

# Живое питание по методу доктора Эрета

**Автор:**

[Арнольд Эрет](#)

Живое питание по методу доктора Эрета

Арнольд Эрет

Вадим Зеланд

Целебная бесслизистая диета профессора Эрета – природный метод лечения, предусматривающий потребление «живой» пищи – свежих фруктов, овощей, орехов и семян. То, что он называет «слизью», является накапливающимися в организме отходами неестественной пищи, приправ, искусственных витаминов, минеральных веществ. Целебная диета, сыроедение, правильный выбор и обработка продуктов способствуют растворению этих шлаков и выведению их из организма. В результате происходит его очищение. Профессор Эрет дает доступные для понимания рекомендации, предлагает рецепты и разъясняет суть ошибок медицинской науки. Целебная бесслизистая диета помогает вновь обрести здоровье при всех болезнях (зачастую даже тех, которые считаются неизлечимыми). В этой книге приведены рекомендации по применению данного метода. Однако она ни в коем случае не может целиком и полностью заменить помощь опытного диетолога или врача. Идеям и принципам Арнольда Эрета уделил в своем творчестве особое внимание Вадим Зеланд, автор книг по Трансерфингу. Предисловие Вадима Зеланда читатель найдет в этой книге.

Арнольд Эрет

Живое питание по методу доктора Эрета

© Сахацкий Г. В., перевод на русский

© Зеланд В., предисловие, 2012

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

Это просто чудо, что, несмотря на неправильное питание и чрезмерное количество пищи, мы вообще еще живы.

### Краткое содержание книги

Профессор Арнольд Эрет заявляет: «Наша сегодняшняя жизнь – настоящая трагедия. 99,99 % болезней, поражающих людей и животных, обусловлено питанием».

С помощью целебной бесслизистой диеты больные люди вновь станут здоровыми. Это – единственный метод исцеления, предусмотренный самой Природой.

Почти все современные продукты питания являются слизеобразующими, из-за чего в организме происходит отложение отходов процесса обмена веществ, а это, в свою очередь, является причиной развития всевозможных болезней – вплоть до рака и СПИДа. Только «живые» продовольственные продукты, такие как фрукты, овощи, салаты и орехи, не образуют слизь. Устраняя шлаки, они помогают больным людям вновь обрести здоровье.

Профессор Арнольд Эрет ясным и доступным языком описывает опыт, полученный им при лечении тысяч пациентов.

В этой книге приведены рекомендации по применению данного метода. Однако она ни в коем случае не может целиком и полностью заменить помощь опытного диетолога или врача.

Предисловие Вадима Зеланда, автора книг-бестселлеров «Апокрифический Трансерфинг», «Живая кухня» и других

Эта книга не о том, как лечить болезни, – само собой, они исчезнут. Несмотря на присутствие слова «диета» в названии, снижение веса также целью не ставится – само собой, и вес придет в норму. Цель гораздо более амбициозна, но и достигается она путем сколь простым, столь и неординарным. Как оказалось, не поверхностные и формальные ограничения, а именно принципиальное изменение системы питания позволяет достичь такого уровня здоровья, о котором можно только мечтать.

Книга, написанная еще в начале прошлого века (при том что современные медицина и диетология ушли далеко вперед), к сегодняшнему дню не только не устарела, но приобрела еще большую актуальность и ценность. Почему? Потому что по факту медицина и диетология со своими задачами как сто лет назад не справлялись, так и сейчас не справляются. Зато сами болезни, в том числе «вновь прибывшие», совместно с проблемой избыточного веса, достигли весьма впечатляющего прогресса.

Почему-то мало кто задумывается над таким странным положением вещей: болезни человечества прогрессируют, а головокружительные успехи медицины стоят как бы особняком, в стороне от этого. Дескать, вот вам суперсовременные технологии, а вот хронические и дегенеративные заболевания, но они по своей природе не поддаются лечению, так что ничего тут не поделаешь.

Однако если разобраться, почему болезнь становится хронической? Не оттого ли, что лечатся в основном проявления симптоматики, в то время как истинная причина болезни медицину либо откровенно не интересует, либо остается для нее тайной за семью печатями? Может быть, целью медицины является вовсе не здоровье нации, а собственно сам процесс лечения?

А что такое дегенеративные заболевания? Это когда организм, опять же по неизвестным науке причинам, начинает буквально увядать, деградировать. К таким болезням относятся рак, СПИД, диабет, артрит и многие другие – все они не лечатся и ведут в самом лучшем случае к инвалидности.

Например, Всемирная организация здравоохранения объявила период с 2000 по 2010 год «Десятилетием борьбы с заболеванием костей и суставов». Такое заявление свидетельствует об очень серьезном положении дел. С чего это вдруг у современного человека, живущего в условиях комфорта, изобилия и развитых услуг здравоохранения, болят суставы и кости? Десятилетие «борьбы» прошло. Кто победил?

Вообще дегенеративные заболевания и появились-то сравнительно недавно, раньше о них никто и не знал. Рост таких заболеваний совершенно четко статистически коррелируется с появлением и развитием новых технологий приготовления пищи, таких как консервирование, рафинирование и всевозможная химическая обработка. Все это началось как раз на рубеже XIX и XX веков и послужило сигналом тревоги: что-то происходит, надо что-то делать!

Гениальность Арнольда Эрета состоит в том, что он тогда оказался первым и едва ли не единственным, кто понял, что именно происходит и что нужно делать. Выводы, к которым он пришел, достойны восхищения уже лишь потому, что для того времени они были совершенно революционны. Перечислим кратко несколько главных достижений и открытий Эрета.

1. Поставил вопрос чистоты организма в зависимость от питания.
2. Связал болезни с засорением организма.
3. Мертвая (вареная) пища блокирует механизм выведения шлаков и токсинов.
4. Болезнь – попытка организма произвести экстренное очищение.
5. Нужно не симптомы лечить, а устранять первопричину – очищать организм.
6. Мертвая пища засоряет организм и ведет к болезням.
7. Мертвая пища не столько питает, сколько держит «на игле».
8. Живая пища организм не засоряет, но очищает и питает всем необходимым.

9. Естественной пищей для живого организма может служить только живая пища.

10. Определяющим фактором, влияющим на величину жизненной силы (тонуса), является не энергетическая ценность питания, а бремя шлаков и токсинов, которое вынужден нести организм, отягощенный неестественной для его природы мертвой пищей.

Главное открытие Арнольда Эрета состоит в том, что мертвая пища (а синтетическая в особенности) вызывает зависимость сродни наркотической. Чем больше шлаков и токсинов накапливается в организме человека, тем больше пищи ему приходится поглощать, дабы прекратить процесс выведения чужеродных веществ, или, другими словами, остановить абстиненцию – ломку. Фактически все население Земли состоит из закоренелых пищеголиков. Люди не столько голодны, сколько привязаны к своей пище зависимостью еще более цепкой, чем дает табак или алкоголь. Ну а то, что вызывает наркотическую зависимость, как известно, всегда и неизбежно ведет к болезням.

Собственно, вареная (мертвая) пища не оказывала столь мощного губительного воздействия на организм человека до тех пор, пока в течение многих столетий оставалась натуральной. Все-таки резервы человеческого организма на удивление огромны. Однако с появлением и развитием техногенных способов обработки пищи ситуация с каждым годом стала все больше усугубляться.

Если первые из известных дегенеративных болезней стали появляться сразу после того, как пшеницу и рис начали очищать от оболочки, то последние (но не последние вообще, конечно) – аллергия, бесплодие, депрессия, ожирение – вступили в расцвет сейчас, когда пища из натуральной превратилась в полном смысле этого слова в синтетическую.

Что будет дальше, никто не знает. Никто, например, не знает, какие сюрпризы от широкого внедрения ГМО нас ожидают в самом недалеком будущем, если уже сейчас это привело к повсеместному росту бесплодия, а также исчезновению насекомых, которые занимаются опылением. Как же был прав академик Т.Д. Лысенко, когда возглавил кампанию по отрицанию и запрету генетических исследований! Какими бы ни были сопутствующие издержки этой кампании, сама идея была справедливой и мудрой – не лезь в лабораторию Природы, коли

ничего там не смыслишь.

Человек, вообразив себя царем природы, развернул самонадеянную и деструктивную возню по переделке уникальной биосферы, создававшейся в течение миллионов лет. Это действительно похоже на то, как если бы пустить обезьяну в химическую лабораторию. И что бы эта обезьяна там ни вытворяла, хоть с научных, хоть со сверхнаучных позиций и побуждений, обернется катастрофой.

Практически все молодые люди сейчас испытывают массу проблем со здоровьем, чего с предыдущими поколениями не наблюдалось. Наши дети, вскормленные супермаркетной синтетикой, проживут меньше нас. Раньше была обратная тенденция. А теперь впервые дети проживут меньше, чем их родители. А смогут ли они сами иметь детей? Большой вопрос. Понимаете, что происходит?

Что интересно, большинство ученых и медиков не понимали это как во времена Эрета, когда болезни было принято лечить ртутью, а консервы есть лишь потому, что это было модно, так и в наше время, когда лечат антибиотиками, а синтетические консервы, в том числе детские, безо всякого стеснения рекламируют как «натуральный продукт». Именно поэтому книга Эрета сегодня актуальна как никогда.

Возможно, далеко не все в этой книге бесспорно. Ведь написана она была в начале прошлого века! Можно сколько угодно теоретизировать на тему, что там правильно, «по науке», а что нет. Однако реальные, практические результаты, которые дает та или иная теория, уже не оспоришь. Важен сам факт: Арнольд Эрет своей методикой исцелил тысячи людей, которых тогдашняя официальная медицина признала неизлечимыми.

А если учесть тот факт, что современным больным также едва ли стоит рассчитывать на современную медицину, то остается признать, что спасение утопающих, как всегда, дело рук самих утопающих. И книга Эрета, здесь и сейчас, как чудесный спасательный круг. Она дает реальную надежду на исцеление тем, для кого хождение по больницам и аптекам только еще больше истощило жизненные и материальные ресурсы. Людям же, считающим себя вполне здоровыми, она даст понятие о таком здоровье, какого они еще никогда не испытывали. А здравомыслящим докторам с прогрессивными взглядами (и такие, конечно же, есть) книга, несомненно, послужит богатым источником идей для реально успешной практики.

Вадим Зеланд

## 1. Общие принципы

Любая болезнь, под каким бы названием она ни была известна медицинской науке, представляет собой засорение трубчатой системы человеческого тела. Таким образом, любой болезненный симптом – это признак местного засорения, вызванного скоплением в данном месте слизи. Традиционные места ее скопления – язык, желудок и в особенности весь пищеварительный тракт. Скопление слизи в пищеварительном тракте является истинной причиной запоров. В кишечнике среднестатистического человека содержится около 5 килограммов не выведенных из организма каловых масс, которые отравляют систему кровообращения и организм в целом. Вдумайтесь в это!

У каждого больного человека организм в той или иной степени засорен слизью. Эта слизь образуется из непереваренных, не выведенных из организма частиц пищи, которые накапливаются с детства. Подробную информацию на этот счет вы найдете в моей книге «От болезни к здоровью посредством голодания».

Разработанный мною на основе моей теории слизи метод исцеления с помощью бесслизистой диеты не раз доказывал свою состоятельность и демонстрировал эффективность в качестве средства лечения всех типов болезней. Благодаря его систематическому применению были спасены тысячи пациентов, объявленных неизлечимыми.

Бесслизистая диета включает в себя все виды фруктов, овощи, не содержащие крахмала, и вареные или сырые зеленые листовые овощи. Вышеупомянутый метод представляет собой сочетание отдельных, хорошо продуманных длительных или краткосрочных периодов голодания с постепенно изменяемым рационом питания, состоящим из продуктов, не способствующих образованию слизи. Одно лишь подобное питание способно исцелить большинство болезней без всякого голодания, хотя такое лечение длится дольше. Суть самого метода излагается в последующих главах.

Однако, чтобы узнать, каким образом следует применять метод и какое воздействие он оказывает на организм, необходимо освободиться от медицинских заблуждений, которые отчасти распространились даже на природные методы лечения. Другими словами, я должен рассказать вам о Новой Физиологии – теории функционирования организма, свободной от медицинских ошибок; о новом методе диагностики; о заблуждениях относительно обмена веществ и питания на основе продуктов, содержащих белки; о кровообращении и составе крови. И не в последнюю очередь вы должны понять:

Что такое жизненная сила?

Для медицинской науки человеческий организм, особенно в состоянии болезни, все еще представляет собой тайну. Каждая новая болезнь, открытая врачами, оказывается для них очередной загадкой. Нет таких слов, которыми можно было бы выразить, как далеки они от истины! В методике природной терапии постоянно употребляется выражение «жизненная сила», но ни врачи, ни специалисты по природной терапии не могут объяснить, что же это в действительности такое.

Необходимо не только избавиться от бытующих заблуждений, но и установить новую, простую и доступную пониманию истину. Эти простота и ясность лежат в основе моего успеха. Моя теория содержит истину. Кстати, то, что нельзя объяснить простыми словами, не может быть истинным.

Вы поймете, насколько неразумно полагать, будто определенную болезнь можно вылечить с помощью здоровой диеты, «специального меню» или длительных периодов голодания без соответствующих знаний, опыта и специальной корректировки для каждого конкретного случая.

Голодание как метод исцеления любой болезни, как непререкаемый закон Природы известно на протяжении сотен лет, и то же самое относится к бесслизистой диете. Еще в первой книге Пятикнижия «Бытие» говорится о «плодах и травах» (т. е. зеленых листьях). Но почему тогда мы не знаем о массовом употреблении этих продуктов и соответствующем целебном эффекте? Дело в том, что они никогда не употреблялись планомерно и в соответствии с конкретным состоянием больного. Обычный человек не имеет ни малейшего понятия о том, с какими интервалами должны осуществляться процессы выведения из организма чужеродных веществ, каким образом и как часто



должен меняться рацион питания, что нужно для очищения организма от ужасного количества нечистот, которые накапливаются в нем на протяжении всей жизни.

Болезнь – это попытка организма избавиться от отходов, слизи и токсинов, и моя система помогает природе самым совершенным и естественным образом. Лечить нужно не болезнь, а тело. Его следует очищать, освобождать от шлаков и прочих чужеродных веществ, от слизи и токсинов, которые накапливаются с самого детства. Здоровье нельзя купить в бутылке. Невозможно вылечиться, подвергнув организм очищению в течение нескольких дней. Необходимо компенсировать ущерб, который вы ему причинили на протяжении своей жизни.

Мой метод – это не употребление целебного средства, это обновление, это тщательная «генеральная уборка» организма, это совершенствование здоровья до уровня, какого вы никогда не знали прежде.

Помните: постоянное загрязнение организма является первопричиной всех болезней, которые лишают его жизненной силы и приносят ему страдания.

Эта первопричина кроется в вашем толстом кишечнике, который наверняка не опорожнялся должным образом с момента рождения. Никто из ныне живущих на Земле людей не имеет идеально чистый организм и совершенно чистую кровь. То, что современная наука называет «нормальным здоровьем», в действительности является патологическим состоянием.

Резюме. Человеческий организм представляет собой эластичную систему труб. Современная пища никогда не переваривается до конца, и образующиеся в результате отходы не выводятся из организма полностью. Система труб постепенно засоряется, особенно в месте конкретного болезненного симптома и в пищеварительном тракте. В этом кроется причина всех болезней. Растворять этот мусор, выводить его из организма и эффективно контролировать этот процесс можно только с помощью метода исцеления с помощью бесслизистой диеты.

2. Причины всех заболеваний больше не тайна

В первой главе вы узнали, что в действительности представляет собой болезнь. Наряду со слизью в организме присутствуют другие чужеродные вещества, такие как мочевая кислота, токсины и, главное, компоненты лекарств, если таковые употребляются. За свою многолетнюю практику я выяснил, что лекарства никогда не выводятся из организма полностью и, в отличие от остатков продуктов питания, сохраняются в нем десятилетиями. Я наблюдал сотни случаев, когда лекарства, употреблявшиеся в течение 10, 20, 30 и даже 40 лет, выводились из организма вместе со слизью в результате использования данного метода исцеления. Этот факт имеет основополагающее значение – особенно для практикующего целителя. Когда химические токсины растворяются и вновь поступают в кровоток, чтобы быть выведенными из организма через почки, это вызывает сильное сердцебиение и другие неприятные ощущения.

Неосведомленный человек приходит в замешательство и, как правило, обращается к врачу, который ставит диагноз «Сердечное заболевание» и усматривает причину не в лекарстве, которое он же сам и прописал 10 лет назад, а в «недостаточном питании».

В организме обычного человека, считающегося здоровым, содержатся отложения остатков пищи и лекарств.

Это ваша скрытая болезнь

Когда эти скрытые болезнетворные вещества приходят в движение, к примеру, под воздействием простуды, организм извергает из себя слизь. Человек впадает в уныние вместо того, чтобы радоваться естественному процессу очищения. Когда количество растворенной слизи в организме становится достаточно большим для того, чтобы вызвать болезненное, но не опасное для жизни состояние, диагностируется грипп. Когда естественный процесс выведения из организма чужеродных веществ интенсифицируется, особенно в легких, то растворяется сразу так много слизи и токсинов, что система кровообращения начинает испытывать чрезмерные нагрузки, подобно, к примеру, загрязненному механизму или автомобилю, который едет с приведенным в действие тормозом. Возникающее в результате трение повышает температуру тела, и врачи диагностируют воспаление легких, тогда как в действительности происходит процесс очищения жизненно важных органов от скопившегося в них мусора. Когда растворенная слизь выводится из организма через почки, в результате

чего этот орган испытывает большие нагрузки, ставится диагноз «Воспаление почек».

Другими словами, каждый раз, когда организм лихорадочно напрягается, чтобы избавиться от слизи и токсинов и тем самым избежать гибели, врачи определяют это как острое заболевание.

### Острые заболевания

Официальная медицина насчитывает свыше 4000 (иногда это число доходит до 20 000) различных болезней. Название болезни связывается с местом, где протекает процесс выведения слизи и токсинов из организма, или местом, которое засорено, вследствие чего кровь проходит через него с трудом, вызывая болезненные ощущения, как в случае с ревматизмом, когда болят суставы.

На протяжении поколений причина болезненных ощущений, сопровождающих этот естественный процесс исцеления, понималась неправильно, и они подавлялись с помощью лекарств. Несмотря на предупредительные сигналы опасности, такие как боль и потеря аппетита, больным обеспечивалось обильное и, главное, «хорошее» питание. В этом случае «помощь» врачей зачастую оказывается вредной и даже опасной для жизни пациентов, поскольку их жизненная сила и особенно способность к выведению слизи и токсинов из организма снижаются. Сталкиваясь с таким препятствием, Природа не в состоянии действовать эффективно, ей требуется больше времени, и случай называют «хроническим». Этот термин происходит от греческого слова «хронос», означающего «время». Более подробно вы познакомитесь с этой «тайной» в главе 6.

### 3. Зачем нужен диагноз?

Дилетанты и даже некоторые диетологи (я в их число не вхожу) полагают, будто в постановке диагноза нет необходимости. Они говорят: зачем нужен диагноз, если все болезни происходят от загрязнения организма непереваренными остатками пищи, слизью, мочевой кислотой, токсинами и лекарствами? В дальнейшем мы узнаем, почему фруктовая диета и голодание вследствие

неправильного использования и недоразумения давали сомнительные результаты. Это происходило потому, что люди считали, будто каждый отдельный случай подчиняется общим правилам. Это заблуждение! Ни один другой метод лечения не требует столь индивидуального подхода в каждом отдельном случае и столь длительного времени для отслеживания реакции на него пациента. И если люди прибегают к этому методу, не обладая специальными знаниями и не обращаясь за консультациями, последствия могут быть весьма печальными.

## Голодание без разбора

Некоторые специалисты рекомендуют голодание во всех случаях. За время целительской практики через мои руки прошли тысячи пациентов, и каждый раз я убеждался в том, что голодание и использование бесслизистой диеты требуют в высшей степени индивидуального подхода. Из двух пациентов, прошедших двух- или трехнедельный курс голодания, один может полностью восстановить здоровье, а второй – умереть! Именно поэтому диагноз общего состояния и степени загрязненности организма абсолютно необходим в каждом отдельном случае.

## Диагностика состояния организма

Мой диагноз включает определение следующих пунктов:

- 1) относительного содержания шлаков в организме;
- 2) степени преобладания слизи или токсинов;
- 3) наличия в организме гноя;
- 4) количества и качества употребляемых лекарств;
- 5) не вышел ли какой-либо орган полностью из строя;
- 6) насколько уменьшилась жизненная сила.

Из собственного опыта и наблюдений, пользуясь этими указаниями, вы также узнаете о том, что внешний вид пациента, особенно лицо, в той или иной степени свидетельствует о внутреннем состоянии.

## Медицинский диагноз

Медицинский диагноз, в сущности, не проливает свет на проблему, хотя врачи придают ему большее значение, нежели самому лечению. Диагноз определяется на основе опроса пациента, симптомов и суммы всех специальных знаний. Характерным показателем бессмысленности медицинского диагноза служит заявление, которое можно часто услышать от пациентов: «Врач так и не смог выяснить, что со мной». Название болезни ничего не значит. Подагру, расстройство пищеварительного тракта и почечное заболевание можно начинать лечить с помощью одного и того же метода. Следует ли голодать, и если да, то как долго, – ответы на эти вопросы зависят не от названия болезни, а от состояния пациента и от того, насколько понижена его жизненная сила.

## Положения природной терапии

Природная терапия базируется на положении, что все болезни порождены внутренними загрязнениями организма. Согласно ей знать только лишь причину болезни, вид и состав «чужеродных веществ» недостаточно.

Доктор Лахман говорил: «Любую болезнь вызывают углекислота и газ». Однако он не знал, что их источником являются гниющие, непереваренные остатки пищи – слизь – в стадии длительного брожения.

Доктор Егер говорил: «Болезнь – это дурной запах». Посредством зловония Природа указывает на то, как далеко зашел процесс внутреннего разложения.

Доктор Хейг из Англии, автор антиуглекислой диеты,[1 - Диета, направленная на борьбу с мочевой кислотой. (Прим. ред.)] основывает свою концепцию постановки общего диагноза на предпосылке, что большинство болезней вызываются углекислотой. Конечно, помимо самой слизи, она является существенно важной частью вредных веществ.

Природная терапия придает систематическому определению состояния организма большое значение, несмотря на признание того, что существует только одна болезнь.

### Диагноз по состоянию мочи

Врачи и многие пациенты считают важнейшим анализ мочи, но его результаты зачастую истолковываются в корне неправильно. Наряду с пищеварительным трактом мочеиспускательная система служит главным средством выведения из организма отходов жизнедеятельности. Стоит сократить объем употребляемой пищи, немного поголодать или перейти на натуральные продукты питания, как анализ мочи тут же покажет угрожающее содержание шлаков, слизи, токсинов, мочевой кислоты, фосфатов и т. д. Но ведь то же самое происходит в большинстве случаев и во время болезни! Людей пугает выведение из организма шлаков, хотя в действительности так происходит процесс очищения и, следовательно, исцеления.

Если в моче обнаруживается сахар или белок, состояние объявляется «очень серьезным» и ставится диагноз «Диабет» или «Почечная болезнь». В результате лечения пациент нередко умирает – либо в результате недостатка сахара, либо в результате принудительного перекармливания продуктами, богатыми белком.

Организм избавляется от шлаков, и это свидетельствует о том, что пациент находится на продвинутой стадии внутреннего загрязнения, которое уже запустило процесс выведения из строя внутренних органов. В результате вся поступающая в организм пища подвергается быстрому гниению. Такие болезни, как, к примеру, туберкулез, необходимо лечить очень осторожно и очень медленно.

### Как выглядит толстый кишечник изнутри

С помощью диагноза мы должны как можно больше узнать о том, как выглядит человеческий организм изнутри. Поэтому наш диагноз состоит в том, чтобы определить степень загрязнения организма пациента отдельными видами шлаков.

Эксперты-патологоанатомы заявляют, что 60–70 % обследованных толстых кишечника содержат червей и каловые камни, скапливавшиеся там десятилетиями. Внутренние стенки кишечника инкрустированы затвердевшими фекалиями и своим внешним видом напоминают внутреннюю поверхность загрязненного дымохода.

У меня были тучные пациенты, которые выводили из своего толстого кишечника от 25 до 30 килограммов шлаков, состоявших главным образом из затвердевших каловых масс. Современный так называемый «здоровый» человек с самого детства накапливает в своем организме все больше и больше неустраненных фекалий. Один «хороший стул» в день ничего не значит. Тучный, больной человек фактически представляет собой живую «выгребную яму». Больше всего меня поражало то, что некоторые из моих пациентов, пребывавших в подобном состоянии, уже прибегали к так называемым «природным методам лечения».

### Тучный и худой типы организма

Организм тучного типа обычно блокируется сильнее, поскольку он потребляет больше крахмалосодержащих продуктов. Организму худого типа в большей степени причиняется ущерб в физиолого-химическом плане. Человек этого типа в основном потребляет мясо, а это в особенности способствует выработке соляной и мочевой кислоты и других вредных веществ.

### История болезни

Как правило, я задаю своим пациентам следующие вопросы, ответы на которые позволяют получить чрезвычайно ценные сведения:

1. Как долго вы болеете?
2. Как назвал врач вашу болезнь?
3. Какой тип лечения вам был назначен?
4. Какой курс лечения вы проходили и сколько раз?

5. Вы когда-нибудь подвергались хирургическому вмешательству?

6. К каким еще типам лечения вы прибегали до этого?

(Возраст, пол, наследственные болезни и пр. также являются важными пунктами.)

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Диета, направленная на борьбу с мочевой кислотой. (Прим. ред.)

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/eret\\_arnol-d/zhivoe-pitanie-po-metodu-doktora-ereta](https://tellnovel.com/ru/eret_arnol-d/zhivoe-pitanie-po-metodu-doktora-ereta)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)