 61, 40.

НЕВРОЗ: Раздражение некоторых нервных центров вследствие недостатка органической щелочи. 61, 37, 30, 40, 15.

НЕФРИТ: Воспаление почек, обычно вследствие чрезмерного накопления кислоты. 30, 61, 40, 29, 50.

НИМФОМАНИЯ: Ненормальное влечение к половому акту у женщин вследствие чрезмерного употребления острых приправ, алкоголя, курения или неправильного сочетания продуктов. Иногда это является следствием функционального расстройства и физических отклонений в органах, что легко исправимо. 61, 2, 30, 15, 29, 40.

ОЖИРЕНИЕ (локальное): Чрезмерное образование жировых клеток и тканей вокруг органов. 61, 15, 30, 42.

ОЖИРЕНИЕ (общее): Чрезмерное образование жировых тканей, вызванное употреблением несовместимых продуктов и большого количества крахмалов и сахаров. Иногда это происходит из-за нарушения функций желез (см. статью «Железы»). У нас имеется интересное сообщение о некоем г-не Бентинге. После исключения из своей диеты всякой пищи, содержащей крахмал и жиры,

и всех алкогольных напитков, в том числе пива, г-н Бентинг потерял в весе 20 килограммов, а талия в обхвате уменьшилась на 30 сантиметров. Через 7 лет он написал следующее письмо: «Я со всей уверенностью могу утверждать, что никогда не жил так хорошо, как теперь, следуя новой системе питания, которую раньше считал опасным, доходящим до крайности нарушением правил гигиены питания. Я чувствую себя гораздо лучше как физически, так и умственно, и мне приятно сознавать, что я могу сам регулировать свое здоровье и настроение». 61, 1, 30, 15, 34.

ОПУХОЛИ (в мозгу, в костях, в брюшине): Наросты, образующиеся вследствие нехватки органических элементов при избытке концентрированного неорганического, в основном мучного, питания. Другими факторами, вызывающими опухоли, являются также такие разрушительно действующие на психику состояния, как длительное напряжение, гнев, страх и т. д. 62, 61, 30, 40.

ОПУХОЛИ ГОЛОВНОГО МОЗГА: Это результат накопления шлаков в крови, образующих сгустки в кровеносных сосудах мозга. Они вызывают повышение давления внутри черепа, отчего и происходит, как правило, нарушение речи и мышления или двигательных рефлексов, в зависимости от местонахождения опухоли. При хирургическом вмешательстве смертность достигает 50%. а такими методами, как промывание кишечника или клизмы и другие способы очищения организма, просто пренебрегают. 62, 61, 30, 40.

ОРХИТ: Воспаление мужских половых желез. Этому способствует большое накопление патогенных веществ в организме, а также извращения. 30, 61, 40, 25, 37, 59.

ОСПА: Вследствие большого скопления гнилых отходов в организме размножаются бактерии, вызывающие эту болезнь, которые после первой стадии размножения покидают организм через поры кожи. 61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55.

ОСПА ВЕТРЯНАЯ: Вирус ветряной оспы распространяется в слизистой среде, в частности в слизи, образовавшейся в результате накопления шлаков от переваривания молока и концентрированных крахмалов и сахаров. Если эта среда отсутствует, то, само собой, вирус этот не может существовать. Но если ребенок вырос на коровьем молоке, крупах, хлебе и пудингах — ничего удивительного, что этот микроскопический вирус (которому надо питаться, чтобы выжить) будет распространяться на такой благодатной почве. Вирус — это живой патогенный микроорганизм. Ни одно живое существо не может жить без еды. Если вирус ветрянки почему-либо не оценит качества данной конкретной слизи, то Природа пойдет навстречу нашему организму и предоставит какой-нибудь иной вирус или бактерию, которые займутся его очисткой, и, в зависимости от того, как зовут этого чистильщика, мы получим ту или иную из так называемых естественных детских болезней. Диета, состоящая из крахмалов, муки, крупы и молока, вполне пригодна для этих бактерий, как, впрочем, и столь часто употребляемые мази, ибо они загоняют яды обратно, под кожу, а стало быть.

в организм, чтобы в один прекрасный день они появились под другими названиями. Иридодиагностика помогла выявить это гораздо лучше, чем все лабораторные исследования, которые мы смогли найти. При ветрянке вполне пригодны все те методы лечения, которые эффективны при простудах (см. соответствующую статью). 61, 30, 1, 2.

ОСТЕОМИЕЛИТ: Распад костной ткани, обычно сопровождающийся выделением гноя. Кость, как и любой другой орган тела, требует живой органической пищи. Без нее клетки голодают, накапливаются отходы и кости крошатся. 1, 61, 48, 30, 43.

ПАРАДОНТОЗ (ПИОРЕЯ): Воспаление десен и расшатывание зубов из-за наличия большого количества отходов во всем организме и нехватки живой органической пищи. 61, 1, 2, 30.

ПАРАЛИЧ: Потеря контроля или координации произвольных и непроизвольных движений мышц вследствие голодания нервных центров. 61, 40, 30, 6.

ПАРАЛИЧ ДЕТСКИЙ: Неспособность организма восполнить и восстановить спинномозговую жидкость вследствие неправильного обмена веществ из-за большого количества вареных крахмалов и сахаров, а также недостатка органических элементов в пище. См. статью «Полиомиелит».

ПАРЕЗ (полупаралич): Функциональное расстройство координации мозговых нервов вследствие отсутствия необходимого органического питания. 61, 2, 40, 30, 6, 47.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ: Признак того, что клетки организма не получают достаточно живых органических атомов в пище для обеспечения необходимого притока новой энергии. Усталость — один из предшественников болезни. Ее побочный эффект — разрушение клеток тканей и последующее накопление продуктов распада (шлаков) в организме. Если их не удалять, то они станут пищей для бактерий. Для восстановления нормального состояния организма необходимы отдых, сон, очищение толстой кишки и употребление большого количества соков. 1, 61, 30.

ПЕРИТОНИТ: Воспаление оболочки брюшной полости. 61, 30, 40, 15.

ПЕЧЕНИ БОЛЕЗНИ: Результат употребления большого количества неорганических и концентрированных крахмалов и сахаров, жиров, мяса. Пиво, вина и крепкие напитки также часто вызывают заболевания печени. 30, 61, 1, 29, 40, 46.

ПИЕЛИТ: Воспаление в области таза или почек, являющееся обычно результатом чрезмерного накопления в организме мочевой кислоты. 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59.

ПИОРЕЯ (см. ПАРАДОНТОЗ).

ПЛЕВРИТ. Воспаление плевры вследствие плохого выведения из организма отходов, обычно сопровождающееся температурой и болями при дыхании. 30, 61, 40.

ПОДАГРА: Воспаление связок суставов или костей или же оболочки костей в результате чрезмерного употребления жиров, а

также алкоголя и других раздражителей. Подагра и ревматизм — почти близнецы. 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59.

ПОЗВОНОЧНИК (боли в спине): Это может быть от множества разных причин. Лучше всего обратиться к хорошему остеопату или хирургу, который понимает как в натуральных методах лечения, так и в механических приемах исправления позвоночника. Он должен уметь определить, является ли эта боль следствием радикулита, смещения позвоночных дисков или костей черепа. 61, 30, 1, 2.

ПОЛИОМИЕЛИТ (ДЕТСКИЙ ПАРАЛИЧ): Вирус, вызывающий это заболевание, не может существовать в здоровых тканях. Но если уж такой вирус проник в организм, то здравый смысл подсказывает лишить его пищи, т. е. уничтожить и удалить из организма все его отходы. (Читайте главу о детоксикации.) В любом случае профилактика такого состояния — правильное питание живой органической растительной пищей без варки и обработки. Для восстановления нормальной функции организма это тоже первое условие. Употребление лекарств замедляет процесс восстановления клеток и тканей. Я полагаю, что детский паралич возникает скорее из-за употребления пастеризованного молока, сахара, крахмала, круп и безалкогольных (газированных) напитков, чем по какой-либо другой причине. 61, 40, 32, 2, 1.

ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ БОЛЕЗНИ (сексуальные расстройства): Следствие половых излишеств, вызывающее воспаление и ослабление половых органов при отсутствии достаточного количества органических питательных веществ. Приводит к нарушению функций, а также к накоплению отходов, содержащих благоприятную среду для микробов и инфекции. 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28.

ПОНИЖЕННЫЕ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: Недостаточное усвоение кислорода вследствие малого количества органического железа в организме. 61, 30, 37, 46, 55.

ПОНОС: Жидкий стул, расстройство кишечника. Организм обычно очищает толстую кишку, когда вы сами этого вовремя не делаете. 1, 2.

ПОЧЕК БОЛЕЗНИ (избыток мочевой кислоты и др.): Результат нарушения или недостаточности выведения конечных продуктов, чрезмерного потребления мяса. Пиво, вина и другие крепкие напитки — главные факторы почечных заболеваний. 30, 61, 40, 29, 59.

ПОЧЕК БОЛЕЗНИ (песок): Неорганические вещества, главным образом кальций, находящиеся в хлебе и других крахмалосодержащих продуктах, образующие зернистые отложения в почках. 30, 40, 59, 23 (один лимон на стакан горячей воды).

ПОЧЕК БОЛЕЗНИ (камни): Неорганические вещества, главным образом кальций, находящиеся в концентрированных крахмалах, образующие камни. 23 (один лимон на стакан горячей воды). 30, 61, 40, 29, 28, 59.

ПРОЛАПС: Выпадение какого-либо органа со своего нормаль-

ного места вследствие потери тонуса нервов и мышц в результате неправильного питания. **61, 2, 30, 40, 15.**

ПРОСТАТЫ БОЛЕЗНЬ: Результат либо переедания, либо недостаточного потребления живой органической пищи в предшествующие годы. **23, 30, 61, 1, 85.**

ПРОСТУДА: То же самое, что и катар, но в более легкой форме. Промывание кишечника или клизмы — первый необходимый шаг для избавления от простуды. Трехдневная детоксикация давала поразительный результат (см. главу «Детоксикация»). Вне всякого сомнения, предотвращение простуды — самая простая вещь. После хлопотной процедуры очищения от слизи и других шлаков и переключения на пищу, состоящую из сырых фруктов и овощей в сочетании с большим количеством свежих соков, причина, вызывающая простуду, искореняется, ибо натуральная пища не образует слизи. Перечитайте повнимательнее короткое вступление к этому разделу. Все лекарства, прививки и инъекции чрезвычайно вредны тем, кто их прописывает, но весьма вероятно, что многие из них и не догадываются, что больным они не дают пользы вообще. Перечитайте главу «Простудились, говорите?» **61, 11, 30, 41, 60, 23 (в горячей воде).**

ПРЫЩИ, УГРИ и т. д. Нечистоты, от которых организм пытается избавиться через кожу. Одно из проявлений повышенной кислотности. Следует воздерживаться от употребления мазей, лекарств и облучения, используя только естественные методы устранения их причины. **61, 1, 55.**

ПСОРИАЗ: Группа или колдния бактерий, питающаяся отходами и токсинами организма, пытающаяся выйти вон через кожу, что создает раздражение. **61, 30, 15, 1, 2.**

РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ (КАРИЕС): Распад, происходящий из-за отсутствия в диете живых органических атомов для зубов. Основная причина — чрезмерное потребление молочных продуктов, сахаров, крахмалов. **1, 61, 48, 55, 46.**

РАЗРУШЕНИЕ КОСТЕЙ: Нарушение структуры костной ткани вследствие большого количества в диете молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров. **61, 48, 55, 46, 1.**

РАК: Группы или сети эпителиальных клеток, полуголодных от недостатка надлежащей органической пищи, бурно разрастающихся на концентрированных крахмалах и мясной пище (см. главу «Сок моркови»). Я полагаю, что одним из факторов возникновения раковых заболеваний является продолжительное накопление отрицательных эмоций. **1, 61.**

РАХИТ: Недостаток органического кальция и других элементов, вызывающий деформацию, размягчение или гибкость костей. **61, 1, 48, 37, 6, 30, 46.**

РЕВМАТИЗМ: Мясо и другие мясopодукты при переваривании не могут не способствовать накоплению большого количества мочевой кислоты в организме (читайте главу о соке моркови, свеклы и огурцов). Задерживаясь в организме, эта кислота поглощается мышечными тканями и рано или поздно кристаллизуется. Ост-

рые кристаллы мочевой кислоты причиняют боль при ревматизме. 23, 30, 61.

РИНИТ: Воспаление слизистой носа, в основном из-за наличия большого количества слизи в пазухах и полостях. 61, 30, 40, 11.

РОЖА: То же самое, что и экзема, но сопровождается высокой температурой. Причина обеих болезней одна и та же. 61, 2, 30, 40.

СВИЦ: Обычно из-за образования большого количества слизи от употребления молока, а также крахмалов и сахара. 61, 11, 30, 1.

СЕРДЦА БОЛЕЗНИ: Как правило, это результат закупоривания шлаками отдельных кровеносных сосудов, которые в свою очередь создают чрезмерную нагрузку на сердце. Ведь сердце имеет величину с кулак и весит примерно 300 граммов, но тем не менее при каждом сокращении выталкивает 170 граммов крови. Это кажется немного, но за 24 часа при нормальных условиях оно перекачивает 19 тысяч литров крови. При нагрузках же это количество может увеличиться до 95 тысяч литров. При нормальных условиях за 70 лет сердце делает 3 миллиарда ударов плюс 30% на всякие нагрузки и перегрузки. Ни один механизм, сделанный человеком, не смог бы так безотказно работать дни и ночи напролет даже на небольшом отрезке времени, да еще если бы мы так о нем заботились, как мы «заботимся» о сердце и вообще обо всем организме. Любой механизм просто бы полностью вышел из строя.

Кровь проносит через сердце все, что подбирает в организме. Так, молекулы крахмала, находящиеся в хлебе, в мучных и крупных изделиях, не растворимые в воде, часто закупоривают кровеносную систему. В этом случае создается чрезмерная нагрузка на мышцу и клапаны сердца. Результат — болезнь. Давление газов в области селезеночного угла слева от поперечной толстой кишки тоже способствует сердечным заболеваниям. 61, 2, 30.

СИФИЛИС: Болезнь, вызываемая бактерией бледной спирохеты, когда она находит в организме пищу для существования и размножения, т. е. отбросы, образующиеся от такой пищи, как крахмал, мясные продукты, пастеризованное молоко. 61, 30, 66, 62, 51, 46.

СКАРЛАТИНА: Протест организма против накопления продуктов распада и отходов пищи, когда употребляют слишком много вареных продуктов и недостаточно сырой пищи и соков. 30, 61, 68, 47, 66.

СКЛЕРОЗ: Затвердение любой ткани в организме. 61, 62, 32, 30.

СКЛЕРОЗ ОБШИРНЫЙ: Вырожденное состояние нервной системы вследствие голодания нервных и мозговых (головного и спинного мозга) клеток. Эта болезнь представляет собой самое яркое доказательство разрушительного действия крахмалов и круп, употребляемых в качестве пищи для людей. За время моих 50-летних наблюдений я не встречал ни единого случая стабильного улучше-

ния у больных, употребляющих хлеб, крупы и другую содержащую крахмалы пищу. Но многие медленно выздоравливают, исключив из своего рациона эти продукты и мясо, питаюсь исключительно сырой пищей и выпивая ежедневно до 3 литров свежих сырых соков с частым промыванием толстой кишки. Самой большой опасностью при этой болезни является пренебрежение этими рекомендациями, что вызывает вторичные осложнения. 61, 40, 59, 2, 1.

СЛЕПОТА (см. КАТАРАКТА): Читайте также главу о соке эндивия.

СЛОНОВОСТЬ: Воспаление и закупорка лимфатических желез, обычно из-за наличия в организме отходов. 61, 30, 32, 40.

СПАЗМЫ, СУДОРОГИ: В области живота: боли, вызванные наличием газов, образовавшихся от неправильного сочетания продуктов. В мышцах: обычно следствие избытка мочевой кислоты. 61, 30.

СТЕНОКАРДИЯ (ГРУДНАЯ ЖАБА): Болезнь мышцы или клапанов сердца, вызванная шлаками в кровяном потоке; часто, однако, причиной заболевания становится давление газов в толстой кишке. 61, 2, 30.

ТИФ: Состояние, вызванное нехваткой некоторых органических элементов в организме, благоприятное для размножения бактерий, которые своим присутствием вызывают воспаление брюшины. 61, 30, 28, 1, 37, 6.

ТОКСЕМИЯ: Отравление в результате накопления в организме либо отходов, либо продуктов обмена веществ или пищеварения, что создает чрезмерную кислотность. 61, 30, 37, 15, 40.

ТОНЗИЛЛИТ: Результат перегрузки миндалевидных желез, вследствие чего они воспаляются. Эти железы находятся на первой линии защиты, и их функции заключаются в ограничении проникновения слишком большого количества микробов в организм, когда в нем слишком быстро накапливаются отходы. 61, 30, 1, 2.

ТРОМБОЗ: Результат закупорки кровеносного сосуда сгустком крови вследствие наличия в крови нерастворимых молекул крахмала от мучных, крупяных и других крахмалсодержащих продуктов. 62, 2, 61, 30.

ТУБЕРКУЛЕЗ: Результат наличия чрезмерного количества слизи в организме, способствующей размножению туберкулезной палочки, которая своим присутствием и образом жизни вызывает разрушение тканей вблизи себя. Коровье молоко как в сыром, так и в пастеризованном виде является, вероятно, пищей, образующей больше всего слизи. Такая слизь представляет собой естественную пищу для размножения этих бактерий. Вероятно, чаще всего люди болеют туберкулезом именно от употребления пастеризованного молока. 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41.

УРЕМИЯ: Наличие мочи и других мочевых выделений в крови. 30, 61, 29, 40, 59.

ФЛЕБИТ: Воспаление вен вследствие наличия большого коли-

чества кальция из крахмала, болезненное состояние. 61, 2, 30.

ФУРУНКУЛЫ (см. также **КАРБУНКУЛЫ**): Гнойные опухоли, вызванные имеющимися в крови шлаками и вызывающие бактериальную инфекцию через потовые железы и фолликулы волос. Применение серы и других лекарств может вызвать опасные последствия.

Фурункулы — это не кожная инфекция, а просто отходы, от которых организм не мог избавиться посредством других органов выделения либо за счет скопившегося в них мусора, либо в силу их вырождения, опять-таки вследствие неправильного питания и отсутствия надлежащего внимания к организму вообще. Когда организм более не в состоянии очищаться от ядов и шлаков через основные органы выделения, то тут на помощь приходит самый большой из них — кожа и ее поры. 61, 30, 55.

ХОДЖКИНА БОЛЕЗНЬ: Опухание лимфатических желез и миндалин, являющееся прямым следствием нарушения функции селезенки из-за неполноценности и несбалансированности пищи. Лечение рентгеновскими и радиоактивными лучами едва ли оставляет какую-либо надежду на исцеление, так как влияние их (как и любой радиации) на организм человека еще как следует не изучено. Детоксикация и строгая сырая, хорошо сбалансированная растительная диета, дополненная свежими соками, дают весьма удовлетворительный результат. 61, 27, 29, 46.

ХОРЕЯ (ПЛЯСКА СВЯТОГО ВИТТА): Детоксикация является первым шагом и дает великолепный результат, если после этого питаться свежими сырыми фруктами, овощами и орехами (см. главу «Детоксикация»). 61, 2, 30, 40.

ЦИНГА: Результат неправильно сбалансированной пищи с недостаточным количеством органических питательных веществ. 61, 15, 2, 30, 29.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ: Прямой результат перегрузки печени, когда поедается пища, богатая крахмалами, особенно белая мука, вследствие чего твердеют ткани печени. 1, 61, 30.

ЦИСТИТ: Воспаление мочевого пузыря (см. статью «Мочевого пузыря болезни»). 30, 61, 40, 29, 51.

ЧЕСОТКА: Неприятное состояние, вызываемое клещами. В результате образуются фистулы, что сопровождается сильным зудом. 61, 30, 15, 1.

ЭКЗЕМА: Воспаленное состояние кожи из-за чрезмерной кислотности в лимфатических железах. Кроме этого, выделение отходов происходит через поры, а не, как положено, через почки и кишечник. Читайте статью о фурункулах. 61, 2, 30, 15.

ЭМФИЗЕМА: Это слово означает «надуть». Такое состояние есть результат наличия воздуха или газов в тканях, обычно в легких. 87.

ЭНЦЕФАЛИТ: Воспаление головного мозга в результате нарушения нервной системы или ее нездорового состояния. Многократные клизмы, употребление 60 граммов сока петрушки 3 раза

в день — утром, в полдень и вечером — дают хороший результат. 61, 30, 40, 37.

ЭПИЛЕПСИЯ: Нервные конвульсии, вызванные чрезмерной токсемией и голоданием нервной системы. Она иногда может быть вызвана наличием глистов в толстой кишке. Такой случай был у молодой женщины 26 лет. После 28 ежедневных промываний толстой кишки у нее выпал комок глистов величиной с кулак. После еще нескольких промываний ее толстая кишка совершенно очистилась от них, и эпилептические приступы больше не повторялись. Этот случай мог быть и совпадением, но большое число подобных случаев, несомненно, о чем-то говорит. 61, 15, 2, 30, 40.

ЯЗВЫ (главным образом желудка): Болезнь плохого питания. Вызывается нездоровым состоянием тканей в результате сочетания несовместимых продуктов, которое создает брожение и гниение. Кроме этого, причинами могут быть отрицательные эмоции, указанные в статьях «Рак» и «Опухоли». 61, 1, 30, 5, 37, 6.

ЗАПОМНИТЕ!

Итак, вы получили необходимые знания, чтобы начать совершенно **НОВУЮ ЖИЗНЬ** — если, конечно, вы внимательно прочитали эту книгу от корки до корки, как искренне надеется автор.

Следующий шаг — **ДЕЙСТВИЕ**. Можно прочитать хорошую книгу о путешествиях и облюбовать какое-нибудь место, где хотелось бы побывать, но осуществить мечты о путешествии вы сможете лишь в том случае, если накопите денег на дорогу, найдете наиболее рациональный вариант переезда, наметите срок и **ОТПРАВИТЕСЬ В ПУТЬ**.

Нужна немалая «легкость на подъем», чтобы коренным образом изменить свой образ жизни, особенно если это касается с детства усвоенных пищевых привычек, которые, вполне возможно, в корне неверны.

Любую болезнь разумнее предупредить, чем лечить, а следовательно, **ВСЕМ** молодым людям, которые пока находятся в полном здравии, неплохо бы прочитать эту книжку и применить на практике ее основные идеи, а не ждать появления болезней и страданий, которые заставят их что-то предпринимать, чтобы вернуть себе здоровье.

Одна симпатичная пара из Калифорнии прислала письмо:

Доктор Уокер, пребольшое спасибо. Вот уже 6 месяцев мы следуем вашей диете, и перемены, которые она произвела в нашей жизни, разительны. С тех пор как я изменила свою диету, наш грудной ребенок стал радостью в доме. Мы кормим его только авокадо, яблоками и морковным соком. И он великолепно развит и полон природной энергии. Благослови вас Бог!

Другой молодой человек, тоже из Калифорнии, пишет:

Дорогой доктор Уокер, мне всего 21 год, и я новичок в оздоровительном движении. Я начал менять свой рацион почти год назад. Теперь фактически питаюсь только сырыми фруктами и овощами. Иногда я ем немного творога (с фруктовым салатом) и изредка орехи. Я перестал употреблять в пищу крахмалы (хлеб), сахар и т. д. Я жизнелюб, верю в Бога, убежденный сторонник естественных методов лечения. И я не курю всякую дрянь — ведь я уже прошел через увлечение наркотиками — вот потому-то я и благодарю Бога, что мне посчастливилось увидеть свет правды — жизнь в гармонии с Природой.

Содержание этой книги рассчитано на вас — независимо, восемь вам или восемьдесят.

Здоровье — бесспорная основа благополучия, успеха.

Бог одарил вас телом, которое само по себе — уже ЧУДО, а что вы делаете с ним?

СПЕРВА НАУЧИТЕСЬ — ПОТОМ ДЕЙСТВУЙТЕ. Ибо, независимо от того, в каком состоянии находится ваш организм сегодня, **ЕГО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.**

У человека, пыщущего здоровьем и энергией, голова работает ясно, а проблемы и трудности лишь подзадоривают его и побуждают к смелым и решительным действиям.

ВАМ суждены свершения — СПЕШИТЕ ПОЗНАВАТЬ! ГОТОВЫ?

ВПЕРЕД!

О Г Л А В Л Е Н И Е

К читателям этой книги. С. А. Левченко	5
Предисловие	8
Самый приятный путь к здоровью: угощайтесь!	8
Чего недостает вашему организму?	9
Энзимы	9
Почему бы не есть сами овощи?	12
Вареная пища	13
Как я начинал делать морковный сок	15
Соки — это не концентрированная пища	16
Как защитить себя от пестицидов и ядохимикатов в этом отравленном мире	18
Сколько сока можно выпить безбоязненно?	20
Сок люцерны	21
Сок спаржи	24
Свекольный сок	24
Смесь соков моркови, свеклы и огурцов	26
Сок брюссельской капусты	28
Капустный сок	28
Сок моркови	29
Сок сельдерея	34
Сельдерей богат солью (натрием)	35
Огуречный сок	37
Сок одуванчика	38
Сок цикорного салата (эндивия)	39
Сок фенхеля итальянского (флорентийского)	40
Чесночный сок	40
Соус из хрена	41
Сок топинамбура (земляной груши)	42
Буряя водоросль (ламинария, морская капуста)	43
Сок лука-порей	43
Сок латука (салата)	44
Сок салата ромэн	45
Сок зелени горчицы	46

Луковый сок	46
Сок петрушки	46
Сырой калиевый «бульон»	47
Сок пастернака посевного	48
Сок перца (зеленого)	48
Картофельный сок	49
Сок редьки	50
Сок ревеня	50
Сок кислой капусты	51
Сок щавеля	51
Сок шпината	52
Щавелевая кислота	53
Томатный сок	55
Сок стручковой фасоли	55
Сок репы	56
Сок жерухи водяной (кресса)	57
Простудились, говорите?	58
Ваши эндокринные железы	59
Уксус	60
К вопросу о молоке	61
Естественные роды	62
Способствуют ли соки срастанию костей?	
Ответ — вот он!	64
Что необходимо помнить	65
Детоксикация	66
Сырые овощные и фруктовые соки и их лечебное применение при различных расстройствах (для детей и подростков применять в уме- ренных дозах)	68
Список рецептов	69
Рецепты	71
Болезни и рецепты	73
Запомните!	92

Норман У. Уокер
СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ

Редакторы А. К. Аванесова, В. М. Ещенко

Технический редактор О. Д. Дмитриева

Корректор В. М. Михайлова

Сдано в набор 21.08.90. Подписано в печать 20.09.90. Формат бумаги 84×108/32. Бумага типографская № 2. Гарнитура шрифта новогазетная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 5,04. Усл. кр.-отт. 5,46. Учетно-изд. л. 6,07. Тираж 300 000. Заказ 757.

Цена 6 руб.

Издательство «Соло» СП «Лесинвест, ЛТД».

350000, Краснодар, ул. Красная, 118.

Типография издательства «Советская Кубань»,

350680, Краснодар, ул. Шаумяна, 106

ЗДОРОВАЯ ПИЩА — ВОПРОС ЖИЗНИ ДЛЯ ВАС!

Вот вам созданные самой Природой без-медикаментозные регуляторы кровяного давления, энзимы, питающие клетки и ткани, стимуляторы роста волос, естественные мочегонные средства и полный набор целебных органических веществ — без химии и на все случаи жизни!

Автор делится многолетним богатым опытом и предлагает словарь здоровья — рецепты от любых болезней (от аденоидов до язвы), которые, оказывается, можно и нужно лечить естественными средствами!

Эта книга поможет вам найти самый «вкусный» путь к здоровью и радости, для которых вы и созданы Природой!