

АРНОЛЬД ЭРЕТ

РАЗУМНОЕ ГОЛОДАНИЕ

НАУЧНЫЙ МЕТОД ГОЛОДАНИЯ
— ПУТЬ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО, УМСТВЕННОГО
И ДУХОВНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

Есть надо. Есть мало. Есть не так часто.
Есть растительное

18+

Арнольд Эрет – 99% болезней
человека от неправильного питания

Арнольд Эрет

**Разумное голодание.
Научный метод голодания
– путь к вашему здоровью**

«Автор»

2021

Эрет А.

Разумное голодание. Научный метод голодания – путь к вашему здоровью / А. Эрет — «Автор», 2021 — (Арнольд Эрет – 99% болезней человека от неправильного питания)

ISBN 978-5-532-96556-0

Это четвертая книга серии «Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное». Арнольд Эрет считает, что 99,99% всех болезней связаны с неправильным питанием: 1. Потреблением продуктов питания, не свойственных человеку. 2. Потреблением слишком большого количества пищи. Это приводит к образованию и хранению в теле человека большого количества непереваренных остатков, слизи, токсинов, которые, отравляя организм человека, перегружая постоянной работой его пищеварительную систему, приводят к развитию большого количества болезней (37 000) и преждевременной смерти. Способ лечения только один: 1. Возврат к видовому питанию: фрукты и овощи, не содержащие крахмала. 2. Уменьшение количества потребляемой пищи. 3. Проведение периодических голоданий. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-96556-0

© Эрет А., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Вступление доктора Гая Богарта, Н.Д.	5
Предисловие ко второму издание	11
Предисловие к третьему изданию	12
Предисловие	13
Глава 1	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Арнольд Эрет

Разумное голодание. Научный метод голодания – путь к вашему здоровью

Вступление доктора Гая Богарта, Н.Д.

Мы уже договорились, проверены и внесены в список, для обратной поездки в Эдемский сад? Неужели фонтан молодости бурлит во внешности каждого человека? Должны ли мы отказаться от бокала с содовой ради жидкости из не бродившего винограда? Должны ли мы извлекать из воздуха наш индивидуальный запас азота? Разве лысина утратила свой непривлекательный вид и головы покрыты волосами юности?

Профессор Арнольд Эрет, известный европейский ученый, который провел свои последние годы среди растущей колонии знаменитостей в Южной Калифорнии, дает утвердительный ответ на все вышеуказанные вопросы.

Свергнув с пьедестала традиционных суеверий многие старые представления о здоровье, профессор Эрет посвятил более четверти века интенсивным размышлениям и экспериментам. Он нашел хваленую белую расу, но в виде совокупности людей «трупного цвета». Более ортодоксальные медицинские авторитеты говорят нам, что мы быстро превращаемся в беззубую расу. Профессор Эрет согласился с этим открытием и заглядывал по пути чуть дальше к цели «нет никакой западной расы».

Пока не...

А вот и профессор, не с утопическими мечтами, а с тщательно разработанной схемой пищевой и оздоровительной реформы, которую некоторые из мудрейших врачей двух континентов провозглашают самым фундаментальным словом, когда-либо сказанным в сложном лабиринте поиска панацеи для здоровья. Есть одна уникальная особенность метода работы этого эксперта – он постоянно проводил эксперименты над ним самим. За пятнадцать лет, что он управлял своим большим санаторием в Швейцарии, во время своих лекций в клиниках в крупнейших городах Европы, тысячи консультаций по почте и телеграфу в Америке и Европе, а также практики в Азии и Африке во время учебных поездок – у профессора Эрета не было недостатка в опыте наблюдения за результатами его теорий, применявшихся в течение длительного периода времени.

Однако именно он сам проводил эксперименты перед тем, как опробовать их на пациентах. Фраза «Врач, исцели себя» не беспокоила этого волшебника санатория, потому что он начал свои поиски, будучи профессором в Баденсианском колледже, где он «неизлечимо» заболел болезнью Брайта. Полное восстановление здоровья до того, что было, вероятно, наиболее совершенным состоянием здоровья для всех в нашей западной цивилизации сегодня и приключение по поиску фундаментальных законов, лежащих в основе проблем жизни, свободы и стремления к здоровью, стали делом всей его жизни.

«Слизь» – это ключевая нота нападения Невежества на западную цивилизацию. Бесслизистое питание в сочетании с разумным использованием метода голодания, в целом адаптирована к индивидуальному пациенту, но соблюдение основных законов, подтвержденных физиологами-химиками и диетологами некоторых из крупнейших университетов, превратилось в систему лечения, полностью разработанную профессором Эретом. Это жезл, с помощью которого беззубая раса будет сдерживаться, а западная цивилизация получит новую жизнь.

Большинство школ исцеления едины в идее, что болезнь, независимо от ее симптомов, состоит из загрязнения организма материалом, обычно известным, как инородное тело. Есте-

ственное исцеление, следовательно, состоит из методов лечения, направленных на устранение из организма этого материала, вызывающего заболевание и остановка его поступления в организм человека. По крайней мере, так рассуждают многие врачи и именно совершенство этой идеи сделало Эрета волшебником среди людей своего круга.

Мое первое знакомство с профессором Арнольдом Эретом произошло несколько лет назад, когда на мой рецензент попал перевод одной из его важных монографий. Я сразу же заинтересовался и, когда он приехал в Лос-Анджелес, мне не терпелось познакомиться с ним. Позже у меня была привилегия сидеть на курсах лекций в его классах, встречаться с ним в обществе на протяжении длительного периода времени, получать его экспертные советы в моей собственной диетической практике и проверять, к своему собственному удовлетворению, принципы здоровья, которые он обнаружил. Именно из этих источников я попытаюсь изложить, частично на его родном языке и частично в перефразировании, историю этого человека и его послужной список в сфере исцеления. Конечно, можно попытаться сделать только общие очертания, поскольку система исцеления бесслизистым питанием, хотя и проста в своей основе, требует более подробного изучения, чем может быть описано здесь.

Общее согласие, по крайней мере, среди врачей, не применяющих наркотики и значительной части медицинского сообщества, что основной причиной болезни является присутствие инородного материала в организме, не привело к фундаментальному открытию корней этой вторгшейся тайны. Этот материал (и здесь и далее я говорю от имени профессора Эрета) представляет собой непереваренные, не удаленные и разложившиеся элементы пищи из-за неправильного и чрезмерного употребления еды. Следовательно, наиболее важным, разумным и очевидным является то, что главным фактором в загадке здоровья должна быть диетология, в том числе разумно проводимое голодание, особенно если переедание является основной причиной болезни пациента. В человеческом теле этот метод работает так же, как инстинктивное самовосстановление у животных.

Вся система лечения основана на знаменитой теории слизи Эрета, теперь уже доказанном факте и раскрывает прежние загадки всех 57 разновидностей болезней, включая «грипп» и пеллагру и джазовый танец. Вызывающий заболевание материал представляет собой частично переваренный, разлагающийся, полужидкий материал, который в этом состоянии обычно известен как слизь. Легко доказать и продемонстрировать, что каждый человек, живущий на смешанном питании (овощи и мясо) или крахмалистом вегетарианском режиме, имеет организм, более или менее забитый слизью, независимо от того, болен он или нет. Эта основная причина каждой болезни продолжается с детства и даже раньше, если употреблять в пищу мясо животных, продукты животного происхождения (жиры) и крахмалистые продукты. Студенты и ученые уже давно признали, что эти продукты не подходят для человечества, поскольку их большая часть не может быть переварена полностью и на них действуют желудочные соки, производящие токсичную слизь, которая разлагается, подвергается брожению, производит газы, вызывают появление ацидоза и многих других видов токсинов. И она имеет липкую, клейкую консистенцию, которая закупоривает кровообращение, поэтому организму нужен шок, подобный «простуде», чтобы начать частичное его устранение.

Если прибегать к физическим процедурам, они могут устранить только часть негодного материала, если снабжение не прекращается из-за перехода от продуктов, образующих слизь, или из-за переедания. Поэтому разумно, естественно и очевидно, что необходимо прекратить употребление пищи, вызывающей заболевание, если вы добьетесь полного успеха от физического лечения.

Голодание и уменьшение количества съеденного – единственные препятствия на пути переедания, а продукты, не образующие слизи, должны заменять продукты, образующие слизь и вызывающие болезни. Профессор Эрет не изобретал и не создавал голодание или использование фруктов и овощей с зелеными листьями в улучшенном питании, поскольку это были при-

знанные факторы, но он действительно внес наибольшую эффективность в их использование, создав совершенно новую систему их комбинирования в качестве систематического метода исцеления, получивший название «Система исцеления бесслизистым питанием», после того, как его «теория слизи» стала хорошо доказанным фактом, как самый большой фактор фундаментальной причины каждого болезненного состояния.

Ни голодание, ни питание фруктами не применялись в строгом соответствии с состоянием пациента; но объединить их как «Системное очищение» – является замечательным и удовлетворительным успехом.

Самая большая разница между питанием исцеления и полноценным питанием – это момент, на который следует обратить особое внимание. Фрукты – это идеальное, практичное и естественное питание для человечества, но бесслизистое питание – это система исцеления, состоящая из сырых и приготовленных фруктов, крахмалистых и листовых овощей и специально приготовленных злаков с низким содержанием слизи. Не нужен ни обычный диагноз, ни местное название болезни. Количество слизи и активность токсинов имеет первостепенное значение, а затем степень, в которой загрязнение организма человека слизью повлияло на его жизнеспособность. Способен ли пациент трудиться и желает ли он этого, или он более серьезно недееспособен, определяет скорость выведения токсичного материала и от этого зависит степень слабости и тревожных ощущений, испытываемых пациентом. Потому что голодание – это единственное зарегистрированное лекарство, которое можно регулировать и контролировать по скорости его действия.

Токсины слизи химически снижают активность мышечной и нервной систем. Оценить, как это состояние влияет на функции организма и ухудшают жизнеспособность организма – значит поставить правильный диагноз в каждом отдельном случае.

Ошибочным является представление о том, что поражена только кровь, что она нечистая, полная слизи и токсинов. Эти яды накапливаются в самых глубоких тканях всего тела. Их количество намного больше, чем предполагается.

Следовательно, когда они растворяются и ослабляются бесслизистым питанием, необходимо соблюдать осторожность не делать это слишком быстро, так как большой выброс токсического материала забивает выделительную систему, снижает количество жизненной энергии, которая уже ослаблена и вызывает серьезное ухудшение состояния организма. Даже смерть может последовать за неразумным применением процесса выведения. Это важно и объясняет, почему долгие голодания или голодания без должной подготовки и радикальное питание фруктами часто терпят неудачу.

Диагноз Эрета является выводом из его знания вышеупомянутых моментов, вместе с общим внешним видом пациента, относительно того, насколько быстро он может выдержать растворение накопленной слизи, а затем он советует переходное питание, которое будет постепенно заменять его слизееобразующие продукты к полноценному действию бесслизистого питания. Как только большая часть слизистых отложений растворяется и удаляется, рекомендуется соблюдать строгое бесслизистое питание, которое при необходимости может сочетаться с более длительным или более коротким голоданием в зависимости от состояния человека.

В этом лечении особое внимание уделяется акту дефекации, так как кишечник является основным органом выведения шлаков. Искусственные средства можно временно использовать как в верхней части желудочно-кишечного тракта, так и в нижней, но бесслизистое питание – это единственное, тщательно выверенное и совершенное очищающее средство, которое растворяет засохшую слизь, прилипающую к внутренним стенкам тонкого кишечника и толстой кишки, а также снабжает кровь необходимыми элементами, которые растворяют слизь, скапливающуюся в стенках пищеварительного канала и останавливает его перистальтическое действие. Сделать это – является венцом лечения запора, чего не удавалось добиться ни одному другому методу или никакому слабительному средству.

Продукты бесслизистого питания снабжают кровь лучшими питательными элементами, а также растворителями, а крахмалы и листовые овощи не только содержат нужные минеральные соли, но и являются хранилищами этих неуловимых, но важных витаминов, а также «жиров и водных растворов», «базовых» элементов, какими бы ни были эти загадочные бесконечно малые вещества, а растительные волокна служат метлой для выметания шлаков из кишечного канала.

По питательной ценности бесслизистое питание превосходит любые другие продукты. Это было продемонстрировано результатами и стандартными таблицами анализов пищевых продуктов при их правильной интерпретации. Их лечебные и питательные свойства были обнаружены как в этой стране, так и в Европе примерно в одно и то же время.

Профессор Эрет сделал это открытие на основании длительного опыта изучения процесса питания, своих испытаний и экспериментов, приведших к его собственному излечению, что источником жизненной силы и жизненной энергии является виноградный сахар из углеводов, а не протеиды. Это фундаментальная часть новой физиологии питания, которую он создал. В 1909 году он написал статью для европейских журналов о здоровье, о вреде теории метаболизма, а в 1912 году узнал, что Томас Пауэлл, доктор медицины из Лос-Анджелеса, сделал то же открытие и произвел замечательные лекарственные препараты, используя продукты, содержащие то, что он назвал «организованным углеродом». «Это тот же самый пищевой ингредиент, который превращается в виноградный сахар во время процесса пищеварения».

Против человека действует слишком большое трение в человеческой машине. В каждой части человеческого тела спрятаны тысячи футов (примечание переводчика – 1 фут равен 0,3 метра) маленьких и почти невидимых трубок, по которым кровь циркулирует, как вода в водяном двигателе. Если кровоток содержит липкую слизь из-за неправильного приема пищи, телесная машина должна работать с постоянным трением, как автомобиль, который замедляется нажатием ноги водителя на тормоз. Это объясняет давно существующую причину слабости, а также повышенного артериального давления, высокой температуры, лихорадки и воспаления. В процессе исцеления по системе бесслизистого питания возникает такое же трение, потому что слизь растворяется и попадает в кровоток. Но это происходит периодически, потому что кровоток не может унести сразу все токсичные материалы.

Современное голодание и питание фруктами использовались по-дилетантски и бессистемно и, следовательно, в большинстве случаев терпели неудачу. Лечебная система бесслизистого питания была истощающе проверена профессором Эретом и его учениками (эретистами) Европы и Запада во время тысяч исцелений, особенно при применении этого метода лечения в большом количестве случаев, большинство из которых были объявлены «неизлечимыми». Они включали паралич, эпилепсию, слепоту, диабет, туберкулез и т. д.

«Школа, в которой я получил знания и окончил ее – сказал создатель новой системы, «была в моем собственном случае болезни Брайта». Я не только *полностью вылечился* физически, но и психически освободился от угнетающего и мешающего действия мусора от неправильного питания и в результате появилась новая жизнь. Найден единственный, реальный метод профилактики болезней».

В течение нескольких лет, Эрет, пытаясь спасти свою жизнь, испробовал все известные формы медицинского и безмедикаментозного лечения, в основном с хорошим результатом от применения последних методов. Но он разочаровывался после каждого из них, когда обнаруживал, что не излечился полностью. Он не исцелился до тех пор, пока под свою ответственность не объединил голодание с питанием фруктами и овощами. С тех пор в тысячах случаев болезней, которые он вылечил, он обнаружил важный образовательный фактор, заключающийся в том, что лечение осуществляется естественными процессами самовосстановления и том, как им лучше всего помочь.

Система лечения должна быть разнообразной и адаптированной к каждому индивидуальному случаю. Практикующий должен иметь практическое знание каждой детали и лично показать результаты безупречного лечения. Система достаточно хорошо сочетается с любыми видами физического или психического лечения и дает более быстрые и удовлетворительные результаты.

В одной из своих книг профессор пишет о туберкулезе:

«Тем самым я также раскрываю последний секрет чахотки. Или кто-то верит, что это огромное количество слизи, выделяемое пациентом, болеющим туберкулезом в течение многих лет, исходит из самих легких? Просто потому, что этого пациента затем почти насильно кормят «слизью» (каши, молоко, жирное мясо). Слизь не может прекратиться производиться и выделяться, пока само легкое не распадется и не появятся «бациллы», когда смерть станет неизбежной. Тайна бацилл решается просто так: постепенное засорение кровеносных сосудов легких приводят к разложению, процессу брожения этих продуктов слизи и «варенных, мертвых» остатков пищи. Они частично разлагаются в живом теле (абсцессы, кисты, рак, туберкулез, сифилис, волчанка и т. д.). Сейчас все знают, что мясо, сыр и все органические вещества снова «прорастут, выпустят бациллы» в процессе своего разложения. Именно по этой причине эти микробы появляются и обнаруживаются только на более поздней стадии болезни, когда, однако, они являются не причиной, а продуктом болезни и способствуют развитию болезни только постольку, поскольку они ускоряют разложение, например, легкого, из-за выделения бацилл, их токсинов, отравляющих организм. Если верно, что бациллы вторгаются, «заражают» извне, тогда не что иное, как слизь делает возможной их активность и обеспечивает для них надлежащую почву и место «расположения».

В течение 14 месяцев профессор Эрет прожил 126 дней без еды, из них 49 дней подряд. Эти голодания (мировой рекорд по абсолютным научным наблюдениям в закрытом помещении) проводились только то после длительной подготовки физического организма бесслизистым питанием. «Я даже утверждаю, – сказал голодающий, «что если бы человек жил в соответствии с правильными законами питания на бесслизистом питании, он имел бы абсолютное здоровье, красоту и силу, без боли и горя, как нам сказано в Библии. Так называемые чудеса святых берут начало от подвижников и сегодня они невозможны только потому, что, хотя совершается много молитв, но не соблюдается голодание. У нас больше нет чудес, потому что у нас больше нет святых, то есть освященных и исцеленных аскетизмом и голоданием. От святых исходил свет, или выражаясь современной терминологией, они излучали радиоактивность. Я хочу заявить, что я сам преуспел в видимых электрических лучах, но только с помощью внешних и внутренних солнечных энергий (солнечных ванн и пищи из «солнечной кухни» и фруктов)».

«Сегодня легче писать книги, проповедовать и молиться, говоря, что я являюсь исключением. Это правда, но только в том, что касается смелости и понимания».

Объявляя войну мясу и алкоголю, профессор Эрет признает, что умеренное употребление одного или обоих из них по-прежнему значительно лучше, чем вегетарианство. Человек становится наиболее работоспособным и обладает лучшим состоянием здоровья, если он ест как можно меньше.

Большая часть обычных попыток голодания терпит неудачу из-за незнания того факта, что с началом бесслизистого питания старая слизь выводится из организма гораздо более интенсивно, пока этот человек не станет абсолютно чистым и здоровым. Таким образом, кажущийся наиболее здоровым человек должен сначала пройти через состояние болезни (очищения) или пройти через промежуточную стадию болезни до более высокого уровня здоровья.

Старение оказывается латентным заболеванием, медленным, но постоянно увеличивающимся нарушением работы двигателя жизни. Если в соответствии с первичными законами райского мира легким и коже не дается ничего, кроме чистого воздуха и солнечного электри-

чества, а желудку и кишечнику – ничего, кроме солнечной пищи (фруктов), которые перевариваются почти без затрат, то, по-видимому, нет причин, почему трубная система человеческого тела должна стать дефектной, ослабнуть, стареть и, наконец, полностью выйти из строя. Организм человека не усваивает ни одного атома минерального вещества, не ставшего органическим в растении. Виноградный сахар фруктов и их питательные соли, а также соли крахмалистых овощей с зелеными листьями являются правильными источниками твердого мышечного вещества, с помощью которого организм избавляется от болезней и поддерживает высокий уровень здоровья. Правильно то, что здоровый человек должен источать благоухание. Зловоние пота, зловонное дыхание и т. д. указывают лишь на гнилую материю, которой отягощены почти все части тела и отягощены с младенчества, до того последнего избытка тления, который навсегда останавливает человеческий двигатель.

Волосы – это трубки для запаха или «трубки, наполненные газом» и неудивительно, что загрязнение, которое они воспринимают, приводит к серому или седому цвету волос и облысению. Лекарство можно найти в бесслизистом питании.

Экспериментальное доказательство профессора Эрета того, что слизь является фундаментальным и главным фактором болезни и смерти, отличается от теории бацилл только тем фактом, что эта слизь является ложем, предварительным условием и основным фактором болезни. Чрезмерное появление белых кровяных телец, т. е. белой мертвой слизи, по сравнению с красными веществами сахара и железа становится опасным для жизни. Красный и сладкий – видимый знак жизни и любви, а белый, бледный, бесцветный, горький – это признак болезни и подавления организма слизью, медленной смерти человека. «Смертельную борьбу или агонию можно рассматривать только как последний кризис, последнее усилие организма по выведению слизи, последнюю борьбу еще живых клеток против мертвых и их смертельных ядов».

Мой первый американский предок, высадившись в Новом Амстердаме в 1616 году, был первым врачом колонии и в течение трех столетий почти непрерывная линия медиков поддерживала старую традицию. Я всю жизнь внимательно изучал вопросы здоровья и диетологии и нелегко повторить слова Лютера Бербанка, когда волшебник растений отдал дань уважения: «Я не сомневаюсь, что профессор Эрет обнаружил основную причину всех болезней». Он учился на четырех континентах, активно жил и наблюдал, знаком с последними достижениями науки на каждом этапе своих исследований, но при этом задействовал гений первооткрывателя, прокладывая новые пути. Исцеляя себя, экспериментируя над собой и оправдывая свои выводы тысячами исцелений в своем санатории и клинике, а также перепиской, он сделал уникальный вклад в библиотеку человеческих знаний. Я нашел его тихим и скромным, полностью осознающим значение своего нового учения, но никогда не высокомерным и не цепким.

Предисловие ко второму изданию

В 1910 году часть этой книги была опубликована в виде очерка в «Gesundheit» (Здоровье), Цюрих, в номере 17/18 «Lebenskunst» («Искусство жизни»), издатель К. Ленце, Лейпциг. Эти публикации вызвали такой большой интерес и спрос, что я почувствовал себя обязанным опубликовать материал в виде книги со значительно более подробной информацией и важными дополнениями в тексте.

В течение одного года были распроданы первые 5000 копий книги «Разумное голодание», что является достаточным доказательством ее большой популярности. И я надеюсь, что это второе издание найдет еще более широкую аудиторию, которая прислушается к правде, содержащейся в ней. За исключением нескольких незначительных дополнений содержание моей книги не изменилось.

Пусть эта книга послужит всем читателям, ищущим истину, независимо от ее источника. Пусть это особенно поможет больным и воодушевит тех, кто беспокоится о потере молодости и первых признаках наступающей старости.

Локарно, осень 1912 г.

АРНОЛЬД ЭРЕТ

Предисловие к третьему изданию

Книга «Разумное голодание» пользовалась таким большим спросом и хвалой, что возникла необходимость в третьем издании. Тем временем врачи-натуропаты также выпустили свои публикации о лечении голоданием, несмотря на их первоначальные возражения против самого естественного из всех методов лечения. Однако им явно не хватает понимания того, что существует только ОДНО заболевание, то есть все болезни связаны между собой тем, что имеют общую фундаментальную причину возникновения. Поэтому голодание и соблюдение естественного питания поможет во всех случаях болезни, но не всем пациентам без исключения.

Даже в Соединенных Штатах моя книга стала бестселлером, как видно из письма, которое я получил от доктора Бенедикта Ласта, владельца и директора первого природного спа-центра в Соединенных Штатах (Нью-Джерси). Доктор Ласт, который также является редактором журнала «Путь природы», пишет 23 июля следующее:

«Книжный рынок здесь абсолютно перенасыщен публикациями о голодании. Дьюи, Хаскелл, Синклер и т. д. – это лишь несколько авторов. Однако никто не понял проблему так глубоко и точно, как вы в своей книге, которую мы с восторгом приветствуем. Это, безусловно, лучшее, как с практической, так и с научно обоснованной точки зрения. Я действительно хотел бы иметь финансовые средства, чтобы издать вашу книгу и распространять ее миллионами».

Есть тревожный признак того, что голодание станет ничем иным, как прихотью. Будем надеяться, что мое лекарство избежит этой участи и постепенно утвердится на постоянной основе на благо всех людей.

Локарно, лето 1914 г.

АРНОЛЬД ЭРЕТ

Предисловие

Сегодняшнее мышление указывает на одно фундаментальное отличие от прежних времен, а именно на то, что у всех людей имеются разные представления о причине существования того или иного явления. Даже ученые, специализирующиеся в области естественных наук, не согласны между собой. Они задают все больше и больше вопросов, все усложняют и, наконец, делают человека живым вопросительным знаком.

В своей критике лингвистики Маутнер раскрывает секрет, который уже известен всем: «в настоящее время на все вопросы отвечают одинаковое количество «да» и «нет». Все, что было доказано, также было опровергнуто. И самым противоречивым среди всех различных мнений и научных споров является вопрос «Что такое болезнь?».

Я чувствую, что не должен больше ждать, чтобы опубликовать свой опыт. Однако мое послание не предназначено для всех, оно предназначено только для тех, кто ищет истину и может распознать и принять факты на основе реальных экспериментов, не беспокоясь о том, кто их провозгласил и согласны ли с ними большинство или не согласны с ними.

Год назад журнал «Сторожевой Вегетарианской Башни» опубликовал отчет о том, как мы с моим первым учеником намеренно отправились в зараженные малярией провинции Италии, чтобы проверить нашу устойчивость к этой лихорадке при частоте пульса 45/52. Мы взяли за правило спать на открытом воздухе в районах, которые считались очень заразными, и в течение дня предавались напряженным переходам на выносливость. Я предлагал свои услуги всем европейским и американским властям, чтобы использовать свой опыт, чтобы сделать людей устойчивыми к лихорадке. Я до сих пор утверждаю, что у меня невосприимчивость к холере и я готов доказать это и не заразился бы, даже если бы съел незрелые фрукты. Более того, я утверждаю, что мог бы помочь другим людям сопротивляться, если бы они жили по моему совету. Мой долг и моральное обязательство – увековечить истину, которую я испытал на собственном теле и которая будет служить здоровым, чтобы оставаться сильными и не пасть жертвой болезней и недугов.

В настоящее время у больных есть два пути борьбы со своей болезнью. Есть один вид больных, которые хотят покончить с этим как можно скорее. Они принимают таблетки, лекарства, вакцины и т. д. И действительно, эти лекарства помогут на время восстановить их здоровье. Однако полное излечение в долгосрочной перспективе становится менее вероятным и, в конечном итоге, неизбежен новый и более серьезный сбой в организме. Похоже, что человек думает, что так и должно быть и поэтому медицинская наука превосходно выполняет требования, предъявляемые к ней в отношении мгновенного лечения. Нельзя отрицать медицинские достижения. Другой тип пациентов часто считается несколько старомодным, но на самом деле тот, который честен с самим собой, умен и обеспокоен происхождением болезни, которая постигла его, хочет проникнуть в суть вещей и вылечить себя раз и навсегда. Чтобы достичь этой цели, придется пойти на жертвы. Пациент становится сам себе врачом и советником. Все, что я могу сделать, это указать ему дорогу. Это цель этой книги. Натуропатия работает в пределах этих двух крайностей. В то время как предостережение от чрезмерного употребления продуктов питания является основной причиной большинства заболеваний, а профилактике придается лишь отчасти второстепенное значение, натуропатия действительно вносит большой вклад, применяя естественные способы исцеления. И нельзя отрицать, что ее методы, включая использование свежего воздуха и водных процедур совместно с голоданием еще больше увеличили бы получаемый успех в лечении больных.

В этой книге дается общее представление о том, каким должно быть голодание и каких продуктов следует избегать. Но следует помнить, что личные потребности человека могут варьировать от одного случая к другому и всегда следует обращаться за правильным советом.

Я уверен, что мои читатели, которые уже хорошо разбираются в моей теории, извлекут еще большую пользу из представленного подробного описания.

Похоже, что медицинская ассоциация традиционно видит очень мало пользы от открытий, сделанных непрофессионалами, но тут уж ничего не поделаешь.

Наука и особенно естественные науки и технологии никогда не ставили под сомнение квалификацию великих первооткрывателей. Мир мог бы время от времени надсмехаться над такими любителями, как Франклин и Гальвани, Эдисон и Цепелин, но их гений был тем не менее признан и уважаем. Однако в медицинской школе можно преподавать о компрессе Присница и никогда не упоминать, что он тоже был непрофессионалом.

Я не разделяю неприязни натуропатов к медицинской профессии и я не потворствую этому. Действительно, я осуждаю деятельность любого шарлатана, который ведет свою деятельность под предлогом «природа лечит».

Вот несколько моих мыслей.

Глава 1

Общая основная причина болезней

С самых ранних периодов цивилизации и на всех этапах развития медицинской науки обычно считалось, что болезни имеют внешнюю природу. Проникнув в человеческое тело, они нарушили его нормальные функции, причинили боль и, в конечном итоге, полностью разрушили его. Даже современная медицинская наука, какой бы просвещенной она ни казалась, не совсем отказалась от этого основного положения. Действительно, бактериологи радуются каждой вновь обнаруженной бацилле, как еще одному свидетельству внешней опасности для здоровья человека.

Глядя на него с философской точки зрения, мы обнаруживаем, что изменение его названия – единственное различие между средневековой концепцией так называемого «злого духа», с одной стороны и доказанным существованием микроскопически видимой «бациллы» современного человека, с другой стороны.

Однако остается вопрос о различной степени восприимчивости человека, который нам до сих пор никто не объяснил. Тесты, конечно, указывают на симптомы и реакции, но на самом деле они ничего не доказывают, потому что бактерии были введены непосредственно в кровоток, вместо того, чтобы проникнуть внутрь и затем попасть в пищеварительный канал. Есть что-то в концепции вторжения болезни, даже наследственной, в тело извне, но не в том смысле, что захватчик – это злой дух, враждебный жизни, или микроскопическая бацилла. Скорее, все без исключения болезни, включая наследственные, вызваны, не считая некоторых, которые вызваны недостаточной гигиеной, биологически неправильной, неестественной пищей и каждой унцией (примечание переводчика – 28 граммов) переедания.

Прежде всего, я утверждаю, что при всех без исключения болезнях организм имеет тенденцию выделять своего рода слизь, а на более поздней стадии она принимает форму гноя (разложившейся крови). Понятно, что каждый здоровый организм содержит определенное количество жирных веществ. С этим согласится каждый профессионал, независимо от того, говорим ли мы о простудных заболеваниях, начиная от насморка и заканчивая простудой, воспалением легких и чахоткой. Даже если выделение слизи не видно глазу, как, например, при заболеваниях ушей, глаз, кожи или желудка, сердечных заболеваниях, ревматизме, подагре и т. д., даже при всех степенях безумия, слизь по-прежнему является основной причиной болезни. Когда естественные секреторные органы становятся неспособными справиться с удалением лишней слизи, она попадает в кровоток и вызывает жар, воспаление, боль и повышение температуры в тех местах, где сужается сосудистая система, что может быть вызвано простудой.

Нам не нужно давать пациенту какую-либо пищу, кроме «бесслизистой» пищи, например фруктов или даже ничего, кроме воды или лимонада. И мы обнаружим, что теперь бездействующая вся пищеварительная энергия будет атаковать слизь, накопленную с детства и часто затвердевшую, а также так называемые «патологические ложе» (разложившиеся клеточные ткани). И результат? С абсолютной уверенностью эта слизь, которую я считаю основной причиной всех болезней, будет появляться в моче и экскрементах. Если болезнь прогрессирует и у пациента образовались отложения разложившихся клеточных тканей, то также выделяется гной. Как только прекращается образование слизи из искусственной пищи, жирного мяса, хлеба, картофеля, сельскохозяйственных продуктов, риса, молока и т. д., кровь сама атакует слизь и гной в организме и выделяет их с мочой. А в случае сильно инфицированных тел – даже через все доступные ему отверстия, например, через слизистые оболочки.

Если картофель, зерновую муку, рис или мясо варить достаточно долго, мы получаем желеобразную слизь или клееподобную пасту, похожую на ту, которую используют переплет-

чики и плотники. Это слизистое вещество быстро скисает, подвергается брожению и образует среду для развития грибов, плесени и бактерий. Во время пищеварения, которое представляет собой не что иное, как кипение и сгорание, эта слизь или паста создается таким же образом, поскольку кровь может использовать только преобразованный сахар декстрозы, получаемый из крахмала. Отходы, этот лишний продукт, то есть эта паста или слизь, сначала полностью выводятся из организма. Однако легко понять, что в течение жизни кишечник и желудок постепенно заполняются и покрываются слизью до такой степени, что эта паста или флора и слизь животного происхождения подвергаются брожению, закупоривают кровеносные сосуды и, наконец, разлагают застоявшуюся кровь.

Если отварить инжир, финики или виноград до кашеобразного состояния, мы получим своего рода густой сироп, который, однако, не бродит и не оставляет слизи. Это правда, что фруктовый сахар, самое важное вещество для крови, также является липким, но он полностью усваивается организмом, поскольку представляет собой высшую форму горючего вещества и оставляет для выведения только следы целлюлозы, которая не является липкой, быстро исчезает, не подвергается брожению и выводится из организма. Вследствие своей устойчивости к брожению вареный сахар даже используется для консервирования различных продуктов питания.

У каждого здорового или больного человека появляется липкая слизь на языке, как только он сокращает потребление пищи или начинает голодать. Это также происходит и на слизистой оболочке желудка, точной копией которой является язык. Эта слизь появляется в первом стуле после голодания. Я рекомендую вам, а также врачам и исследователям проверить мои утверждения путем проведения экспериментов, которые только имеют право на настоящее научное признание. Эксперимент, вопрос, поставленный перед природой, является основой всего естествознания и открывает непогрешимую истину, независимо от того, заявляю ли я это или кто-то другой. Кроме того, я рекомендую следующие эксперименты тем, кто достаточно храбр, чтобы проверить на собственном теле то, что я проделал на своем. Они получают такой же ответ от природы, то есть от своего организма, при условии, что последний является «здоровым» в моем понимании этого слова. Только очищенный здоровый организм без слизи реагирует с определенной предсказуемой точностью. После двухлетнего строго питания фруктами с перемежающимися лечебными голоданиями я достиг такого уровня здоровья, который в наши дни просто немыслим и который позволил мне провести следующие эксперименты:

Я сделал ножом разрез на своем предплечье. Кровотечения не было, потому что кровь быстро загустела, мгновенно закрывая рану, нет воспаления, нет боли, нет слизи и гноя, рана зажила за три дня, кровяная корка отошла. Позже, при вегетарианской пище, включая слизь, которую образует крахмал, но без яиц и молока, рана немного кровоточила, вызывала некоторую боль и легкое нагноение, небольшое воспаление и полное заживление раны произошло только через некоторое время. После питания мясом и употребления алкоголя такая же рана кровоточила дольше, кровь светлого цвета, красная и жидкая, воспаление, боль, гной в течение нескольких дней и заживала только после двухдневного голодания.

Я напрасно предлагал прусскому военному министерству повторить этот эксперимент. Почему раны японцев заживали в русско-японской войне намного быстрее и лучше, чем раны «русских из мяса и коньяка»? Разве никто в течение 2000 лет не задавался вопросом, почему вскрытие артерии и даже чаша с ядом не смогли убить Сенеку, который презирал мясо и голодал в тюрьме? Говорят, что даже до того, как его посадили в тюрьму, Сенека ничего не ел, кроме фруктов и воды.

В конечном итоге все болезни – это не что иное, как закупорка слизью мельчайших кровеносных сосудов, капилляров. Никто не захочет чистить водопроводную систему города, в которую насосы подавали грязную воду, которая, в свою очередь, забивала фильтры, без отключения подачи воды во время процесса очистки. Если по трубопроводу весь город или его часть

будет снабжаться нечистой водой, или даже если забиты только некоторые из более мелких труб, никто в мире не подумает о том, чтобы просто отремонтировать дефектное место. Все думают сразу перейти к основному питанию и фильтрам, а их вместе с насосами можно чистить только тогда, пока подача воды отключена.

Если бы я перефразировал Первую заповедь, это было бы так: «Я Господь, врач твой». Одна только природа лечит, очищает и устраняет слизь в обязательном порядке, но только если прекращено потребление хотя бы продуктов, продуцирующих слизь. Каждая физиологическая система, как человека, так и животного, автоматически очищает себя и своими неустанными усилиями растворяет слизь в забитых сосудах, как только, по крайней мере, прекращается поступление в организм твердой пищи. Даже в случае предположительно здорового человека эта слизь, как уже упоминалось, затем появится в моче, где ее можно будет увидеть после охлаждения в соответствующих стеклянных пробирках! Тот, кто отрицает, игнорирует или отвергает этот фундаментальный факт, возможно, потому, что он идет против его течения или недостаточно научен для него, присоединяется к тем, кто виновен в том, что препятствует открытию основных причин всех болезней. Это, конечно, в первую очередь, пойдет во вред ему самому.

Это также откроет главный секрет потребления. Или кто-нибудь верит, что огромное количество слизи, которую больной туберкулезом из года в год выкашливает, исходит только из самих легких? Так как таких пациентов много раз кормят продуктами с высоким содержанием слизи, такими как каши, молоко и жирное мясо, легкие остаются под постоянным напряжением и, наконец, распадаются, обеспечивая тем самым идеальную среду для размножения бактерий, которые начнут последнюю смертельную атаку. Таким образом, загадка бактерий решается просто: постепенное засорение кровеносных сосудов слизью приводит к разложению и брожению этих слизистых остатков пищи. Частично они разлагаются в живом организме (абсцессы кисты, рак, туберкулез, сифилис, волчанка и т. д.). Теперь все знают, что мясо, сыр и все органические вещества снова «прорастут, выпустят бактерии» в процессе разложения. Именно по этой причине появляются эти новые микробы, которые обнаруживаются только на более поздней стадии заболевания. Они не причина, а конечный продукт болезни и ускоряют процесс разложения легких, например, за счет выделения ядовитых токсинов. Если бы бактерии были причиной, они бы вторгались извне, тогда как только слизь позволяет им действовать и обеспечивает надлежащую предрасположенность организма.

Как упоминалось ранее, я неоднократно (одно время в течение двух лет) придерживался бесслизистого питания, то есть питался исключительно фруктами. В результате я мог обойтись без носового платка, этого продукта цивилизации, который мне до сих пор почти не нужен. Кто-нибудь когда-нибудь видел, чтобы дикое здоровое животное плюнуло или высморкалось?

У меня было хроническое воспаление почек, которое считалось неизлечимым. Но я не только выздоровел, но и наслаждаюсь здоровьем и работоспособностью, которые намного превосходят даже то, что было в моей самой здоровой юности. Покажите мне человека, который был при смерти в 31 год, а восемь лет спустя может непрерывно бегать два с четвертью часа или совершить поход на выносливость продолжительностью 56 часов!

Конечно, теоретически верно, что человек был простым потребителем фруктов и биологически правильно то, что он может им быть даже сегодня. Нет необходимости в доказательствах этого факта, поскольку здравый смысл подсказывает, что человек питался плодами только до того, как стал охотником. Я даже утверждаю, что он жил в абсолютном здоровье, красоте и силе без боли и горя, как сказано в Библии. Только фрукты, единственная бесслизистая пища, являются естественными. Все, что приготовил человек или якобы им усовершенствовал – это зло. Свидетельства относительно фруктов научно доказаны – яблоко или банан, например, содержат все, что нужно человеку. Человек настолько совершенен, что может хоть какое-то время питаться только одним видом фруктов. Но самоочевидную истину природы

нельзя игнорировать только потому, что никто не смог применить ее на практике из-за запретов, наложенных на нас цивилизацией. Употребление только фруктов вызывает кризис, то есть очищение организма. Ни один человек никогда не поверил бы мне, что можно прожить без еды 126 дней в течение 14 месяцев, из которых 49 дней подряд. Теперь, когда я это сделал, эта истина мне все еще не понята. До сих пор я утверждал и учил только, что фрукты – это наиболее естественное лекарство. Однако в самоочевидное не всегда легко поверить. Когда в прошлом веке кто-то говорил о телефонной связи из Лондона в Париж, все смеялись, потому что такого никогда не было. Натуральные продукты уже не очень популярны, потому что их почти никто не ест, а человеку, являющемуся продуктом цивилизации, нелегко получить их. Следует также помнить, что есть другие группы интересов, которые опасаются падения цен на искусственные продукты питания, а также другие группы, которые опасаются, что врачи могут стать ненужными. Последним не нужно беспокоиться о голодании, а лечение фруктами требует очень строгого наблюдения и обучения. Поэтому требуется больше врачей для меньшего числа пациентов, которые, однако, с радостью заплатят больше, если выздоровеют. Таким образом, опасения по поводу существования врачей необоснованны.

Почти все попытки голодания терпят неудачу из-за незнания тем человеком, который собирается голодать всего то, что с этим связано. Он должен тщательно помнить об одном факте, а именно о том, что в начале бесслизистого питания произойдет поразительное открытие, что много старой слизи выводится из организма, причем довольно насильственно, до тех пор, пока этот человек не станет абсолютно чистым и здоровым. Таким образом, кажущийся здоровым человек первым делом должен пройти через состояние болезни (ОЧИЩЕНИЕ) или пройти промежуточную стадию болезни, чтобы достичь более высокого уровня здоровья. Это серьезное препятствие, которое даже многие вегетарианцы не смогли преодолеть и, следовательно, отвергли доверие к этой высшей истине, как это делают многие люди. Я поделился своим опытом с изданием «Сторожевая башня вегетарианцев» и подтвердил свой метод, изложив свои эксперименты и факты, которые я собрал во время 49-дневного голодания и предыдущего питания фруктами. Это послужило опровержением самого главного возражения – страха недоедания. Мое самочувствие улучшилось только благодаря этому радикальному выделению слизи, не считая нескольких антисанитарных обстоятельств во время теста. Я получил множество благодарственных писем, особенно от представителей образованных классов. Однако у большинства вегетарианцев выведение слизи еще впереди. Продукты, которые они называют ядовитыми: мясо, алкоголь, кофе и табак, по сравнению с ними довольно безвредны в долгосрочной перспективе, **ПОКОЛЬКО ОНИ ПРИМЕНЯЮТСЯ УМЕРЕННО.**

Чтобы избежать недопонимания со стороны трезвенников и вегетарианцев, я должен вставить здесь несколько пояснений. Мясо – это не еда, это всего лишь стимулятор, который подвергается брожению и разлагается в желудке. Однако процесс разложения начинается не в желудке, а сразу после забоя животного. Таковы открытия профессора доктора С. Грэма после различных экспериментов и я расширяю их еще больше: мясо действует как стимулятор, действуя как раз из-за своей ядовитости, вызываемой гниением, что приводит к ошибочному представлению о том, что это укрепляющая пища. Или есть кто-нибудь, кто утверждает, что молекула белка, пройдя через процесс распада, восстанавливает себя в желудке и впоследствии отпразднует свое воскрешение в какой-нибудь мышце человеческого тела? Конечно нет! Как и алкоголь, мясо сначала имитирует чувство силы и энергии, пока им не забивается весь организм и разрушение тела становится неизбежным. Все остальные стимуляторы действуют аналогично.

Основное зло всех невегетарианских форм питания всегда заключается в переедании мяса, которое, в свою очередь, приводит к другим бедам, в частности, к жажде алкоголя. Человек, который питается фруктами, скоро утратит тягу к алкогольным напиткам, тогда как мясоед постоянно соблазняется ими, поскольку мясо вызывает жажду. Алкоголь действует как

своего рода противоядие от мяса и гурман, живущий в большом городе, который ест в основном мясо, должен баловаться вином, кофе и курением, чтобы хоть как-то противодействовать отравлению мясом. Хорошо известно, что после умеренного обеда, даже если он состоит из таких продуктов, которые считаются «стимуляторами», человек чувствует себя значительно свежее, физически и морально, по сравнению с тем, что до краев набивает себя так называемой хорошей пищей из свежих продуктов вегетарианской кухни.

Я С ГОТОВНОСТЬЮ ОБЪЯВЛЯЮ ВОЙНУ МЯСУ И АЛКОГОЛЮ. Но тот, кто считает невозможным полностью отказаться от мяса и алкоголя, все равно намного опережает вегетарианца, при условии умеренного питания. Американец Флетчер с огромным успехом доказал, что человек становится наиболее работоспособным и здоровым, если ест как можно меньше. Это секрет, который я открыл также на основе моих собственных экспериментов. Разве более бедные люди, которые по необходимости с годами должны есть более умеренно, также не становятся и теми, кто не стареет? Разве величайшие первооткрыватели и изобретатели не происходили из менее привилегированных классов, т. е. не были людьми, потреблявшими меньше пищи? И разве не были подвижниками голодания величайшие из людей, пророки, основатели религий и т. д.? Что это за культура, объедаться и пить вино три раза в день. Или мы понимаем под социальным прогрессом то, что каждый работающий мужчина должен есть пять раз в день, а затем пить много пива на ночь? Поскольку больной организм может регенерировать, не получая пищи, из этого следует, что здоровому организму нужно совсем немного пищи, чтобы сохранить свое здоровье, силу и стойкость.

Все чудеса, совершаемые святыми в так называемых святых местах, стали редкостью по той простой причине, что, хотя совершается много молитв, мало соблюдается пост. У нас больше нет чудес, потому что у нас больше нет святых, нет больше благословленных и исцеленных аскетизмом и постом. Святые сияли не особой благодатью, а божественно-здоровым подвижничеством. Я просто хочу упомянуть здесь, что мне самому удалось добиться видимых электрических выбросов, но только с помощью внешних и внутренних солнечных энергий (солнечные ванны и пища из солнечной кухни: фрукты).

Весь мир окутан чудесами древних времен. И все же ответы можно найти в простых экспериментах, которые человек может повторять каждый, если наберется смелости. Но, по видимому, легче писать книги, проповедовать и молиться или говорить, что я исключение. Это правда, но только в том, что касается смелости и знаний. Физиологически все люди равны. Если человек ест умеренно и является здоровым, он также сможет время от времени есть мясо и крахмал без каких-либо проблем с пищеварением и последующим удалением образующихся таким образом остатков слизи. Он, конечно, еще больше поправил бы свое здоровье, если бы ел только фрукты, в которых он нуждается и в меньшем количестве, потому что это самая совершенная пища на свете. Современному человеку трудно понять природу, потому что он создал себя из переваренной пищи, а его клетки обречены на смерть. Каждый раз, когда он подвергается воздействию солнца, ест живые клетки фруктов или проходит голодание, вся эта мертвая материя удаляется из его тела. Однако лечение голоданием нужно проводить с максимальной осторожностью.

Сегодняшние лекарства предназначены для защиты человека от разрушения его клеток, но в большинстве случаев к врачу обращаются только тогда, когда болезнь уже неизбежна, тогда как для профилактики делается очень мало, если вообще что-либо делается.

Вегетарианцы не могут отрицать, что часть населения, потребляющая мясо и алкоголь, произвела большое количество здоровых людей, способных на большие достижения и долголетие. Однако при более внимательном рассмотрении окажется, что такие люди обычно принадлежат к группе умеренных едоков. Для мясоедов переизбыток мяса менее вредно, потому что мясо содержит пропорционально меньше слизи, чем крахмалистые продукты, из которых часто состоит вегетарианская пища, не говоря уже о знаменитых вегетарианских обедах со слишком

большим количеством блюд. Я сам уже много лет не беспокоюсь о еде. Я ем только тогда, когда у меня есть аппетит и так мало, что это не причиняет вреда, если и когда по случаю я вынужден съесть что-то, что вызывает возражения.

Если самые серьезные заболевания можно вылечить с помощью голодания, что было доказано тысячи раз и если во время голодания человек становится еще сильнее, при правильном его применении, то очевидно, что питание фруктами должно иметь еще более положительный эффект. Эта точка зрения была научно доказана уважаемым доктором Бирчером. Это правда, что наука естественного исцеления признала тот факт, что больной организм должен «от чего-то избавиться», чтобы поправиться. Поэтому считалось крайне важным исключить мясо и алкоголь из рациона пациентов, но очень мало внимания уделялось наиболее эффективным элементам в процессе исцеления: воздержанию от каких-то продуктов, уменьшению количества и питанию фруктами. Это не имеет большого значения перед моей «теорией слизи». Невероятно, сколько зла приписывают «бесслизистому» алкоголю. Вскоре он станет козлом отпущения всех болезней просто потому, что несколько несчастных алкоголиков кончили в бреду. Я утверждаю, что, если бы алкоголика заставили голодать в течение нескольких дней или не есть ничего, кроме фруктов, он вскоре потерял бы вкус к пиву и вину. Это доказывает, что вся цивилизованная масса продуктов, от бифштекса до, казалось бы, безобидных овсяных хлопьев, порождает тягу к этим отвратительным противоядиям: алкоголю, кофе, чаю, табаку. Почему? Потому что переедание делает человека ленивым и, следовательно, он должен подбодрить себя стимуляторами. Истинная причина увеличения употребления алкоголя – это переедание, особенно мяса. Доктор Грэм говорит в своей «Физиологии питания»: «Пьяный человек может достичь преклонного возраста, а обжора – никогда». Это правильно, потому что алкоголь действует как стимулятор, особенно пиво и в долгосрочной перспективе является менее вредным, чем пищеварительный канал, хронически забитый слизистой пищей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.