

Единственным
источником телесных
болезней является
нечистая кровь.
Причиной нечистой
крови является
несовершенное
пищеварение

Линда
Берфилд
Хаззард
«Доктор
голодания»

ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ (ЧЕТВЕРТОЕ ИЗДАНИЕ)

Линда Берфилд Хаззард

Голодание для лечения болезней

«Автор»

2023

Хаззард Л.

Голодание для лечения болезней / Л. Хаззард — «Автор», 2023

Линда Хаззард ведущий специалист по лечению голоданием болезней человека. Она исследовала тысячи случаев применения голодания в клинических условиях и впервые описала то, как проходит этот вид лечения у больных с физиологическими и органическими поражениями органов и систем, причем в большинстве случаев это были варианты длительного воздержания от приема пищи, от 20 до 70 дней. При физиологических нарушениях проведение голодания всегда приводит к излечению пациента, особенно, при проведении правильной подготовки и правильного завершения голодания. При наличии органических поражений прогноз не всегда благоприятный. Особое внимание в книге уделено опасности применения лекарств в детском возрасте, что почти обязательно приводит к задержке развития внутренних органов ребенка, что приводит к развитию хронических болезней. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Хаззард Л., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	6
Глава I. Проведение голодания	8
Глава II. Голод	11
Глава III. Когда и зачем проводить голодание	15
Глава IV. Подготовка к проведению голодания	22
Глава V. Симптомы	25
Глава VI. Продолжительность проведения голодания	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Линда Берфилд Хаззард Голодание для лечения болезней



*Линда Берфилд Хаззард
«Доктор голодания»*

Предисловие

Несколько лет, прошедших со времени выхода второго и третьего изданий этой книги, ежедневно подтверждают успех сделанных тогда заявлений. В этом, четвертом, издании автор надеется, что улучшенная форма, более многочисленные цитаты и более подробная информация будут способствовать осознанию как научными, так и общественными кругами важности систематического изучения теории и практики голодания для профилактики и лечения болезней.

И снова автор желает повторить свою признательность доктору Эдварду Хукеру Дьюи, ныне покойному, за его советы и личное руководство в первые годы ее практики. Она также глубоко признательна за поощрение и материальную поддержку пациентов и их друзей, без которой, во многих случаях не был бы достигнут тот успех, который сопутствовал ее усилиям в продвижении и финансировании текущей деятельности.

Автор не может льстить себе, говоря, что ей удастся убедить всех, кто прочтет эту книгу, в истине, которую она изложила в данном труде, так как любой вопрос, касающийся внушения веры в другие умы, редко решается с помощью аргументов. Но если истина помогает практическому решению вопроса, то ее ценность легко обнаруживается в процессе испытания. Так и в случае с голоданием. Но вследствие почти всеобщей зависимости от специализированных советов, а также из-за человеческого желания получить осязаемое средство, этому методу трудно следовать. На начальных этапах голодание предполагает жесткое самоотречение, а после того, как оно будет завершено, оно может оказаться неприятным в дальнейшем применении. Если, хотя бы на мгновение, упускаются из виду приносимые неизмеримые преимущества, то преподаются горькие уроки телесного очищения и обновления. Медленные процессы природы никогда нельзя торопить. В развитии болезни проходит время и должно пройти время, чтобы наступило излечение. Нетерпение – это зло, лежащее в основе мировой зависимости от лекарственных средств.

Требуется быстрота действия и подавление симптома – это уже достигнутое излечение на медицинском языке. Но так ли это на самом деле?

Каждый шаг, который делается в развитии практики лечения болезней естественными методами, встречает сопротивление, которое во многих случаях равносильно преследованию. Исследования, рассматриваемые в данной работе и особенно те, которые включают посмертное вскрытие, были затруднены медицинским вмешательством и были выполнены только благодаря огромной решимости и помощи нескольких широких умов во власти. Автор считает, что эти вскрытия являются уникальными в истории искусства врачевания. Ни один другой исследователь в своей компетенции не имел возможности связать происхождение болезни с непосредственной причиной смерти, ее органическим следствием. Последние, во всех случаях, имеют дополнительное преимущество и научную ценность, поскольку они демонстрируются без воздействия лекарственных средств.

Необходимо сделать акцент на истине в утверждении, что проведение голодания – это лишь средство для достижения цели. Полная энергичность и полное выздоровление не достигаются в одно мгновение и все преимущества лечения редко появляются только через три, четыре или шесть месяцев после окончания воздержания от приема пищи. Терпение, самоотречение и вера являются моральными требованиями, а физическое возрождение, как награда за их выполнение.

Приведенные факты и аргументы предназначены, прежде всего, для общего понимания. Но, поскольку факты являются подтвержденными, то есть надежда, что последует серьезное исследование со стороны тех, кто ищет истину в ее каждой фазе. Автор не претендует на ори-

гинальность теории, ни философской, ни физиологической, но она настаивает на признании ее тщательности в деталях исследования и ее уверенности в практической демонстрации.

Линда Берфилд Хаззард.

Олалла, Вашингтон, декабрь, 1912 г.

Аппетит – это жажда, голод – это желание.

Жажда никогда не удовлетворяется, но желание ослабевает, когда потребность удовлетворена.

Есть без голода, или потворствовать аппетиту за счет пищеварения, делает болезнь неизбежной.

Некоторые, как ты видел, от жестокого удара умрут,

От пожара, наводнения, голода, от невоздержанности больше.

В мясе и напитках, что на Земле принесут

Болезни страшные, которых чудовищная команда

Перед тобой предстанет, и ты не сможешь узнать.

Что несчастье, которое принесет людям невоздержание Евы.

Навлечет на людей.

Если ты будешь соблюдать

Правило "Не слишком много", воздержанию наученный.

В том, что ты ешь и пьешь, стремясь к тому.

Должного питания, а не чревоугодия.

Пока не вернутся годы с головы твоей;

Так можешь ты жить, пока, как спелый плод, не упадешь

В на колени матери твоей, или с легкостью

Собирать, не срывая резко, для смерти зрелой.

Джон Мильтон, «Потерянный рай».

Глава I. Проведение голодания

Для того, чтобы получить ясное представление о предмете данного текста, необходимо краткое объяснение проведения голодания и принципов, на которых основана его эффективность в лечении болезней. Это также будет необходимо, с целью определения различия, существующего между голодом и голоданием. Мы обсудим в следующей главе физиологические изменения, развивающиеся в ходе проведения голодания, поскольку, в народном сознании эти два процесса смутно рассматриваются как одно и то же.

Проведение голодания определяется следующим образом: добровольный отказ от пищи для организма, который болен и который из-за этой болезни не нуждается в питании, пока не отдохнет, не очистится и не будет готов снова взяться за работу по перевариванию пищи. Тогда и только тогда, вновь начинается потребление пищи, тогда, и только тогда, наступает появляется истинный голод

Облегчение физических заболеваний путем добровольного отказа от приема пищи основано на логическом заключении приведенного здесь аргумента о том, что независимо от различных названий, прикрепленных к формам, в которых проявляется болезнь, существует только одна причина для появления всех ее внешних и внутренних признаков. Единственным источником телесных болезней является нечистая кровь. Причиной нечистой крови является несовершенное пищеварение.

Здесь необходимо пояснить важное различие в условиях. Органическое заболевание, будь то врожденное или результат постоянного функционального нарушения или физического шока, это то, при котором один или более внутренних органов тела деформирован, недоразвит или поврежден иным образом, чтобы предотвратить или сократить его работу. Фактически, это состояние, сравнимое с состоянием машины с отсутствующей шестеренкой.

Функциональное заболевание – это заболевание, при котором сами органы находятся в состоянии выполнять свою работу естественным образом, но стали неспособны функционировать из-за ядовитого застоя, являющегося результатом поступления в организм пищи сверх того количества, которое необходимо организму для поддержания здорового состояния. Такие излишки пищи ферментируются и гниют в кишечном канале и других местах, вырабатывая токсины, которые всасываются в кровь, тем самым ухудшая ее качество и функционально затрудняя жизненно важные процессы в организме. Дополнительная нагрузка также ложится на органы, подвергшиеся воздействию токсинов, поскольку их функционирование стимулируется в нежелательном присутствии веществ, вредных для их деятельности.

Врожденное органическое заболевание уже само по себе является причиной несовершенного пищеварения, так как при его наличии органы частично или полностью искалечены от рождения. Хотя эта форма болезни не имеет надежды на излечение, ее вредные результаты и пагубные последствия для организма могут быть сведены до минимума с помощью голодания. А сочетание этого метода лечения с научным питанием удлинит жизнь несчастной жертвы в той степени, в какой неполноценный организм позволяет действовать жизненной силе.

Функционально обусловленное органическое заболевание, является последствием пищеварения, нарушенного:

- неправильными методами питания
- неправильным подбором продуктов
- неправильным выбором пищи
- избыточным питанием.

В любом из этих обстоятельств, как уже было сказано, вырабатываются яды, которые наносят вред организму, пока наконец, его состояние не становится общим и болезнь становится очевидной. На самом деле, субъект не может быть в неведении о внутреннем расстрой-

стве в течение некоторого времени, предшествующего фактической инвалидности, так как незначительные боли и ломота в теле уже были достаточным предупреждением. Мягкие профилактические шаги, предпринятые при появлении первых симптомов, перекрывают предвосхищающие действия более поздних радикальных мер. «Унция (28 граммов) профилактики стоит фунта (453 грамма) лечения». Заложенная в природе сила противостояния телесному насилию ограничена только индивидуальными особенностями и положительная остановка не наступает до тех пор, пока в результате пренебрежения физический механизм не будет засоряться пищевым мусором и его продуктами. Равновесие нарушается.

Возможно, что на первый взгляд изложенные здесь принципы не могут быть полностью восприняты, но, как важные предпосылки для аргументации, они вновь перечислены для читателей в связи с текстом:

Источником всех симптомов болезни является нечистая кровь. Причиной нечистой крови является нарушение пищеварения.

Нарушенное пищеварение возникает в результате:

(а) Поступления в организм пищи, неправильно подобранной по виду или количеству, неправильно приготовленной или неправильно пережеванной.

(б) Поступление в организм пищи, которая возможно, была правильно выбрана, приготовлена и съедена, но в количестве большем, чем необходимо для восстановления и роста клеток тканей.

Если действует любая из этих причин, то проглоченная пища ферментируется и гниет, создавая циркулирующий яд, который создает и развивает болезнь до тех пор, пока производящая причина не будет изгнана органами выведения (элиминации).

Присущие органические заболевания и функционально обусловленные органические заболевания на поздних стадиях воплощают в себе дефекты формы, размера или клеточной структуры любого из жизненно важных органов. За исключением редких случаев, при хирургическом вмешательстве, такие структурные недостатки находятся вне надежды на излечения, но научное питание, в сочетании с разумным воздержанием от приема пищи и его вспомогательных средств принесет облегчение и продлит существование организма.

При чисто функциональном заболевании жизненно важные органы нормально развиты и физически совершенны по структуре, но, засоренные и отягощенные накоплением токсичных продуктов избытка пищи, их функции затруднены или полностью останавливаются. Функциональное заболевание – это состояние, которое допускает полное выздоровление и даже в его острых формах излечение является несомненным, если естественному закону природы дозволено идти своим чередом.

Любой симптом болезни в организме является свидетельством того, что яд циркулирует в крови и откладывается в тканях. Традиционный медицинский метод воздействия неизменно направлен на подавление симптома, а не на устранение его причины.

Голод и болезнь не могут одновременно существовать в человеческом организме и естественные методы лечения учитывают этот факт, предполагая, во-первых, единство болезни, а во-вторых, средства, указанные природой для восстановления здоровья. Когда голод отсутствует, пища не требуется и все одушевленные существа, кроме человека, подчиняется первобытному закону воздержания, когда физические весы больше не уравниваются. Признавая то, что болезнь возникает из одного источника, метод воздержания от приема пищи признает также единство лечения. Это отдых для органов, перегруженных работой и злоупотреблением и быстрое удаление с помощью естественных механических средств всех отходов, которые производят вредные для здоровья вещества.

Если вернуться к симптомам болезни, то функция пищеварения обычно рассматривается как обширный и сложный процесс и она так тесно связана с функциями других органов и частей тела, что трудно описать границы, за которыми пищеварение не имеет никакого вли-

яния. О пищеварительном аппарате обычно говорят, что он включает в себя пищеварительный канал и те важные железы, которые выделяют секреты для последовательных процессов. Но, поскольку поглощение питательных веществ, с одной стороны и образование и выведение отходов, с другой стороны, так тесно связаны с пищеварением, то невозможно сформировать четкую концепцию заболевания органов пищеварения без наблюдения за состоянием других частей тела, способствующих этому процессу. Хотя для простоты описания можно исключить те органы, которые не принято объединять с пищеварительным аппаратом. Но это не приводит к правильному пониманию и поэтому, если необходимо найти объяснение не только для нарушенного физиологического состояния, но и, в некоторых случаях, для структурных изменений в органах пищеварения, необходимо расширить область исследования и направить изучение на нервную систему, включая ее физические проявления, на жидкости в организме, на разрушение и восстановление тканей, а также на выделительные функции. Подсознательно, возможно, большая часть важности этого общего взгляда признается, когда предполагается, что хорошее пищеварение зависит от спокойного сна, свежего воздуха, солнечного света, физических упражнений и активности кишечника, почек и кожи. Если не принимать во внимание эти важные моменты, то трудно понять природу нарушений пищеварения или выписать рецепт для их облегчения.

Можно действительно сказать о человеке, что в каком-то смысле его болезнь пищеварения возникает в мозге, в легких, в сердце или в почках, но необходимо четко помнить о различиях, о которых говорилось выше, чтобы не затуманить представление о единстве болезни. Изучение болезней желудка не ограничивается самим этим органом, а является выражением нарушений, которые могут быть широко распространенными по всему организму. Медицина пыталась дать болезням конкретные классифицированные названия на основе локализации симптомов, но, как видно, это лишь относительно оправданная концепция. Не существует симптомов, относящихся исключительно к почкам, сердцу или крови. Человек болен от одной причины, а его болезнь проявляется то здесь, то там.

Продвижение к единству мысли и действия продолжается во всех областях науки и логично предположить, что важное место, занимаемое во Вселенной телом человека, должно было быть давно полностью определено, а нарушения физических функций человеческого здания должны были быть отслежены до их единого источника.

Доктрина единства в причинах и лечении болезней, как изложено в тексте этой книги, тщательно и серьезно исследовалась автором на протяжении более шестнадцати лет. Были рассмотрены тысячи случаев и каждый случай подтвердил убежденность в том, что принцип, заложенный в ней, абсолютно надежен. Он выдержал все испытания. Там, где наступала смерть, вскрытие показывало органические дефекты, врожденные или приобретенные в результате многолетнего, продолжающегося функционального злоупотребления. Эти дефекты делали смерть неизбежной, независимо от того, был ли пациент на голодании или получал питание.

Насколько это возможно в работе такого объема, в ней подробно рассматривается метод лечения воздержанием от приема пищи и результаты его применения для восстановления тела и разума. Все, что требуется от читателя, это отбросить предрассудки и подходить к предмету без предвзятости, держа перед глазами слова апостола:

«Доказывайте все, держитесь того, что хорошо».

Глава II. Голод

Изобилие и голод могут принести вред в двух противоположных крайностях.

Бертон «Анатомия меланхолии»

Смерть от голода часто наступает, когда организм перекармливается. Цель пищи – это питать ткани организма, это чисто механический процесс для использования в процессе роста и восстановления. В случае наличия ошибок в пищеварении, органических дефектов или нарушений в функциях поглощения и выведения, то отходы тканей не заменяются по мере распада и в результате наступает голод и смерть. Если существует хотя бы одно из этих условий, то чем больше поступает пищи, тем меньше сопротивляемость болезням, так как энергия направляется на устранение продуктов питания, которые не могут быть использованы из-за физической неспособности в конечных процессах роста. Наступает истощение и, через некоторое время, смерть.

Смерть от голода не может произойти во время проведения голодания, когда отсутствуют органические заболевания. В каждом живом теле резервные запасы питания хранятся в промежутках между клетками тканей.



Госпожа Дж.

Ожирение. Фотография женщины, сделанная до лечения.

Вес – 250 фунтов (примечание переводчика: 113 килограммов).



Миссис Дж. в конце тридцатичетырехдневного голодания, вес 145 фунтов (66 килограммов). Замечательное снижение веса на 105 фунтов (47 килограммов), достигнутое в результате лечения.

При катастрофах на шахтах и т. п. – пищеварительная функция парализуется, прежде всего, из-за психического страха, вызванного ситуацией. Если в этих обстоятельствах наступает смерть, в течение нескольких дней или недель, то она должна объясняться не недостатком питания, а влиянием общего эмоционального истощения на физические силы организма.

Для целей данного текста голод можно определить как отказ в пище по случайности или умыслу организму, который не является больным, но жаждет пропитания. Голод указывает на потребность в пище и, когда бы ни прозвучал его призыв, в случае пренебрежения или отсутствия питания наступают фатальные последствия.

Таким образом, подчеркивая различие между состоянием человеческого тела во время проведения голодания и его состоянием при голоде, детальное рассмотрение этих вопросов темы оставлено для других глав этой книги.

Глава III. Когда и зачем проводить голодание

Что толковать, в какой пльву я край?

Байрон

Возможно, человеку среднего ума трудно осознать, что фундаментальный принцип природы, называющийся «Единство болезни». Он состоит в том, что болезнь – это не только предупреждение природы, но и ее средство излечения и возврата в состояние здоровья.

Симптомы, выражающие болезнь, могут быть конкретно названы и классифицированы, можно сказать, что пациент страдает от болезни Брайта, экземой, дифтерией или оспой, но за симптомом скрывается причина. И тело человека не следует рассматривать как больное, не следует думать, что организм болен в каком-то особом месте или в каком-то отдельном органе. Организм болен в целом, хотя признаки его болезни более заметны или сильнее выражены в той или иной части тела.

Болезнь возникает тогда, когда больше не существует баланс между питанием и выведением. Следствием этого является то, что ток крови ослаблен в его источнике, снижается сопротивляемость и образуется почва для развития микробов. Справиться с этим состоянием может только одно средство и именно то, которое предлагает природа – удаление ядовитых продуктов пищеварительного брожения и отдых для органов, которые функционировали в условиях стресса. Таким образом, становится ясно, что не только единство, которое следует признать в причине болезни, но что существует равное единство в естественных средствах облегчения и лечения.

Здесь видна особая функция проведения голодания – это единое средство лечения. Как указывалось в других местах, низшие животные по инстинкту применяют отказ от потребления пищи во время болезни и его эффективность при функциональных и органических болезнях, в применении к человеку, полностью обоснована и подтверждается ежедневно.

Болезнь затрагивает каждую клетку тела животного. Проведение голодания в своем действии и результатах в равной степени влияет на тело в целом. Какая разница, если при достижении крайних целей очищения тело сокращается до минимума плоти? Все равно остаются органы и скелет, на которых и с помощью которых можно построить новую, очищенную и устойчивую структуру для будущих нужд.

Простейшие формы, в которых выражается телесная болезнь проявляется в различных высыпаниях, которые появляются на коже. Они возникают непосредственно от нарушения работы желудка из-за неспособности этого органа выполнять свою функцию вследствие его чрезмерной нагрузки или неправильного питания. Выведение токсинов через кишечник, почки и легкие по природе своей продолжается до предела возможностей этих органов. Они могут быть перегружены и тогда остается только один путь для удаления излишков нечистот – это кожа. Она реагирует и реагируя – страдает. Иногда кожа сама по себе вынуждена работать на пределе своих возможностей, а может быть, она страдает от облучения и переохлаждения с закрытием пор. Тогда избыток отходов выводится через слизистую оболочку или через легкие, и возникают простуды и пневмонии. Равный баланс должен существовать между всеми органами выведения отходов. Каждый из них должен выполнять свою задачу пропорционально остальным. И стрелки весов поступления и оттока также должны оставаться на одном уровне и это позволяет поддерживать баланс здоровья. Любой перевес весов в ту или иную сторону – означает болезнь.

Проведение голодания как средство лечения является универсальным, но никак и не никогда не является специальным средством. Не существует большого числа болезней, а есть только одна болезнь. И для нее есть только одно средство лечения. В здоровом состоянии нет

необходимости в применении мер для облегчения боли и дискомфорта, поскольку эти признаки неочевидны при наличии физического равновесия. Средствами коррекции являются необходимыми только в болезни и тогда, и только тогда, проведение голодания и его вспомогательные средства должны применяться.

Прежде чем приступить к проведению голодания, должна проявиться болезнь. И пациент, будь то под чьим-то руководством или самостоятельно, должен полностью усвоить детали истины, что физический недостаток равновесия обусловлен наличием только одной причины. Симптомы, которые присутствуют или могут возникнуть впоследствии во время проведения голодания или возвращения к приему пищи, не должны вызывать тревоги, так как их источник понятен и их значение является терапевтическим.

Природа находится в процессе очищения организма, изгоняя его отходы и очищает тело, готовясь к его активному, здоровому восстановлению. Отказ от пищи позволяет естественному закону действовать беспрепятственно и это единственный метод, с помощью которого может быть оказана естественная помощь с гарантией постоянного облегчения и излечения.

Облегчение симптоматического дискомфорта достигается на местном уровне простыми гигиеническими средствами: сухое тепло, горячие растирания, холодные аппликации, солнечный свет, свежий воздух, остеопатические манипуляции, мануальная терапия и клизма.

Время проведения голодания – это время болезни. А болезнь никогда не возникает в удобный момент. Ее предупреждения могут быть как летом, так и зимой и к ним следует незамедлительно прислушаться, независимо от личных склонностей или климатических условий. Губительно ждать, пока болезнь разовьется локально. А диагностика не нужна, так как естественное лечение при любом заболевании одинаково по сути и отличается лишь в незначительных деталях. Правда, в теплую погоду проводить голодание приятнее, но это никогда не должно удерживать больной организм от голодания зимой. Всегда доступны искусственные средства поддержания комнатной температуры и гигиенические требования могут быть использованы с одинаковым успехом независимо от того наружный воздух теплый или холодный.

По сути дела, аргумент указывает на то, что зима является естественным сезоном отдыха и восстановления сил. Наружная природа бездействует. Многие животные впадают в спячку и все готовится к периоду роста, к воскрешению – весной. Человечество, в силу искусственной среды и обычаев и из ошибочного представления о том, что тепло тела полностью происходит из потребляемого топлива, то есть из принимаемой пищи, зимой питается более интенсивно, а к весне подходит с организмом, перегруженным отходами и не в состоянии соответствовать рабочему времени года. Весенняя лихорадка и весенний тоник – это бытовые термины, а эпидемические заболевания более распространены в это время, чем в любое другое время года. Но, опять же, средство от болезни следует использовать только тогда, когда болезнь проявляется.

С другой стороны, социальное окружение пациента, проводящего голодание, имеет огромное значение. Слишком хорошо известно влияние психического состояния на физическое, чтобы останавливаться на нем и в другой главе рассматривается эта тема во всех ее аспектах. Когда друзья и члены семьи возражают против лечения, они возражают из-за незнания цели метода и деталей его применения. Привязанность тоже может быть причиной их несогласия и они в своем невежестве боятся результата. Простая истина, которая лежит в основе этого метода отказа от приема пищи, обычно легко внушить уму, находящемуся в уже давно больном теле. Но зачастую убедить пациента – это только полдела, так как родственники и друзья сопротивляются вплоть до принуждения. Поскольку душевный покой и спокойная обстановка необходимы для успешного решения вопроса, лучше всего отстраниться от тревожных, но заблуждающихся близких, позволив им в неведении ожидать результатов непосредственных испытаний, доказывающих мудрость убеждения.

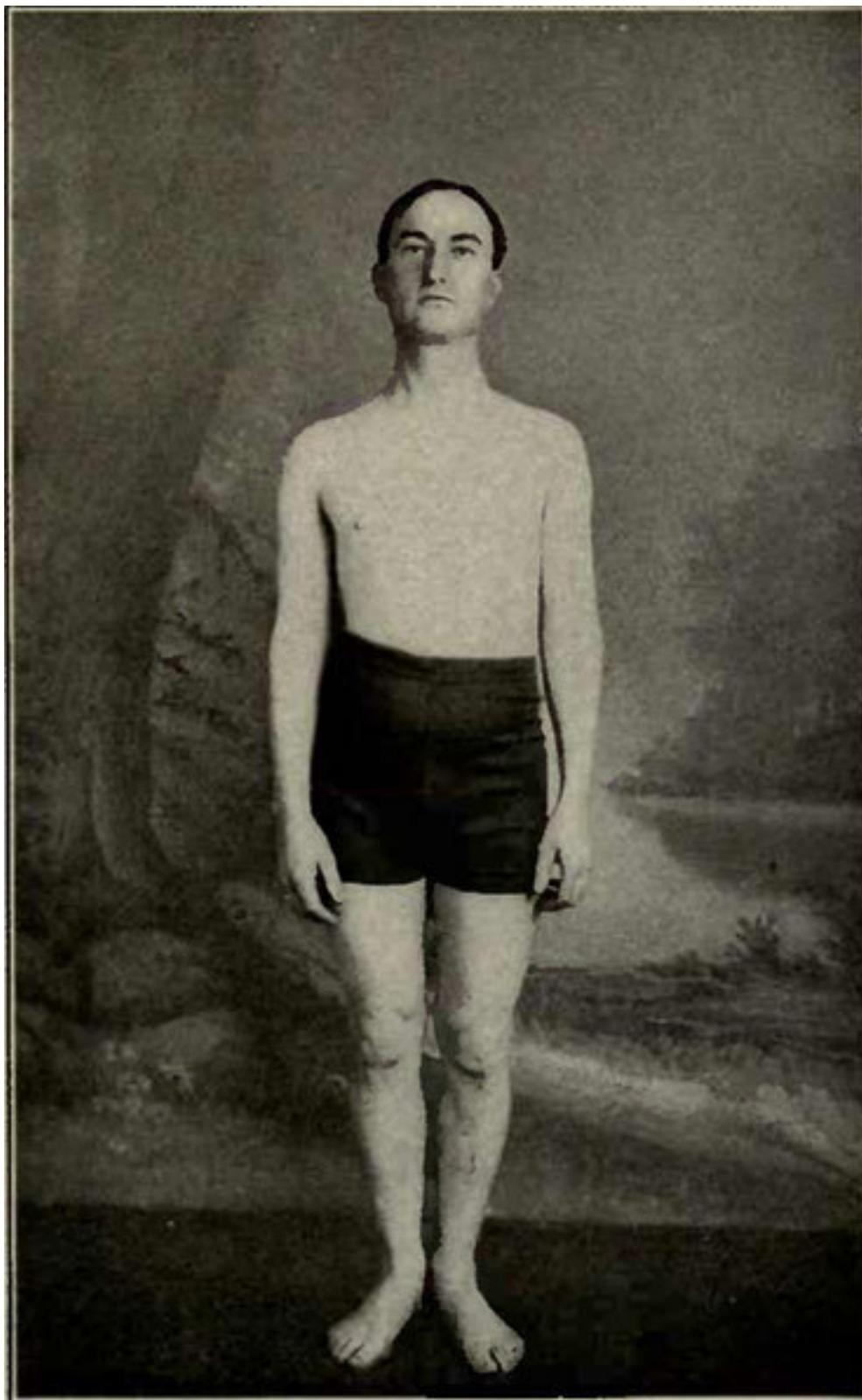
Беспокойство, гнев и печаль также пагубно влияют на прогресс на пути к излечению. Пример – один случай, когда пациентка проводила голодание восемь дней из-за функционального заболевания без особой тяжести. Улучшение было постоянным, но между пациенткой и ее мужем существовали разногласия и последний в беседе с женой на восьмой день проведения голодания, так возмутил и расстроил ее, что у нее начался нервный застойный озноб, с приливом крови к мозгу и легким и смерть наступила немедленно от этих причин. Никакие доводы не могли убедить ортодоксальный ум в том, что в этом случае проведение голодания не привело к смерти. Но женщина умерла бы так же, если бы описанная сцена произошла до отказа от приема пищи, когда пациентка была больна и нервно ослаблена, чем в то время, когда гнев и горе были так сильно возбуждены в ней.

В случаях функциональных заболеваний, когда пациент не настолько истощен, чтобы быть прикованным к постели, умеренные ежедневные физические нагрузки приносят наибольшую пользу. Фактически, рекомендуется продолжать выполнять обычные жизненные обязанности, если это возможно. Во многих случаях это можно сделать и пользу приносят физические упражнения, так как они помогают избавиться от недуга и умственная работа, так как она помогает отвлечься от созерцания физических недугов.

Многие пациенты, проводящие голодание могут спокойно заниматься своими обычными делами, а другие вынуждены отдыхать в течение всего периода воздержания от приема пищи. Большинство из них, однако, страдают от органических дефектов, зарождающихся или прогрессирующих и рано или поздно эти факты вскрываются в ходе лечения.



Господин Дж. Г. – жертва лекарственной зависимости. На фотографии запечатлен внешний вид в конце пятидесятидневного дня проведения голодания.



Господин Дж. Г. через шесть месяцев после завершения проведения голодания. В этом случае полная физическая и моральная трансформация была результатом проведенного лечения.

Одна мысль может быть высказана в этой связи момент. Пациент должен занимать себя так, чтобы его болезнь и его лечение ни в какое время не занимали его мысли. В период становления метода среди большинства его пациентов были хронические инвалиды, которых лечили

годами и которые привыкли постоянно думать о боли и страданиях. Облегчение, вызванное проведением голодания, очень часто позволяет этим людям забыть о своих недугах и посвятить свое внимание жизненным обязанностям. Занятия и развлечения существенно помогают в достижении этого результата.

В обычных случаях функциональных заболеваний голодание должно быть проведено для полного очищения организма. Закон голодания определяет его продолжительность и, при прочих равных условиях, если окружающая обстановка и психическое состояние в согласии, то этот курс лечения обеспечит восстановление здоровья. Если окружающая обстановка не является благоприятной или если, по мнению руководителя лечения, состояние пациента таково, что требуется внушающее воздействие пищи, могут возникнуть случаи, когда частичное проведение голодания или прерванное проведение голодания может быть использовано с пользой. Иногда под рукой не оказывается средств для проведения полного голодания и тогда частичное голодание может считаться лучше, чем его конечный продукт. В конце концов, результат идентичен, хотя он несколько длиннее в достижении, когда используется частичное или прерванное голодание.

Бывают случаи, когда ядовитые продукты пищеварительного гниения присутствуют в таком количестве, что нагружают органы выделения за пределы их возможностей. В действительности, когда после начала голодания появляются серьезные и экстремальные симптомы, то можно практически с уверенностью сказать, что есть органические дефекты и тогда необходимы осторожность и знания, чтобы довести проведение голодания до его успешного завершения. Из-за общего убеждения, что каждый симптом – это отдельное заболевание, обычный ум рассматривает именно этот симптом, исключая нарушение (причину), которое его вызывает.

Когда симптом болезни появляется в усугубленной форме после нескольких лет перерывов появления, опыт приводит к выводу, что произошли органические изменения и что болезнь вызвана уже не функциональным расстройством, а реальным органическим дефектом. В данном случае частичное или прерванное голодание оказывается желательным не потому, что длительное голодание не позволит достичь результатов с большей перспективой на успешный исход, а потому, что средний пациент считает симптом причиной и не понимает, что означает его временное обострение при длительном проведении голодания. Увеличение выраженности симптома может произойти и происходит в периоды приема пищи.

Если у органа органический дефект, особенно если он имеет функцию выведения, то нельзя ожидать что он будет работать в полную силу. Он может частично выполнять свою функцию, но, если на него надавить, то он, несомненно, не справится. Во время проведения голодания все жизненно важные части организма участвуют в высшем процессе очищения, изгоняя отработанную материю. И, когда через усугубление симптомов, становится очевидным, что одна из них не способна выполнять свои обязанности в полном объеме, то прогресс выведения отходов может быть остановлен, прерывая проведение голодания интервалами приема пищи.

Единственное облегчение, которое может быть достигнуто, когда возникает дискомфорт во время проведения голодания, это то, которое можно получить, помогая природе гигиенически. Мало что можно сделать в случае тяжелых симптомов, кроме как ждать результатов, но клизма является важным союзником и неизменно приносит немедленное облегчение. В то же время горячие аппликации при пульсе и температуре ниже нормы и холодные аппликации при противоположном состоянии также необходимы к выполнению. Частичное и прерванное голодание, будь то проводимое описанным способом или способом, исходя из конкретной обстановки, всегда полезны.

Посмертные исследования, приведенные вскрытия, приведенные в тексте, показывают, что невозможно умереть во время проведения голодания, если только жизненно важные органы не находятся в таком состоянии до начала воздержания от приема пищи, что смерть

неизбежна независимо от того, принимается пища или нет. Симптомы, тяжелые по своему характеру возникают во время проведения голодания или вне его, из-за органов которые имеют размеры ниже нормы, неправильно расположены или имеют дефекты строения. И когда во время воздержания от приема пищи возникают неприятные симптомы, то безопаснее и разумнее всего продолжать воздержание от приема пищи до момента очищения, а не возвращаться к питанию или прибегать к частичному проведению голодания.

Процесс устранения достигает только одного – изгнания отходов, а возвращение к питанию накладывает дополнительный труд на органы, которые и так уже перегружены. Жизненно важные органы часто имеют дефекты в своей структуре из-за неправильного обращения или из-за врожденного недостатка и тогда, когда наступает проведение голодания, эти дефекты неизменно вызывают появление неприятных симптомов. Когда во время отказа от приема пищи симптомы боли и дискомфорта усугубляются и пациенты возвращаются к приему пищи, то неприятности только усиливаются и пациенты оказываются в худшем состоянии, чем прежде.

Фруктовые соки и жидкая растительная пища являются правильным питанием, когда проведение голодания прерывается до его завершения или по его логическому завершению, поскольку они легко переносятся и не создают большой нагрузки на органы пищеварения. Если кислые фрукты не переносятся, то проведение голодания можно завершить питаясь одними овощными бульонами. Различные овощи и злаки легко поддаются приготовлению отваров (бульонов), подходящих для указанной цели. Можно использовать помидоры, морковь, спаржу, рис, ячмень и садовые культуры. Но ничто не может заменить отвар из помидоров, так как этот овощ, хотя и слегка кислый по составу, в любое время удовлетворяет и вкусу, и питательности.

Даже во время проведения голодания, когда имеются серьезные симптомы, отвар из помидоров можно давать для облегчения страданий. Приготовление этого бульона из этого вида овощей можно назвать аналогом приготовления других овощей и здесь описано. Два фунта (примечание переводчика: 0,9 килограмма) помидоров тушатся примерно с двумя чашками воды. Кипение должно продолжаться примерно пятнадцать или двадцать минут, а бульон следует слегка приправить, затем процедить, чтобы в желудок не попали крупные твердые частицы. Одна чашка этого продукта, поданная горячей, часто отвечает как средство полного облегчения боли и это идеальная пища для прерывания проведения голодания.

Не нужно пить воду во время проведения голодания, если нет жажды. Когда жажда требует воды, то следует пить только достаточное количество воды, чтобы удовлетворить ее. Принуждение организма к воде, когда нет желания, нагружает органы и без того перегруженные. Вода не должна попадать в желудок большими глотками. Ее следует пить по глоточку, особенно во время проведения голодания, так как в этом случае она не вызывает шока для организма. Жажда не всегда очевидна во время проведения голодания, так как при правильном его проведении вода поступает в организм через абсорбцию из клизмы.

Почки промываются из этого источника и ткани поддерживаются таким же образом. А знание этого факта облегчит мучения потерпевшего кораблекрушение морякам, ведь клизма с морской водой, помимо своих очищающих свойств, утолит и жажду.

Глава IV. Подготовка к проведению голодания

Не думай, что то, что трудно для тебя, невозможно для другого человека, но если вещь возможна и подходит другому человеку, то считай ее достижимой и для себя.

Марк Аврелий Антонин

Когда у человечества появляется болезнь, она, как уже говорилось, является не только предупреждение, но это и лечебный процесс. Мешающие вещества нуждается в удалении, а усталые, измученные органы нуждаются в отдыхе и восстановлении. Инстинктивно реальное желание пищи, естественный голод, исчезает. На самом деле, в течение некоторого времени, предшествующего фактической слабости, голод отсутствовал. Аппетит или стимулированная потребность в пропитании может, однако, сохраняться даже после проявления болезни. Но болезнь и естественный голод не могут существовать одновременно в человеческом теле.

Телесные функции быстро приспосабливаются к существующим обстоятельствам, а органы тела приспосабливают себя и свою работу даже к злоупотреблениям. Следовательно, в организме, привыкшем к годам избыточного питания, природа продолжает свое существование, несмотря на препятствия, пока накопление и последующее разложение не приведут к появлению болезни. Если бы субъект осознавал тот факт, что предотвращение последующего зла полностью находится в его собственных руках, то большая часть физического страдания была бы искоренена. Но предотвращение вынуждает человека отказываться себе в привычках и удовольствиях, а отказ в этих отношениях – это самая трудная из всех добродетелей, которую нужно прививать и практиковать.

Простота проведения голодания является его главным недостатком. Для ума, убежденного в окончательной эффективности метода, нет ничего проще, чем начать отказываться от ежедневного рациона, независимо от психических и физиологических изменения, которые при этом происходят в организме. Пищевая стимуляция, всегда является важным фактором в болезни и утверждает власть привычки над телом. И хотя воля пациента была доведена до понимания бесполезности зависимости от искусственных вспомогательных средств для здоровья, как воплощено в медицине и в методах, сродных ей, отсутствуют общие знания относительно надлежащих средств для преодоления привычки и для удовлетворения физиологических мутаций, которые происходят, когда организму отказывают в пище в целях профилактики или лечения.

Культивирование привычки – медленный и коварный процесс, так же как и, в меньшей степени, ее разрушение. Резко прекратить действие или телесную функцию, которая стала постоянной, вызывает как физические, так и психические расстройства. Например, попытки жертвы табака, алкоголя или морфия вырваться из табачной, алкогольной или наркотической зависимости. Сила воли, высший атрибут разума, одна может помочь достичь результата. Во многих случаях воля, необходимая для начала проведения голодания присутствует и можно сразу же отказаться от пищи, если бы это было единственным соображением. Но, поскольку естественные физиологические изменения всегда происходят постепенно, подобный подход к абсолютному прекращению функционирования является не только желательным, и но обязательным.

Это идеальный способ добиться перенастройки действия органов тела, то есть следствием снижения до нуля потребления пищи, является постепенное уменьшение количества потребляемой пищи. Резкий отказ от пищи при приближении к проведению голодания заставляет желудок требовать питания в часы, которые являются привычными и результаты лишения пищи сравнимы с теми, которые испытывают пьяницы или наркоманы, когда им отказы-

вают в выпивке или наркотике. Нервная реакция сразу же проявляется и наступает депрессия. Только при острых заболеваниях следует резко переходить на проведение голодания и то только потому, что в это время именно природа требует быстрых и энергичных решений.

Ежедневные ванны и клизмы, механические приспособления для поддержания чистоты и способствующие выведению шлаков, знаменуют начало лечения и это сопровождение, с исключением утреннего приема пищи, являются первым этапом приближения к периоду полного воздержания от пищи. Отказ от завтрака и уменьшение количества других приемов пищи прокладывает путь к выздоровлению. И в обычном случае функционального заболевания постепенное уменьшение количества принимаемой пищи должно занимать промежуток времени не более десяти дней или двух недель, после чего следует последовательно отказаться от других приемов пищи. Таким образом, организм подготовлен без каких-либо заметных изменений, кроме облегчения, к полному лишению пищи, что необходимо для абсолютного прекращения функции пищеварения.

В том случае, если пропуск утреннего приема пищи вызывает чрезмерный дискомфорт, как это иногда случается, спелые фрукты в небольшом количестве можно съесть в обычное время завтрака. Осторожность требует, чтобы сладкие и кислые фрукты не смешивать в одно и то же время потребления. Супы из овощей, постепенно становящихся все более легкими по пищевой ценности и должны составлять остальные приемы пищи, которые последовательно уменьшаются, пока вся пища не будет отклонена. Хорошо использовать соки фруктов, только в течение последних нескольких дней перед началом проведения голодания.

У обычного пациента пропуск завтрака, как было предложено выше, вызывает незначительные нарушения, такие как головокружение, головная боль или боли в желудке. Это результаты изменения пищевой привычки. Позже они исчезают, обычно в течение трех или четырех дней и обычно не возникает никаких неприятных симптомов, когда другие приемы пищи также пропускаются. В период отсутствия завтрака выведение пищеварительных токсинов начинает преобладать над их образованием и, по мере того как пациент постепенно уменьшает количество потребляемой пищи.

Тот факт, что организм проходит процесс очищения, становится очевидным из ежедневных выделений в клизмах, а также по запаху, который исходит от кожи и дыхания. Эти результаты делают очевидным, что годы перегруженных пищеварительных функций и как следствие, несовершенное питание нагрузили ткани токсинами, и что полное очищение организма, с отдыхом для органов пищеварения и перестройкой характера и способа питания – это необходимо для восстановления физического равновесия. По мере удаления старого фундамента должен быть заложен новый, а изменение внутреннего состояния должно происходить путем уничтожения активной причины болезни и возобновления функций тех органов, работа которых долгое время была затруднена.

Самым важным из органов, связанных с пищеварительным процессом, является печень. Она стоит на охране циркуляции крови, как верный часовой. Она принимает переваренные пищевые продукты, когда они всасываются через стенки кишечника и отделяет то, что может быть использовано для восстановления тканей, от того, что является отходами.

Таким образом, продуктами печени являются, с одной стороны, кровь, наполненная питательными веществами и, с другой стороны, особый секрет, известный как желчь. Последняя хранится в желчном пузыре, откуда она поступает в кишечник по мере необходимости для переваривания пищи. Природа не любит изгонять из организма любое вещество как бесполезное и функция печени, благодаря которой составляющие крови, бесполезные в других случаях, используются для дальнейшей работы пищеварения в виде желчи, является один из самых ярких примеров ее экономии.

Когда печень перегружена перекармливанием или другими злоупотреблениями, печень не может успешно выполнять свою функцию и больше или меньше количество сохранивше-

гося яда, поглощенного из бродильных отходов в кишечнике, переносится в кровообращение. Возникает избыток желчи, а вместе с ним головная боль, простуда или появляется желчный приступ, все это предупреждения о дальнейшем развитии болезни.

Маленькие клетки печени должны выполнять индивидуальную работу по отделению питательных веществ от отходов. И если не позаботиться о том, чтобы обеспечить правильное по пропорциям и качеству питание, желчь будет выделяться в количестве большем, чем требует организм или она сама поглощается и реабсорбируется с добавками из других источников, пока не возникает застой, кровообращение и кишечник наполняется желчными токсинами, которые вновь и вновь отравляют организм.

Все привычки, способные вызвать нарушение пищеварения, такие как употребление табака или алкоголя, небрежное отношение к еде и переедание, препятствуют функционированию печени. Любое засорение или вмешательство в ее работу не позволяет крови получать пользу от ее проверки и в результате получается нечистый продукт – нечистая кровь. Все части тела будут проявлять тревожные симптомы усталости и истощения, если клетки печени станут больными или бесполезными в результате неправильного образа жизни или из-за незнания особой обязанности, лежащей на ней, как на органе человеческого тела.

И это, конечно же, верно в отношении функций любого другого жизненно важного органов тела. Но так как печень тесно связана с непосредственной работой пищеварения, то подробное описание ее работы считается необходимым для полного понимания обсуждаемого здесь метода лечения.

Как будет показано, существует два различных плана лечения, которым необходимо следовать, когда проведение голодания используется в качестве средства для облегчения и лечения болезни. Один из них требует, чтобы пациент продолжал период воздержания от приема пищи до его логического и полного завершения – возвращения естественного голода и продолжительность первого плана является проблематичной. Другой план лечения, не менее ценный при более легких жалобах, чем те, при которых применяется первый вариант проведения голодания, предполагает использование более коротких интервалов воздержания от приема пищи, чередующихся с периодами ограниченного питания.

В связи с этим можно сделать оговорку, что при коротких периодах голодания в течение одного или двух дней или недели, которые проводятся для облегчения временного недомогания или для профилактики острого заболевания, не требуется такой длительной подготовки, как описано выше. Для проведения длительного голодания, очищающего организм до чистоты, ему должна предшествовать подготовка, описанная выше. Короткое голодание и длительное голодание только при острых заболеваниях может быть резко начато без предварительной подготовки.

Полезное предостережение добавляется, что, когда надвигающаяся болезнь очевидна, несколько недель или даже месяцев подготовительного питания могут сделать организм таким, чтобы он поддавался полному очищающим результатам абсолютного голодания и, за исключением органических дефектов, исключит многие неприятные последствия в виде появления неприятных симптомов.

Ценность клизмы или внутренней ванны, как в период подготовки, так и во время самого проведения голодания, а также ее применение в здоровом состоянии, будет позже подробно рассмотрена в последующих главах.

Глава V. Симптомы

Каждый избыток вызывает недостаток, каждый недостаток – избыток. Каждое сладкое имеет свое кислое, каждое зло – свое добро. Каждая способность, получающая удовольствие, имеет равное наказание за злоупотребление им. Человек должен ответить за свою умеренность своей жизнью.

Ральф Уолдо Эмерсон

Симптомы болезни – это свидетельства условий, присутствующих в организме и они с большей или меньшей точностью указывают на степень функциональных или органических нарушений. Кроме того, они позволяют опытному наблюдателю локализовать точку наименьшего сопротивления, то есть орган, который не может полностью выполнять свою функцию. В первые дни воздержания эти признаки болезни преувеличиваются или, кажется, усиливаются. Но это логическое следствие применения метода, целью которого является устранение засоряющего, циркулирующего яда. Экстремальный процесс выведения, происходящий во время проведения голодания, раскрывает очаг болезни и преувеличивает само излечение, его характерные признаки. Для ортодоксального ума это явление сразу же предполагает усиление тяжести состояния больного, поскольку для него симптом сам по себе представляет причину. Но, повторно рассматривая болезнь как единство, или как возникающую из одного первичного источника, интеллект, обученный в применении естественных средств лечения, не находит причин для страха, а скорее это повод для ликования. Природа вступила на открытый путь помощи организму и быстро приступает к оказанию помощи и лечению.

В любом методе лечения болезней ничего нельзя сделать, если природа не будет сотрудничать. В некоторых методах ее средство спасения, выведение отходов, торжествует, несмотря на лечение, и нигде это не проявляется так полно, как в традиционной ортодоксии, которая приучена рассматривать симптом, или проявление болезни, как ее причину. В результате усилия медицины были направлены на проверку, на то, чтобы подавить, направить в другое русло проявившийся признак. Факт игнорировался и игнорируется, что, если болезнь отброшена в сторону и не устранена, она обязательно вернется с удвоенной силой.

Вся человеческая раса в течение многих лет обучалась годами по неправильным лечебным направлениям. Например, в ортодоксальной медицине, если сердечная деятельность высокая, назначается депрессивное лекарство, а если низкая, то назначается стимулирующее средство. В любом случае реакция происходит, и орган менее способен восстанавливаться, когда забитые каналы телесной энергии, наконец, очищаются в достаточной степени для функционирования. Это происходит, когда природа, как это часто бывает, проявляет себя, несмотря на лекарство. Когда на поверхности кожи появляются признаки дискомфорта, сразу же предпринимается попытка не устранить внутреннюю причину, а искоренить внешнюю, улучшить внешний вид, «загнать его внутрь». Ортодоксия отказывается признать единство болезней и, следовательно, пренебрегает помощью в очистительном процессе природы, которая признавая причину, игнорирует симптом или использует его только как руководство к действию. Мысль и надежда врача, обученного прислушиваться к предупреждениям болезни с точки зрения природы, заключается в том, что органы тела его пациента могут оказаться способными выполнить работу по устранению отходов, а это они могут сделать только тогда, когда они структурно целы. Несмотря на мягкость или тяжесть проявления, болезнь можно вылечить только путем телесного очищения.

Поскольку физиологические изменения, связанные с проведением голодания для лечения болезни, должны происходить постепенно, идеальный метод подхода к периоду воздер-

жания от приема пищи заключается в том, чтобы подготовить организм путем постепенного уменьшения количества потребляемой пищи. Но независимо от того, начато ли воздержание таким образом или без подготовки, как это необходимо при острой болезни, возникающие симптомы в целом одинаковы. Когда прием пищи прекращается, желудок естественно опорожняется и начинает свой вынужденный отдых. Вся его энергия, как органа, направлена на восстановление, на устранение с помощью тока крови постоянно набирающего чистоту, воспаления, которое может присутствовать в его структуре и на снятие застойных явлений в венах и железах слизистой оболочки. Время от времени в этой работе ему будет мешать соседний орган – печень, которая во время проведения голодания становится исключительно инструментом выведения и выбрасывает большое количество отходов в пищеварительный канал. Секреция печени – всегда является отходом, но даже в таком виде она может использоваться в качестве пищеварительной жидкости в здоровом состоянии. Во время проведения голодания, однако, этот продукт выведения отходов попадает в кишечник и представляет собой не что иное, как ядовитые отходы, выводимые из тканей, крови и органов, которые должны быть немедленно удалены из организма, чтобы не всасываться в кровь.

Когда пища удаляется – кишечник все равно продолжает собирать отходы, доставляемые в него кровью и печенью, а почки, легкие и кожа продолжают процесс выведения отходов. И вся канализационная система тела направляет всю свою энергию на то, чтобы очистить организм от нечистот, накопившихся внутри. Желудок отдыхает, в то время как непроизвольные функции всасывания продолжают свою работу, даже над выведенными тканевыми отходами. Чтобы не навредить, необходимо использовать самые быстрые механические средства для удаления этого продукта из пищеварительного тракта.



Госпожа R. J. Недоедание и искривление позвоночника. Объект голодал двадцать восемь дней, выполняя специальные упражнения для лечения искривления позвоночника. Искривление исправлено и общее состояние здоровья значительно улучшилось. Фотография сделана через три месяца после завершения голодания.

Кровь, следуя своей миссии, собирает отходы клеточной структуры и поставляет для восстановления то, что находит доступным. Это она находит в резервных запасах питательных

веществ естественно хранящихся в межклеточных пространствах. По мере процесса элиминации или очищения, отходов становится все меньше. По мере уменьшения количества отходов плотность крови постепенно уменьшается.

Таким образом, работа сердца постепенно облегчается. В одних случаях заболевания сердечная деятельность понижена, в других – повышена. Она низкая, когда кровь перегружена отходами и имеет густую консистенцию. Деятельность сердца высокая, когда происходит брожение отходов в кишечнике с всасыванием активного яда в кровообращение. Но, независимо от того, сердечная активность повышена или понижена, все равно, ядовитые продукты присутствуют в крови. Циркулирующий яд, воздействующий на нервы, управляющие сердцем, может привести к нарушениям, которые, как кажется, свидетельствуют об органических структурных дефектах и часто ставятся такие диагнозы. Но, следуя аргументам текста, становится ясно, что, каков бы ни был симптом, улучшение работы сердца обязательно должно наступить быстро, когда элиминация становится достаточно развитой, чтобы удалить ядовитые отходы, которые являются причиной болезни. Не нужно опасаться, что сердце не сможет выполнять свои функции во время проведения голодания, так как с каждым днем у этого органа все меньше работы и его обслуживает возросшая нервная сила организма, который постепенно очищается.

Тогда, когда запускается проведение голодания, начинает преобладать процесс выведения (элиминация). Желание есть во многих случаях заменяется отвращением при мысли о пище и аппетит отсутствует до тех, пока не закончится проведение голодания. Сам запах пищи и даже аромат цветов вызывает тошноту у некоторых людей, проводящих голодание. Когда этот симптом присутствует в усугубленной форме, это почти всегда является определенным признаком органического дефекта, что может привести к летальному исходу. Однако, при функциональных и органических заболеваниях, могут быть различные варианты проявления этого признака, обусловленные в большей или меньшей степени временем, отведенным предварительной подготовке к проведению голодания. Так зафиксированы случаи, когда не было ни появления аппетита, ни его подобия в течение всего периода воздержания от приема пищи. В других случаях утверждали, что аппетит или ложный голод присутствовал от начала и до завершения проведения голодания.

Еще один общий симптом обнаруживается в том, что язык, сразу после пропуска пищи, в обычных случаях покрывается толстым желтовато-белым слоем, который сохраняется до тех пор, пока не будут выведены все нечистоты из организма. А очищение поверхности языка является одним из важных признаков, свидетельствующих о полном и успешном проведении голодания. Когда выделения организма носят кислотный характер, может появиться внешне чистый язык и в этом случае строгое толкование симптома может привести к выводу о том, что организм человека, проводящего голодание, уже очищен и вновь готов к приему пищи. Но здесь пульс и температура дают необходимые подсказки, а состояние слизистой оболочки рта, или языка не являются предупреждениями, достаточными для практикующего ума. Налет отложенный на языке – это один из самых простых видимых признаков чрезвычайно грязного внутреннего состояния организма и того, что происходит его быстрое очищение.

В здоровом состоянии чистый язык, как это определяется с медицинской точки зрения, редко можно увидеть при полном желудке. Как правило, здесь пищевая стимуляция (потребление пищи) доминирует над процессом выведения (элиминацией) отходов, так как грязный язык является лишь признаком попытки природы изгнать нечистоты из организма. В то же время, как уже говорилось ранее, чистый язык является одним из неизменных признаков полного и успешного проведения голодания, но на это могут уйти месяцы.

Как и язык, у дыхания появляется неприятный запах и это является свидетельством грязного внутреннего состояния организма и его запах так же неприятен в течение большей части процесса проведения голодания. Это тоже является показателем прогресса процесса очище-

ния, который проходит организм и о завершении проведения голодания возвещает отсутствие неприятного запаха изо рта при дыхании.

Один из продуктов брожения в организме известен под химическим названием ацетон. Нет сомнений, что ацетон, являющийся результатом разложения органических веществ, присутствует в большей или меньшей степени у многих людей, проводящих голодание. Он не обязательно является продуктом разложения белка пищи, но, скорее всего, является результатом разложения части белка тела, которая образовалась в результате разрушения клеток тканей. Другими словами, строительный материал отслужил свой срок в качестве компонента живых клеток. В случаях медицинского лечения его присутствие рассматривается с ужасом и иногда, когда он появляется, как это бывает, у анестезированных субъектов под ножом хирурга, операции прекращаются из-за страха смерти, пока длится паралич от анестезии. Его присутствие у пациента указывает на функциональные нарушения более чем обычной тяжести.

В здоровом состоянии организма ацетон не вырабатывается, поскольку ненужная клеточная ткань удаляется до того, как начинается ее брожение. После отказа от пищи, когда отходы жизнедеятельности клеток попадают в кровеносный канал, ацетон, если он присутствует в крови, появляется во всех выделениях и его характерный запах, напоминающий эфир, так же является явно выраженным. Фактически в этих случаях одним из признаков начала и завершения голодания является исчезновение ацетона из мочи, дыхания и экскрементов. Он больше не образуется, поскольку организм снова в состоянии производить нормальную здоровую структуру клеток, уравновешенную нормальным процессом выведения отходов.

При болезни вполне обычно наблюдать неприятные запахи тела. Это проявление наличия отходов внутри организма, которые природа стремится устранить с помощью органов выделения, не последним из которых является кожа. Каждый врач, имеющий достаточный опыт в лечении психических заболеваний становится экспертом в различении специфического запаха, присущего большинству сумасшедших. Даже при более легких нервных расстройствах, таких как истерия, запах тела становится отчетливо измененным и это часто замечается самим пациентом.

Запах присутствует во многих симптомах заболеваний не только психических, но и других органов и систем, например, отчетливый запах, характерный для туберкулеза легких. В работе организма при проведении голодания первостепенной является функция выведения (элиминации) загрязнений. В связи с этим запах тела в это время значительно более заметен, чем при обычной болезни, когда пища поступает в организм. Это настолько верно, что присутствие пациента, проводящего голодание в закрытой комнате может быть сразу же обнаружено человеком, знакомым с лечением болезни и его результатами.

В случаях острых заболеваний и при наличии у больных так называемого «желчного темперамента», после начала проведения голодания могут появиться раздражающие симптомы, головокружение при резком вставании, пятна перед глазами, общее недомогание, слабость и другие симптомы. Но эти признаки встречаются не во всех случаях и не могут служить руководством к действию. Есть люди, которые могут воздерживаться от приема пищи от тридцати до сорока дней без каких-либо неприятных симптомов, кроме неприятного запаха изо рта и обложенного языка, в то время как есть другие, у которых все признаки, описанные до сих пор, проявляются с самого начала проведения голодания с постепенно уменьшающейся интенсивностью до завершения голодания.

Опыт проведения голодания часто бывает тяжелым для тех, кто, ведя невоздержанный образ жизни и переедая, задают печени работу, превышающую ее функциональные возможности. Желчь, извлеченная из кровообращения и хранящаяся в желчном пузыре и печени, выбрасывается в больших количествах и заполняет кишечник до такой степени, что часто, прежде чем она может быть выведена вниз, желудок оказывается хранилищем ее излишков, что вызывает тошноту и рвоту. Не существует абсолютной уверенности в появлении этих симптомов,

но они обычно присутствуют у упомянутых субъектах, о которых шла речь выше. В крайней форме эти симптомы указывают на печень в некоторой стадии дезинтеграции и выздоровление сомнительно. Однако в одном известном случае во время проведения голодания рвота желчь происходила в течение двадцати шести дней подряд с последующим восстановлением здоровья.

По той причине, что чрезмерная рвота желчью является симптомом, который указывает на вероятность органического заболевания печени или кишечного тракта, в этих случаях следует проявлять осторожность в применении длительного голодания. Симптом не должен рассматриваться как тревожный, когда выделяется жидкость желтого или желтовато-зеленого оттенка, а тошнота возникает через редкие промежутки времени. Но если цвет меняется на яркий зеленый или, как это происходит в случаях острого органического расстройства, до черного, то случай можно считать серьезным по характеру и сомнительным по прогнозу. Когда во время голодания появляется тошнота, то гораздо лучше помочь извлечению желудка от содержимого через рот, чем позволить ему оставаться в желудке с полной уверенностью в частичной реабсорбции в кровоток и повторной интоксикации всего организма. Если возникают трудности с эвакуацией содержимого желудка, то надавливание кончиком пальцем или перышком на небо вызовет судорожное сокращение мышц и рвотный позыв. Питье теплой воды облегчит акт рвоты и, в то же время, очистит стенки желудка.

Бывают пациенты с органическим поражением печени, которые выдерживают проведение голодания без появления рвоты желчью. Наблюдения при посмертном исследовании приводят к выводу, что эти люди неизменно страдают некоторой стадией цирроза печени и внешне имеют истощенный или жилистый вид. С другой стороны, те у кого наблюдается чрезмерная рвота во время проведения голодания, всегда склонны к ожирению и после смерти у них обнаруживают распавшуюся или размягченную печень. Из этих двух типов протекания заболевания шансы на выздоровление выше в последнем случае.

Желчь, попавшая в желудок может вызвать раздражение его стенок, спазматическое сокращение диафрагмы, то есть икоту. Этот симптом также может возникать в результате других видов аномальной стимуляции диафрагмального нерва и это часто случается в случаях любого поражения печени или кишечника. Когда простое расстройство вызывает этот раздражающий симптом, он может быть быстро снят рвотой или питьем холодной воды. Но если он сохраняется, то это указывает на наличие серьезного заболевания, а на более поздних стадиях болезни, он является доказательством органических дефектов, которые невозможно исправить и предвещает приближение смерти.

На ранних стадиях проведения голодания, вероятно, произойдет брожение и последующее образование газа в кишечнике, что может продолжаться в течение нескольких дней, в зависимости от количества твердого материала, прилипшего к стенкам кишечника, а также от того, что можно назвать вирулентность желчи и других отходов, оседающих в пищеварительном канале. Образующийся в кишечнике газ часто является причиной коликообразных болей и всегда является источником неприятных моментов, пока не будет удален. В этом случае массаж брюшной стенки вместе с прикладыванием горячего водного компресса оказывают большую помощь, так как они уменьшают раздутый кишечник, стимулируя перистальтику и, таким образом, вызывают выведение газов. В этих обстоятельствах клизма также имеет огромное значение и должна быть использована.

Во всех случаях при быстрой эвакуации из кишечника его содержимого оно является очень сходным. Это похожие кусочки испражнений, плавающие в коричневатой жидкости, оттеняющей черный цвет – это старые фекалии, более или менее обильные в своем количестве. Последние присутствуют в течение многих дней и являются подтверждением первого утверждения, что перегруженный работой кишечник не полностью выводит свое содержимое даже при своем регулярном опорожнении.

Более обычным признаком болезни, поскольку она влияет на температуру тела, является лихорадка, но довольно часто случается так, что у людей с анемией вскоре после начала проведения голодания температура падает на градус или около того ниже нормы. Это вызвано отсутствием пищевой стимуляции, так как проведение голодания никогда не снижает температуру тела. Последняя всегда ниже в случаях застарелой слабости и она высока пропорционально тяжести острого заболевания. Проведение голодания имеет тенденцию к восстановлению температуры и пульса до нормального уровня, какими бы высокими или низкими они не были в начале проведения голодания. Следует отметить, что, хотя средняя нормальная температура тела составляет 98 градусов по Фаренгейту (примечание переводчика: 36,7 градусов Цельсия) и средний нормальный пульс около 72 ударов в минуту, но эти показатели не следует считать нормальными для каждого человека. Существуют варианты как выше, так и ниже, которые не следует рассматривать как возникающие обязательно в каждом случае болезни. Приводится случай, когда температура тела перед проведением голодания привычно составляла девяносто четыре градуса (примечание переводчика: 34,4 градуса Цельсия). Во время проведения голодания не было никаких изменений до двадцатого дня, когда было отмечено повышение температуры на полградуса. Средняя нормальная температура девяносто восемь градусов (36,7 градусов Цельсия) была достигнута вновь через десять дней. Здесь, несомненно, болезнь была причиной низкой температуры. Наблюдалось большое количество случаев, в которых температура тела в начале проведения голодания была настолько низкой, что не допускала регистрации на клиническом термометре, но неизбежно средняя норма достигалась до окончания воздержания от приема пищи. Когда условия аномально низкой температуры присутствуют во время проведения голодания, то горячие аппликации вдоль позвоночного столба и горячие ванны – это средства, которые следует использовать для помощи внутреннему выведению токсинов и восстановления нормальной температуры тела.

В любом случае температура тела является лишь симптомом внутренних условий и, будь она или высокая или низкая, она указывает на то, что в организме идет борьба за жизнь, которую не стоит подавлять. Нет необходимости в термометре, чтобы определить тяжесть заболевания и если пульс и температура выше или ниже нормы в начале проведения голодания, они будут понижаться или поднимутся до естественного уровня, когда болезнь исчезнет или, возможно, пока некоторые из ее симптомов еще проявляются. Общие условия, описанные в этой главе в связи с температурой ниже нормы, имеют место почти во всех случаях проведения голодания. Они усугубляются у представителей определенных темпераментов, особенно у тех, кто страдает от истощающих форм заболеваний, таких как затвердевание печени и плохого усвоения питательных средств.

Когда проведение голодания завершено и тело было восстановлено, следует отметить, что вегетарианское питание обеспечивает пульс и температуру без явной тенденции к повышению выше индивидуальной нормы. Если питание было изменено с плотского на растительное, то пульс может показать снижение на несколько ударов от прежнего среднего значения.

Еще одно слово о температуре тела во время голодания: физиология утверждает и наблюдение доказывает, что при отсутствии пищеварительных соков не может быть пищеварения и что при лихорадке почти нет секреции таких жидкостей.

Зачем же тогда питаться при высокой температуре? Без пищеварения не может быть ни питания, ни восстановления истощенных тканей. Зачем добавлять бремя устранения непереваренного материала к тем огромным усилиям, которые прилагает природа, чтобы уменьшить чрезмерную стимуляцию сердечной деятельности и аномальное тепло тела? Самое верное средство для исправления этого состояния – это отказ от приема пищи, удаление отходов и отдых тех органов, которые функционально не в состоянии справиться с нагрузкой, возложенной на них.

В зависимости от физических склонностей человека, после начала проведения голодания и на его ранних стадиях, могут развиваться многие симптомы, специально не описанные в этой главе.

У одних появляется сыпь на коже, а у других – простуда с чрезмерными выделениями из носа и бронхов – это форма, в которой проявляется процесс очищения. Но эти и все другие признаки, которые возникают в это время, могут быть частично объяснены депрессией, наступившей после пищевой стимуляции и частично – чрезвычайно большим уничтожением отходов, которое происходит в это время. Поздний прием пищи, конечно, ответственен за большее количество симптомов, которые появляются в начале и далее во время проведения голодания. После исчезновения первых признаков, в случаях чисто функционального заболевания, пациент обнаруживает, что его силы очевидно, увеличились и что он, в большинстве случаев способен без труда заниматься обычными занятиями и подходить к ним с удивительно ясным умом.

Другими словами, с потерей пищевой стимуляции из-за пищевого яда, болезнь уменьшается и проявляется настоящая сила организма. При жизни в условиях стимуляции пациент не становится ни менее слабым, ни более сильным, чем когда-либо во время своего предыдущего болезненного существования. Проведение голодания лишь раскрыло истинное положение вещей и показало, что больной человек не обязательно является слабым человеком, так как слабость – это отсутствие силы, вызванное только наличием системного яда в организме, на ранних стадиях болезни силам как бы только в спящем состоянии. Это, казалось бы, парадоксальное утверждение объясняется тем, что при болезни все пути для прохождения энергии и жизненной силы настолько засоряются накопившимися отходами продуктов, что становятся почти бесполезными для проявления силы и жизненной энергии.

Тема пищевой стимуляции не получила того внимания, которого она заслуживает в ни в одной системе лечения, поскольку она всегда является важным фактором болезни. После того как организм привыкает к постоянному питанию, независимо от количества и часов приема пищи, он упорно сопротивляется, когда ему в этом отказывают.

Организм может быть сильно перекормлен, он может медленно отравлять себя своими собственными токсинами и все же пропуск приема пищи вызывает бурчание в желудке. Учитывая обычную привычку, дела идут сравнительно гладко, пока избыток пищи не оказывается слишком тяжелым для переноски или какой-нибудь мельчайший организм не находит почву, в которой он может расти и расти. Тогда природа останавливается и пытается исправить ситуацию с помощью единственного средства – болезнью. Появляется возможность, когда привычный стимул, пища, удаляется, но пациент погружается в глубину непонимания. Пищевая стимуляция, так долго бывшая привычкой, теперь кажется необходимой, чтобы противостоять симптомам, вызванным лишением пищи и здесь менталитет должен быть призван на помощь, должна быть применена воля, чтобы преодолеть предрасположенность и желание возобновить питание.

Почки, легкие и кожа являются основными путями, через которые выводятся растворимые отходы. Во время голодания, когда любой из этих путей засоряется и их функции затруднены из-за дефектов в структуре в них самих или в кишечнике, или из-за избытка количества отходов, слюнные железы выделяют свой секрет в большом количестве и постоянное отхаркивание вязкой, дурно пахнущей слюны является симптомом описанных состояний.

Этот симптом ослабевает и прекращается по мере восстановления функции выведения и его можно значительно облегчить горячими ваннами, вызывающими потоотделение.

Головные боли при голодании неизменно локализируются в лобной части мозга и совпадают с предыдущей стадией воздержания, когда организм приспосабливается к происходящему физиологическому изменению привычки. По мере отвыкания этот симптом исчезает, а при функциональных нарушениях мозг испытывает более быстрое облегчение от боли и расстройств, чем другие органы. С головной болью, при наличии органических дефектов, связаны

зрительные мошки и вспышки света. Мышечный тремор, сопровождающийся вращательным движением глазного яблока или даже косоглазием и нарушением зрения, иногда появляется при более тяжелых формах органических заболеваний. Эта своеобразная вариация симптомов наблюдалась незадолго до смерти у людей, проводивших голодание и в крайней форме она, по-видимому, указывает на приближающийся распад органов и тканей.

На ранней стадии голодания может возникнуть частичная глухота с шумом в ушах. Когда это происходит, осторожное и постоянное промывание наружного уха теплой водой обнаруживается чрезмерное количество серы, после удаления которой раздражающие симптомы исчезают. Наличие этой секреции в количестве, превышающем нормальное, указывает на экстремальный процесс выведения токсинов, которому подвержен организм, в то время как пищеварение приостановлено. В случаях, в которых пациенты до проведения голодания страдали снижением слуха, этот симптом значительно усугубляется до тех пор, пока не будет произведено механическое удаление засоряющей массы ушной серы.

Природа использует все пути к спасению в процессе выведения отходов, происходящим во время проведения голодания и уши выполняют свою роль в вместе с глазами, носом, ртом и самими органами выделения.

В конце проведения голодания появляются замечательные свидетельства полного обновления старого тела. Волосы обильно выпадают, зубной камень на зубах отпадает, больные места на зубах исчезают, а крайние формы пиореи, поражающие кость зубов, полностью излечиваются.

Ногти на пальцах рук и ног иногда заменяются снизу полным новым ростом, при этом старый роговой покров вытесняется с места и отпадает. Все эти признаки демонстрируют не только обновление секреции и клеточной структуры, но и очищение организма. В период восстановления происходит идеальное замещение.

Истощение во время проведения голодания нельзя рассматривать как симптом. Оно является результатом выведения токсичных продуктов, а также потери, вызванной использованием мозгом и нервами резервных запасов пищи, хранящихся в тканевых промежутках. Однако, уменьшение веса тела из-за последней причины, очень незначительно по сравнению с тем, что возникает в результате выведения отходов. Истощение организма больше в случаях, когда органы атрофируются или в них развивается цирроз, чем при других формах заболевания, но потеря веса в этих случаях меньше, чем в случаях функциональных заболеваний или органической гипертрофии.

Бред при болезни не обязательно является тревожным симптомом. Временное состояние психического расстройства, проявляется в спутанности сознания, бессвязности речи и, в некоторых случаях, развитием бессознательного состояния, характерное для некоторых натур, всякий раз, когда температура тела поднимается выше определенной отметки. Это возможно, это наследственная тенденция, так как, с другой стороны, существует множество темпераментов, чей разум сохраняет контроль в любых формах болезни, когда сам мозг не является местом нарушения. При лечении функциональных болезней проведением голодания, бред возникает редко, а если и появляется, то его появление связано с крайней степенью аутоинтоксикации от чрезмерного количества отходов, выброшенных в кишечник и не удаленных с достаточной быстротой. Если бред вообще присутствует, то он будет очевиден в течение дня или около того после начала проведения голодания и прекратится, когда происходит очищение кишечника от застойных масс старого кала. Этот симптом никогда не появляется в случаях чисто функциональных нарушений, если была соблюдена правильная подготовка к голоданию. В случаях, когда воздержание от пищи является вынужденным и недобровольным, как это бывает при авариях на шахтах и кораблекрушениях, психическое напряжение, вызванное ситуацией, вызывает бред, который, наряду с быстрым летальным исходом, можно было бы избежать, если бы знания о ресурсах человеческого организма были более общими.

При органическом заболевании, развивающемся или предшествующем проведению голодания, бредовое состояние может продолжаться в течение некоторого времени и, в то время как его основная причина одна и та же, что и при функциональных проблемах, его сохранение связано с дефектами в органах, препятствующих выведению отходов в кишечник или дефектами самого кишечника, затрудняющими эвакуацию его содержимого естественным или механическим путем. Если выздоровление возможно, эти случаи наиболее упорно не поддаются лечению, поскольку процесс очищения организма происходит крайне медленно и долго, а выздоровление затягивается на неопределенное время.

Этот класс случаев требует большего терпения и осторожности, чем все остальные вместе взятые, поскольку пациент может впасть в уныние и потерять веру в силу природы преодолеть свое болезненное состояние. Можно снова прибегнуть к приему пищи и лекарствам и исход, сомнительный ранее, теперь неизбежно становится фатальным. Урок, который должен быть усвоен, когда эта ситуация сталкивает врача и пациента – это урок органического ограничения. Жизненно важные органы способны функционировать только в своих определенных пределах, за которыми – опасность и возможная смерть. Безопасность заключается в естественных процессах выведения отходов, а опасность кроется в применении стимуляторов (лекарства) и в приеме пищи.

А общая классификация симптомов болезней, склонная ограничивать некоторые признаки определенными недугами, никогда не может быть сделана с точностью. Это правда, что медицина выписала билеты и разложила по полочкам все симптомы и что ее план – ждать развития симптомов перед постановкой диагноза. Но медицина направляет свое внимание полностью на подавление проявлений болезни, пренебрегая их причиной и классификация, сделанная таким образом, обнаруживает, что симптомы накладываются друг на друга таким образом, что сделать различие между ними трудно, если не невозможно. Но расположение общих форм болезней может быть сделано на линиях, которые являются четко определенными. 1. Чисто функциональные заболевания, которые легко поддаются лечению проведением голодания. В этих случаях из-за накопления избыточного пищевого мусора в пищеварительном тракте, крови и тканях, органы затруднены в выполнении своих функций, но не являются структурно дефектными или сами по себе больными. С самого начала подготовки к голоданию отмечается постепенное улучшение и выздоровление всегда возможно.

2. Органический дефект в легкой степени, вызывающий нарушения в работе частично неполноценного органа. Такое состояние приводит к увеличению нагрузки на другие органы и функционально разбалансирует весь организм. Неприятные симптомы отмечаются в таких случаях во время проведения голодания и возможно, что полное функционирование может никогда не восстановиться. Однако, если структурный дефект не достиг той точки, которая включает случай в следующий класс и при соблюдении осторожности в период выздоровления, выздоровление является несомненным.

3. Органический дефект такой степени, что функционирование жизненно важного органа становится невозможным. Постепенное ухудшение состояния, начавшееся до лечения и продолжающееся с небольшим коротким интервалом облегчения после начала проведения голодания, является характерным признаком. Отмеченное облегчение может быть таким, что дает надежду на выздоровление, но, если состояние указано как описано выше, то излечение невозможно.

При функциональных заболеваниях природа никогда не отказывает в лечении, когда соблюдаются ее законы. Она беспомощна только тогда, когда существуют органические дефекты, которые не поддаются исправлению.

Тщательное изучение симптомов болезни, когда они проявляются во время приема пищи или проведения голодания, выявляет закон, по которому природа работает над излечением

тела. Это можно кратко можно сказать, что это процесс устранения, по линиям наименьшего сопротивления, токсинов, образующихся в результате несовершенного выполнения функций.

Эти признаки дискомфорта часто можно локально облегчить с помощью механических средств, включающих тепло, вода, солнечный свет, воздух и манипуляции, но болезнь никогда не может быть уничтожена простым подавлением симптома. Она должна быть устранена в ее источнике и, несмотря на разнообразные проявления, есть только одна причина возникновения болезни – нарушение пищеварения и одно средство – устранение яда.

Глава VI. Продолжительность проведения голодания

Физика, быстро воздействуя на тело, никогда не может произвести как совершенных результатов медленного воздействия физических упражнений и воздержания – двух великих инструментов здоровья.

Аддисон

Продолжительность проведения полного голодания – это вопрос, который нельзя ни предсказать, ни предписать в каждом отдельном случае, так как лечение начинается с болезни, а заканчивается естественным голодом, который знаменует возвращение силы пищеварения. Пока последний не проявит себя, а это не может быть ошибочным, воздержание от приема пищи должно продолжаться. Тогда и только тогда, организм будет в состоянии снова получать и преобразовывать пищу в структуру ткани.

Чувство голода – это защита, установленная природой для поддержания организма. Это первый инстинкт, который младенец получает при рождении и его роль во всей жизни заключается в том, чтобы сообщать организму о необходимости принимать пищу. Это бдительный надсмотрщик, которому доверены интересы, выходящие за рамки обычной пищевой ценности, ведь в настоящее время естественное чувство голода в большинстве случаев узурпировано искусственным желанием – аппетитом, созданным благодаря культивированию чувства вкуса и регулярности в привычках питания. Естественный голод – это произвольная функция организма, такая же, как и биение сердца. Он не создается индивидуумом и не появляется в определенные часы по воле человека. Но аппетит, его подделка, легко вызывается и может проявляться в определенное время на основе созданных пищевых привычек.

В болезненных состояниях естественный голод отсутствует, а во время проведения голодания аппетит обычно исчезает после первых нескольких дней. Когда завершается выведение токсичных продуктов из организма, то естественный голод, а не аппетит, возвращается. Голод является нормальным, а аппетит – ненормальным чувством. Это различие наиболее важно рассматривать в связи с завершением проведения голодания. Решение вопроса о возобновлении питания не должно находиться ни в руках врача, ни пациента. Оно зависит только от закона голода. Во время проведения голодания и пока естественный голод не вернется, пища любого вида является незванным гостем и вся энергия тела направляется через органы выведения на очищение организма от ее самовоспроизводящегося в нем яда. Обложенный язык, неприятный запах изо рта – это простые признаки разложения избыточной пищи и изношенных тканей. И, будучи признаками разложения, они также являются признаками смерти жизненного вещества и живого организма, продукты которого вредны, если не удалены из функционирующего организма. Когда устранение этих токсинов достигает такой степени, что требуется восстановление, чтобы организм не погиб, проявляется естественный голод. Голод – это неизменный закон животного существования. Он не является творением ни человека, ни животного, а является сигналом инстинкта, по которому все живые существа знают, что пища необходима для восстановления и роста тела. И с его проявлением также возвращаются: чистый язык, приятное дыхание и нормальные (здоровые) жизненные проявления.

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.