



BIBLIOTEKA ŚWIATŁA



POBIERZ KSIĄŻKĘ

ZOSTAŃ MŁODSZY

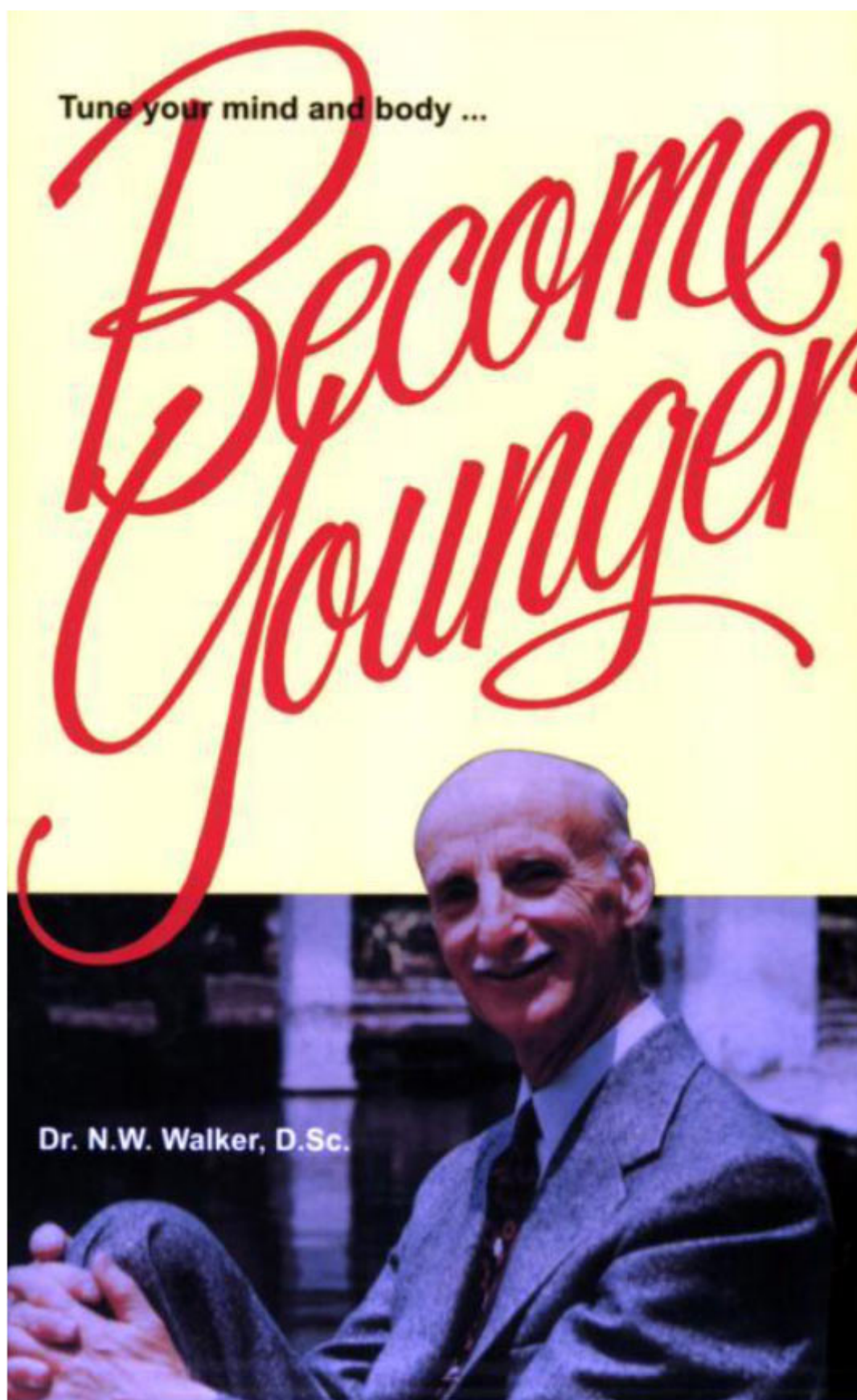
dr NORMAN W. WALKER, dr hab.

1949

1978

1995

www.universe-people.org
www.heavenly-university.org



1949, dr NW Walker

*Poprawione 1978
Edytowane i poprawiane 1995
Przedrukowane corocznie od 1949 roku.*

*Wydając tę książkę, intencją dr Walkera ani wydawcy nie jest
diagnozowanie lub przepisywanie, a jedynie informowanie czytelnika.
Dr Walker zaleca czytelnikowi skontaktowanie się z profesjonalnym
lekarzem specjalizującym się w odpowiednim temacie.*

ZAWARTOŚĆ

(1)

NIGDY NIE JESTEŚ ZA STARSZY, ABY BYĆ MŁODSZYM

(2)

JAK WYJŚĆ Z koleiny?

(3)

**NIE ZARZUŚCIE TYM, KTÓRZY STAJĄ SIĘ MŁODSI. ZRÓB TO
SAM**

(4)

ZRÓB TO JUŻ DZIŚ — JUTRO MOŻE BYĆ ZA PÓŹNO

(5)

TO DZIAŁA!

(6)

SKROBIE I ZIARNA

(7)

CUKIER, SŁODYCZE ITP.

(8)

BIAŁKA

(9)

MLEKO. KREMY I NABIAŁ

(10) O

KOMBINACJACH ŻYWNOŚCI

(11)

TWOJA KREW

(12)

LIMFA

(13)

GAZ

(14)

TWOJE PŁUCA

(15)

SERCE W MŁODZIEŻY I STARSZYM WIEKU

(16)

TWOJE NERWY

(17)

MIĘŚNIE

(18)

TE OCZY

(19)

TWOJE GRUCZOŁY

(20)

ZAPARCIA

(21)

SOKI I WYCISKARKI

(22)

WAŻNE POMOCY, ABY POMÓC NAM STAĆ SIĘ MŁODSZYMI

(23)

FILOZOFIA NIEZBĘDNA, ABY STAĆ SIĘ MŁODSZYM

(24)

POST

(25)

POSIŁKI „ŻYWNOŚĆ NATURALNA”

(26)

RAZEM STAŃMY SIĘ MŁODSZYMI

(1)

NIGDY NIE JESTEŚ ZA STARSZY, ABY BYĆ MŁODSZYM

Tak jak jesteś tym, co jesz, tak samo jesteś tak młody (lub tak stary), jak się czujesz.

Lata nie mają nic wspólnego z wiekiem danej osoby, z wyjątkiem tego, gdy odnotowują upływ czasu. W wieku 30 lat można mieć lat, a w wieku 70 lat można być młodym.

Stan ciała jest bezpośrednim rezultatem mentalnej i fizycznej opieki, jaką sprawowało w przeszłości.

Kładę nacisk na opiekę MENTALNĄ, ponieważ stan umysłu ma kluczowe znaczenie w kondycji każdego człowieka. Nie można mieć zdrowia i ciągle myśleć o dolegliwościach i chorobie. Nie można być szczęśliwym i jednocześnie pogrążonym w mroku. Nie można być młodym i mieć obsesji na punkcie strachu przed spustoszeniami starości.

Być młodym oznacza mieć na ustach i w oczach wszystkie lub większość cech młodości, zdrowia, energii, witalności i nieustannego śmiechu. Oznacza bycie miłym, serdecznym, uprzejmym i uprzejmym dla wszystkich, bez względu na wyznanie, kolor skóry czy status społeczny. Oznacza to bycie stale aktywnym, z wieloma żelazkami w ogniu, jeśli to konieczne, aby nigdy nie było ani jednej chwili, która byłaby ciężarem dla naszych rąk.

To jest pole mentalne, w którym musimy pracować, aby stać się młodszym.

Pole fizyczne jest prostsze, ale wymaga ogromnej determinacji i siły woli. Oznacza odbudowę i regenerację organizmu. To jest naprawdę o wiele prostsze, niż mogłoby się wydawać na początku, ale wymaga czasu, cierpliwości i niezawodnej wytrwałości.

Wystarczy po 30, 40 czy 50 roku życia powiedzieć: „Żałuję, że zachowałam młodość... Chciałabym, żebym mogła wyglądać przynajmniej o kilka lat młodziej... Chciałabym, żeby te zmarszczki zniknęły... Żałuję, żeby moja skóra nie obwisała...Żałuję...”

Tak, pragniemy, życzymy i pragniemy, aż w panice rzucimy się na sztuczne środki, za pomocą których ukryjemy „zniszczenie wieku”, środki, którymi oszukujemy samych siebie przez jakiś czas, ale świat — nigdy.

Stać się młodszym, czy to twój problem? TY możesz to zrobić, ale nikt inny nie robi tego za Ciebie.

Stać się młodszym nie jest tajemnicą. To po prostu zdrowy rozsądek i sztywny kurs samodyscypliny.

Aby stać się młodszym, musimy być ZDROWI. Obejmuje to znacznie więcej niż tylko „dobre samopoczucie”. Oznacza to poznanie i zrozumienie, że komórki i tkanki w systemie każdego żyjącego mężczyzny i kobiety są jednakowe. Dlatego to, co może osiągnąć jedna osoba, mieści się w zakresie możliwości, jakie może osiągnąć każda inna osoba. Mając to na uwadze, przejdźmy z otwartym umysłem do studiów niezbędnych do przygotowania nas na złoty świt nowego i młodszego życia.

JAK WYJŚĆ Z rutyny?

Aby stać się młodszym, trzeba zmienić wiele nawyków. Aby zrobić to konstruktywnie, można to zrobić tylko z otwartym umysłem i całym sercem, aby zobaczyć, czy to naprawdę działa.

Zamknięty umysł, działający na przekór fali mentalnych zastrzeżeń, umysł, który wpajał brwi w radykalne zmiany w myśleniu, nawykach i działaniach, jest największą przeszkodą na drodze do postępu na drodze do stania się młodszym.

O ile nie można zaakceptować, bez zastrzeżeń, przynajmniej na procesie, tego, co większość ludzi uznałaby za nieortodoksyjne, jeśli nie w rzeczywistości ekstremalne, byłoby prawie lepiej pozwolić życiu toczyć się torem i spędzić resztę swoich dni w znanych koleinach i potokach, które prowadzą do starości i zepsucia.

Nie oznacza to, że skoro zdecydowana większość ludzi wyrobiła sobie nawyk życia w określony sposób, jedzenia i picia tzw. fakt ci ludzie mają rację. Aby uzyskać niepodważalny dowód, wystarczy rozejrzeć się wokół i zobaczyć smutny los młodych i starych w tym dniu i pokoleniu. Idą bez pytania i myśli, niezależnie od tego, jaki kurs jest ogłaszany.

Słynny naukowiec, Alexis Carrel, stwierdza w swojej książce CZŁOWIEK NIEZNANY, że zastrzyki konkretnych szczepionek lub surowicy dla każdej choroby nie są zbyt skutecznym sposobem zapobiegania chorobom.

Po tych wstrzyknięciach, szczepieniach i szczepieniach następują zwykle chore migdałki, zapalenie wyrostka sutkowatego, wykwity skórne, zapalenie wyrostka robaczkowego, choroby serca. Czasami przez gorączkę reumatyczną, białaczkę, paraliż, a często przez zapalenie mózgu (zapalenie mózgu).

Czy to prawie nie wystarczy, aby zmusić nadchodzące pokolenie do starości i starości, zanim jeszcze osiągnie dojrzałość? Jak ktokolwiek może oczekiwać, że stanie się młodszy po takim odrzuceniu, bez kolosalnej ilości cierpliwości, ciężkiej pracy i wytrwałości?

Wystarczy spojrzeć na sposób, w jaki dzieci i młodzież wlewają trujące „pokarmy” do swoich młodych, rosnących, niezdyscyplinowanych systemów. Wyrastają na nerwowych i umysłowych wraków, dla których nie ma miejsca w szpitalach i przytułkach dla obłąkanych.

Patrząc na innych, z pewnością mamy powody do zastanawiania się, czy nie jest coś zdecydowanie złego w sposobie, w jaki tak wielu ludzi żyje w swoim krótkim życiu. Kiedy jednak patrzymy na siebie, mamy do czynienia z czymś zdecydowanie namacalnym. Nie możemy żyć dla nich życiem innych ludzi, ani nikt inny nie może żyć naszym życiem dla nas. To zdecydowanie jest nasze

własne życie, nasza jedyna rzeczywistość własność życiowa, a ciało, w którym żyjemy w tym życiu, jest jedyną fizyczną manifestacją, w której możemy funkcjonować na dobre lub na złe.

Jest więcej prawdy niż fikcji w powiedzeniu, że człowiek może być przygnębiony, ale nigdy nie wychodzi — chyba że sam tak zdecyduje. Tak naprawdę nie ma czegoś takiego jak beznadziejna sytuacja. To jednostka stała się beznadziejna.

W końcu jest tylko jedna formuła, którą MUSIMY praktykować, jeśli chcemy się zrekonstruować, a jest nią DYSCYPLINA. Nie możemy dobrze dyscyplinować się w wielkich sprawach życia, dopóki nie nauczymy się, że dyscyplina musi zaczynać się od małych rzeczy. Czy masz pojęcie, jakie to wspaniałe uczucie uświadomić sobie, że dzięki dyscyplinie w małych rzeczach większe, uciążliwe zadania stają się przyjemnością?

Bardziej dokładnie zrozumiesz „formułę dyscypliny”, kiedy będziesz studiować strony tej książki. Możesz nawet odkryć, że to, co ciążyło ci na głowie jako krzyż lub utrapienie, może okazać się przyjemnością lub czymś na twoją korzyść. Każde psychiczne obciążenie lub krzyż, które uporczywie pielęgnujemy lub dźwigamy na ramionach, pomaga wyraźnie napisać na naszych rysach słowa: „Zmierzam na starość”.

W odpowiedzi, której mały chłopiec udzielił lekarzowi na pytanie: „Kim chcesz być, gdy dorośniesz, synku?”, jest wspaniała filozofia. Odpowiedział: „Żyje”.

Nie wiedział, że być ŻYWYM znaczy o wiele więcej niż tylko istnieć. Bycie żywym oznacza pokonanie każdego negatywnego stanu, wzniesienie się ponad zmartwienia, strach, smutek i poczucie niższości. Nikt nie może sprawić, że poczujesz się gorszy bez Twojej zgody. Nie ma się czego obawiać, w żadnych okolicznościach, kiedy dzięki dyscyplinie nauczymy się być samowystarczalni i samowystarczalni. Jeśli chodzi o smutek, przypomina mi się chińskie przysłowie: „Nie możesz zapobiec przelatywaniu ptaków smutku nad twoją głową, ale MOŻESZ uniemożliwić im budowanie gniazd w twoich włosach”.

Jedzenie, które jemy i płynny, które pijemy, mają tyle samo wspólnego ze stanem naszego ciała, co mniej namacalne fizycznie rzeczy, o których właśnie wspomnieliśmy.

Nie ma wątpliwości, że jesteśmy dokładnie tym, co jemy. Nie ma innego sposobu, w jaki można uzupełnić komórki i tkanki naszego ciała, z wyjątkiem tego, co jemy i pijemy, a uzupełnianie jest wielkim prawem życia.

W każdej sekundzie naszego istnienia, kiedy w naszym ciele jest życie, komórki i tkanki zużywają się, aby zostać uzupełnione przez cudownie stworzone nowe komórki. Te nowe komórki można zbudować tylko z materiału, który umieściliśmy w naszym systemie, z atomów i cząsteczek jedzenia, które spożywaliśmy, płynów, które piliśmy i powietrza, którym oddychaliśmy.

Tak niezmiernie ważna jest ta kwestia UZUPEŁNIANIA, że jej wynik jest wyraźnie widoczny w szczegółach rysów i konturów każdego mężczyzny, kobiety i dziecka. Jest to zatem bardzo poważny problem przy rozważaniu tego, co musimy zrobić, aby stać się młodszym.

Ziemista cera, zmarszczki i bruzdy na twarzy i szyi, przebarwienia i brak blasku w oczach nie są atrybutami młodości. Wskazują, że jedzenie spożywane w przeszłości nie zapewniało niezbędnej JAKOŚCI pożywienia dla uzupełnienia komórek i tkanek zaangażowanych w to nieszczęście.

Złogi tkanki tłuszczowej w tych częściach anatomii, w których dodatkowy tłuszcz nie jest ani konieczny, ani pożądaný, również wskazują, że spożywana w przeszłości żywność nie była typu konstruktywnego — niezależnie od reklamy. Zamiast regenerować komórki organizmu, przyspieszały degenerację tkanek i powodowały odkładanie się tłuszczu. Ten stan jest zdecydowanie niezdrowy od kołyski do późnej starości. Jest to warunek, który musimy spróbować poprawić, jeśli chcemy Stać się Młodsi.

W połączeniu z brakiem w przeszłości odżywiania organizmu odpowiednim rodzajem i rodzajem pożywienia, zatrzymywanie w ustroju odpadów pozytywnie wpływa na rozwój dolegliwości i szybkie zbliżanie się do starości.

Odpady w organizmie nie składają się wyłącznie z końcowego produktu trawienia (lub niestrawności) pożywienia. To samo w sobie może powodować wiele kłopotów i zakłóceń, od bólów głowy po raka. Jeszcze bardziej kłopotliwy jest materiał odpadowy złożony z komórek i tkanek w ciele, które zostały zużyte w czynnościach ciała i których nie udało się usunąć z organizmu.

Ta retencja odpadów jest tak bardzo poważna w naszych próbach stania się młodszymi, że postaramy się omówić to całkowicie i szczegółowo w dalszej części tej książki. Odkryłem, że jest praktycznie niemożliwe stać się młodszym z ciałem wypełnionym szczątkami, które należało wyrzucić i wyeliminować lata temu.

W trakcie tego studium, jak stać się młodszym, muszę ci uświadomić, jak ważne jest podążanie za nim z jednością umysłu i celu. Rozumiem przez to, że każde słowo, każde zdanie i każdy fakt, który jest tu związany, musi być dokładnie przestudiowany, bez względu na jakiegokolwiek poglądy lub teorie, które ty sam możesz mieć lub które inni mogli przedstawić. Bez względu na to, jak wiarygodne mogą wydawać się inne prezentacje tego tematu, całkowicie je zignoruj podczas studiowania tej książki. Pamiętaj, że jest bardzo wielu pisarzy i nauczycieli na każdy temat, włączając w to ten, wielu diametralnie różniących się od innych, a jednak każdy twierdzi, że jest autorytetem w tym temacie. Nie daj się zmylić, próbując tego, tamtego i innego systemu,

Tylko skupiając się na jednym kierunku studiów naraz, twoja pełna świadomość i zrozumienie pojmą wewnętrzne znaczenie praw NATURY. Wszystko, co nie jest ściśle zgodne z zasadami praw NATURY, z konieczności opóźnia nasz postęp.

Dlatego powtarzam, że należy dokładnie przestudiować tę książkę, aby dowiedzieć się, co pomogło tak wielu innym odzyskać zdrowie, energię i witalność. Po zapoznaniu się z tym, co odniosło sukces u innych, z ludźmi w każdym wieku od niemowlęctwa do wieku 80 i 90 lat i więcej, możesz wypróbować te zasady i sam, inteligentnie, osądzić, dlaczego mogą one również odnieść sukces w twoim przypadku.

Każdy chce stać się młodszy, ale nie każdy chce robić coś więcej niż tylko życzeniowe myślenie o tym. Jeśli chcesz stać się młodszy, musisz coś z tym ZROBIĆ.

MOŻESZ odnieść sukces, jeśli znasz Moc w sobie.

(3)

NIE ZARZUŚĆ TYM, KTÓRZY STAJĄ SIĘ MŁODSI, ZROBIĆ TO SAMODZIELNIE

Czy naprawdę chcesz stać się młodszy? Następnie rozważmy poważnie problem, z którym się zmagasz.

Po pierwsze, czy chcesz stać się młodszy z dnia na dzień, tylko na krótką chwilę? Nie da się tego zrobić, chyba że kosztem późniejszych kłopotów. Jeśli chcesz Stać się Młodszy na stałe, będziesz musiał pracować nad tym systematycznie według planu najlepiej dopasowanego do Twojego wieku, otoczenia i kondycji fizycznej Twojego organizmu.

Na początek zastanów się, ile obchodziłeś rocznic urodzin, odkąd światło dzienne ujrzało cię po raz pierwszy. Czy to 30, 50, 70, 90?

Następnie zastanów się, ile lat przeżyłeś i oblicz, ile czasu zajęło ci osiągnięcie stanu, w jakim się obecnie znajdujesz. Nie wpadłeś w ten stan nagle, z dnia na dzień. Nie, rzeczywiście. Jesteś DZIŚ całkowitym produktem pożywienia, które spożywałeś przez całe życie, oraz braku troski i uwagi, którą powinienes, inteligentnie, poświęcać swojemu ciału każdego dnia swojego istnienia.

Prawdopodobnie z przyzwyczajenia spożywałeś średnio 3 posiłki dziennie. Oznacza to, że spożywasz średnio około 1000 posiłków rocznie. Jeśli masz 40 lat lub więcej, do tej pory spożyłeś w swoim życiu ponad 40 000 posiłków. Pytanie, nad którym powinienes się teraz zastanowić, brzmi: Ile z tych posiłków faktycznie

było w stanie dostarczyć komórkom i tkankom twojego ciała prawdziwego, żywego pożywienia, którego potrzebowali do uzupełnienia, rozmnażania i regeneracji? Spójrz na siebie w swoim lustrze, a najprawdopodobniej znajdziesz odpowiedź wypisaną w każdej linii na twojej twarzy i szyi, w każdym porach twojej skóry, w każdym konturze i zarysie twojego ciała tam, gdzie wystaje tam, gdzie nie powinno .

Jeśli rodzaj żywności, którą z reguły spożywałeś, jest tym, co jedzą prawie wszyscy inni — głównie drogie produkty reklamowane na półkach sklepów spożywczych — to pomyśl, że dzisiaj żyjesz pomimo, a nie dlatego, że zjadłeś tego rodzaju jedzenie. Taka żywność podtrzymuje życie kosztem wszystkiego, dla czego naprawdę warto żyć. Takie pożywienie nie zawiera życia, a zatem nie jest w stanie zrodzić życia, wbrew wszelkim pozorom.

Nie możemy mieć życia i śmierci w tym samym czasie. Prawo federalne zabrania sprzedaży żywności w puszkach i butelkach, w której życie nie zostało zniszczone. Kiedy jesz żywność, która została zakonserwowana lub przetworzona przez ciepło, jesz żywność, w której brakuje wszelkich śladów życia. Może to zabrzmieć dziwnie, jeśli nigdy nie przestałeś rozważać FAKTY w tej sprawie. Niemniej jednak dolegliwości psychiczne i fizyczne, choroby i przedwczesna starość, jak wielokrotnie udowadnialiśmy, mogą być bezpośrednim skutkiem spożywania posiłków składających się w większości lub w całości z takich dewitalizowanych pokarmów.

Sam ten problem wymaga dużo nauki, jeśli ktoś jest naprawdę zainteresowany nauką, jak stać się młodszym. To naprawdę fascynujący temat, a skorygowany zgodnie z NATURALNYMI liniami może przynieść korzyści i rezultaty, które niedoinformowani uznaliby za cud.

Tak się składa, że mam przed sobą bardzo ciekawą historię przypadku młodej damy. Chociaż miała zaledwie 31 lat, pewnego ranka obudziła się w dość panice. Był to ponury, mglisty poranek w południowej Kalifornii, poranek, który odpędza wszelkie ambicje od budzącej się duszy. Poszła spać wystarczająco wcześnie poprzedniego wieczoru, ale obudziła się sztywna, z bólami i bólami, jak jej się wydawało, w każdej kości w jej ciele.

Za dwie godziny miała być w pracy i zastanawiała się, jak u licha mogła wyciągnąć swoje ciało z łóżka. Czułem się tak, jakby ważył tonę, a każdy ruch był wysiłkiem. Jej głowa była bolesna i opuchnięta, a każda myśl, która przebiegła przez jej mózg, była jak przyćmione światło, które musiała przebić przez gęstą mgłę. Ból w karku i ramionach wydawał się gorszy niż kiedykolwiek. Wydawało się, że to rozgrzany do czerwoności pogrzebacz, by użyć jej własnych słów. Była tak zdenerwowana, że tylko używając całej samokontroli, na jaką mogła się zdobyć, powstrzymała się od krzyczenia i wrywania włosów.

Była tak zrozpaczona tego ranka, że zastanawiała się, dlaczego tu jest i czy życie było warte wysiłku. Rzut oka na zegar nie pozostawiał jednak czasu na

kontemplację tego tematu. Ledwie zdążyła się ubrać, zjeść pospieszne śniadanie i złapać autobus.

Pracowała w dziale stenografii dużej firmy biznesowej, z kilkunastoma innymi dziewczynami. Gdy autobus zbliżał się do jej biura, ponownie ogarnęła ją panika i bała się perspektywy nadchodzącego dnia. Jej ramiona wydawały się boleć bardziej niż kiedykolwiek i zastanawiała się, jak mogłaby przez cały dzień obsługiwać maszynę do pisania. Codzienny bicz konieczności zarabiania na życie był wszystkim, co trzymało ją przy życiu, dzień po dniu. Pod koniec każdego dnia była tak wyczerpana, że nie widziała, jak wytrzyma kolejny dzień.

Ten konkretny dzień był jednak punktem zwrotnym w jej życiu. Gdy pod koniec tego dnia wróciła do domu, powitała ją stara koleżanka, dyplomowana pielęgniarka, której nie widziała od lat. Ta przyjaciółka też miała swoje kłopoty, z których nie najmniejszym był złośliwy narośl, który prawie ją pokonał. Zmieniając dietę i pijąc dużo świeżych soków z surowych warzyw, a także stosując wiele irygacji okrężnicy, prawidłowo podawanych, wzrost całkowicie zniknął.

„Ale wyglądasz tak zdrowo, a nawet młodziej niż wtedy, gdy widziałem cię 6 lat temu, nie mogę uwierzyć, że kiedykolwiek miałeś chory dzień w swoim życiu”. powiedziała nasza młoda dama do pielęgniarki. Chętnie zasypywała przyjaciółkę pytaniami, aby dowiedzieć się, co może dać starszej o dwa lub trzy lata pielęgniarence tyle energii, witalności i promiennego zdrowia. Skoro jej przyjaciółka mogła dokonać takiej zmiany w sobie, z pewnością musi być nadzieja i szansa, że ona również odniesie korzyść zmieniając swoje nawyki, tak jak zrobiła to jej przyjaciółka.

„To naprawdę bardzo prosty program”, powiedziała pielęgniarka, „ale oznaczał, że oduczyłam się prawie wszystkiego, czego nauczyłam się w mojej szpitalnej karierze. Pierwszą rzeczą, jaką zrobiłam, było jak najczęstsze przyjmowanie okrężnicy i lewatywy. całkowicie wyeliminowałam wszystkie skrobie i cukry z mojej diety i zacząłem pić codziennie jedną lub dwie litry świeżych soków z surowych warzyw, wypilem pół litra soku z marchwi i pół litra mieszanki marchwi i selera. , sok z pietruszki i szpinaku, jednego dnia, a następnego wypilem sok z marchwi i kombinację soków z marchwi, buraków i ogórka, naprzemiennie, jeden zestaw jednego dnia, drugi następnego dnia. rano jak tylko wstałem z łóżka wypilem szklankę gorącej wody z sokiem z cytryny bez słodzika W ciągu dniaWypiłbym też szklankę soku pomarańczowego – świeżo wyciśniętego soku – i soku grejpfrutowego.

„Jeśli chodzi o moje posiłki, jako przewodnika korzystałam z książki „DIETY I SAŁATKI”.

„Wydaje się to takie proste, że brzmi niemal śmiesznie”, powiedziała nasza młoda dama do pielęgniarki, „ale prawie dotarłam do punktu, w którym myślałam, że skończyłam z życiem. spróbuj sam.”

Pod kierunkiem swojej przyjaciółki, pielęgniarki, ta młoda dama wykonywała dwie irygacje okrężnicy w tygodniu i natychmiast zaczęła odczuwać, jak mgła unosi się z jej mózgu i umysłu. Nie dokonała radykalnych zmian w swojej diecie, po prostu wypijając 2-3 litry świeżych soków dziennie i wyłączając z posiłków wszystko, co zawierało lub było zrobione ze skrobi i cukrów. Zapoznała się ze swoim sąsiedzkim Sklepem ze zdrową żywnością i kupiła tam egzemplarz książki WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DIETY I SAŁAT. Studiując tę książkę, była w stanie stopniowo usprawniać swoją dietę, co tydzień eliminując część żywności, która nie była konstruktywna i dodając w zamian coraz więcej świeżych warzyw i owoców.

W sześć tygodni, po tym pamiętnym dniu, była w stanie spożywać posiłki ze smakiem, eliminując z diety wszelkie skrobie, cukry, mleko i mięso. Zrezygnowała też z picia kawy i herbaty, pijąc zamiast tego soki warzywne. Codziennie nosiła ze sobą do biura dwa małe termosy i zamiast pić „napoje bezalkoholowe”, piła świeże soki.

Na śniadanie zjadła owoce prosto przygotowane, ale gustowne. Na lunch jadła albo sałatkę z surowych warzyw z owocami, albo po prostu różne owoce. Jej obiad składał się z lekko gotowanych na parze warzyw z dużą sałatką ze świeżych surowych warzyw z odrobiną twarogu i owocami na deser.

Każdego dnia starała się wypijać nie mniej niż dwa litry świeżych soków z surowych warzyw, a kiedy tylko było to możliwe, piła więcej.

Aż do dnia, w którym na scenie pojawiła się jej koleżanka pielęgniarka, nasza młoda dama wyglądała o 10 lat starszej niż w jej wieku. Jej praca nie była na równi w biurze, uważano ją za ledwo przeciętną. Nie była poszukiwana przez żadnego mężczyznę, powszechnie uważana za „mdłą”.

W ciągu zaledwie dwóch lub trzech miesięcy po zmianie nawyków żywieniowych jej praca poprawiła się tak bardzo, że awansowała na prywatną sekretarkę jednego z wysokich urzędników Spółki. W ciągu następnego roku wyszła za mąż za tego urzędnika. Chciałbym pokazać wam dwie jej fotografie, które mam tutaj przed sobą, jedno zrobione 12 lat temu, rok lub dwa przed tym, jak dokonała tej wielkiej zmiany w swoim ciele i umyśle, a drugie zrobione zaledwie kilka miesięcy temu. Na starszym zdjęciu wygląda jak 40-letnia kobieta, podczas gdy na ostatnim nie wygląda na więcej niż 26 lub 27 dni.

Przez całe życie ustanowiłem zasadę, że jeśli jest coś, co chcę zrobić, co może zrobić każdy inny mężczyzna, ja też mogę to zrobić.

Jeśli chcesz stać się młodszy, naucz się tego robić i ZRÓB TO.

Możesz odnieść sukces, jeśli znasz Moc w sobie.

(4)

ZRÓB TO JUŻ DZIŚ — JUTRO MOŻE BYĆ ZA PÓŹNO

Choć może się to wydawać dziwne, żyjemy w czasach, w których zbudowaliśmy całkowicie fałszywe pojęcie czasu. Żyjemy 40, 50, 60 lub więcej lat, aby dowiedzieć się, o co chodzi w życiu, a kiedy w końcu próbujemy zastosować tę wiedzę w praktyce, odkrywamy, że nasze ciało się krystalizuje. Prawie zanim zdamy sobie z tego sprawę, znajdujemy się z ciałem, które dosłownie staje się bezużyteczne w tym samym momencie życia, kiedy możemy go wykorzystać dla naszej najlepszej korzyści.

Kiedy zaczynamy odczuwać spustoszenie przedwczesnej starości, zwykle nie doceniamy czasu, jaki zajęło nam zapracowanie na jakąkolwiek dolegliwość lub niemoc, która nas ogarnęła. Spodziewamy się, że z dnia na dzień zdarzy się jakiś magiczny cud dzięki zastosowaniu pigułek lub „zastrzyków”, nie biorąc pod uwagę, ile czasu zajęło nam osiągnięcie tego stanu. Kiedy kilka pierwszych prób nie przyniesie spodziewanych lub „gwarantowanych” rezultatów, mamy skłonność do podążania ślepo za innymi biednymi duszami w podobnej lub gorszej sytuacji, „próbując” jakiegokolwiek lekarstwa, które akurat się pojawiło.

Niecierpliwi, aby wyzdrowieć lub wyzdrowieć bez pracy dla tego, zwykle nie chcemy poświęcać niezbędnego czasu, aby pozwolić Naturze pracować dla nas i wykonywać ją skutecznie i całkowicie.

Wynik jest niezmiennie taki sam. Niezdyscyplinowani korzystają z łatwownych, aż jest za późno lub prawie za późno, aby wyzdrowieć w zadowalający sposób.

O ileż lepiej byłoby wziąć sprawy w swoje ręce, kiedy po raz pierwszy uświadomimy sobie, że u nas wszystko nie jest takie, jak powinno być.

Moja rada dla każdego mężczyzny, kobiety i dziecka byłaby po prostu:

Przeczytaj tę książkę już dziś i ŻYJ. Jutro może być za późno.

Przestuduj te lekcje już dziś. Jutro może być za późno.

Dowiedz się dzisiaj, co się z tobą dzieje. Jutro może być za późno.

Zmień swoje niewłaściwe odżywianie i inne nawyki już dziś. Jutro może być za późno.

Już dziś zacznij ćwiczyć, jak stać się młodszym. Jutro może być za późno.

Opieraj swoją wiedzę na nauce, doświadczeniu i rozważnym osądzie, a nie na przyzwyczajeniu lub pogłoskach. Rozpocznij DZIŚ. Jutro może być za późno.

Naucz się poznawać PRAWDĘ, zanim wyciągniesz pochopne wnioski. Żadna dusza ludzka nigdy nie jest w dokładnie tym samym stanie ani na tej samej płaszczyźnie po poznaniu PRAWDY. Jest lepszy lub gorszy, wyższy lub niższy, bardziej miękki lub twardszy.

Nie ma drogi na skróty do zdrowej, energicznej, inteligentnej egzystencji. Musimy zrobić z naszym ciałem to, co robi budowniczy, gdy odbudowuje stary dom. Wszystkie odpady muszą zostać usunięte, a to wymaga czasu. Budowniczy może podłożyć pod dom łaskę dynamitu i w błysku eksplozji oczyścić całą parcelę, ale co by miał? Zdevastowana parcela zawalona gruzem, którą śmieciarz mógł wywieźć. Budowa tego domu zajęła miesiące, a odbudowa zajęłaby mnóstwo czasu.

Całe życie zajęło Ci zbudowanie swojego ciała do stanu, w jakim je posiadasz dzisiaj. Jeden nieodpowiedni strzał może natychmiast zrzucić go na darń, skąd pochodzi. Jednak „prochem jesteś, by proch się obrócić”, NIE zostało powiedziane o duszy. Jeśli chcemy, aby nasza dusza nadal przebywała w przyjemnym mieszkaniu, musimy poświęcić cały czas niezbędny na oczyszczenie naszego ciała. Wtedy i jednocześnie musimy odżywiać go takim pokarmem, który uzupełni i zregeneruje komórki i tkanki naszego organizmu.

Często i obszernie wykazaliśmy, że wiek nie jest kryterium, kiedy jednostka jest zdeterminowana, aby wyzdrowieć i stać się młodszym.

Przez rok mieliśmy pod naszymi skrzydłami Sanatorium. Nasi pacjenci zostali umieszczeni na bardzo sztywnym programie z napomnieniem: weź to lub zostaw. Jedli tylko świeże surowe warzywa i owoce, trochę twarogu i orzechów, odpowiednio zbilansowane i atrakcyjnie przygotowane, a pili tylko świeże surowe soki warzynno-owocowe, które zostały przygotowane w Sali Soków Sanitarium z Trituratorem Norwalk (Pulweryzatorem) i prasa hydrauliczna.

Pewnego dnia późną jesienią przybył jako gość starszy pan, lat 87, w towarzystwie pielęgniarki. Jego historia wykazała, że cierpiał na problemy z prostatą przez ponad 25 lat, podczas gdy w ciągu ostatnich 12 miesięcy jego kłopoty były tak poważnie zaostrzone, że był zmuszony, aby ta pielęgniarka towarzyszyła mu gdziekolwiek był i gdziekolwiek się udał. Za każdym razem, w dzień i w nocy, kiedy musiał opróżnić pęcherz, pielęgniarka musiała wprowadzać cewnik, aby go ulżyć.

Kiedy lekarz prowadzący sanatorium powiedział mu, że będzie musiał jeść tylko wskazane pokarmy, zaprotestował, że nie może żyć bez płatków zbożowych. Kiedy zwrócono mu uwagę, że naszym zdaniem jego stan jest bezpośrednim skutkiem spożywania zbóż i produktów bogatych w skrobię, zgodził się zostać przez dwa miesiące i poddać system próbie.

Pod koniec pierwszego miesiąca, dzięki prawie codziennej irygacji okrężnicy i ścisłej diecie, był w stanie wypisać pielęgniarkę, ponieważ jego problemy z prostatą praktycznie zniknęły. Pod koniec drugiego miesiąca poczuł się i wyglądał o 20 lat młodziej!



Mogę powiedzieć, że z mojego doświadczenia nie jest to odosobniony przypadek. Znałem osobiście bardzo wielu mężczyzn w różnym wieku z takimi samymi problemami i mogę szczerze powiedzieć, że nigdy nie spotkałem ani jednego, który nie skorzystałby z tego samego programu, w ramach którego 87-letni dżentelmen odzyskał wigor i witalność w tak zaawansowany okres życia.

Jestem pewien, że gdyby ten sam dżentelmen wziął się w garść jakieś 20 czy 30 lat temu i postępował zgodnie z powyższym programem do dziś, bez wątplenia wyglądałby i czuł się nie więcej niż 50 czy 60 dzisiaj. Tak jak jest, jeśli nadal będzie podążał za nim, przewiduję, że minie stulecie zdrowo i krzepko.

Czemu nie? Kto może powiedzieć, jaka jest długość naszego życia? Czyż dawni patriarchowie nie żyli dłużej niż trzy czwarte tysiąclecia?

Kiedy przestudiujemy naszą anatomię, nasze gruczoły i różne funkcje krwioobiegu i limfy w naszym systemie, co postaram się nakreślić w tej książce, nie będziemy już drwić z idei ludzi żyjących daleko poza swoim pierwszym znak wieku. Pierwsze sto lat może być najtrudniejsze, ale wiek, z młodym, żywym, rozbudzonym, czujnym i pełnym entuzjazmu ciałem jest, moim zdaniem, celem, do którego warto dążyć.

Niezależnie od tego, czy dążymy do tak dalekosiężnego programu, czy nie, ważne jest dla każdego z nas, jak zapobiegać i unikać zwyrodnień w jakiegokolwiek części naszego ciała w dzisiejszych czasach. Jak ominąć wszelkie oznaki, że starość próbuje nas dogonić. Skąd wiedzieć, jakie błędy popełniliśmy w przeszłości, abyśmy mogli nie tylko nauczyć się ich nie powtarzać, ale także nauczyć się korygować powstałe z nich szkody.

Nie wystarczy zdobyć wiedzę. Cała biblioteka nie ma żadnej wartości, jeśli wszystkie strony książek pozostają niecięte i nieprzeczytane.

Równie dobrze mogą jednak tak pozostać, jeśli zdobędziemy wiedzę zawartą w tych książkach i nie wykorzystamy jej w praktyce.

Jednym z największych osiągnięć człowieka powinna być umiejętność osądzania. Nie możemy, nie mamy kwalifikacji, by osądzać, chyba że WIEMY i nie możemy wiedzieć, jeśli nie studiujemy.

Nigdy nie próbuj osądzać czegoś, o czym nic nie wiesz. Nigdy nie narażaj się na krytykę, mówiąc: „Nie wierzę w to!” Jest to równoznaczne z powiedzeniem: „Nic o tym nie wiem, więc to jest fałszywe”. Zawsze dokładnie zbadaj, zanim ocenisz, czy coś jest dobre lub złe, prawdziwe lub fałszywe. Doświadczenie jest warte więcej niż wszystkie pogłoski na świecie.

Zachęcam cię do przestudiowania tej książki z całą powagą, biorąc pod uwagę wszystkie jej zalety, gdy już udowodnisz jej wartość, na podstawie rzeczywistego doświadczenia. Wtedy ty również będziesz wiedział, że znalazłeś solidny i solidny fundament, na którym możesz oprzeć swój plan stania się młodszym.

(5)

TO DZIAŁA!

Nieustannie podkreślam, jak ważne jest utrzymywanie ciała w czystości wewnątrz i na zewnątrz. W moich badaniach przez prawie pół wieku, poszukując pierwotnej przyczyny ludzkich dolegliwości i próbując znaleźć sposoby ich zapobiegania i

leczenia, moją największą przeszkodą w uzyskaniu pomyślnych wyników było zatrzymywanie odpadów w organizmie.

Wielokrotnie moja rodzina i znajomi namawiali mnie, by własnymi słowami poświęcić swój czas na coś bardziej konstruktywnego niż marnować go na tego typu badania, na które szpitale i „fundacje” przelewały miliony dolarów. Przewidywano zgubne skutki dla mojego zdrowia psychicznego, gdybym upierał się zagłębiać w tematy, które były przekleństwem dla umysłów naukowych i medycznych.

Kiedy widziałem wokół siebie mężczyzn, kobiety i dzieci używane jako króliki doświadczalne do eksperymentów, które moim rozumnym i racjonalnym umysłem wydawały się całkowicie nienaturalne, i kiedy zobaczyłem te same osoby dosłownie skoszone w ciągu kilku lat jako bezpośredni rezultat tych "zaakceptowane naukowe metody leczenia" za pomocą promieni rentgenowskich, szczepień i szczepień, byłem bardziej niż kiedykolwiek zdeterminowany, aby spróbować odkryć KORZEŃ naszych problemów, jeśli zajęłoby to całe życie.

Od dnia, w którym podjąłem tę decyzję, stałem się własną świnką morską nr 1. Postanowiłem żywić się głównie zbożem i mąką, płatkami zbożowymi i tym podobnymi i piłem duże ilości mleka. Te pokarmy były ogólnie, a także "autorytatywne", ogłaszane jako personel życia i kompletne pożywienie, pożywe pożywienie, pożywienie zawierające wszystko, co niezbędne dla zdrowia, siły i tego, co masz. Przez dwa lata najwyraźniej żywiłem się tymi pokarmami, kiedy nagle pewnego ranka nie mogłam wstać z łóżka. Przybrałem na wadze, podnosząc się z 155 funtów. do nie mniej niż 197 funtów. Z pozoru i zgodnie z przyjętymi standardami nie było ze mną nic złego, aż do tego pamiętnego poranka, kiedy z jasnego nieba uderzył mnie jak piorun. Jeden lekarz po drugim nie dawał mi nadziei dłużej niż kilka tygodni, jak marskość wątroby,

Odmówiłem przyjęcia ich lekarstw i porad. Przypomniałem sobie moją rozmowę sprzed kilku lat z przyjacielem, którego mądrość wywarła na mnie głębokie wrażenie. Był surowym wegetarianinem i powiedział mi: „Jeśli zachorujesz, nie możesz wstać, pod żadnym pozorem nie bierz żadnych narkotyków, są one trucizną. Nie jedz żadnych posiłków przez 3 dni, ponieważ choroba jest skutkiem zatrzymywania odpadów w organizmie. Po prostu pij szklankę czystej wody co około pół godziny każdego dnia przez 3 dni, a wyzdrowiejesz."

Jego uwagi uderzyły mnie mocno, gdy leżałem bezradny na plecach i myślałem, że nie mam nic do stracenia i prawdopodobnie wiele do zyskania dzięki temu. On miał rację.

W ciągu 3 dni byłem na nogach. Trzeciego dnia, po zażyciu lewatywy, moja eliminacja była tak obfita i zgniła, że wtedy zdałem sobie sprawę, co miał na myśli mój przyjaciel, że choroba jest wynikiem zatrzymywania odpadów w organizmie.

Zastanawiałem się, ile gruzu mogło wejść i pozostać w moim ciele. Jadłem wszystko, co mi się podobało, i zachorowałem. Mój przyjaciel był wegetarianinem i zdrowy jak wszyscy na zewnątrz. Jadł tylko surowe warzywa i owoce, dlaczego nie miałbym zrobić tego samego? Zrobiłem. a po 6 miesiącach byłem pełna energii i ambicji. Zacząłem badać względną wartość świeżej surowej żywności i kiedy były gotowane. Kiedy jadłam warzywa na surowo, czułam się dobrze i ambitnie, a moje wypróżnienia były całkiem dobre. Za każdym razem, gdy jadłem te ugotowane warzywa, następnego dnia wyraźnie zwalniałem, mój umysł był mniej czujny, a wydalanie jelit zdecydowanie mniej wydajne.

Znowu zacząłem się zastanawiać. Co takiego było w surowych warzywach, że tak szybko się poprawiłem? Wziąłem marchewki i utarłem je, wycisnąłem wilgoć i odkryłem, ile jest w nich soku. Przez prawie tydzień robiłem niewiele więcej niż „bawiłem się” w tarcie i wyciskanie warzyw i zdałem sobie sprawę, że codziennie piję tyle, ile galon lub więcej świeżego soku z surowej marchwi, którym „bawiłem się”.

Lekarze powiedzieli niektórym moim przyjaciółom, że nie mogę żyć dłużej niż może kilka tygodni, a mimo to chodziłem po okolicy, żółtoskóry jak Egipcjanin, a jednocześnie zdrowy, jak tylko mogłem. Ani jednego z moich znajomych nie udało się nakłonić nawet do spróbowania picia moich soków! Nie minęło dużo czasu, zanim przebarwienia skóry zniknęły, gdy moja wątroba i woreczek żółciowy były już w lepszej kondycji. Dowiedziałem się, że przebarwienia powstały w wyniku rozpuszczenia żółci i innych nieczystości z wątroby i woreczka żółciowego podczas procesu oczyszczania i regeneracji, który jest wynikiem obfitego picia soku z marchwi.

Przez około miesiąc z entuzjazmem dostarczałem soki obłożnie chorym mężczyznom i kobietom (na mój koszt) pod nadzorem przyjaciela Doktora, który był tolerancyjny, jeśli nie sympatyzujący z moimi teoriami. Wyniki były doskonałe, szczególnie gdy pacjenci stosowali dietę surową warzywno-owocową.

Oczywiście w tym czasie byłem bardzo młodym człowiekiem, który znał wszystkie odpowiedzi. (Czy kiedykolwiek znałeś kogoś, kto tego nie robił?) Potrzebowałem pieniędzy i pochłonał mnie zbijanie fortuny. Wkrótce stało się to moją obsesją i, jak to bywa z każdym ciałem, w ciągu 2 lub 3 lat moje entuzjastyczne badania i ich wyniki nie tylko znalazły się na tylnym siedzeniu, ale za około 4 lub 5 lat ta praca może być równie dobrze nigdy nie zostały zrobione. Taka jest zwięzłość pamięci ambitnego młodzieńca pławiącego się na ścieżkach „wielkiego biznesu”.

Wynik? Po prostu naturalne i czego można by się spodziewać. Załamanie nerwowe u progu realizacji mojej ambicji. Doktor w Londynie. Anglia, gdzie w tym czasie była moja działalność, przyszła do mojego mieszkania i powiedziała mi, że moja ambitna kariera albo się kończy, jeśli nie poświęcę czasu i dyscypliny przez następny rok z nadzieją na powrót do zdrowia, albo jeśli nie wyjechałem za granicę i porzuciłem wszelkie zajęcia, całkowicie odpocząłem, za około 9 lub 12 miesięcy może będę mógł wrócić do biznesu.

Badając mój pokój, Doktor zobaczył na moim biurku zdjęcie lasu. Zapytał, co to jest. Powiedziałem mu, że to powiększenie piórem i atramentem 35-milimetrowego zdjęcia, które zrobiłem w Brukseli około rok wcześniej. Potem musiałem mu wyznać, że przez większą część poprzednich 9 lub 10 miesięcy często bawiłem się robieniem tego rozszerzenia, często pracując do 3 nad ranem. Ach, powiedział, że twój problem to nie tylko biznes i dieta, ale także brak odpoczynku i snu przez zbyt długi okres czasu.

Wiedząc, że mówię płynnie po francusku, zasugerował, żebym uporządkowała swoje sprawy w Londynie i zamiast rozpoczynać długi rejs statkiem, jak pierwotnie sugerował, pojechałam do Bretanii na północy Francji i zaokrętowałam się z jakimś chłopem. i jedz żywność, którą wyhodowali, tak jak ją przygotowali.

To właśnie zrobiłem. Przechowywałem swoje rzeczy i spakowałem się na dłuższy pobyt we Francji. Spędziłem kilka dni rozglądając się po Dinan i St. Brieuc, ale były one za duże na mój cel. Taksówkarz zawiózł mnie po okolicy i kiedy dotarliśmy do wioski Pontivy, na jej obrzeżach, znalazłem uroczą staruszkę z „rodzinną farmą”, która chętnie zakwaterowałaby mnie za około 2 dolary tygodniowo (we francuskich pieniądzach, kierunek). Znajdowali się w odległości krótkiego spaceru od wioski liczącej około 400 lub 500 mieszkańców — spodziewam się, że stało się już całkiem miastem — i niezbyt daleko od rzeki Aulne, gdzie mogłem łowić ryby.

Ta urocza starsza para jadła głównie surowe warzywa i owoce ze swojego ogrodu, co bardzo mi odpowiadało. W niedzielę zabijali jednego ze swoich kogutów lub innego ptaka, od czasu do czasu świeże ryby z rzeki. Całkowicie cieszyłem się moim "dolce far niente" - słodkim nicnierobieniem - i zauważyłem pewną poprawę mojej siły. Pewnego ranka, kiedy Madame przygotowywała warzywa i obierała marchewki, zauważyłam, jak bardzo były wilgotne po obraniu. W mojej podświadomości coś błysnęło i tego popołudnia poprosiłem Madame o pozwolenie na zerwanie i zmielenie marchewek. Niewątpliwie uważała, że to dziwny brytyjski pomysł, ale chętnie się zgodziła. Zmiałem pół tuzina i wycisnąłem sok przez jeden z jej ładnych, czystych lnianych ręczników do naczyń. Ta metoda była tak prosta, że nie zważając na moje wcześniejsze doświadczenia sprzed kilku lat, Po raz pierwszy zapoznałem się z filiżanką doskonałego soku z marchwi zrobioną w ciągu kilku sekund. Odtąd każdego dnia brałem na siebie zadanie robienia soków dla siebie i dla nich. To naprawdę przyspieszyło moją budowę ciała i moje zdrowie do tego stopnia, że zamiast dziewięciu lub więcej miesięcy przepisanych przez doktora, czułam się wystarczająco dobrze, by wrócić do Londynu. Nie trzeba dodawać, że mój Doktor był zdumiony, widząc mnie i sprawdzając, jak dobrze wyglądam. Był oszołomiony, gdy dowiedział się o mojej metodzie zdrowienia. Uważał, że moje 8 tygodni rekonwalescencji jest fenomenalne. Czułem się dobrze i wystarczająco silny, aby wrócić do Londynu. Nie trzeba dodawać, że mój Doktor był zdumiony, widząc mnie i sprawdzając, jak dobrze wyglądam. Był oszołomiony, gdy poznał moją metodę powrotu do zdrowia. Uważał, że moje 8 tygodni rekonwalescencji jest

fenomenalne. Czułem się dobrze i wystarczająco silny, by wrócić do Londynu. Nie trzeba dodawać, że mój Doktor był zdumiony, widząc mnie i sprawdzając, jak dobrze wyglądam. Był oszołomiony, gdy dowiedział się o mojej metodzie zdrowienia. Uważał, że moje 8 tygodni rekonwalescencji jest fenomenalne.

Od czasu tych epizodów w moim młodym życiu zalecam dietę z surowych warzyw i owoców z dużą ilością świeżych soków z surowych warzyw, gdy tylko jest to możliwe. Widziałem ludzi w każdym możliwym stanie zdrowia i choroby, którzy korzystali z podwójnego programu wewnętrznych kąpeli za pomocą lewatyw i irygacji okrężnicy oraz z tej odpowiednio przygotowanej i zbilansowanej diety surowej.

Mogę szczerze powiedzieć, że bez wyjątku każdy, kogo znałem w ciągu ostatnich 35 lub 40 lat i więcej, kto realizował taki program, nie tylko był w stanie pomóc przezwyciężyć swoje dolegliwości, ale był w stanie pomóc w zapobieganiu gorszym nieszczęść, nawet gdy zalecono operację, i miałam satysfakcję, że faktycznie stała się młodsza. .

Naturalną reakcją, jaką wielu ludzi może mieć po przeczytaniu tego po raz pierwszy, jest pytanie: jeśli to prawda i jest tak cenna, dlaczego reszta świata tego nie wie i nie praktykuje?

Odpowiedź jest rzeczywiście bardzo prosta. Powodem, dla którego nie jest to powszechnie akceptowane, jest niecierpliwość większości chorych i schorowanych osób, aby uzyskać natychmiastowe lub szybkie rezultaty. Ten program jest trudniejszy i trwa znacznie dłużej niż połknięcie pigułki lub zastrzyku w ramię. Ludzie zostali źle nauczeni do stosowania tych szybkich środków, a szukając szybkich, namacalnych rezultatów kompletnie przeoczą fakt, że późniejsze kłopoty w postaci późniejszych chorób czy dolegliwości mogą być bezpośrednim skutkiem tych środków.

Natura potrzebuje czasu na uzdrowienie i wyleczenie, ale rezultaty są trwałe. Nigdy nie ma żadnego przejawu bólu ani dolegliwości w żadnej pojedynczej części ciała, w której nie jest zaangażowany cały system. Ludzie zwykle nie rozumieją, że kiedy Natura leczy lub leczy, ciało często reaguje na reakcje, które trzeba znosić z cierpliwością i hartem ducha, aż Natura w końcu odda im zdrowsze i młodsze ciało.

Kiedy ludzie to doceniają, rozumieją i próbują, dowiadują się, że Natura chce, aby człowiek prowadził życie w prostocie. To człowiek komplikuje życie.

Gdybyśmy tylko nauczyli się usprawniać swoje życie według prostych zasad, o wiele łatwiej byłoby nam nauczyć się stawać się młodszy.

SKROBIE I ZIARNA

Nie jest moim zamiarem straszenie moich czytelników i studentów, że jeśli nie zmienią nagle swoich nawyków żywieniowych, są skazani na zatracenie. Nie ma też nic bardziej odległego od mojego umysłu.

Po pierwsze, większość ludzi nie wycierpiała wystarczająco, by być gotowa na dokonanie tak drastycznej zmiany z dnia na dzień. Nie jest to również konieczne.

Gdybyśmy jednak stali się młodszy, z pewnością, moim zdaniem i doświadczeniem, najistotniejsze jest, abyśmy zrobili coś z oczyszczeniem wnętrza naszego brzucha. Aby zrozumieć ten punkt naszego programu, najlepiej jest dokonać krótkiego przeglądu procesów, przez które musi przejść spożywana przez nas żywność, aby zostać strawiona i stać się pokarmem dla komórek i tkanek w naszym ciele lub zatruć nas. musi walczyć.

Pominięcie pełnego studium anatomii człowieka w naszych podstawowych naukach jest bolesnym przeoczeniem ze strony naszych wychowawców. Od lat utrzymuję, że dzieci powinny uczyć się WSZYSTKIEGO o swoim ciele, od wewnątrz i na zewnątrz, jeszcze zanim nauczą się ich 3R. Dowiedzą się wtedy, jak niezwykle ważna przez całe życie jest pielęgnacja ciała. Nauczyliby się, że kiedy ciało będzie odpowiednio odżywione tak, jak chciała tego Natura, rozwiną się w znacznie bardziej inteligentnych i użytecznych obywateli, ponieważ ich zdolności będą bardziej czujne i jasne. Nauczyłyby się, że to będzie ich wina, jeśli starzeją się bezużyteczne i przedwcześnie gniją. Dowiedzą się też, że nie ma nic tajemniczego w chorobie i chorobie,

Nauczą się wzrastać w docenianiu wszelkiego życia. Wzrosną, by nienawidzić i brzydzić się samą myślą o krzywdzeniu zwierząt i ludzi.

Nie przyjmuj tych twierdzeń jako prawdy, dopóki nie zbadasz ich tak jak ja, dokładnie, bezstronnie i z otwartym umysłem. Spróbuję później wyjaśnić, jak fantastyczne stały się te twierdzenia.

Gdybyśmy byli szkoleni od dzieciństwa, aby rozumieć funkcje naszego ciała, wiedzielibyśmy, że nasze ciało składa się z milionów mikroskopijnych komórek. Tworzą one wszystkie tkanki, płyny i kości w naszym systemie. W rzeczywistości, chociaż są mikroskopijne, są jednak obdarzone życiem i inteligencją. Reagują na bodziec umysłu, niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi. Są naszymi sługami pod każdym możliwym względem. Jak służy w naszym codziennym życiu, muszą mieć pożywienie, aby móc kontynuować swoją pracę. Nawet służący w naszych domach, biurach i fabrykach nie mogą pracować, jeśli są głodni, a drugiej strony jakość ich pracy jest na ogół bezpośrednio związana z ilością i jakością żywności, jaką mogą mieć.

W przypadku naszych ciał. Natura obdarzyła nasze ciała ogromną swobodą i tolerancją w odniesieniu do opieki, jaką otaczamy te małe sługi, nasze komórki. Kiedy granica takiej tolerancji, czy to w kwestii pracy, czy odżywiania, zostanie osiągnięta, jesteśmy ostrzegani w sposób pośredni. Możemy stać się zmęczeni i zmęczeni. Możemy rozwinąć bóle głowy, bóle lub jedną lub więcej dolegliwości wymienionych w encyklopediach medycznych. Jeśli przez ignorancję lub zaniedbanie lekceważymy te ostrzeżenia. Natura po prostu uderza nas wyraźną chorobą lub chorobą.

Takie warunki wynikają bezpośrednio ze stanu i środowiska komórek w naszym ciele. Jeśli nie zjedliśmy pokarmu, który odżywiałyby te komórki, a jednocześnie nie oczyściliśmy organizmu z nagromadzonych odpadów, to nie tylko zgłodziliśmy je, ale również zatruliśmy truciznami, które organizm wchłania z nagromadzonych resztek w systemie.

Z mojego doświadczenia, podobnie jak z wielu innych, wynika, że te małe komórki muszą mieć żywe, vitalne pożywienie. Pokarm dostarczający takie pożywienie musi ponadto mieć taki charakter, aby procesy trawienne mogły rozdzielać i segregować tworzące go atomy i cząsteczki, tak aby krwiobieg i limfa mogły je przenosić do tych komórek.

Dlatego niezależnie od tego, co jeszcze zdecydujemy się jeść i pić, jeśli w ogóle jesteśmy inteligentni i rozumiemy tę zasadę odżywiania komórek, staniemy się regularnym nawykiem codziennego spożywania przynajmniej wystarczającej ilości żywego pokarmu do pielęgnacji komórek i tkanki w naszym systemie. Wyjaśnię nieco później, dlaczego soki ze świeżych surowych warzyw są najlepszym, najlepszym i najszybszym środkiem odżywczym do tego celu. Jeśli będziemy mogli codziennie pić jedną lub dwie litry takich soków, to odniesiemy z nich kolosalne korzyści, jeśli nie od razu, to na pewno z biegiem czasu. Jeśli takie soki nie są dostępne, pomoże przynajmniej trochę świeżych surowych warzyw.

Mogę tu powiedzieć, że soki warzywne są budulcami ciała, a soki owocowe środkami oczyszczającymi. Musimy zatem pamiętać, że soki owocowe nie zastępują soków warzywnych ani nie mają takiego samego konstruktywnego wpływu na system. Ponadto pragnę podkreślić fakt, że wszystkie te soki muszą być SUROWE, aby miały żywotną i konstruktywną wartość. Kiedy soki są konserwowane, przetwarzane, konserwowane lub pasteryzowane, ich zasada życia zostaje wygaszona, a ich wartość życiowa zniszczona.

Atomy i molekuly to najmniejsze cząstki, na które materia może zostać rozłożona w celach praktycznych. Warzywa i owoce składają się z atomów i cząsteczek. Kiedy dwa lub więcej atomów jest połączonych razem, stają się cząsteczką. Zatem wzór chemiczny wody to H_2O , co oznacza, że najmniejsza cząsteczka wody składa się z 2 atomów wodoru i jednego atomu tlenu. Wzór cząsteczki skrobi oznacza $C_6H_{10}O_6$ oznacza, że składa się z 6 atomów węgla, 10 atomów wodoru do 6 atomów tlenu.

Interesującą rzeczą w cząsteczce skrobi jest to, że nie jest ona rozpuszczalna w wodzie, alkoholu czy eterze. Kiedy po raz pierwszy zdałem sobie z tego sprawę, od razu odkryłem, dlaczego produkty zbożowe i skrobiowe, które jadłem w takich ilościach, powodowały takie uszkodzenia wątroby, że stwardniała jak kawałek deski. Dało mi to również wskazówkę, dlaczego w woreczku żółciowym i nerkach utworzył się żwir i kamienie, dlaczego krew nienaturalnie krzepła w naczyniach krwionośnych i naczyniach włosowatych, tworząc hemoroidy, guzy, nowotwory i inne zaburzenia w całym systemie.

Dokładne przestudiowanie tego tematu ujawniło mi również, dlaczego tak wielu ludzi, którzy są nałogowymi konsumentami białego chleba, płatków zbożowych i innych produktów mącznych i skrobiowych, ma pryszcze i inne, poważniejsze skazy skórne.

Odkryłem, że ponieważ cząsteczka skrobi nie jest rozpuszczalna w wodzie, przemieszcza się przez strumienie krwi i limfy jako stała cząsteczka, której komórki, tkanki i gruczoły organizmu nie mogą wykorzystać. Dlatego ciało próbuje go wyrzucić. Ponieważ narządy wydalnicze zostają dotknięte nagromadzeniem tych cząsteczek jako wyściółką ich ścian, jak tynk na ścianach pokoju, nie można ich wydalić przez te kanały. Następnym najlepszym sposobem wyjścia są pory skóry, a więc mamy pryszcze. Tutaj znowu Natura nam udzieliła pomocy. Zarazki rozprzestrzeniają się swobodniej na materii skrobiowej niż na prawie każdym innym. W konsekwencji pomagają nam, rozkładając nagromadzone cząsteczki skrobi na substancje ropne, które są łatwiej wydalone przez skórę, a więc mamy genezę pryszcza.

Mając to na uwadze, być może łatwiej docenisz moje twierdzenie, że żaden system leczenia nie może być trwale skuteczny, dopóki narządy wydalania nie zostaną dokładnie oczyszczone z nagromadzonych odpadów, a jednocześnie wszystkie produkty zbożowe i skrobiowe nie zostaną wyeliminowane z organizmu. dieta.

Dla ortodoksów może to bez wątpienia brzmieć niezwykle drastycznie i radykalnie w obliczu faktu, że od tysięcy lat ludzie żyli na produktach zbożowych i skrobiowych. Moja odpowiedź na takie rozumowanie jest rozstrzygającym dowodem na to, że kiedy ludzie chorzy, od urodzenia do starości, byli szkoleni, aby nie jeść więcej zbóż lub produktów skrobiowych, aby oczyścić końcowy produkt swoich nawyków żywieniowych z przeszłości, które pozwolono gromadzić się w system.

a jedząc i pijąc tylko żywność, która jest żywa i witalna, nie tylko poprawiają swoje warunki fizyczne i psychiczne, ale zazwyczaj całkowicie usuwają większość, jeśli nie wszystkie, z ich niegdyśszych dolegliwości.

Co więcej, czy zauważyłeś, jak z biegiem czasu skóra osób, które intensywnie spożywały produkty skrobiowe i zbożowe, kurczy się, wysycha i więdnie?

Twierdzenia, że produkty skrobiowe i zbożowe zapewniają wszystko, czego chłopiec potrzebuje, aby zostać mistrzem, a dziewczyna gwiazdą filmu, są oparte na półprawdach i konwencjonalnych kłamstwach. Jeśli potrzebujesz jakiegoś dowodu na ten fakt, po prostu rozejrzyj się po ladach aptek, lodziarni i lodziarni i policz dzieci i młodzież, których twarze są pomieszane z pryszczami, czyrakami, egzemami i innymi wykwitami skórnymi i przebarwieniami. Jestem pewien, że nieodmiennie przekonasz się, że jedzą skrobię prawie bardziej niż jakiegokolwiek inne jedzenie. Taki jest efekt złej edukacji.

Gdyby ci młodzi ludzie mogli patrzeć w przyszłość tylko o kilka lat, nauczyliby się ograniczać apetyt i jeść i pić tylko te produkty, które w późniejszych latach umożliwią im Stanie się Młodszymi, a także stanie się bardziej atrakcyjnymi, dynamicznymi i odnoszącymi sukcesy.

(7)

CUKIER, CUKIERKI ITP .

Mogłeś być zszokowany odkryciem wpływu produktów zbożowych i skrobiowych na ludzki organizm. Ten rozdział o działaniu cukru i cukierków nie będzie takim wstrząsem. Większość ludzi zaczyna uświadamiać sobie, że cukier, cukierki i tym podobne słodyczne są naprawdę szkodliwe. Cukrzyca dokonała tak niszczącego wpływu na zdrowie dzieci, nie mniej niż dorosłych, że ostrzeżenie o ograniczeniu używania tych przedmiotów zostało rozpowszechnione.

Niemniej jednak ostrzeżenie wydaje się spływać jednym uchem i wylatywać drugim, nie dostrzegając żadnych oznak zagrożenia, dopóki nie pojawi się cukrzyca lub jakieś inne zaburzenie.

Kiedy jemy cukier w jakimkolwiek kształcie czy postaci, w jedzeniu, w cukierkach czy w płynach, fermentuje on w ustroju powodując powstawanie kwasu octowego, węglowego i alkoholu.

Kwas octowy jest silnie niszczącym kwasem, o czym świadczy jego użycie do wypalania brodawek na skórze. Jeśli pali się tak destrukcyjnie na powierzchni skóry, zostawię cię, aby dowiedzieć się, jakie szkody wyrządza delikatnym błonom w przewodzie pokarmowym. W rzeczywistości jego działanie jest bardzo wyraźne, ponieważ szybko przenika do systemu. Ze względu na swoje powinowactwo do tłuszczów w strukturze nerwów reaguje na nerwy z paraliżującymi konsekwencjami.

Alkohol jest równie destrukcyjny, a nawet bardziej niszczący, ponieważ działa jako rozpuszczalnik na pierwiastki w organizmie, które rozpuszczają się tylko w

alkoholu i są trudne do odbudowania. Ma tendencję do niszczenia mniej lub bardziej stopniowo tekstury nerek. Wpływa na nerwy, które są ściśle związane z mózgiem i ma tendencję do zakłócania funkcji obserwacji, koncentracji i poruszania się, dokładnie tak samo jak napoje alkoholowe, ale oczywiście wolniej.

Kiedy jemy cukier lub pijemy zawierające go płyny, jak na przykład „napoje bezalkoholowe”, wpływ na trzustkę jest niezwykle szkodliwy. Trzustka to najbardziej aktywny z naszych gruczołów trawiennych, mieszczący się w dwunastnicy lub drugim żołądku z przewodem prowadzącym do jej środka. Przez ten przewód włącza do dwunastnicy niezbędne soki trawienne, które umożliwiają nam jednoczesne trawienie kilku rodzajów pokarmu. Kiedy jemy lub pijemy coś, co zawiera cukier, trzustka jest zarówno przepracowana, jak i podatna na niepokojące reakcje. Dzieje się tak zwłaszcza dlatego, że cukier jest „martwym”, przetworzonym produktem, a powstałe zaburzenie jest przyczyną wielu dolegliwości i dolegliwości. Można słusznie powiedzieć, że cukier jest lekiem w organizmie, a ludzie, którzy go zażywają, prędzej czy później przechodzą tę samą degenerację,

Mówiąc o destrukcyjnym działaniu cukru mam na myśli wytworzony produkt. W tej kategorii klasyfikujemy biały, brązowy, surowy i każdy inny rodzaj, w tym melasę i cukier klonowy. Wszystkie zostały poddane obróbce cieplnej. Cukier biały jest najbardziej destrukcyjny i degenerujący ze wszystkich, ponieważ zwykle jest „rafinowany” przy użyciu kwasu siarkowego.

Jedynie cukry, które mają jakąkolwiek wartość dla ludzkiego organizmu, to naturalne cukry znajdujące się w surowych owocach i oczywiście miodzie. Wszystkie owoce i wiele warzyw, gdy są surowe, zawierają cukry naturalne, zwane cukrem owocowym.

Przetworzony cukier jest szczególnie szkodliwy dla zębów. Dzieci, którym wolno jeść cukierki w jakiejkolwiek formie, mają wiele do zarzucenia starszym, kiedy ich zęby zaczynają sprawiać im kłopoty w późniejszych latach. Na przykład pyorrhea nie pojawia się nagle. Jest to produkt podstępnej, powolnej degeneracji dziąseł i zębów na skutek nadmiernego spożycia cukru i produktów skrobiowych w ciągu ostatnich lat.

Na przykład na jednym z moich zajęć w Los Angeles odezwała się pewna pani, która miała problem z ropieniem zęba. Była jedną z moich stałych uczennic i podczas lekcji pielęgnacji zębów wstała i powiedziała nam, że następnego dnia ma wizytę u dentysty na usunięcie zęba z powodu bolesnego ropnia. Zapytała, co bym zrobiła na jej miejscu. Powiedziałem jej, że odwołam wizytę u dentysty i zrobię wizytę na irygację okrężnicy z kimś, kto może mi zrobić dobrą wizytę. Kiedy zobaczyłem ją dwa lata później, powiedziała mi, że tak właśnie zrobiła. Jej ból ustąpił wkrótce po okrężnicy, a ropień zniknął całkowicie. To oczywiście było zupełnie naturalne, ponieważ ropień był próbą wyrzucenia przez organizm nieczystości z organizmu. Po dokładnym oczyszczeniu jelit dolnych.

Cukier jest szkodliwy nie tylko sam w sobie, ale stosowany z wszelkiego rodzaju owocami niszczy ich wartość. Owoce oczyszczają organizm, a nawet te, które są kwaśne w smaku, mają odczyn zasadowy w ustroju, oczywiście pod warunkiem, że są dojrzałe. Gdy jednak doda się cukier, całkowicie zmienia się działanie chemiczne ich trawienia i wytwarzają one w organizmie nadmierne kwasy.

Dzięki starannemu rozważeniu tego materiału, który dałem ci do rozważenia, docenisz dokładnie, dlaczego całkowicie unikamy wszystkich produkowanych cukrów, wszelkich produktów spożywczych i płynów je zawierających oraz wszystkich cukierków w naszej determinacji, aby stać się młodszym.

Gdy mamy potrzebę dosłódzenia, używamy miodu, który został wydobyty z plastra miodu bez nadmiernego ciepła. Miód to przetrawiony słodycz lub węglowodan, który można stosować z dowolnymi owocami lub innymi produktami spożywczymi.

Gdy mamy ochotę na coś słodkiego, jemy daktyle, figi, rodzynki i inne owoce bogate w naturalne cukry.

Kiedy np. proponuje się nam batonik, stanowczo odmawiamy mu, ponieważ wiemy, że oświadczenia zdrowotne, które go dotyczą, nie są oparte na faktach i że jedząc go, tylko ranilibyśmy siebie. Co więcej, gdybyśmy go zjedli, w końcu udowodniłoby nam, że łagodzenie słodyczy z pewnością nie jest sposobem na stanie się młodszym.

Często słyszymy o trenerach podających sportowcom cukier tuż przed zawodami sportowymi. Celem tego jest dostarczenie jednostce dodatkowego zastrzyku energii. Zarówno trener, jak i sportowiec w takich przypadkach nie zdają sobie sprawy, co dzieje się po rozproszeniu „energetycznego” efektu cukru. Z reguły sportowiec jest całkowicie wyczerpany i często upada pod koniec imprezy. Powodem tego jest to, że ciało zostało pobudzone do działania przez fałszywy stymulant, który działał jak materiał wybuchowy. Przypominało to wkładanie benzyny do pieca na olej, ponieważ benzyna zawiera więcej jednostek ciepła lub kalorii. Rezultatem jest niszczycielska eksplozja.

Kilka lat temu odwiedziłem kilku przyjaciół na Wschodzie, których dom znajdował się nad brzegiem rzeki, gdzie studenci ćwiczyli podczas wyścigów wioślarskich. Zapoznałem się z jednym z trenerów i zasugerowałem, aby na wyścigach dawał każdemu mężczyźnie w swojej drużynie łyżkę miodu tuż przed startem. Zrobił to. Wyścig był bliski, ale podczas gdy drugi zespół wygrał z niewielką przewagą, każdy członek przeciwnej drużyny upadł pod koniec wyścigu, podczas gdy każdy z członków jego zespołu był w stanie wiosłować z powrotem do klubu! Trener drużyny przeciwnej dał każdemu członkowi swojej załogi 3 kostki białego cukru.

Użyjmy myśli i inteligencji, zanim cokolwiek połkniemy. Czujność to bilet w jedną stronę na to, jak stać się młodszym.

(8)

BIAŁKA

Kiedy ludzie, którzy nie znają moich nawyków żywieniowych dowiadują się, że nie jem mięsa, ryb ani drobiu, pytają: Skąd bierzesz BIAŁKO? Myślę, że jest to jedno z najczęściej zadawanych pytań, gdy mówi się o Wegetarianach. Pokazuje, jak ogromny jest brak wiedzy na temat odbudowy komórek i tkanek organizmu. Dowodzi również, że ludzie nie mają pojęcia o wpływie, jaki trawienie skoncentrowanych białek, takich jak mięso, ma na zdrowie i długowieczność jednostki.

Temat ten stał się na tyle ważny, że w poprawionym i powiększonym wydaniu mojej książki DIET & SALAD SUGESTIONS wydanej w 1947 roku całkiem w pełni poruszyłem sprawę BIAŁKA i AMINOKWASÓW. Aby uniknąć powtarzania 12 lub 13 stron tej książki, w której omawiany jest ten temat, będę wdzięczny za otrzymanie jej kopii i przestudiowanie jej. To, co tutaj powiem, tylko uzupełni ten materiał i zaoszczędzi zarówno tobie, jak i mnie czas i miejsce potrzebne do jego powtórzenia.

Po pierwsze, organizm ludzki nie może wykorzystywać kompletnego białka, takiego jak mięso zwierząt, ryb czy ptaków, jako kompletny produkt, ale musi je rozłożyć i rozbić na tworzące je atomy i cząsteczki. Następnie rekombinuje takie atomy, jakie są niezbędne do zbudowania konkretnych potrzebnych w danym momencie aminokwasów, które mogą być zupełnie inne niż te w mięsie, które spożywamy.

Podczas tego procesu rozpadu i dezintegracji układ pokarmowy naprawdę pracuje w godzinach nadliczbowych, co skutkuje wytwarzaniem nadmiernych ilości kwasu moczowego. Ten kwas moczowy naturalnie dostaje się do organizmu i jest w dużym stopniu wchłaniany przez mięśnie. Prędzej czy później w niektórych mięśniach osiąga się punkt nasycenia i kwas krystalizuje, tworząc maleńkie kryształki kwasu moczowego w kształcie mikroskopijnych twardych, ostrych drzazg. Wtedy zaczyna się prawdziwy kłopot, ponieważ ruch tych mięśni powoduje, że te małe ostre punkty przebijają osłonę nerwów, a wynikała tortura nazywana jest reumatyzmem, zapaleniem nerwu lub rwą kulszową itp.

Miałem bardzo ciekawe doświadczenie w tym zakresie w wyniku kłótni na ten temat z kolegą doktorem i kolegą ze studiów. Jeden z jego pacjentów zachorował na anemię i przepisał mu ekstrakt z wątroby oraz dietę bogatą w mięso. Gdy tylko mi to powiedział, zapomniałem o całej swojej dyplomacji i wyrzuciłem z siebie: „Bogowie, człowieku, ona rozwinie chorobę Brighta z ekstraktu z wątroby i zapalenie nerwów lub reumatyzm z mięsa” Nie trzeba dodawać, że wyśmiewał

samą myśl o to, ponieważ morfologia krwi pacjenta poprawiała się ku jego pełnej satysfakcji. Poprosiłem go, aby prowadził dokładny zapis sprawy przez co najmniej 5 lat, co obiecał zrobić.

W niespełna 3 lata pojawiły się bóle reumatyczne, aw następnym roku pojawiły się oznaki choroby Brighta, uszkodzenia nerek. Taki dowód był oczywiście niepodważalny, ponieważ była jego pacjentką i nigdy jej nie widziałem. Zgodził się jednak na „eksperymentowanie” z oczyszczaniem przez lewatywy i okężnice. Przepisał dietę, którą wspólnie opracowaliśmy, aby pasowała do jej środowiska i trybu życia. Poprosił ją o wypicie soku z całej cytryny w szklance gorącej wody zaraz po wstaniu z samego rana, ponownie w środku dnia i w środku popołudnia, między posiłkami. Zachęcał ją, by codziennie piła tyle świeżych soków z surowych warzyw, ile tylko może skosztować. Wypiła pół litra mieszanki marchewki z burakami i ogórkiem, pół litra marchwi i szpinaku,

W ciągu kilku tygodni skontaktował się ze mną, aby poinformować mnie, że stan jego pacjenta poprawia się w sposób, który był dla niego cudowny i zdumiewający.

Starość jest prawie synonimem słabości. Zresztą często słyszymy ludzi, którzy nie mają siły zrobić czegoś, czego się od nich oczekuje, pytanych, czy się starzeją. Jeśli nie wiesz, że to fakt, możesz być zaskoczony, gdy dowiesz się, że skrobia i mięso to najbardziej osłabiające nasze produkty. Koncepcja, że mięso jest niezbędne dla kogoś, kto wykonuje ciężką lub ciężką pracę, została całkowicie i całkowicie eksplodowana.

Czy zauważyłeś kiedyś, jak zmęczeni czują się ludzie po zjedzeniu posiłku takiego jak Święto Dziękczynienia lub świąteczna kolacja? Zamiast czuć się silni, energiczni i aktywni, zwykle chcą spać, a większość z nich to robi. Gdyby mięso i skrobia były żywnością dającą energię, tak by nie było.

Z drugiej strony ci z nas, którzy jedzą tylko surowe warzywa i owoce oraz piją dużo świeżych soków warzywnych, wstają od stołu zawsze czując się lepiej niż przed jedzeniem. Goście, którzy dołączają do nas przy takich posiłkach, są całkowicie zdumieni ich pełną satysfakcją i są zdumieni, że przez wiele godzin są wypoczęci i energiczni.

Powód jest bardzo prosty i logiczny. Obiady „impresowe” składające się z mięs i skrobi nie ODŻYWIĄ organizmu. Jedzenie nie jest niezbędne, żywe jedzenie. Zasada życia w żywności została zniszczona przez gotowanie, a żywność służy jedynie jako wypełniacz, zwykle tworząc nadmierne ilości nieprzyjemnego gazu.

Z drugiej strony nasze surowe posiłki są całkowicie vitalne i dostarczają organizmowi pożywienia, które daje nam trwałą siłę i energię.

Czasami zauważa się, że wegetarianie z reguły nie są szczególnie dobrymi przykładami ZDROWIA i WITALNOŚCI. Powodem jest to, że ci ludzie jedynie

wyeliminowali ze swojej diety mięso, ryby i drób, ale zamiast tego spożywają ogromne ilości zbóż i produktów bogatych w skrobię. Często gotują wszystkie lub większość warzyw i nie piją wystarczającej ilości świeżych soków warzywnych. Na takiej diecie praktycznie niemożliwe jest, aby zdrowe ciało było nieustannie przepełnione energią i witalnością, ponieważ małe cząsteczki skrobi podkopują ich dobre intencje.

W tych okolicznościach nie jest właściwe ocenianie wegetarian jako klasy, chyba że klasyfikacja jest zdefiniowana. Surowe, surowe jedzenie Wegetarianie, którzy piją dużo świeżych soków warzywnych, są niemal bez wyjątku wybitnymi osobami, które każdego dnia stają się młodsze.

Ciekawą obserwacją jest to, że nawet jeśli ci, którzy jedzą mięso, robią lewatywy lub irygacje okrężnicy, w ich oddechu pojawia się wyraźny zapach gnicia, nawet tak lekki. Jest to nieuniknione, ponieważ prawie całe mięso jest skażone wylewem nadmiernej adrenaliny z nadnerczy zwierząt. Nadnercza to małe, podobne do czapeczki narządy zlokalizowane w górnej części nerek. Wydzielana przez nie adrenalina jest tak niezwykle potężna, że efekt bomby atomowej błędnie w porównaniu z tą potężną substancją.

Kiedy kropla adrenaliny jest wydzielana przez nadnercza do krwiobiegu, jest ona natychmiast rozcieńczana do od 1 000 000 000 do 2 000 000 000 (od 1 do 2 miliardowych części) jej siły. Można to porównać do jednej kropli atramentu rozlanej na 6 milionów (6 milionów) galonów wody. Jeśli ta proporcja jest większa, niż jesteś w stanie pojąć, wyobraź sobie, że jest ona porównywalna do 1 mili między dwoma słupkami na autostradzie w porównaniu z odległością przebytą przez 5000 podróży na Księżyc i z powrotem.

Musisz teraz zrozumieć, jak potężna jest trująca adrenalina, gdy wymyka się spod kontroli. Kiedy jesteśmy źli lub przepełnieni strachem, ten gruczoł staje się bardziej aktywny niż zwykle i więcej adrenaliny napływa do krwi w zależności od stopnia strachu i gniewu.

Kiedy zwierzę jest prowadzone na rzeź, przepełnia go przerażenie, tak jak na jego miejscu znalazłby się każdy człowiek. Jego nadnercza wydzielają tak dużo adrenaliny, że ciało zwierzęcia zostaje nią skażone. Ponadto w ciągu kilku minut po śmierci każda komórka i tkanka w ciele zwierzęcia zaczyna się rozpadać.

Jedzenie mięsa jest zwyczajem przekazanym temu pokoleniu z tysięcy lat praktyki, która nie ma uzasadnienia ani usprawiedliwienia, upodobanie człowieka do mięsa zwierząt stało się zwyczajem i bez próby uzasadnienia, czy jego użycie jest konstruktywne lub destrukcyjne lubi to, chce tego, zjada to i w końcu może ponieść za to karę.

W całym moim doświadczeniu nigdy nie znalazłem ani jednej osoby, która żywiła się świeżymi surowymi warzywami i owocami i używała inteligentnej ilości świeżych soków warzywnych i owocowych przez okres 5 lub 10 lat lub dłużej,

która w tym okresie kiedykolwiek cierpiała na jakąkolwiek chorobę. dolegliwości spowodowanych gromadzeniem się kwasu moczowego w organizmie.

Z drugiej strony, we wszystkich bez wyjątku przypadkach, z którymi miałam styczność, gdzie udało mi się sprawdzić dietę danej osoby, u której osoba cierpiała na reumatyzm, zapalenie nerwu czy rwę kulszową, mięso było niezmiennie stałym elementem diety.

Dlatego dawno temu doszedłem do wniosku, że gdybym chciał stać się młodszy i miał w zwyczaju jeść mięso, nie zjadłbym go więcej.

Oczywiście nie namawiam ani nie doradzam, aby czyjeś nawyki żywieniowe czy życiowe zostały zmienione. Każdy ma prawo jeść i żyć według własnego uznania. Wszystko, co mogę zrobić, to wskazać drogę. Osobiście musiałem się tego nauczyć na własnej skórze i większość z nas właśnie to musi zrobić. Nigdy nie jestem zadowolony z niczych eksperymentów, doświadczeń lub porad, dopóki sam tego nie wypróbuję i nie udowodnię tego ku własnej satysfakcji. WTEDY WIEM, że mam rację.

(9)

MLEKO, ŚMIETANY I NABIAŁ

Przemysł mleczarski rozrósł się jak ośmiornica w ciągu ostatnich kilku dekad, aż do dnia dzisiejszego jego macki sięgają wysoko w powietrze, w druku i na płótnach od drzwi do drzwi, aby zwiększyć sprzedaż swoich produktów, nie zważając ani nie wiedząc o szkodach, jakie wyrządzają. zrobić.

Propaganda i niewłaściwa edukacja spowodowały, że większość ludzi używa pasteryzowanego mleka krowiego jako pożywienia w przekonaniu, że jest to pełnowartościowe pożywienie dla ludzi w każdym wieku od kołyski po grób.

Bez wysuwania jakichkolwiek z góry przyjętych pomysłów lub wyobrażeń na ten temat rozważmy mleko, czym jest i co robi.

Po pierwsze, mleko jest przeznaczone przez Naturę do wyhodowania struktury kostnej konkretnego zwierzęcia, od którego pochodzi. Tak więc chemiczne składniki mleka matki mają na celu odżywianie dziecka przez pewien czas, tak aby jego struktura kostna ostatecznie rozwinęła się do tego, co będzie potrzebne dorosłemu osobnikowi, którego waga wyniesie, powiedzmy, 125 do 175 funtów. Z drugiej strony mleko krowie zawiera 300% więcej kazeiny niż mleko matki i jest przeznaczone do dojrzałości cielęcia do około trzech czwartych tony.

Analogia jest oczywista. Ogromny nadmiar kazeiny w mleku krowim jest trawiony i konstruktywnie przyswajany przez cielę. Żaden rolnik w swoich zmysłach nie daje krowom mleka jako pokarmu.

Ogromny procent kazeiny w mleku krowim nie jest jednak trawiony i konstruktywnie przyswajany w organizmie człowieka. Z wyjątkiem rzadkich przypadków mleko jest bezużyteczne jako pokarm dla ludzi, ponieważ zatyka system śluzem. To jest dokładnie to, co robi mleko krowie. Od niemowlęstwa do starości picie mleka krowiego wytwarza w organizmie niezdrowy śluz. Ten śluz gromadzi się zwykle w jamach zatok, kanałach oddechowych i wielu innych ważnych częściach układu. Odkryłem, że mleko jest prawie bez wyjątku najbardziej śluzowatym pokarmem, jaki możemy umieścić w naszym ciele.

Kilka lat temu pewna starsza pani, która stała się młodsza dzięki zmianie nawyków, która od lat cierpiała na katar sienny i astmę, przyszła do mnie w wielkim stanie niepokoju.

Wcześniej była nałogowym konsumentem mleka, ponieważ mleko było reklamowane tak intensywnie. Kiedy zorientowała się, że jej dolegliwości wynikają z jego używania, natychmiast przestała go pić. Zamiast tego codziennie piła różne soki ze świeżych warzyw i w ciągu kilku tygodni oddychała naturalnie i komfortowo. Przez wiele lat po jej niespokojnym wezwaniu do mnie nie było śladu niegdysiejszego stałego dyskomfortu tych dolegliwości i była całkowicie usatysfakcjonowana, że znalazła przyczynę swoich kłopotów i ją usunęła.

Jej niepokój w tym dniu był problemem jej małego dwuletniego wnuczka. Od urodzenia nie przespał ani jednej nocy i nie było dnia, w którym jego mały nos nie cieknie jak hydrant. Czy mogę zasugerować cokolwiek, co zrobiłoby dla dziecka to, co zostało zrobione dla niej? Matka dziecka była zachwycona ortodoksyjnymi, zwyczajowymi metodami opieki i karmienia. Mleko przez cały czas, formuły w innym czasie i płatki śniadaniowe pomiędzy. Nic dziwnego, że biedne dziecko było w takim bałaganie!

Problem polegał na tym, aby na kilka tygodni całkowicie wyrwać córkę, pozostawiając dziecko pod opieką babci. Udało jej się to zrobić i gdy tylko córka była w drodze, babcia zrobiła dziecku lewatywę. Picie soku pomarańczowego mniej więcej co pół godziny przez resztę dnia. Tej nocy dziecko spało od 20:00 do 6 rano, nie budząc się ani razu. Wystarczyło dwa lub trzy dni karmienia sokiem pomarańczowym i sokiem z marchwi, z odrobiną startego surowego jabłka i podobnego pokarmu, aby uzupełnić soki i dostarczyć trochę objętości, aby usunąć śluz z nosa i oczu. Pod koniec pierwszego tygodnia dziecko było zupełnie normalne i wesołe, wesołe i szczęśliwe. W ciągu trzech tygodni nieobecności córki, dziecko nie otrzymało ani kropli mleka, ani odrobiny płatków zbożowych lub skrobiowych, ani gotowanego jedzenia. Po powrocie matka dziecka była tak przepełniona radością, że nie tylko kontynuowała karmienie dziecka, jako dziecko, zgodnie z zamysłem natury, ale także zmieniła własne nawyki żywieniowe i myślowe. Od tego dnia zaczęła naprawdę stawać się młodsza.

U dorosłych działanie mleka jest dokładnie takie samo. Jakiś czas temu otrzymałem gorączkowy telefon z okolic San Francisco od jednego z moich studentów, którego mąż nigdy nie nawrócił się na życie naturalne. Jego podstawą były mleko, kawa, pączki i inne produkty bogate w skrobię.

Nieuniknione wydarzyło się kilka miesięcy temu, kiedy bez żadnego ostrzeżenia został tak poważnie dotknięty astmą, że prawie się udławił. Aby utrzymać go przy życiu, trzeba było zastosować środki nadzwyczajne. Pod opieką żony poczynił wystarczające postępy, aby móc podróżować i czuł, że wraca do zdrowia. Wybrał się w podróż na wschód, ale po powrocie prawie znowu zemdłał. Postanowili przyjechać tam, gdzie mieszkam, aby w takich przypadkach móc skorzystać z mojego doświadczenia.

Nie było mnie w dniu, w którym przyjechali, a on musiał zostać przewieziony z taksówki do mieszkania, które dla nich wynajęliśmy. Tej nocy musieli wezwać trzech różnych lekarzy na leczenie w nagłych wypadkach i każdy z nich miał wątpliwości, czy przeżyje tę noc. Jednak jego żona miała teraz sokowirówkę i była w stanie dosłownie wylewać mu soki przez całą noc. Po moim powrocie następnego dnia został zabrany do lekarza, który opiekuje się moimi przyjaciółmi i studentami, kiedy tu przyjeżdżają, i otrzymał dobre płukanie okrężnicy. Przez cały dzień, następny i następny, jego żona nadal wlewała mu soki, a on przyjmował kolejne irygacje okrężnicy. Przed końcem tygodnia był w stanie sam iść do lekarza, a w następnym był w stanie przejść trzy czwarte mili w każdą stronę do iz gabinetu lekarskiego. Dzisiaj,

Nie jest to bynajmniej odosobniony przypadek. Mam przyjaciół i studentów w całym kraju, którzy poprzez zmianę swoich nawyków żywieniowych i życiowych mogą dziś zaświadczyć o całkowitym wyzdrowieniu wyłącznie naturalnymi środkami, po pominięciu mleka i skrobi z diety oraz utrzymywaniu swoich „wnętrzości” w czystości i zdrowiu.

Śmietana jest tłuszczem, a jej trawienie jest zupełnie inne niż mleka. Powinien być używany na surowo, nie pasteryzowany i w rozsądnych ilościach nie jest szczególnie szkodliwy, choć oczywiście tworzy nieco śluz.

Maślanka nie ma żadnej szczególnej wartości odżywczej, ale jest pomocna w przypadkach gorączki jelit. Po zażyciu na zimno można odczuć jego działanie chłodzące prawie w całym przewodzie pokarmowym.

„Uprawiana” maślanka, pod jakąkolwiek nazwą jest znana, okazała się bardzo opłacalnym produktem handlowym. Nie znalazłem żadnego, który mógłbym uznać za korzystny dla ludzkiego ciała.

Byłem rozbawiony, widząc i słysząc pokaz maślanki hodowlanej na wykładzie o zdrowiu jakiś czas temu. Pani, która to demonstrowała, nie była ani trochę nieśmiała, chwalać się korzyściami, jakie czerpie z picia i spożywania go trzy razy

dziennie. Niemniej jednak nie przypuszczam, żeby kiedykolwiek przyszło jej do głowy, że przez lata, jak twierdziła, go używa, zwiotczała, nadmierna tkanka tłuszczowa nagromadziła się w niemal alarmującym stopniu. Jej kontur miał piękny kształt worka z mąką zawiązanego pośrodku, a jej ociekający nos wymagał nieustannego ozdobienia dużej chusteczki. To właśnie mamy na myśli, gdy mówimy, że produkty mleczne tworzą śluz.

Oczywiście nie można zaprzeczyć, że w rzadkich przypadkach produkty mleczne były używane do określonych celów z doskonałymi wynikami, w nagłych przypadkach. Kiedy jednak nie zrobiono nic, aby przezwyciężyć ewentualną akumulację śluzu, korzyści były zdecydowanie tymczasowe, nawet jeśli trwały przez kilka lat.

Fakt, że w nagłych przypadkach można wykorzystać zarówno mleko, jak i maślanek odmiany hodowlanej, nie stanowi żadnego powodu, dla którego każdy miałby je spożywać i napełniać system śluzem. Zapalenie płuc i gruźlica są dolegliwościami wynikającymi z nadmiernej ilości śluzu w organizmie i w moich badaniach nigdy nie znalazłem ofiary żadnego z nich, która kiedyś nie była konsumentem nadmiernej ilości mleka. Z drugiej strony, podczas moich wieloletnich badań, nigdy nie miałem kontaktu z tysiącami wegetarian surowej żywności, nie znalazłem wśród nich ani jednego, który cierpiał z powodu którejkolwiek z tych dolegliwości.

Informacje, które podałam na temat MLEKA, znajdziecie w mojej książce WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DIETY I SAŁAT, zarówno pouczające, jak i pouczające. Odnoszę się tutaj do tego tylko w sposób zwięzły i szkicowy, ponieważ w poszukiwaniu najpewniejszej drogi stania się młodszym mamy o wiele więcej i wiele innych punktów widzenia do zbadania.

MOŻESZ odnieść sukces, jeśli znasz Moc w sobie.

(10)

O KOMBINACJACH ŻYWNOŚCI

Najwięksi przyjaciele starości to fermentacja i gnienie. Oba są naturalnymi procesami rozpadu. Dlatego przyspieszają starzenie się ludzi. Pewna fermentacja jest wynikiem konstruktywnej destrukcji, ale gnienie jest definitywną degeneracją i nie ma miejsca w planie stania się młodszym.

Zarazki i bakterie zostały stworzone przez Naturę, aby rozkładać i dezintegrować odpady. Nie są w najmniejszym stopniu szkodliwe same z siebie. To produkt końcowy, ścieki ich kolonizacji w obecności nadmiernego gnienia powodują kłopoty.

Podczas przygotowywania naszych posiłków każda obecna żywność stanowi chemiczną kombinację pierwiastków, atomów i molekuł, zgodnie z planem Natury. Kiedy te pokarmy składają się z surowych warzyw i owoców, składniki je tworzące są żywotnymi, organicznymi, żywymi elementami i można je łączyć w dowolną pożądaną mieszankę. Każda taka mieszanka jest korzystna. Elementy łączą się w naturalny sposób, a wynik jest korzystny.

Kiedy jednak żywność jest przetwarzana lub gotowana, elementy, z których się je składa, uległy dewitalizacji. Dotyczy to wszystkich produktów spożywczych.

Skrobie, zboża i cukry należą do kategorii zasadowej, mimo że po zjedzeniu wywołują w organizmie kwaśny odczyn. W procesie trawienia wymagają działania zasadowych soków trawiennych.

Skoncentrowane białka, mięso, ryby, drób, jaja i produkty mleczne należą do kategorii kwasowej i wymagają kwaśnych soków trawiennych.

Kiedy skrobie, zboża i cukry, ogólnie określane jako węglowodany, są spożywane podczas tego samego posiłku, w którym zawarte jest jakiekolwiek białko, mamy do czynienia z poważną sytuacją chemiczną. Trawienie węglowodanów zakłóca obecność materiału kwaśnego, a jednocześnie trawienie białek pozostaje niepełne w obecności zasadowych soków trawiennych. Rezultatem jest fermentacja węglowodanów i gnicie pokarmów białkowych.

Te wyniki są bardzo konkretne i prawdziwe, a nie tylko fantazja czy teoria. Udowodniono, że zbyt często pozostawiają jakiekolwiek wątpliwości w umysłach kogokolwiek poza tymi, którzy kochają swoje mięso i ziemniaki tak nadmiernie, że stają się ślepi na fakty.

Moim zdaniem nie może być lepszego dowodu niż przypadek człowieka, który niedawno przybył do tego miasta, aby skorzystać z moich badań. Pochodził z Wielkiej Brytanii i niewiele posiłków było dla niego kompletnych, chyba że zawierały mięso i ziemniaki oraz często pudding z Yorkshire. Około rok temu miał udar, po którym w stosunkowo krótkim czasie pojawiły się kolejne trzy. Zostawili go pozbawionego mowy i niezdolnego do chodzenia. Leczenie ortodoksyjne w jego rodzinnym mieście i państwie pogarszało mu się, aż zdecydował się tu przyjechać, nie mogąc kontrolować pęcherza ani jelit.

Po przybyciu tutaj zabrałem go do lekarza, który opiekuje się moimi uczniami. Jak zwykle program był bardzo rygorystyczny i obejmował irygacje okrężnicy, codzienne ilości świeżych soków, surowe warzywa i owoce oraz zdecydowanie brak produktów skrobiowych, cukrowych i białkowych.

W ciągu trzech miesięcy był w stanie mówić całkiem spójnie i trochę chodzić bez pomocy nawet laski. Jego brytyjski apetyt uprzykrzał życie jego żonie. Chciał trochę mięsa i ziemniaków. Powiedziałem mu, że są szanse, że jeśli zje taki

posiłek, za jakieś trzy dni pożaluje dnia, w którym się urodził. Kilku przyjaciół przyszło ich odwiedzić w następnym tygodniu, a on błagał, aby móc dołączyć do nich w czymś, co nazwał „prawdziwym posiłkiem”. - W porządku – powiedziałem – śmiało, jeśli chcesz; to twoje ciało.

Wszyscy poszli do restauracji słynącej (tylko z rozgłosu) z kolacji, a on zjadł mały kawałek mięsa, trochę ziemniaków, trochę chleba i mały kawałek ciasta. Spotkałem go zupełnie przypadkowo w następny poniedziałek i ucieszył się, kiedy mnie zobaczył. - Widzisz, doktorze, mówiłem ci, że to mi nie zaszkodzi? Czuję się jak milion.

Powiedziałem: „Dobrze, cieszę się, że to słyszę. Przypomnę ci o tym, kiedy cię zobaczę w środę, pojutrze”.

Kiedy w umówionym dniu poszedłem do ich mieszkania, wił się na łóżku, płacząc jak dziecko. Zabraliśmy go do lekarza, który się nim opiekował, na płukanie okrężnicy i przez prawie całą godzinę wydobywający się z niego gaz i gnijący zapach odchodów wypłukiwanych z jego jelita były lekcją poglądową, której jego żona nie powinna nigdy zapominać tak długo, jak żyje. Przypomniałem im obojgu, że ostrzegłem ich, że zwłaszcza w jego stanie, złamanie schematu, który dla niego zaprojektowaliśmy, nie przyniesie mu nic dobrego, a niekompatybilna kombinacja pokarmów, których pożył, dałaby dokładnie taki efekt, jakiego byliśmy świadkami.

Jedną rzeczą w tym życiu, której nigdy nie będę w stanie zrozumieć, jest to, że chemik ze wszystkich ludzi, którego intensywna edukacja była ściśle wpleciona w zrozumienie działania kombinacji chemikaliów, nie marzyłby o niezgodnych mieszaninach, które codziennie wlewa w swoje ciało.

Kilka lat temu był ze mną związany chemik, który miał jeden z najbardziej błyskotliwych umysłów, jakie kiedykolwiek spotkałem, jeśli chodzi o badania laboratoryjne. Jego głęboka wiedza na temat minerałów, życia roślin i chemii w ogóle miała dla mnie nieocenioną wartość. Posiadał stopnie naukowe z czołowych uniwersytetów w kraju i za granicą, a jego opinia została entuzjastycznie przyjęta w dziedzinie badań laboratoryjnych.

Miał nieco ponad 45 lat, ale wyglądał na ponad 10 lat starszego. Całe życie jadł wszystko i wszystko, stałe lub płynne, czego chciał. Przez wiele lat cierpiał na dolegliwości żołądkowo-sercowe, schorzenia wątroby i niewydolność nerek. Był całkowicie ortodoksyjny w kwestii zdrowia i leczenia i wierzę, że po prostu tolerował moje badania, moje odkrycia i prawdopodobnie nawet mnie, bo dobrze mu zapłaciłem.

Dosyć często narzekał na swoje dolegliwości, ale uparcie odmawiał słuchania, jeśli nawet wspominałem, że mógł je przypisać jedzeniu, które jadł, i wadliwemu usuwaniu odpadów z organizmu. Po 3 dniach nieobecności spowodowanej jego stanem, prawie nalegałem, żeby wypił trochę soków, żeby choć na chwilę zmienił

dietę i poszedł na płukanie okrężnicy. Powiedział mi bez ogródek, żebym pilnował własnych spraw, że nie ma z nim nic radykalnie złego, czego nie wyleczy czas, i że jeśli chodzi o jego ciało i życie, to jest to jego sprawa, nie moja.

Jednak przed końcem tygodnia miał atak niezwykle ostrych bólów. Mówiąc mu, że moim zdaniem może to być rak i że prześwietlenie pokaże skalę niebezpieczeństwa, w końcu zgodził się na zrobienie takiego. Załączony szkic jest dokładną repliką zdjęcia rentgenowskiego jego okrężnicy, które zrobiliśmy, a skierowany do niego profil jest zarysem jego konturu tak dokładnie, jak mogłem to zrobić.

Zakwestionował każdą wskazówkę, którą mu wskazałem, i odrzucił wszelkie wnioski, że moje doświadczenie doprowadziło mnie do postępu. Przyznał jednak, że przez wiele lat nie miało znaczenia, ile zjadł, zawsze był głodny. Nie wprowadzał żadnych zmian, które zasugerowałem, ani nie pił soków. Niespełna rok po zrobieniu zdjęcia rentgenowskiego dołączył do tłumu ofiar systemu, który stara się komplikować życie. Nawet jego karawany zauważył: „Widziałem go dopiero niedawno. Wyglądał na takiego zdrowego i silnego. Teraz nagle go nie ma”.

Aby potwierdzić moje odczytanie jego prześwietlenia, poprosiłem o pozwolenie na autopsję. Najniższe wszczepienie okrężnicy wstępującej stanowiła masa robaków. To wyjaśniało jego niezaspokojony głód. Sama okrężnica wstępująca była pokryta grubą ścianą twardego kału grubości prawie jednego cala, w wyniku niewłaściwej eliminacji prawdopodobnie 25 lub 30 lat.

Na zgięcie wątrobowym, gdzie okrężnica wstępująca przechodzi w poprzeczną, pojawiły się wrzody i dużo stanów zapalnych, co wskazywało na zaburzony stan wątroby.

Nieco dalej zakłócony stan wskazywał na kłopoty za każdym razem, gdy jakkolwiek materia kałowa przekroczyła ten konkretny punkt. Ta część miała odpowiedni związek z sercem i wyraźnie wskazywała, gdzie jego serce wywołało reakcję w takim momencie.

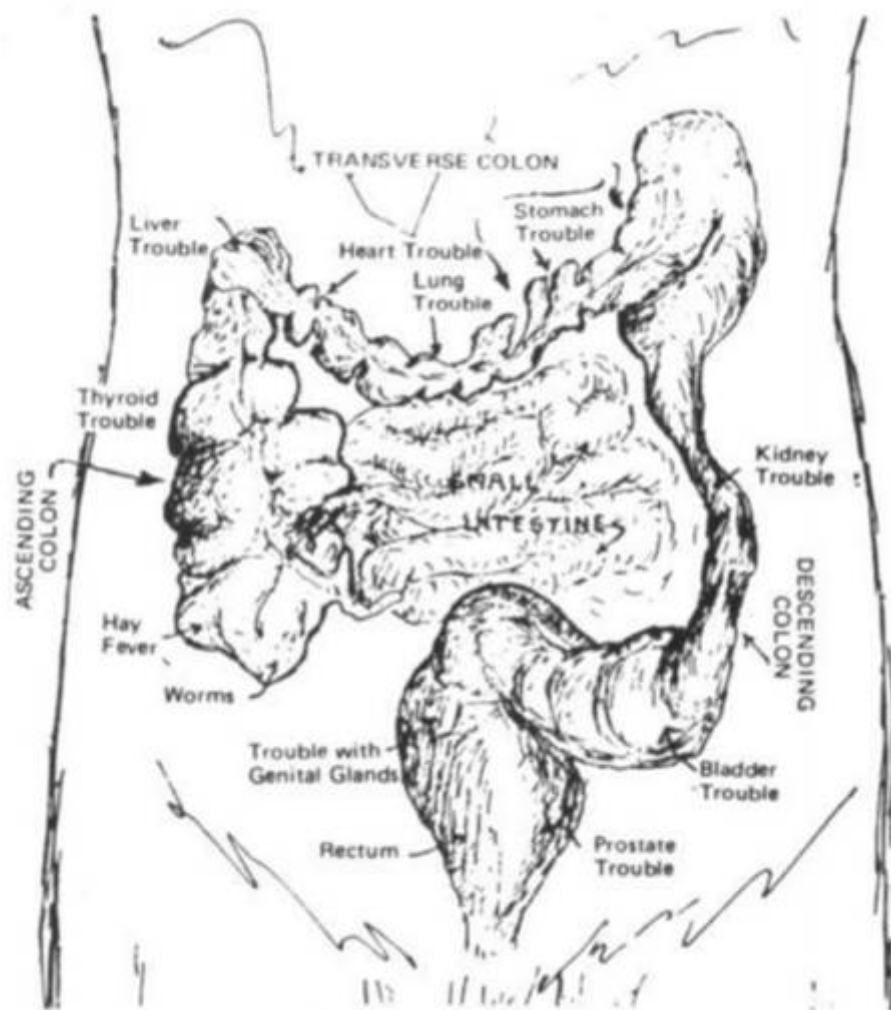
W połowie poprzecznicy znajduje się obszar odpowiadający żołądkowi. Tutaj widoczne było znaczne pogorszenie i możemy zrozumieć źródło jego dolegliwości żołądkowych.

Owrzodzenia w środkowej części okrężnicy zstępującej, w okolicy odpowiadającej nerkom, wskazywały na niektóre dysfunkcje tych narządów. Kiedy jednak zbadaliśmy nerki, stwierdziliśmy znacznie zaawansowaną degradację z powodu używania przez niego napojów alkoholowych, czego nie byłem świadoma, gdy żył i pracował ze mną.

Wyobraź sobie, że mężczyzna po czterdziestce, w kwiecie wieku, z błyskotliwym umysłem i perspektywami godnej pozazdroszczenia kariery przed sobą, nagle

wyleciał z tego życia z powodu swojego jednotorowego umysłu i byczej głowy. Jest to żalorny i godny pożałowania fakt, że ogromna większość ludzi po prostu kopie sobie groby zębami i zjada się do swoich grobów. To, pomimo nadmiaru wiedzy i udowodnionych faktów, jakimi dysponujemy dzisiaj, że studiując z otwartym umysłem proste środki i metody, które Natura udostępniła każdemu z nas, możemy nie tylko odraczać przedwczesne umrzeć, ale tak naprawdę stać się młodszym, wprowadzając je w życie.

WEWNĄTRZ DZIAŁANIA CZŁOWIEKA W KŁOPOCIE !



Przekonałem się, że odpowiedni dobór i połączenie pokarmów jest niezwykle ważne, jeśli chcemy **stać się młodszymi**. Stworzyłam cenny PRZEWODNIK ŁĄCZENIA ŻYWNOSCI, który pojawia się w mojej książce DIETY I SAŁATKI. Przestuduj go i postępuj zgodnie z nim, jeśli chcesz **stać się młodszym**.

(11)

TWOJA KREW

Czy masz pojęcie, ile krwi jest w twoim ciele? Czy uważasz, że są tego galony i galony, abyś mógł łatwo rozdać go przy kuflu? Całkowicie się mylisz.

Ciało ludzkie zawiera tylko około 5 litrów krwi. Około 4 litry tego wypełniają naczynia krwionośne i są w ciągłym krążeniu.

Krew lub strumień krwi składa się z mikroskopijnych komórek krwi. W osobniku o przeciętnym zdrowiu jest od 24 do 25 000 000 000 (miliardów) komórek. Te komórki przemieszczają się tak szybko przez nasze ciało, że określenie ich prędkości przyprawiłoby o zawrót głowy. Co 15 do 25 sekund każda komórka w obiegu, 20 miliardów, przechodzi przez serce do płuc, aby uzyskać świeży dopływ tlenu i jednocześnie wydalić do płuc gazowy kwas węglowy z układu. Wędruje z powrotem do serca, przez całe ciało, od stóp do głów, iz powrotem do serca. Wszystkie te 20 miliardów komórek wykonuje od 3000 do 5000 okrężnych podróży przez całe ciało co 24 godziny.

Każdej SEKUNDY dnia i nocy ponad 2 miliardy krwinek wędruje do komór oddechowych płuc, aby usunąć odpady gazowe z organizmu w postaci cząsteczek gazowego kwasu węglowego w zamian za atomy czystego tlenu.

Dlaczego ci to wszystko mówię? Ponieważ chcę wam pokazać, jak ważne jest utrzymywanie krwioobiegu w maksymalnym punkcie wydajności, gdybyśmy stali się młodszy. Z samego tempa, z jakim się porusza i ogromnego znaczenia jego pracy, jest oczywiste, że jakakolwiek ingerencja w jego zdrowie i aktywność spowolni system, przygnębi mentalność i otworzy drogę dla dolegliwości, które będą nas atakować, aż do pazur starości szoruje zmarszczki przedwczesnej starości na naszych rysach.

Chciałbym, abyś pamiętał, podczas tej dyskusji o krwi, że całkowita ilość krwi w twoim krążeniu jest mniejsza niż 16 filiżanek. Po prostu zwizualizuj to i przemyśl to.

Każda komórka krwi w systemie jest nośnikiem pożywienia i jednocześnie śmieciarzem. Każdy musi mieć swoje pożywienie, aby wykonywać dla nas kolosalną ilość pracy przez 24 godziny na dobę i wykonywać od 3 000 do 5 000 podróży w obie strony co 24 godziny bez zatrzymywania się, w całym systemie od najdalszego czubka naszych włosów do czubka naszych palce u stóp.

Przeglądałem te liczby z jednym z moich uczniów i zapytałem go: „Jak byś się czuł, gdybyś opuścił kilka posiłków w ciągu jednego dnia?” „Myślę, że umarłbym z głodu” – odpowiedział. Jednak ten sam człowiek każdego dnia głodował swoje komórki krwi i zatruwał je, jednocześnie zanieczyszczając cały swój organizm dymem tytoniowym, którym przez cały dzień wdychał w swoim gabinecie. Miał niskie ciśnienie krwi i był anemiczny, chociaż zaledwie kilka lat wcześniej był uważany za najsilniejszego i najzdrowszego w swojej drużynie koszykówki.

Jego posiłki składały się z regularnych posiłków w restauracji. Spotkał kobietę, którą bardzo się zainteresował, ale jego zaloty nie przyniosły mu odpowiedzi, dopóki nie poprosił, by dała mu szczerzy powód odmowy widywania się z nim częściej. Jej odpowiedź zszokowała jego zarozumiałość i samozadowolenie. Powiedziała: „Po pierwsze palisz, a zarówno twój oddech, jak i zapach ciała są dla mnie obraźliwe. Po drugie, jedzenie, które spożywasz, nie pomaga twojej kondycji fizycznej ani psychicznej. Już zaczynasz pokazywać oznaki starzenia, które w twoim wieku jest niewybaczalne. Szczerze przyznam, że bardzo cię lubię, ale nigdy nie wyobrażam sobie kochania mężczyzny, który jest tak luźny w swoim stylu życia.

Błagał ją, by pomogła mu naprawić w nim wszystko, czemu się sprzeciwiała. Krótko mówiąc, rzucił palenie i udało mu się doprowadzić do tego, że jego firma zabroniła palenia w lokalu. Przeczytał każdą książkę o zdrowiu, jaką mógł znaleźć, dopóki nie był tak zdezorientowany ich sprzecznościami, że szukał niektórych autorów na osobiste wywiady. Z czasem przyszedł do mnie i stwierdził, że mój program nie dopuszcza kompromisów. Nauczył się, że tylko poprzez traktowanie ciała z najwyższą uwagą i zdrowym rozsądkiem można utrzymać maksymalną wydajność komórek krwi. Tylko jedząc i pijąc naturalną, żywą, witalną żywność organiczną, komórki mogą być odpowiednio i całkowicie odżywione. Tylko utrzymując swoje ciało w czystości wewnątrz i na zewnątrz, mógł utrzymać całkowitą eliminację odpadów ze swojego ciała. **Wybrana przez niego dama i wiedza o tym, jak stać się młodszym.**

Dowodem na to, że ten program nie tylko działa, ale na pewno jest skuteczny, jest fakt, że jego bardzo wybredna koleżanka poślubiła moją uczennicę w niewiele ponad dwa lata po powiązanym epizodzie. Jego ślubnym prezentem dla niej była Triturator i Prasa Hydrauliczna NORWALK z życzeniem, aby nadal zapewniała im zdrowie, szczęście i młodość, którą odzyskał dzięki obfitości świeżych soków z surowych warzyw.

Lekcja przedmiotowa, jaką można z tego wyciągnąć, to lekceważenie opinii i nawyków tych, którzy ślepo podążają za tym, co bezmyślni uważają za modne. O wiele lepiej jest trzymać się zasady, która jest czysta i czysta, niż być zanieczyszczonym jedzeniem i dymem, które psują, ze strachu przed tym, co pomyślą inni. Osobiście nigdy nie waham się odrzucić wszystkiego, co jest mi oferowane, jeśli wiem, że jest to szkodliwe dla mojego systemu. Jeśli ten, kto mnie namawia, czuje się urażony, to nie jest przyjacielem i mogę się z nim obejść. Uważam jednak, że opowiadanie się za swoimi zasadami zwiększa szacunek w oczach innych, którzy mają znaczenie. Ci, którzy szyczą z takich zasad, są co najmniej bezmyślni. Żyją w tunelu, który prowadzi do przedwczesnej dekadencji i starości. Jak dla mnie wolę lepiej,

Kiedy w grę wchodzi zasady, zawsze pamiętaj, że twoje komórki krwi są twoimi wiernymi sługami. Jeśli karzesz ich narkotykami, „szotami” i jedzeniem, które ich nie odżywia, i nie dajesz im możliwości oczyszczenia się i pozostania czystymi, to

TY cierpisz i zajmie ci to znacznie więcej czasu. Stań się młodszy, jeśli kiedykolwiek to zrobisz.

Dobra, czysta krew jest jak pieniądze w banku. Nie powinniśmy go marnować, zaneczyszczać ani marnować.

(12)

LIMFA

Limfa jest płynną substancją składającą się z komórek zwanych komórkami limfatycznymi, krwinkami białymi lub krwinkami lub leukocytami oraz komórkami padlinożernymi zwanymi fagocytami. Każda komórka i tkanka w ciele jest stale kąpana w tym płynie limfatycznym, z wyjątkiem chrząstki, paznokci i naskórka oraz włosów. Wszystkie naczynia limfatyczne w ciele ułożone jeden po drugim w linii prostej pokonywałyby odległość znacznie przekraczającą 100 000 MIL.

Ściany jelit wypełnione są węzłami lub węzłami chłonnymi, które nieustannie i zazdrośnie strzegą przejść do organizmu przed wnikaniem niszczących substancji i płynów. Kolejne miliony znajdują się w strategicznych punktach całego ciała.

Specjalnie wyrafinowana jakość limfy, zwana płynem mózgowo-rdzeniowym, chroni mózg i rdzeń kręgowy przed chroniącymi je ścianami kości. Stan tej limfy ma największe znaczenie dla dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego jednostki. Jest odnawiana, wymieniana i wchłaniana w miarę potrzeby przez najmniejsze, najdrobniejsze, mikroskopijne naczynia włosowate naczyń krwionośnych mózgu.

Te dwa narządy, mózg i rdzeń kręgowy, są tak niezwykle ważne, że nawet tak proste rzeczy, jak wstawanie, chodzenie, bieganie, a właściwie wykonywanie jakiegokolwiek ruchu, są całkowicie zależne od ich zrównoważonej relacji i zdrowego funkcjonowania. Mięśnie otrzymują impulsy do tych czynności z rdzenia kręgowego, podczas gdy ich koordynacja emanuje z mózgu.

Limfa jest najważniejszym elementem w utrzymaniu równowagi fizycznej. Kanały uszne są wypełnione limfą, a ich poziom zmienia się, gdy poruszamy głową w taki czy inny sposób. Zmiana tego poziomu powoduje większy lub mniejszy nacisk na wrażliwe nerwy połączone ze ściankami komór limfatycznych, które z kolei wysyłają impulsy do mózgu i kręgosłupa, umożliwiając nam zrównoważenie organizmu i utrzymanie równowagi fizycznej.

Możesz łatwo zobaczyć, jak ważne jest utrzymanie mikroskopijnych naczyń limfatycznych i krwionośnych w czystości i bez zaklinowań. Tylko w ten sposób

ciało może zachować swoją sprężystość, pływerność i młodość. Umożliwienie uformowania się w którejkolwiek z tych naczyń włosowatych w naturalny sposób zatkałoby je i zakłóciło ich funkcje.

Co może je zatkać? Cząsteczka skrobi jest prawdopodobnie najgorszym przestępcą. Skąd to wiemy? Z tego, że pominięcie wszystkich skrobi z diety osób, które mają dolegliwości spowodowane zacinami kapilarnymi i jak najdokładniejsze oczyszczenie organizmu ze wszystkich odpadów, takie dolegliwości zniknęły po zastosowaniu surowej żywności i dużej ilości soków warzywnych.

Jeśli nie jesteś zaznajomiony ze skutkami zaklinowania naczyń włosowatych, powinienem może wspomnieć o niektórych, takich jak zakrzepy krwi w mózgu lub gdziekolwiek indziej w systemie, guzy, hemoroidy, żylaki i stwardnienie tętnic, często zawroty głowy, problemy z oczami, wadliwy słuch i niestabilność kończyn podczas chodzenia, żeby wymienić tylko kilka.

Szybkość, z jaką często widzieliśmy, że takie warunki odniosły korzyści, gdy zostały podjęte właściwe naturalne kroki w celu ich skorygowania, wynika z prostoty, na której opierają się prawa Natury. Oczyszczanie, odżywianie i samodyscyplina to kluczowe słowa. To jedyne sposoby, jakie znaleźliśmy, aby stać się młodszym.

Jeśli nasze apetyty są silniejsze niż chęć zdyscyplinowania samych siebie, istnieją oczywiście pewne kompensujące korzyści. Na przykład, jeśli jedzenie dużej ilości skrobiowych pokarmów sprawia, że jesteśmy słabo słyszący i ostatecznie głusi, pomyśl tylko, że nadal możemy żyć szczęśliwie ze świadomością wszystkich psot i plotek, których nam brakuje! Jeśli taka głuchota powoduje, że chwiejemy się na nogach, po prostu rozejrzyj się wokół tych wszystkich chwiejnych starców i kobiet i zobacz, jaka ich uwaga jest na nich obojętna.

Nie mogę tutaj nie wspomnieć o destrukcyjnym działaniu smażonych i innych gotowanych tłuszczów. Tłuszcze są pobierane z jelit przez węzły chłonne, które jednak nie gromadzą żadnego materiału białkowego ani węglowodanowego przechodzącego przez jelita. Zbierają tłuszcze i przekształcają je w niezwykle delikatną emulsję. W tym stanie przechodzą przez kanały limfatyczne do przewodu piersiowego (głównego kanału limfatycznego w gardle), skąd przedostaje się do krwiobiegu.

Gdy takie tłuszcze są surowe, naturalne i niegotowane, jak w awokado, oliwie z oliwek, orzechach itp. oraz w prawie wszystkich warzywach w niewielkich ilościach, węzły chłonne mogą je szybko i skutecznie zemulgować, dzięki czemu są one szybko dostępne jako paliwo i smarowanie całego ciała.

Jednak po ugotowaniu tłuszczów, jak w smażonych potrawach, popcornu z masłem i orzechach, pączkach itp., tłuszcz zamienia się w produkt nieorganiczny,

a proces jego emulgowania jest bardziej skomplikowany. Powoduje to, że tłuszcz pozostaje w krążeniu krwi czasami przez wiele godzin po zjedzeniu go, nie nadaje się do użytku, zatyka system, zamiast być dostępny do konstruktywnego użytku.

Czy zauważyłeś kiedyś, jak twoi przyjaciele, którzy mają zwyczaj jedzenia smażonych potraw, popcornu, pączków i tym podobnych, wyglądają, pokazując swój wiek znacznie wcześniej niż powinni? Jeśli CHCĄ jeść takie pokarmy, nie przyniesie wiele dobrego powiedzenie im, co mają zrobić, aby stać się młodszym. Ale to nie powinno przeszkadzać ci w podążaniu za radą, którą chciałbyś im udzielić, teraz, gdy znasz prawdę w tej sprawie. Po prostu stań się młodszy.

MOŻESZ odnieść sukces, jeśli użyjesz Mocy w sobie.

(13)

GAZ

Czy kiedykolwiek byłeś zaniepokojony lub kłopotliwy z gazem?

Powstawanie gazu jest naturalnym działaniem chemicznym, w wyniku którego materia przechodzi ze stanu stałego lub ciekłego w stan gazowy. Kiedy jemy lub pijemy pokarmy w niewłaściwych kombinacjach, gaz wytwarzany przez fermentację i gnicie takiego pokarmu może powodować ogromne ciśnienie w dowolnej części przewodu pokarmowego.

Zauważyłem, że dzieci, które od dzieciństwa były wychowywane na naturalnych pokarmach, rzadko mają dużo, jeśli w ogóle, gazu. Przez żywność naturalną rozumiem świeżą surową żywność, a nie przetworzoną, konserwowaną lub gotowaną żywność.

Jednak ci, którzy są karmieni konserwami, pasteryzowanymi, gotowanymi i przetworzonymi pokarmami, wydają się często odbijać w wyniku gazu, który tworzy się w żołądku.

W miarę starzenia się ludzie są tak skłonni do przeoczenia przyczyny kłopotów, jakie mają w podobnych okolicznościach. Górna część żołądka jest strukturą przypominającą kopułę, która jest przeznaczona do gromadzenia gazów, które mogą powstawać podczas naturalnej fermentacji pokarmu. Kiedy surowe pożywienie przechodzi przez żołądek, działanie soków trawiennych w rozbijaniu włókien w celu uwolnienia składników pokarmowych powoduje tworzenie się bardzo małej ilości gazu, który nie przekracza pojemności kopuły.

Kiedy jemy niezgodne mieszanki żywności, takie jak mięso i ziemniaki, chleb i dżem, owoce i cukier, zachodzi duża fermentacja i tworzenie się gazu jest niewiarygodne.

Gdy dodamy do fermentacji takiego pożywienia, pokażemy również gnicie gotowanego mięsa (mięsa, ryb lub drobiu), gaz nie tylko zwiększa swoją objętość, ale jego zapach nie jest wcale estetyczny. Odpowiada to na rangę zapachu, który przenika do oddechu nie tylko większości ludzi jedzących mięso, ale także większości osób starszych. Kiedy zmienimy nasze nawyki żywieniowe tak, aby obejmowały głównie, jeśli nie całkowicie, świeże surowe warzywa i owoce uzupełnione dużą ilością świeżych soków z surowych warzyw, w końcu udaje nam się oczyścić nasz oddech bez pomocy dezodorantów.

Po przejściu pokarmu przez żołądek i jelito cienkie bakterie w naturalny sposób działają na pozostałości. Funkcją bakterii jest rozkładanie i neutralizowanie tej pozostałości w taki sposób, że pod warunkiem, że okrężnica jest czysta i działa prawidłowo, może wchłonać w celach konstruktywnych wszystkie elementy żywności, które pozostają w takiej pozostałości. Pozostałość w postaci płynnej dostaje się do okrężnicy z jelita cienkiego. Okrężnica wstępująca mulczy ten płyn, usuwa większość zawartej w nim wody i składników pokarmowych, a włóknista substancja jest przenoszona do następnych części okrężnicy jako kał, aby zostać wydalony.

„Martwe” włókna w gotowanej żywności i mięsie nie pomagają, a raczej utrudniają pracę całego przewodu pokarmowego. Włókna w surowej żywności stają się wysoce magnetyczne, mówiąc w przenośni, i podczas ich przechodzenia pomagają jelitom wykonywać swoją część pracy. Z biegiem czasu ciągły napływ „martwej” materii, połączony z brakiem pożywienia dla nerwów i mięśni w ścianach jelit, powoduje postępującą degenerację i utratę napięcia. Skutkiem tego jest niewłaściwa eliminacja odpadów gnilnych i ich przywieranie do ścian oraz ich gromadzenie się w workach lub kieszonkach okrężnicy.

Kiedy to ma miejsce, toczy się i trwa regularna walka między przyjaznymi bakteriami, które próbują zneutralizować te odpady, a bakteriami gnilnymi, które się w nich bawią i rozwijają. W rezultacie powstaje znacznie większa ilość gazu, niż normalnie występuje w czystej okrężnicy.

Pewna ilość gazu w jelitach jest naturalna i nieunikniona. Nadmiar gazu może jednak wywołać cały worek dolegliwości.

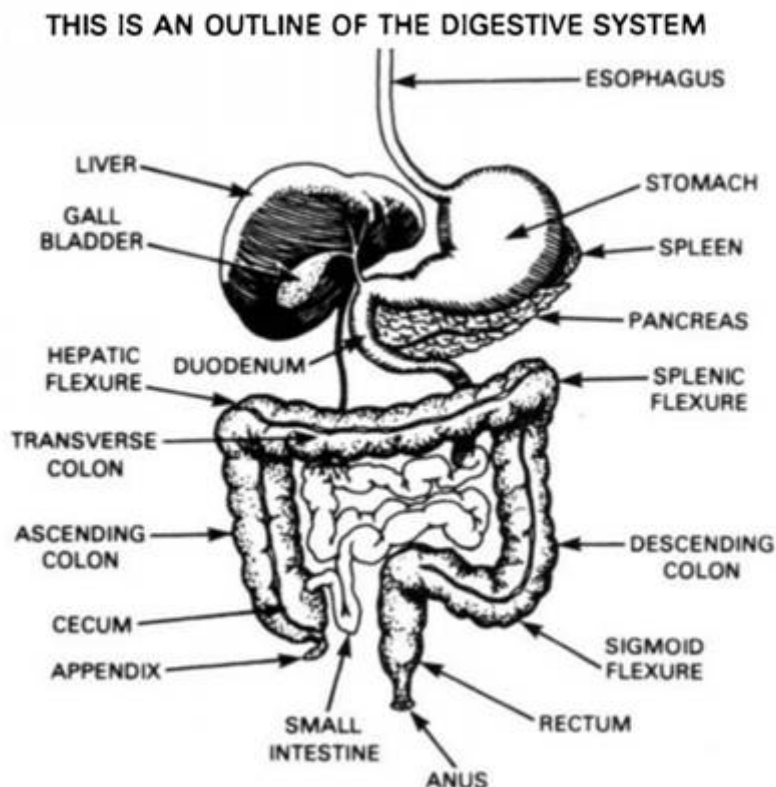
Na przykład miałem przyjaciela w Nowym Jorku, który przez lata otrzymywał naparstnicę z powodu tego, co jego lekarz zdiagnozował jako poważną chorobę serca. Miał silne zaparcia, ale nie chciał brać ani lewatywy, ani okrężnicy, ponieważ jego lekarz powiedział mu, że to powoduje nawyk.

Zdarzyło mi się odwiedzić go w domu pewnego weekendu, kiedy miał szczególnie ciężki „zawał serca”. Jego rodzina próbowała zlokalizować swojego lekarza, ale

bezsukutecznie. Z powodu nagłej sytuacji wzięliśmy sprawy w swoje ręce i zrobiliśmy mu lewatywę. Po przejściu kilku pierwszych mas kału, podobnej do skały, nastąpił wylew gazu, jakiego nigdy nie widziałem u żadnego człowieka ani zwierzęcia, ale jego „zawał serca” nagle ustał. Podczas gdy zdumienie mojego przyjaciela było jeszcze u szczytu, wykorzystałem sytuację, by zawieźć go tam, gdzie wiedziałem, że może dobrze nawodnić okrężnicę. Zrobiliśmy też prześwietlenie okrężnicy.

Miałem wielu sprzedawców i innych, którzy wchodzili do mojego biura, których zapach oddechu był tak nieprzyjemny, że nie mogłem ich znieść w odległości 6 stóp ode mnie. Nie trzeba było zgadywać, aby ustalić źródło tego zapachu. Przebarwienia wokół oczu, ziemista cera, wystający brzuch i brak młodzieńczej sprężystości czy elastyczności w kroku były dla mnie wystarczającymi wskazaniem, że zwyrodnienie jelit działa jak traktor pielęgnujący ich wnętrze na ziarno przedwczesnej starości.

Kiedy pozwalamy systemowi na stopniową i trwałą stagnację, wydajemy pilne wezwanie, aby starość przyszła i się z nami spotkała. Starość po prostu kocha gaz, ale niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę. Wiedząc o tym, robimy wszystko, co w naszej mocy, aby prawidłowo się odżywiać i żyć, abyśmy mogli **Stać się Młodsi**.



Wszystkie napoje zawierające alkohol lub cukier tworzą gaz. Dlatego nawet koktajl sprawia, że oddech cuchnie tak obrzydliwie.

Kiedy przechodzimy z ortodoksyjnego sposobu odżywiania się i życia na właściwe naturalne metody, nie możemy oczekiwać, że gaz całkowicie zniknie z naszego organizmu. Nawet po tym, jak wyrobiliśmy sobie regularny nawyk

jedzenia i życia w sposób, do jakiego byliśmy zaplanowani, będzie dużo gazu. Wynika to przede wszystkim z procesów oczyszczania, a osiągnięcie tego może zająć lata, ale warto, aby stać się młodszym.

Kolejnym powodem do winy za obecność gazu jest napięcie nerwowe. Takie napięcie zakłóca trawienie naszego pożywienia i wytwarza gaz.

Z drugiej strony może minąć wiele lat, zanim wygłodzone narządy w naszym ciele zostaną odżywione do 100% sprawności. Nawet w tym okresie odbudowy będziemy wytwarzać mnóstwo gazu. Jego działanie nie będzie jednak szkodliwe, a już na pewno nie tak nieprzyjemne, jak gaz wydobywający się z organizmu przeładowanego fermentującymi i gnijącymi odpadami, do których codziennie dodaje się więcej. To jedynie przeszkadza w procesie stawania się młodszym.

Co więcej, sam nasz sposób życia, w tym „cywilizowanym” życiu, bez odpowiednich ćwiczeń, które były przeznaczone dla człowieka, z powietrzem zanieczyszczonym tlenkiem węgla z tysięcy samochodów i spalinami z fabryk, opóźnia nasz postęp. Wszystkie te ułomności sprzyjają tworzeniu się gazu w systemie, ponieważ organizm MUSI mieć czyste powietrze, słońce i ćwiczenia, oprócz odpowiedniego pożywienia, aby stać się młodszym.

Będę miał więcej do powiedzenia na temat GAZ, kiedy powiem ci o przyczynach i skutkach zapać w dalszej części tej książki.

W międzyczasie zrobilibyśmy wszystko, co możliwe, aby zmniejszyć tworzenie się gazów w naszym systemie poprzez prawidłowe odżywianie, odprężenie i picie dużej ilości soku z marchwi i szpinaku. Odkryliśmy również, że czosnek ogromnie pomaga, szczególnie jeśli może być przyjmowany w formie, która sprawi, że będzie w pełni dostępny w okrężnicy. Odkryliśmy, że dobrej jakości kapsułka czosnkowa zażywana na chwilę przed posiłkiem i tuż przed pójściem spać, połykana ze szklanką soku warzywnego, była bardzo pomocna na dłuższą metę. Tylko radzę NIE gryźć kapsułki! Połknąłbym to w całości. Ugryzienie się w to może być społecznie ostracyzmem.

**Kapsułki czosnku można nabyć w lokalnym sklepie ze zdrową żywnością.*

(14)

TWOJE PŁUCA

Przeciętna kiść winogron zawiera od 50 do 200 lub 300 winogron. Gdyby twoje płuca były całkowicie puste i włożyłbyś do nich jedną kiść winogron, czułbyś się bardzo niekomfortowo z powodu potrzebnej przestrzeni.

Twoje płuca są jak kiście winogron, tylko te są mikroskopijnej wielkości. Te pęczki są tak małe, że w twoich płucach jest 400 milionów pęczków. Jedna wiązka może prawie prześlizgnąć się przez ucho małej igły.

Jeśli palisz, nigdy nie doceniałeś znaczenia swoich płuc. Twoje płuca mogą zachować młodość lub mogą postarzać się tak szybko, że wynik byłby żałosny. Kobiety, które palą, na przykład starzeją się o lata każdego roku, w którym palą, a wkrótce twardnieją ich rysy.

Reklamy wyrobów tytoniowych robią chyba więcej niż jakakolwiek inna przyczyna, aby powstrzymać ludzi przed stawaniem się młodszymi, zwłaszcza tych, którzy są na tyle łatwowierni, by im uwierzyć.

Aby oszacować wartość swoich płuc, musisz zdać sobie sprawę, że możemy żyć dniami, a czasem tygodniami, nie mając nic do jedzenia, ale tylko 5 lub 6 minut bez powietrza zamieniłoby nas w zwłoki.

Komórki krwi lub krwinki MUSZĄ mieć tlen, aby mogły dla nas pracować. Potrzebują tlenu, aby utrzymać równomierną temperaturę naszego ciała. Potrzebują go, aby spalić część odpadów w systemie. Potrzebują go, aby pomóc rozbić strukturę jedzenia, które spożywamy i płynów, które pijemy, aby atomy i molekuły mogły stać się dostępne dla komórek, tkanek i gruczołów organizmu.

Podczas gdy wdychamy tylko około pół litra powietrza na raz, wdychamy do naszego organizmu średnio ponad 20 000 litrów, czyli 2500 galonów powietrza dziennie. Za każdym razem, gdy wydychamy lub wdychamy nasz oddech, oznacza to, że miliony cząsteczek uległy zdolności do rozszczepiania atomów, a powstałe w ten sposób szczątki w postaci gazowego kwasu węglowego są eliminowane z naszego ciała w tym oddechu, pod warunkiem, że nie ma ingerencji w płuca.

Jeśli spożywaliśmy pokarmy i piliśmy płyny tworzące śluz, takie jak skrobia, mleko itp., część śluzu pochodzącego z trawienia takich pokarmów i płynów przedostaje się do płuc. Podobnie, kiedy oddychamy powietrzem przesyconym dymem tytoniowym i oparami alkoholu, ma ono tendencję do upakowania tych małych pęczków w naszych płucach tak ciasno, że powietrze i tlen nie mogą się przez nie przedostać. Jedynie dzięki temu, że Natura obdarzyła nas ponad 400 milionami takich wiązek, żyje dziś tak wielu ludzi. Poprawka: tak wielu ludzi istnieje dzisiaj. Niesamowita liczba tych, którzy dziś chodzą po okolicy, zmarła, gdy mieli 30 lub 35 lat i czekają na 50 lub 60 lat, zanim zostaną pochowani.

Nie możemy oczekiwać, że staniemy się młodsi, jeśli nie skorzystamy ze wszystkich udogodnień, które dała nam Natura, aby wprowadzić do naszego organizmu cały możliwy tlen z powietrza, którym oddychamy.

Zanieczyszczenie któregośkolwiek z kanałów powietrznych w płucach jest przyczyną astmy, kataru siennego. zapalenie oskrzeli, przeziębienia, katar,

zmęczenie i wiele innych dolegliwości. Zanieczyszczenie to pochodzi nie tylko z niewłaściwego jedzenia, ale także z faktu, że płuca wypełniają się szczątkami.

Akcja naszego oddychania jest kontrolowana przez ośrodki nerwowe u podstawy mózgu. Osoby palące w celu „ukojenia nerwów” nie wiedzą o czym mówią. Poczucie odprężenia po paleniu jest wyłącznie złudzeniem i samooszukiwaniem. Wynika to ze znieczulenia lub uspokojenia nerwów, czegoś, co nigdy nie pomoże nam stać się młodszymi. Co więcej, trucizna z nikotyny jest wystarczająco zła, ale zatrucie organizmu tlenkiem węgla w papierosach jest jeszcze gorsze. Ponieważ organizm potrzebuje tlenu, a płuca nie mogą go dostarczyć w wystarczającej ilości z powodu dymu i innych szczątków w płucach, kradnie atomy tlenu z gazowego kwasu węglowego (dwutlenek węgla — CO_2), aby zrekompensować jego brak, ponieważ nie można całkowicie usunąć kwasu węglowego. To pozostawia tlenek węgla (CO), niebezpieczną i śmiertelną truciznę, jako pozostałość w systemie.

Za każdym razem, gdy wychodzę z pomieszczenia, w którym powietrze jest cuchnące, czy to z powodu palaczy, którzy to zrobili, czy też z powodu braku dostatecznej wentylacji, kilka razy celowo wydycham lub wydycham mój oddech tak mocno i całkowicie, jak to tylko możliwe. Gdybym miał wziąć głębokie wdechy, nie robiąc tego, po prostu pakowałbym cuchnące powietrze jeszcze mocniej i głębiej do moich płuc, ale poprzez przymusowe wyrzucenie go w pierwszej kolejności, daję moim płucom szansę na wchłonięcie czystszej, świeżego powietrza bez żadnych interferencji z cuchnącego lub cięższego powietrza, które zebrało się na dnie płuc.

W rzeczywistości ten system oddychania bardzo skutecznie pomaga nam się odświeżyć, szczególnie jeśli chodzimy po pokoju z otwartymi oknami lub na zewnątrz, wymachując rytmicznie rękami i nogami, podczas gdy wydech i podczas wdechu. Wypróbuj i przekonaj się, czy nie odświeży Cię to zaskakująco. To naprawdę daje poczucie, że warto zrobić coś konstruktywnego, co sprawi, że staniemy się młodsi.

(15)

SERCE W MŁODZIEŻY I STARSZYM WIEKU

*„Gdy barometr zapowiada burzę,
„Choć niebo jest czyste, pogoda jest ciepła.
„Więc coś w nas, gdy zbliża się starość,
„Zdradza ciśnienie atmosfery”.*

Poeta wiedział z doświadczenia, co mu zrobiło „to coś w nas”. i wszystkim, kiedy pulsacje serca zaczną tracić swoją sprawność.

Mamy w sercu mechanizm tak cudowny, że żaden wynalazca nie był jeszcze w stanie, nawet zdalnie, powielić. Jest mniej więcej wielkości średniej wielkości męskiej zaciśniętej pięści, ale działa jak pompa lub silnik przez 24 godziny na dobę, dopóki życie pozostaje w ciele.

Przepompowujące działanie serca powoduje, że serce „bije” około 100 000 razy dziennie, w tym czasie pompuje od 10 000 do 11 000 litrów krwi w całym ciele. Mając na uwadze, że ciało zawiera tylko około 5 litrów krwi, pomyśl o pracy serca w krążeniu krwi przez system w ciągu zaledwie jednego roku twojego życia. Pompuje ponad 45 000 000 GALONÓW krwi w ciągu zaledwie 50 lat.

Tempo bicia serca jest regulowane przez ilość kwasu węglowego we krwi. Tlen, który wdychamy, łączy się w ustroju z węglem obecnym w jedzeniu, które spożywamy i tworzy kwas węglowy. Jak już widzieliśmy, ten kwas węglowy, jako gaz, jest wydalany przez płuca podczas naszego oddychania. To ciężki gaz, tak trujący, że gdyby powietrze, którym oddychamy, zawierało go w około 14 procentach, zginęlibyśmy.

W systemie jest produktem odpadowym, ale wartościowym tylko w odpowiedniej relacji do potrzeb organizmu. Widzieliśmy, że jest to wynik połączenia atomów tlenu i węgla, pamiętaj o tym, gdy myślisz o spożywaniu jakichkolwiek skoncentrowanych pokarmów węglowodanowych, takich jak chleb, płatki zbożowe i wszystkie inne produkty skrobiowe i mączne. Ich zawartość węgla jest zbyt wysoka.

Jak widzieliśmy, bicie serca jest regulowane przez zawartość kwasu węglowego we krwi. Im więcej produktów skrobiowych jemy, tym więcej atomów węgla wtłaczamy do krwi i tym większa jest w niej zawartość kwasu węglowego. Gdy tylko wykonamy jakikolwiek ruch, zaangażowane w to mięśnie produkują kwas węglowy. W ciągu 10 sekund cząsteczki kwasu węglowego powodują szybsze bicie serca. Im większą ilość węgla dodamy do systemu, tym większe jest wytwarzanie kwasu węglowego i w konsekwencji większe niebezpieczeństwo zwiększenia akcji serca.

Jeśli dokładnie przestudujesz te kilka akapitów, z łatwością docenisz, skąd biorą się wszystkie problemy z sercem u ludzi, którzy po prostu uwielbiają jeść produkty bogate w skrobię, płatki zbożowe i tym podobne. Ten puciołowaty chłopiec lub dziewczynka, z których twój sąsiad jest tak dumny, jest pełen kwasu węglowego, który prędzej czy później, jeśli dieta nie zostanie skorygowana, może wywołać szereg dolegliwości serca. Wysokie ciśnienie krwi, nie mniej niż niskie, to nic innego jak wynik spożywania zbyt dużej ilości pokarmów węglowych. Tworzą one kwas węglowy, który zakłóca płynne i rytmiczne funkcjonowanie krwi i serca. Cukier każdej produkowanej odmiany ma taki sam efekt.

Mając te fakty przed sobą, fakty, którym w tym oświeconym dniu nie można zaprzeczyć, łatwo zrozumieć, dlaczego tak konieczne jest stałe czuwanie nad dietą, nie mniej niż właściwe eliminowanie odpadów z organizmu, aby Stać się Młodszy.

Naprawdę trudno jest w rutynie wiedzieć, gdzie się zwrócić. Jednak nasz wspaniały Stwórca, który nas stworzył, nigdy nie zawiodł, aby otworzyć drogę do oświecenia dla tych, którzy są gotowi dokonać samooceny. Aby stać się młodszym, musimy mieć bardzo pozytywne pragnienie i motywację do tego, bez względu na to, ile minionych lat i zim minęło.

Co jakiś czas, gdy jedna osoba po drugiej pyta mnie: jak długo musiałbym pozostać na takiej diecie; jak długo musiałbym pić te soki? — Czuję, że moje wysiłki na rzecz reedukacji ludzi mogły pójść na marne.

Ty też możesz odnieść sukces, jeśli znasz Moc w sobie.

(16)

TWOJE NERWY

Nasz układ nerwowy jest jednym z naszych najcenniejszych aktywów. Gdy tylko rozluźnimy naszą samodyscyplinę, nasze nerwy reagują w naturze. Idą na siatkę. Młode ciało jest młode, vitalne, energiczne i zdrowe tak długo, jak długo układ nerwowy współgra z funkcjami reszty ciała. Gdy tylko ta koordynacja osłabnie, widzimy starość zerkającą na nas za rogiem.

Jak często słyszałeś ludzi określanych jako „wiązka nerwów”? Ich stan może być psychiczny lub fizyczny. Brak koordynacji nerwowej jako wynik rozstroju emocjonalnego skutkowałby stanem psychicznym nerwów. Fizyczną przyczyną może być głód układu nerwowego lub ingerencja szczątków. Brak odpoczynku, niewystarczający sen, nieczyste powietrze, używki, to wszystko struny, które trzymają „wiązkę nerwów” w takim węźle, że ofiara jest mniej użyteczna dla siebie niż dla kogokolwiek innego.

Podczas snu układ nerwowy działa jak bateria magazynująca, która uzupełnia siły vitalne i gromadzi energię. Stąd potrzeba odpoczynku.

Zdrowy stan naszych nerwów zależy od spożywanych pokarmów i płynów, które pijemy. Nie możemy sobie pozwolić na to, aby pojedynczy nerw w naszym ciele był „domieszkowany” w jakikolwiek sposób, kształt lub formę, ponieważ cały system nerwowy w całym ciele jest zależny od żywotności każdego pojedynczego nerwu, bez względu na to, jak nieistotne może się to wydawać.

Obraz słowny przedstawiający wartość układu nerwowego pozwoli lepiej zrozumieć, co nerwy nam mówią, a także co robią.

Każdy organ, kończyna i część ciała mają trzy ważne zakończenia nerwowe, jedno w tęczówce oka, jedno w ścianach okrężnicy i jedno w podeszwie stóp.

Kiedy bierzemy jakieś leki lub cokolwiek takiego jak soda oczyszczona, na przykład, które są produktami nieorganicznymi i nie są mniej lub bardziej szybko wydalone z organizmu, tworzą one złogi w jakiejś części anatomii. Zdarza się, że soda oczyszczona ma powinowactwo do górnej części głowy, obszaru mózgu. Użycie go prędzej czy później pokaże srebrny półksiężyc w górnej części tęczówki. Oznacza to, że organizm nie wydalając go i utknał w obszarze mózgu. Nerwy w tym rejonie automatycznie rejestrują tam jego obecność.

To tylko jeden z przykładów tego, co zajęłoby jeden lub dwa tomy, aby w pełni omówić.

Kiedy występuje jakiejkolwiek zaburzenie w określonej części okrężnicy, możemy stwierdzić, w której części anatomii występuje lub może się pojawić dolegliwość. Tak więc nerw znajdujący się w najniższej torebce okrężnicy wstępującej odpowiada przysadce mózgowej, która jest gruczołem równowagi psychicznej i fizycznej. To tutaj często znajdujemy gniazdo robaków, które powodują wypadanie tej torebki i stan zapalny, co jest wyraźnie widoczne na zdjęciu rentgenowskim.

Inne zakończenia nerwowe znajdują się w podeszwie stóp. Sporządziłem wykres podeszwy stóp, nazywając go TABELĄ RELAKSU STÓP, w którym przedstawiłem różne części ciała, którym można pomóc i zrelaksować się, naciskając wskazane części. Jedna z moich uczennic wykorzystała ten wykres z wielką korzyścią, gdy jej ojciec miał coś, co uważał za atak serca. Przycisnęła podeszwę jego stopy w miejscu wskazanym na wykresie, odpowiadającym sercu, ale praktycznie nie było odpowiedzi. Następnie nacisnęła wskazane punkty odpowiadające części okrężnicy poniżej serca, a gaz wyleciał z jego gardła i przez jelita, po czym „atak serca” zniknął. Napięte nerwy spowodowały zaciśnięcie torebki w okrężnicy, umożliwienie gromadzenia się gazu do czasu, gdy balonik woreczka wytworzy nadmierny nacisk na nerwy i mięśnie, powodując wzmożoną akcję serca. Rozluźnienie napiętych nerwów pomogło rozproszyć gaz i serce wróciło do normalnego rytmu.

Główny ośrodek nerwu rozprawiającego w ciele znajduje się u podstawy mózgu w strukturze zwanej rdzeniem przedłużonym, tuż nad karkiem. Stąd rozprzestrzenia się na każdą część anatomii. Jest podzielony na dwie główne sekcje lub działy. Jednym z nich jest brzuszny lub współczulny układ nerwowy, który, nawiasem mówiąc, nie ma nic wspólnego z twoimi sympatiami. Drugi to ośrodkowy układ nerwowy składający się z mózgu i rdzenia kręgowego z jego wieloma gałęziami.

Współczulny układ nerwowy daje nam siłę kierującą, pochodzącą głównie z ośrodków mózgowych. Wpływa na nasz oddech, regulację temperatury ciała, wody w naszym systemie, narządy zaangażowane w jedzenie i picie, regulację dystrybucji krwi, napięcie naczyń krwionośnych i limfatycznych i wiele innych funkcje i czynności.

Centralny układ nerwowy to sieć nerwów, która tworzy mózg i rdzeń kręgowy. Z nich rozprzestrzenia się przez ciało do skóry.

Kiedy dostaniesz drzazgę w palcu, impuls jest przekazywany przez nerw do rdzenia kręgowego. To z kolei przekazuje odczucie do innego nerwu w rdzeniu kręgowym, zwanego nerwem ruchowym. Ten nerw stymuluje mięśnie, które powodują szybkie odsunięcie palca od źródła drzazgi. Kolejny nerw porusza twoimi oczami, aby spojrzeć i zobaczyć, co się stało, podczas gdy inny nerw jest zajęty i łaskocze twój mózg, powodując, że zastanawiasz się, co najlepiej zrobić dalej.

Nerwy biorą udział w każdym ruchu i działaniu ciała. Ponadto są pierwszymi, które uruchamiają alarm, gdy coś jest nie tak w systemie, bez względu na to, jak pozornie nieistotne może się to wydawać. Na przykład, kiedy jesteśmy przepracowani, wracamy do domu zirytowani. (Nawiasem mówiąc, nie zamierzam osobiście mieć na myśli ciebie i mnie, ponieważ ty i ja nigdy nie pozwoliliśmy, aby coś nas irytowało. Kiedy mówię „my”, mam na myśli innych ludzi.)

To podrażnienie powoduje zawiązanie nas wewnątrz węzła, zwykle w okolicy splotu słonecznego. Ten splot słoneczny to masa nerwów i mięśni. Jest to jedna z pierwszych części ciała, która reaguje na zewnętrzne warunki, na które pozwalamy wpływać. Kiedy nauczymy się mieć całkowitą kontrolę nad naszym splotem słonecznym, zrobimy długą, długą drogę, aby pomóc nam stać się młodszy. Dam ci jedno dobre ćwiczenie, aby nauczyć się „czuć” napięcie splotu słonecznego:

Kilkakrotnie wsuwaj i wysuwaj brzuch. Opróżnij płuca, wydychając na siłę powietrze przez zaciśnięte zęby, jednocześnie wciągając brzuch lub przeponę do oporu. Zrelaksuj się przez kilka sekund, a następnie powtórz występ, po wzięciu porządnego, długiego oddechu. Zrób to kilka razy i ćwicz, gdy poczujesz, że nerwy biorą górę.

Kiedy martwi nas ból głowy, to nerwy biją na alarm, aby zrobić coś konstruktywnego, aby pomóc naprawić wszystko, co poszło nie tak w naszym systemie. Na przykład zażywanie aspiryny tylko uśmierza odwagę, by powstrzymać ostrzeżenie. To dokładnie tak, jak przecinanie drutów dzwonka do drzwi wejściowych, ponieważ sąsiad przyszedł, aby cię ostrzec, że twój dom się pali. Cokolwiek bierzemy, aby „zabić” lub uśmierzyć ból, zdrętwiać lub odurzać nerwy. Przyznanie nam chwilowej ulgi może być w porządku, POD warunkiem, że zrobimy coś, aby naprawić przyczynę, a następnie niezwłocznie podejmiemy kroki w celu usunięcia środka przeciwbólowego z naszego organizmu. Ból głowy,

może zwykle wskazywać, że odpady w okrężnicy albo nadmiernie zatykają ten narząd, albo że pozwolono mu na zbyt długie przyjmowanie, co w rezultacie powoduje wchłanianie trucizn z okrężnicy do systemu. W moich badaniach tysięcy przypadków bólów głowy, okrężnica była największym bólem głowy ze wszystkich. ponieważ ludzie nie przestaną myśleć i uświadomić sobie związek między tym a bólem.

Ból zęba to kolejne ostrzeżenie nerwów, że system potrzebuje gruntownego oczyszczenia — nie zębów z ust, bo będziemy ich potrzebować do końca życia — ale z nieczystości, które zatrują organizm. Wieloletnie doświadczenie zaowocowało moim mocnym przekonaniem, że każda osoba, która stosuje się do rady, aby usunąć zęby z powodu artretyzmu, reumatyzmu lub innych problemów w ciele, w tym ropni, nie ma wiedzy na temat możliwych przyczyn. Muszę jeszcze znaleźć mężczyznę lub kobietę szczerze szczęśliwych ze sztucznymi zębami.

Jeden z najbardziej żalosnych ludzkich włóczęgów, jakich kiedykolwiek znałem, dołączył do moich zajęć w San Francisco. Był krzepkim, silnym i zdrowym młodym mężczyzną, kiedy został powołany do marynarki wojennej. Zgodnie z regulaminem wydziału medycznego Marynarki Wojennej otrzymał całą gamę „zastrzyków”, szczepień i szczepień. Podobnie jak setki, jeśli nie tysiące takich nieszczęsnych ofiar, szkody wynikające bezpośrednio z tych zarazkowych zastrzyków całkowicie go obezwładniły i był transportowany z jednego szpitala do drugiego, aż w końcu wylądował w jednym w San Francisco. Tam odkryli, że nie mogą dla niego zrobić nic więcej, niż to już zostało zrobione, a wszystko, co zostało zrobione, stopniowo pogarszało jego stan. Tak więc „władze”, które go bardzo dokładnie zbadały, w końcu powiedziały. "Dobrze niech"

Może się to wydawać dziwne, ale jeden z nich przyszedł do mnie jakieś 10 lat temu, wysłany przez jeden ze Szpitali Weteranów. Był tak zdenerwowany i wyczerpany, kiedy wszedł do mojego biura, że ledwo mógł przejść przez pokój, aby usiąść. Według raportu chorował na raka, a nasze analizy doprowadziły mnie do wniosku, że było to wynikiem szczepień i szczepień wojskowych. Jego przypadek był tak zły, że mimo że wysłali go do mnie, powiadomili jego rodzinę na środkowym zachodzie, aby bardzo szybko wysłał kogoś, aby zabrał jego ciało do domu. Miał tylko około 28 lat, o wiele za młody na przemianę w zwłoki i na pewno chciał żyć. Zaczął od razu, unikając sztywno swojego szpitala, stosując dietę składającą się z „mdłych” gotowanych potraw. Zaczął jeść „zakazane” surowe warzywa i owoce, pożywienie, które został ostrzeżony, aby zostawił w spokoju. Codziennie wypijał od 4 do 6 litrów świeżego soku z surowych warzyw, z czego 3 lub 4 to czysty sok z marchwi. Brał irygacje okrężnicy i lewatywy codziennie przez pierwsze 3-4 tygodnie, a następnie zmniejszał się do około 3, a następnie 2 tygodniowo. Codziennie kąpał się w słońcu, leżąc na zielonej trawie — pierwszy raz przyszedł do mnie w kwietniu. Ponieważ nie praktykuję, miałem doktora, kręgarza, który opiekował się nim dla mnie, codziennie informował mnie o swoich postępach, a następnego listopada mógł iść do pracy w swoim fachu. To było prawie 10 lat temu. Niedawno, zaledwie kilka tygodni temu, wszedł do mojego biura tak rześki i serdeczny, jak tylko mógł, i nie wyglądał o dzień starszy niż rok

po tym, jak go poznałem. Oto młody człowiek, który CHCIAŁ żyć i stać się młodszym. Kontrolując swoją dietę i nawyki życiowe, z niezachwianą determinacją, aby wyzdrowieć,

Odkryłem, że wszelkiego rodzaju zastrzyki, od „zastrzyków” po szczepienia i szczepienia, są czasami szkodliwe dla układu nerwowego. Nie bierz niczego za pewnik, nawet tego, co mówię, dopóki nie zbadasz i nie zastosujesz w praktyce tego, co Natura robi dla ciebie. Wtedy z doświadczenia POZNASZ PRAWDĘ.

Nauczmy się, aby nasze nerwy zawsze znajdowały się całkowicie pod WŁASNĄ kontrolą, abyśmy mogli rozwijać wiedzę i postawę tak niezbędną, aby Stać się Młodszymi.

MOŻEMY odnieść sukces, jeśli ZNAMY Moc w nas.

(17)

MIĘŚNIE

Mięśnie i nerwy pracują w pełnej koordynacji i sympatii, gdy ciało jest zdrowe i odpowiednie. Nerwy dostarczają impulsów i siły napędowej, a mięśnie wykonują pracę.

Są one tak blisko spokrewnione, że często dysfunkcja jednego prowadzi do okaleczenia drugiego.

Istnieje wiele dolegliwości i dolegliwości, które wynikają z nadużywania mięśni, nerwów i kości w ciele. Najwybitniejszym ze wszystkich jest nadużycie wynikające z pragnienia bycia ofiarą mody. Mam na myśli noszenie szpilek. Tak katastrofalne są szkody wynikające z noszenia wysokich obcasów, że zniekształcone i wypadające narządy oraz kobiece kłopoty (u kobiet) stają się bardziej powszechne i wyraźne, gdy moda nakazuje wzrost wysokości obcasów. To uszkodzenie jest rzadko wykrywane natychmiast. Kiedy kłopot zaczyna być odczuwalny, jego przyczynę rzadko przypisuje się stopom, ale zwykle od tego się zaczął. Wysokie obcasy mają tendencję do wyrzucania wszystkich kości, od stopy, przez miednicę, kręgi, aż po obszar mózgu. Oznacza to nadmierny nacisk na nerwy, mięśnie i narządy w całym ciele. Odkryłem, że podczas gdy naturalna pozycja stopy jest jak najbliżej podłogi lub ziemi, jak przy chodzeniu boso, obcas buta nie powinien mieć więcej niż pół cala grubości.

Podobnie jak tysiące innych, z mojego doświadczenia wynika, że sandały są najbardziej zdrowym i praktycznym obuwiem. Stopy oddychają, muszą mieć możliwie swobodny i nieskrępowany dostęp do powietrza, w przeciwnym razie toksyny i cięższe trucizny, które grawitują w kierunku kończyn dolnych, zostaną

zatrzymane w stopach i ponownie wchłonięte do organizmu. Może to skutkować płaskostopiem, stopą sportowca i nadmiernym poceniem, kiedyś dręczyły mnie te trzy nieprzyjemne dolegliwości, ale od czasu noszenia sandałów nie miałem żadnych problemów ze stopami, nawet zimnymi stopami. Wiele sklepów obuwniczych oferuje sandały. Wybierz rodzaj i rodzaj, który najbardziej odpowiada Twoim stopom.

Wiele problemów z nerwami i mięśniami, które wynikają z braku odpowiedniego odżywiania, może spowodować, że osoba stanie się kaleką lub kulawą na całe życie, jeśli nie zostanie naprawiona. Fakt, że reszta świata nie wydaje się jeszcze gotowa na tego typu naukę, wcale mnie nie zniechęca. Ku własnej satysfakcji odkryłem PRAWDĘ co do tego, co się udaje, a co nie. Ani ja, ani moja rodzina nie godzimy się na żadne kompromisy w naszym stylu życia i kontynuujemy swoje badania dzień po dniu, aby odkryć wszystko, co mogę, co poprowadzi nas i pomoże nam stać się młodszymi.

Wiele lat temu dowiedziałem się, że wszyscy ludzie nie są gotowi na naszą dietę lub tryb życia. Ludzie wybierają jedzenie, przyjemności i rozrywki zgodnie ze swoim stanem świadomości.

Mięśnie mają szczególne powinowactwo do kwasu moczowego. Kwas moczowy jest produktem ubocznym lub końcowym trawienia i rozpadu cząsteczek białka. Kiedy je się mięso lub jakkolwiek pokarm mięsny, proces trawienia rozkłada je na tworzące je cząsteczki tłuszczu i aminokwasów. W wyniku tego procesu powstaje duża ilość kwasu moczowego. Kwas ten powinien być naturalnie wydalany przez nerki. Jednak ze względu na powinowactwo, jakie mają do niego mięśnie, wchłaniają go, zanim zostanie wydalony. Wchłaniają ją do momentu osiągnięcia punktu nasycenia, kiedy to w naturalnym toku zdarzeń zaczyna się krystalizować. W tym momencie tworzy mikroskopijne, ostre kryształki, które pozostają osadzone w mięśniach. Kiedy te mięśnie są następnie uruchamiane przez ruch tej części ciała, w której się znajdują, te ostre czubki przebijają osłonę najbliższych nerwów — ostrzeżenie o nadchodzących kłopotach. Kiedy tak się dzieje, mamy do czynienia z pierwszym przejawem kłopotów pod różnymi nazwami. Jednym z nich jest reumatyzm, innym zapalenie nerwu, a jeszcze innym rwa kulszowa. Nie ma w tym nic tajemniczego. Jest to po prostu manifestujące się prawo przyczyny i skutku.

Przez lata wykonałem tysiące analiz moczu, analiz moczu mężczyzn, kobiet i dzieci. Odkryłem, że normalne wydalenie kwasu moczowego w przypadku osób jedzących mięso powinno wynosić około 35 gramów w około 1000 cm³ (około 1 kwarty) moczu. Średnia zawartość kwasu moczowego w tych analizach wynosiła od 3 gramów do 5 gramów. Oznacza to, że ci ludzie ZATRZYMUJĄ W SWOIM UKŁADIE od 7 do prawie 12 razy więcej kwasu moczowego, niż powinni byli eliminować. Większość z nich już cierpiała lub zaczynała cierpieć z powodu ostrych bólów powodowanych przez małe kryształki kwasu moczowego przebijające osłonkę nerwów.

Nie było zaskoczeniem, że w moczu i kale tych mężczyzn i kobiet znalazło się zbyt wiele wskazówek, że przedwczesna starość nie jest zbyt odległa. Ciągły dokuczliwy ból bolących mięśni bardzo pomaga w wygładzeniu skóry małymi zmarszczkami, które wkrótce przerodzą się w bruzdy starzejącego się.

Najciekawszą częścią tych studiów i badań było obserwowanie stopniowego, ale wyraźnego wzrostu kwasu moczowego w regularnych kolejnych comiesięcznych analizach, kiedy ludzie pili szklankę gorącej wody z sokiem z cytryny zaraz po wstaniu, a drugą wieczorem w nocy. ustępujący. Wyeliminowali ze swojej diety wszelką skoncentrowaną żywność białkową, zwłaszcza mięso. Wypijały codziennie jedną lub dwie litry soku z marchwi, buraków i ogórka, przygotowywane codziennie. Oczywiście pominieli również wszystkie produkty zawierające skrobię.

Oczywiście pomagało to niezmiennie wykazywać wyraźną poprawę wraz ze stopniowym ustępowaniem dawnych bólów i dyskomfortów.

Przez ponad 40 lat eksperymentowałem z każdą maszyną i urządzeniem, jakie udało mi się znaleźć, aby wydobyć te soki. Wkrótce odkryłem, że samo wydobycie płynu z warzyw nie wystarczy. Uzyskane przeze mnie wyniki były powolne i zniechęcające. Dopiero po ekstrakcji soków za pomocą urządzenia Triturator (Pulverizer) i Prasy Hydraulicznej zobaczyłem wyniki, które były równie niesamowite, jak spójne.

Do dziś używamy w naszym domu Trituratora (Pulverizer) i Prasy Hydraulicznej. To inwestycja, a nie wydatek.

Mam teraz przed sobą cały stos analiz moczu, które zostały wykonane w ciągu ostatnich 20 lat, które udowadniają mi ponad wszelką wątpliwość, że jedyną drogą do uzyskania satysfakcjonujących i trwałych wyników jest zastosowanie powyższej metody. Triturator to naukowo zaprojektowany młynek, który rozrywa komórki we włóknach warzyw i owoców, uwalniając atomy i cząsteczki pierwiastków mineralnych i chemicznych oraz witaminy w tych komórkach. Miele warzywa na wyjątkowo drobną miazgę. Miąższ ten umieszczany jest w bardzo silnej prasie hydraulicznej, która wyciska sok, a wraz z nim te pierwiastki i witaminy.

To jedyna maszyna, jaką znalazłem, która daje tak kompletną ekstrakcję. O ile ekstrakcja nie jest kompletna, soki są niedoborowe i nie można oczekiwać, że dadzą spójne wyniki, które uzyskałem w mojej pracy badawczej. Dzięki tym sokom ludzie często odkrywali, że bóle znikają w zaskakująco krótkim czasie. Gdy ich system się poprawił, zmarszczki stopniowo zaczęły się wygładzać i pokazywały wszelkie oznaki, że są na najlepszej drodze do stania się młodszymi.

W przeciwieństwie do wspomnianych przeze mnie analiz moczu, te wykonane dla studentów i innych osób, które spożywały naturalne surowe pokarmy i piły soki, zawierały średnio 15-20 gramów kwasu moczowego na 1000 cm³ moczu. Gdy

ktoś powstrzymuje się od jedzenia mięsa, wytwarzanie i tworzenie kwasu moczowego odbywa się w normalnych ilościach i jest mniej lub bardziej eliminowany przez nerki. Nie znalazłem żadnych nałogowych konsumentów surowej żywności, ludzi, którzy przez wiele lat jedli tylko surową żywność i pili wystarczającą ilość i różnorodność świeżych soków warzywnych, którzy cierpieliby na wszelkiego rodzaju bóle reumatyczne.

Nadmierne stosowanie tłuszczów, szczególnie w postaci potraw smażonych i gotowanych w tłuszczu, ma bardzo szkodliwy i degenerujący wpływ na organizm i jego mobilność. Tłuszcze stanowią nasz najcenniejszy zapas energii, podobnie jak akumulator w samochodzie zawiera elementy, które umożliwiają gromadzenie prądu elektrycznego potrzebnego do uruchomienia silnika. Tłuszcze naturalne są zawarte w niewielkich ilościach w prawie wszystkich warzywach, ale są one rozpraszane i tracone podczas gotowania warzyw. Awokado lub gruszka aligatora i oliwa z oliwek to prawdopodobnie najlepszy i najlepszej jakości tłuszcz, z którego może korzystać organizm.

Aby nasze mięśnie były młode i elastyczne, musimy karmić je naturalną żywnością, która zawiera ważne, żywe, organiczne elementy. Znajdują się one w obfitych ilościach w naszych warzywach i owocach i są bardzo łatwo przyswajalne, gdy pijemy nasze świeże soki.

Pomysł na rozwijanie mięśni poprzez podnoszenie ciężarów jest dobry tylko w pewnych ograniczeniach i przy zastosowaniu rozsądnych ćwiczeń, które utrzymają całe ciało w sprawności. Gdybyśmy skoncentrowali się jedynie na rozwijaniu wybrzuszonych mięśni ramion, klatki piersiowej i nóg, wkrótce zauważylibyśmy, że mięśnie reszty ciała staną się nieznaczne.

W rozwoju mięśni dieta i odpoczynek są tak samo ważne jak ćwiczenia fizyczne. Równie ważna jest kwestia oddychania, ponieważ ćwiczenia mięśni powodują powstawanie dużej ilości gazu kwasu węglowego. Gaz ten jest wydalany głównie przez płuca i jest cięższy od powietrza. Jak już wyjaśniliśmy wcześniej w tej książce, branie głębokich oddechów bez PIERWSZEGO wydalenia cięższego powietrza z płuc przynosi więcej szkody niż pożytku. Dlatego zawsze, gdy ćwiczymy, zawsze wykonujemy ćwiczenia oddechowe, które najpierw oczyszczają nasze płuca ze wszystkiego, co przeszkadza w dotarciu powietrza do najgłębszych części naszych płuc.

Mam nadzieję, że teraz mamy jasną koncepcję tego, jak ważna jest pielęgnacja naszych mięśni, gdy walczymy o znalezienie najbezpieczniejszego i najpewniejszego sposobu, aby stać się młodszym.

Jeśli będziesz studiować oczy tych, do których mówisz, zobaczysz, jak prawdziwe jest to, że oczy są zwierciadłem duszy.

Zobaczysz oczy, które są młodzieńcze w każdym wieku i oczy przedwcześnie stare. Zobaczysz oczy, które są szczere, bezpośrednie i przyjazne, a także takie, które nie są. Zobaczysz oczy, które zastanawiają się, śnią i są zdezorientowane, a niektóre są pewne, zdecydowane i niezawodne. Zobaczysz oczy, które są szczęśliwe, radosne i radosne, a niektóre są smutne, kwaśne i szorstkie.

Jeśli chodzi o siebie, zbadaj swoje oczy, ponieważ jedną z najtrudniejszych rzeczy na świecie jest wyrażenie pozytywnej duszy poprzez negatywną osobowość, a oczy wyrażają osobowość.

Jeśli twoja osobowość jest negatywna, każda inteligentna osoba będzie to wiedziała po kilkukrotnym przeczytaniu twoich oczu. Z drugiej strony, kiedy twoja osobowość stała się pozytywna, przez przypadek lub projekt, magnetyzm dość wyraźnie wyskakuje z twojej istoty przez twoje oczy.

Aby stać się młodszym, istnieje cała lista zdolności, które osoba musi posiadać, które muszą manifestować się oczami. Tak naprawdę wszyscy jesteśmy posiadaczami tych darów, ale tak wielu ludzi tak długo je tłumilo, że przekształcili pozytywną, pogodną, czujną i niezawodną osobowość swoich młodzieńczych dni w negatywną, niezdecydowaną, którą są dziś dotknięci. . Nic dziwnego, że wyglądają znacznie starszej niż ich lata!

Jeśli twoja osobowość jest negatywna, oznacza to, że nie masz zaufania do siebie, które jest twoim przyrodzonym prawem. Urodziłeś się tak dobry i piękny jak wszyscy. Jeśli zapomniałeś o tym fakcie, co do którego nie miałeś żadnych wątpliwości będąc dzieckiem, to znaczy, że od tamtego czasu nie położyłeś na życiu dostatecznie mocnej ręki i zamiast sprawować kontrolę nad życiem, pozwoliłeś mu zaistnieć. kontrolę nad tobą. Jest to zawsze wyraźnie widoczne w oczach człowieka.

Kiedy jesteśmy pozytywną osobowością, kontrolujemy życie. Nie oznacza to, że dostajemy wszystko, czego chcemy. To może być najgorsza rzecz, jaka może się nam przytrafić. Oznacza to jednak, że nauczyliśmy się równoważyć to, czego chcemy, z tym, co stanie nam na drodze. Oznacza to, że nauczyliśmy się znosić otaczających nas ludzi i warunki, zdając sobie sprawę, że nic nie jest trwałe poza zmianą. Nauczyliśmy się, że tylko robiąc najlepiej, jak potrafimy, mając to, co jest najbliżej, w końcu będziemy gotowi na coś lepszego.

Wszystkie te okoliczności bardzo wyraźnie widać w naszych oczach, a sposób, w jaki żyjemy i wykonujemy takie zadania, jest wskazany w sposobie, w jaki dusza jest odzwierciedlona w naszych oczach.

Znałem człowieka, którego Bogiem były pieniądze. Oczywiście, że się do tego nie przyzna. W rzeczywistości zostałby rażąco obrażony, gdyby mu o tym powiedziano. Nazwał to „dobrym interesem”, „dbaniem o siebie”, „oszczędnym” i wieloma innymi przezwiskami.

Jego zdrowie nagle się pogorszyło i musiał przejść na emeryturę. Jego oczy były bystre. Był uczciwy do N-tego stopnia, a jego uczciwość była absolutnie bez zarzutu. Doktor, którego bardzo dobrze znałem, bardzo się z nim zaprzyjaźnił. Przystawiając go na odpowiednią dietę witariańską, stopniowo, ale z dużą ilością soków warzywnych, był w stanie całkowicie postawić tego człowieka na nogi w ciągu 12-15 miesięcy. Pewnego dnia ten człowiek spotkał innego mężczyznę, bardzo zajętego, i szybko się zaprzyjaźnili. Teraz oboje jedli ten sam rodzaj surowej diety i codziennie pili soki. Jego nowy przyjaciel był wprost przeciwieństwem w kwestii pieniędzy. Nigdy się tym nie martwił, był liberalny, jeśli chodzi o swój czas, pieniądze i majątek, dopóki czuł, że komuś pomaga. Bliski związek tych dwóch mężczyzn tak całkowicie zmienił pierwszego, że cała jego osobowość uległa niemal wysublimowaniu. Oprócz tego, że dieta przywróciła mu zdrowie i odmłodziła ciało, jego oczy nabrały tak magnetycznego blasku, że cała jego osobowość wydawała się gloryfikować.

Naucz się panować nad życiem, aby twoja dusza mogła błyszczeć blaskiem życia w twoich oczach i pokaż światu, że staniesz się młodszy.

(19)

TWOJE GRUCZOŁY

Gruczoły w ludzkim ciele są mniej więcej tak łatwe do zrozumienia dla przeciętnego mężczyzny i kobiety, jak gaźnik w samochodzie byłby dla eskimoskiej kobiety, która nigdy nie widziała samochodu. Wynika to z wadliwego systemu naszej edukacji.

W rzeczywistości niewiele osób zna nawet lokalizację swoich gruczołów i mniej, jeśli w ogóle, wie o ich funkcjach.

Dlatego, aby stać się młodszymi, MUSIMY BYĆ reedukowani, szczególnie w kwestii tych ważnych, małych organów. Bez tej wiedzy najłatwiej jest przeciętnemu człowiekowi poddać się operacji, która może nie tylko jest całkowicie niepotrzebna, ale która może nigdy w tym życiu nie dać mu kolejnej szansy na stanie się młodszym.

W rzeczywistości, O ile nie utrzymujemy młodych gruczołów, sami nie możemy oczekiwać, że staniemy się młodszy.

W naszym ciele mamy bardzo dużo gruczołów, które możemy podzielić na dwie ogólne klasyfikacje.

W jednej klasie mamy gruczoły, które są jak laboratoria. Zmieniają substancje i przekształcają je w inne substancje, różne od tych, które otrzymali po raz pierwszy. Inne gruczoły z tej klasy działają jak filtry dla przechodzącego przez nie materiału.

W tej klasie mamy wątrobę, nerki, gruczoły łzowe itp.

W drugiej klasie mamy gruczoły, które są zakładami produkcyjnymi. Są one znane jako gruczoły wydzielania wewnętrznego lub gruczoły dokrewne. Wytwarzają takie rzeczy, jak hormony, bez widocznego dostarczania materiałów z zewnątrz. Hormony te i inne podobne produkty są wydzielane lub wydalone bezpośrednio do krwiobiegu bez żadnego ujścia, takiego jak przewód lub kanał prowadzący z gruczołu.

Mamy 8 głównych gruczołów dokrewnych, a są to:

Szyszkowaty
grasica
Przysadka
Trzustka
Tarczyca
Nadnercza
Przytarczyce
Grupa gruczołów płciowych

Sporządziłem duży wykres gruczołów, nad którego opracowaniem spędziłem wiele lat. Jest zbyt duży, by umieścić go w tej książce — mierzy 17 cali na 22 cale, a ponieważ sprzedaje się za 5 USD, cena tej książki byłaby zaporowa dla większości tych, którzy naprawdę interesują się jej tematem, gdyby została wstawiona w tym.

Wykres pokazuje i opisuje wszystkie główne gruczoły w ciele, w tym łańcuch gruczołów płciowych. Pokazuje relację i wzajemne powiązania każdego gruczołu z każdym innym gruczołem. Pokazuje udział każdego gruczołu w funkcji innych gruczołów. Pokazuje nie tylko pierwiastki chemiczne i mineralne wchodzące w skład gruczołów, ale także jaki związek ma każdy z tych pierwiastków z innymi gruczołami. Pokazuje elementy potrzebne do odżywienia każdego gruczołu oraz formuły soków warzywnych, które są potrzebne, aby każdy gruczoł osiągnął najwyższą wydajność.

Ponieważ nie można tutaj zamieścić tego wykresu, przygotowałem szkic do przestudiowania, który da ci ogólne pojęcie o tym, gdzie znajdują się gruczoły w ciele.

Nie można powiedzieć, że żaden gruczoł jest ważniejszy niż jakikolwiek inny, ani mniej ważny. Żaden pojedynczy gruczoł nigdy nie jest dotknięty w jakikolwiek sposób bez jednoczesnego zaangażowania, bezpośrednio lub pośrednio, każdego innego gruczołu w systemie. . Bardzo ważne jest, aby zawsze o tym pamiętać.

Jeśli dysfunkcja gruczołów stanie się widoczna, a my spróbujemy ją naprawić samoistnie, bez jednoczesnego równoważenia lekarstwa z włączeniem pomocy dla reszty gruczołów, możemy rozpocząć łańcuch reakcji, który prędzej czy później może spowodować cały nasz system nie działa.

Z mojego doświadczenia odkryłem, że tylko w najbardziej ekstremalnym przypadku kłopotów jesteśmy usprawiedliwieni, aby koncentrować się tylko na jednym lub dwóch konkretnych gruczołach, pomijając na razie inne.

Kiedy badamy różne gruczoły, powód staje się oczywisty.

SZYSZYNA

Szyszynka jest bardziej aktywnie zaangażowana w działalność naszej „wyższej” lub duchowej jaźni. Jest zaangażowana, zwykle we współpracy z przysadką mózgową, w czynności mózgu, takie jak pamięć, osąd, rozum, kontemplacja, refleksja, miłość, adoracja, czyste uwielbienie itp. Czynności te działają wzdłuż linii wibracji, które są ustawione w ruch szyszynki podobny do wibracji głośnika w radiu, tylko kilka milionów razy szybszy.

Czynności szyszynki zależą od planu duchowego, na którym żyje jednostka. Jeśli jest na wyższych płaszczyznach duchowych, ich wibracje mają podnoszący na duchu wpływ emocjonalny, jeśli żyje na niższym, materialnym, grubym planie fizycznym, emocje są bardziej tej samej klasy, co zwierzęta.



Przysadka mózgowa

Następnym gruczołem do rozważenia jest przysadka mózgowa. Zarządza równowagą lub równowagą całego układu gruczołowego ciała. Gdyby nie było innego powodu, byłby to wystarczający grunt do kontrolowania naszych apetytów i trenowania ich zgodnie z najbardziej konstruktywnymi liniami, które doprowadziłyby nas do stania się młodszymi.

Przednia część tego gruczołu zajmuje się wzrostem ciała i funkcjami rozrodczymi. Hormon wytwarzany przez ten gruczoł służy do stymulacji gruczołów płciowych.

Tylna lub tylna część bierze udział w skurczu mięśni, ciśnieniu układu krążenia oraz w barwieniu skóry. Wywiera również kontrolujący wpływ na pracę nerek, regulując przepływ przez nie wody.

Natomiast środkowa, czyli środkowa część tego gruczołu wywiera hamujący wpływ na czynność nerek. W ten sposób widzimy obie funkcje tego samego narządu lub gruczołu, regulowane przez różne części innego gruczołu. Łatwo zauważyć, w jaki sposób dysfunkcja przysadki może spowodować nadmierny lub deficyt przepływu moczu.

Odkryliśmy, że cząsteczka skrobi w produktach zbożowych i mącznych może być obwiniana za wiele zaburzeń przysadki, zaburzających pracę nerek. Szczególnie zauważyłem to w przypadku moczenia nocnego przez dzieci. Kiedy całkowicie zrezygnowano ze zbóż, chleba i innych produktów bogatych w skrobię, a zamiast mleka podano im świeże, surowe soki warzywne, ten zwyczaj moczenia nocnego wkrótce ustąpił. Nie jest to przypadek, ponieważ trudność, jaką tak wiele

starszych osób ma z kontrolowaniem oddawania moczu, można zwykle przypisać ich obfitemu spożyciu produktów bogatych w skrobię.

Właściwe odżywianie i higiena wszystkich komórek w naszym ciele umożliwi najlepsze funkcjonowanie wszystkich gruczołów, bez konieczności stosowania syntetycznych witamin i hormonów. Dopiero gdy nasze gruczoły będą funkcjonować z najwyższą wydajnością, będziemy wiedzieć, że naprawdę stajemy się młodszy.

TARCZYCA

Tarczycę jest gruczołem znanym większości ludzi, ponieważ jednym z problemów wynikających z jej dysfunkcji jest rozrost wola w gardle. Ta dolegliwość nie dotknęłaby ludzi, gdyby byli odpowiednio odżywiani.

Tarczycę ma silny wpływ kontrolujący na wszystkie procesy chemiczne zachodzące w organizmie. Jedną z substancji wytwarzanych przez ten gruczoł jest hormon zwany „tyroksyną”. Jest to uproszczona nazwa złożona z tworzących ją związków chemicznych, a mianowicie: kwas trihydro-trijodo-oksyindolopropionowy. Wśród elementów lub składników używanych przez tarczycę do wytwarzania tego hormonu znajduje się białko znane jako kazeina. Organizm wytwarza własną kazeinę z atomów obecnych w naszym pożywieniu, w taki sam sposób, w jaki krowa wytwarza kazeinę w swoim mleku z paszy. Kazeina jest jednym z ważnych składników mleka, ale kiedy mleko krowie jest używane przez ludzi w każdym wieku, w żadnych okolicznościach nie jest ono właściwie lub całkowicie trawione. To jest powód, dla którego używanie mleka nie tylko powoduje powstawanie dużej ilości śluzu w ustroju, ale również ma tendencję do zakłócania funkcji tarczycy. Kazeina w mleku krowim jest o 300% bardziej skoncentrowana niż w mleku matki. Kiedy mleko krowie jest pasteryzowane lub gotowane przez gotowanie, kazeina zmienia się jeszcze gorzej niż w stanie surowym.

Pasteryzacja mleka powstała, gdy duże mleczarnie zatrudniły lekarza w jednym ze wschodnich stanów do jego legalizacji, aby mogły dystrybuować mleko mniej zepsute.

Z własnych obserwacji jestem zadowolony z opinii, że u młodzieży, która pije duże ilości mleka, w nadchodzących latach narastają problemy z tarczycą i innymi gruczołami. Soki ze świeżych surowych warzyw są o wiele zdrowsze i bardziej odżywcze niż mleko krowie.

Kiedy unikamy pokarmów, które mogłyby zakłócić funkcje naszych gruczołów, a zamiast tego używamy tych, które są konstruktywne i odżywcze, takich jak surowa żywność i soki ze świeżych warzyw, budujemy nie tylko odporność gruczołów na uraz lub dysfunkcję, ale umożliwiamy im wytwarzanie większej ilości lepszych hormonów. Dzięki temu cały system jest zdrowszy i bardziej wydajny.

Jeśli tarczyca nie jest w stanie skutecznie wytwarzać hormonów tyroksyny, może to spowodować wiele zaburzeń. Wśród nich jest wyniszczenie tkanek ciała, drażliwość nerwów, uszkodzenie zębów i mięśni, schorzenia narządów płciowych, zgrubienie i zgrubienie skóry, suchość i brzydkie włosy, żeby wymienić tylko kilka. Wszystkie te stany są regulowane przez tarczycę i jej hormony tyroksyny.

Dlatego, aby stać się młodszym, unikalibyśmy przyjmowania jakichkolwiek syntetycznych lub zwierzęcych hormonów, z wyjątkiem, oczywiście, w ostateczności. Najdoskonalsze i najskuteczniejsze hormony, jakie możemy uzyskać, to te, które nasze własne gruczoły wytwarzają z odpowiedniego surowego pożywienia w naszej diecie.

Skutki niewłaściwego jedzenia w naszej codziennej diecie mogą być znacznie poważniejsze niż zwykła przemijająca przypadłość. Może to skutkować nie tylko wole, ale także takimi ułomnościami jak karłowatość (lub niedomiar), otyłość i gigantyzm (lub nieprawidłowy wzrost), kretynizm lub idiotyzm i wiele innych. Wiele z nich może oczywiście wynikać z mechanicznej dysfunkcji części, których to dotyczy, a niektórym można pomóc dzięki umiejętnym korektom chiropraktyki. Skoncentrowane leki i leki mogą pomóc skorygować niektóre schorzenia, ale tylko kosztem uszkodzenia tych samych lub innych części ciała w przyszłości. Z drugiej strony widzieliśmy niezwykle rezultaty osiągnięte dzięki zastosowaniu odpowiedniego programu oczyszczającego,

O ile soki te nie zostaną właściwie i całkowicie wyekstrahowane z warzyw, prawdopodobnie będą miały niedobór tych samych pierwiastków, które byłyby potrzebne do celów rekonstrukcyjnych. W takim przypadku oczekiwane rezultaty mogą nadejść bardzo długo. Z drugiej strony nigdy jeszcze nie wiedziałem, że zawiodło, że gdy soki były świeże – nie puszkowane – i wykonane przy użyciu odpowiedniego sprzętu, przyniosły zdecydowane korzyści.

Tarczyca ma wiele wspólnego z pomaganiem nam w odmładzaniu, ale musimy uważać na to, co jemy i pijemy, jeśli oczekujemy, że pomoże nam to stać się młodszym.

PRZYTARCZYCY

Przytarczycę to 4 gruczoły przyłączone do tarczycy. Ich główną funkcją jest zarządzanie i regulowanie podaży wapnia w organizmie. Wywierają również wpływ na układ limfatyczny, neutralizując niektóre rodzaje toksyn w ustroju.

Reagują na negatywne emocje, takie jak zmartwienie, niepokój, strach, złość, nienawiść, zazdrość itd., w których to okolicznościach pobudzają lub stymulują wydzieliny z nadnerczy. Jak już widzieliśmy, ta wydzielina, adrenalina, jest wysoce trująca i wpływa na cały system, gdy jest wydzielana w nadmiarze.

Główną funkcją przytarczyc jest jednak regulacja metabolizmu wapnia, zawartości wapnia we krwi, tworzenia zębów i kości oraz pozostałości wapnia w tkankach. Najważniejsze jest, aby zdać sobie sprawę, że te gruczoły NIE mają SELEKTYWNEJ zdolności do wyboru między wapniem organicznym a nieorganicznym. To znaczy, że przyjmą wszystkie atomy lub cząsteczki wapnia, niezależnie od tego, czy są martwe, czy żywotne, żywe elementy. Gdyby nasz Stwórca dał im tę możliwość wyboru życia i odrzucenia gotowanych lub przetworzonych elementów, nie mielibyśmy ofiar artretycznych, przez całe życie mielibyśmy cudowne zęby i nikt nie miałby zdeformowanych kości, o ile jedlibyśmy wystarczająco dużo. surowe pożywienie.

W obecnej sytuacji wapń z mleka pasteryzowanego i gotowanych produktów mlecznych, a także z produktów zbożowych i skrobiowych stał się nieorganiczny w wyniku procesu ogrzewania. W tych okolicznościach bez względu na to, ile wapnia przyjmujemy do naszego organizmu, jedząc te produkty lub przyjmując wapń w tabletkach lub podobnej formie, organizm nie może go konstruktywnie wykorzystać bez ewentualnego uszkodzenia części naszego systemu zawierających wapń. Mamy na to dowód w postaci spuchniętych, zwapniałych stawów przy zapaleniu stawów, w zwyrodnieniu zębów i kości, w zatorach w naszych naczyniach krwionośnych, takich jak guzy, hemoroidy, żylaki, wysokie i niskie ciśnienie krwi i oczywiście wszystkie objawy przedwczesna starość.

Aby stać się młodszym, konieczne jest dostarczenie organizmowi pożywienia bogatego w organiczne lub witalne, żywe pierwiastki wapniowe, z którymi przytarczycy mogą pracować na naszą korzyść. Te pierwiastki znajdują się tylko w surowych warzywach i owocach oraz ich świeżych, surowych sokach.

Wśród najbogatszych pokarmów wapniowych mamy marchew, rzepę, szpinak, mniszek lekarski, żeby wymienić tylko kilka.

GRUCZOŁ GRASCY

Grasica jest mało znanym gruczołem, którego funkcja zmienia się kilkakrotnie w ciągu naszego życia. W okresie niemowlęcym, do około 18 miesiąca życia, rozkłada kazeinę i inne pierwiastki zawarte w mleku matki, umożliwiając organizmowi przyswojenie i wykorzystanie mleka lub jego odpowiednika. Po około 18 miesiącach takiej pracy przechodzi zmiany funkcjonalne o niezwykle charakterze. Do czasu dojrzewania i początku dojrzewania grasica bierze udział w rozwoju gruczołów płciowych. Wraz z nadejściem dorastania staje się ważnym czynnikiem w coraz wyższym i szerszym rozwoju charakteru i emocji jednostek. Jeśli aktywność grasicy w rozwoju gruczołów płciowych nie słabnie w tym czasie, osobnik rośnie, aż osiągnie wyższy niż przeciętny wzrost. Z drugiej strony, jeśli gruczoły płciowe rozwiną się zbyt wcześnie,

Wraz z nadejściem wieku młodzieńczego grasica działa jako równowaga między wyższymi i niższymi instynktami. Następnie jest kontrolowany przez wolę, umysł i pragnienia jednostki, aż do osiągnięcia dojrzałości. Ten okres jest najbardziej

krytyczny w życiu każdego człowieka. Zależy to od zakresu i powagi dyscypliny zastosowanej do danej osoby. Jest to fundament, na którym opiera się przyszła integralność i uczciwość jednostki. Jeśli pozwoli mu się żyć swoim życiem, nieokiełznanym, niezdyscyplinowanym i niekontrolowanym, grasica stanie się zwiotczała i w nadchodzących latach znajdzie się na niższym, jeśli nie najniższym poziomie świadomości.

W tym okresie życia grasica działa w ścisłym związku z szyszynką, gruczołem duchowym. Kiedy dyscyplina jest słaba lub jej brak, młodzi ludzie skłaniają się ku przestępczości nieletnich, kryminalizmowi i przestępczości. Domy poprawcze i więzienia są pełne takich żalosnych ludzi, choć warto dodać, że prawdopodobnie w takich instytucjach jest znacznie więcej osób, które nie mają słusznego interesu, aby tam przebywać, niż na zewnątrz, którzy powinni przebywać w takich miejscach.

Aby rozwijać charakter, uczciwość i uczciwość przyszłych pokoleń, rodzice muszą zdać sobie sprawę, że dzieci w każdym wieku POTRZEBUJĄ uczucia i zrozumienia, a także odpowiedniego pożywienia. Rozwój tych dwóch niezwykle ważnych gruczołów budujących charakter, grasicy i szyszynki, spoczywa wyłącznie w rękach rodziców. Kiedy dzieci i młodzież wyrastają na godnych zaufania i honorowych obywateli, nawet jeśli pozwolono im dorastać bez przewodnictwa, robią to pomimo braku dyscypliny i przewodnictwa oraz z powodu wrodzonej wyższej inteligencji niż ich rodzice.

Jeśli chcemy Stać się Młodszy, musimy także dać naszym potomstwu możliwość poznania prostych zasad, które pozwolą im Zachować Młodość.

trzustka

Trzustka jest najbardziej aktywnym gruczołem w naszym układzie pokarmowym. Wytwarza jednocześnie substancje w postaci soków trawiennych kilku różnych rodzajów, z których każdy przetwarza różne pierwiastki zawarte w spożywanym przez nas pożywieniu.

Kiedy jemy surowe warzywa i owoce, funkcje trzustki działają najlepiej. Praktycznie nie wymagają rozszczepiania cząsteczek, a jedynie pomagają atomom i cząsteczkom oddzielać się, dzięki czemu mogą być łatwo zbierane przez strumienie krwi i limfy i szybko wykorzystywane przez gruczoły, komórki i tkanki w całym ciele.

Kiedy jemy skrobię, cukier i produkty mięsne, trzustka musi wykonywać więcej niż zwykła praca. Skrobie nie mogą być trawione jako takie, ale muszą zostać przekształcone w cukry pierwotne lub chemiczne. Trzustka musi nie tylko dostarczać soków trawiennych dla tych cukrów, ale musi także pomagać w wykonaniu niezbędnej pracy konwersji lub rozkładu skrobi. Ta dodatkowa praca może ostatecznie przekształcić się w cukrzycę.

Kiedy jemy mięso, ryby lub drób, nie możemy używać ani skoncentrowanego białka, ani aminokwasów, które je tworzą. Wszystkie muszą zostać zredukowane do tworzących je atomów, aby organizm mógł zreorganizować te atomy, aby zbudować własne aminokwasy i białka. Trzustka wykonuje większość tej pracy związanej z konwersją, dostarczając w tym celu soki trawienne. Ponieważ zadanie to wymaga znacznej pracy, nie tylko przeciąża trzustkę, ale także generuje duże ilości kwasu moczowego w systemie, jak już dowiedzieliśmy się z naszych badań na tych stronach.

Tłuszcze zawarte w jedzeniu, które spożywamy, musi zostać przekształcona w glicerynę, a trzustka dostarcza w tym celu również soki trawienne.

Ponieważ trzustka ma tyle pracy dla nas nawet w najbardziej sprzyjających okolicznościach, oczywiste jest, że przepracowanie jej tylko dlatego, że wybieramy jedzenie i picie napojów, które rzeczywiście szkodzą, nie ma sensu. Wręcz przeciwnie, powinniśmy poważnie i ze zdrowym rozsądkiem rozważyć ten kąt naszych apetytów i pragnień, jeśli naprawdę chcemy stać się młodszymi.

Ludzie, którzy upierają się przy dawaniu niemowlętom i dzieciom cukierków, ciasteczek i innych produktów zawierających skrobię, a także napojów słodzonych cukrem, z pewnością nie zdają sobie sprawy, jakie przestępstwo popełniają wobec dziecka i wobec Natury. Okropny i przerażający wzrost zachorowań na cukrzycę wśród dzieci w każdym wieku z pewnością powinien być lekcją dla rodziców.

Aby stać się młodszym w tym dniu i pokoleniu, musimy używać inteligencji i zdrowego rozsądku. Po prostu nie możemy pozwolić sobie na zwabienie przez fałszywe i wprowadzające w błąd reklamy.

NADNERCZY

Nadnercza znajdują się na samej górze naszych nerek, jak nasadka na każdej nerce. Jeśli wrócisz do rozdziału 8 i przeczytasz go jeszcze raz, odświeżysz swoją pamięć o sile wydzielania nadnerczy, adrenaliny, i jej zgubnym wpływie na cały system, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Przypomnij sobie, że jedna kropla adrenaliny jest natychmiast rozcieńczana do 1 do 2 **miliardowych** części jej mocy lub jedna kropla do 6 000 000 galonów krwi. Ponieważ w całym ciele znajduje się tylko około 5 litrów krwi, pozostawię wam zastanowienie się, jak mikroskopijna jest objętość jednorazowo wydzielanej adrenaliny. Nasz Stwórca z pewnością obdarzył nas o wiele większym uznaniem, niż na to zasługujemy, kiedy umieścił w nas tak potężną substancję, tak śmiertelną truciznę.

Śmierć z powodu nadmiernego gniewu, przerażenia lub podniecenia może być łatwo spowodowana zbyt dużą ilością adrenaliny, która dostaje się do naszego krwioobiegu i nie jest wystarczająco szybko rozcieńczana. Zwierzęta, takie jak bydło, świnie itp., zaganiane na rzeź, instynktownie znają swój zbliżający się los. Przepętnia ich bezradny strach i niewyobrażalny strach. W rezultacie ich krew i

mięśnie zostają nasycone trucizną adrenaliny. Ich zatrute ciało jest natychmiast atakowane przez zarazki. W chwili, gdy życie ucieka z ciała tych zwierząt, ich mięso zaczyna się rozkładać.

Adrenalina jest jednym z elementów naszego programu stawania się młodszym. Jeśli zapanujemy nad wszystkimi naszymi negatywnymi emocjami, da nam to niezbędny bodziec potrzebny do odwagi, siły i wytrzymałości. Jeśli pozwolimy naszym emocjom poszaleć, niekontrolowane. Adrenalina pomoże nam bardzo szybko zrzucić młodość i przyspieszyć zbliżanie się do starości.

Gdyby nasza edukacja nie była niestety zaniedbana, gdy byliśmy malutkimi maluchami i gdyby uczono nas wszystkiego o naszej anatomii i jej funkcjach, bardzo wcześnie nauczylibyśmy się, że nie opłaca się pielęgnować negatywnych emocji. Nauczylibyśmy się bardzo obrazowo, że ustąpić miejsca gniewowi, pozwolić, by nasz zły humor zawładnął nami, pozwolić, by zazdrość nas zaślepiła i zachwiała wszelkim rymem, rozsądkiem i zdrowym rozsądkiem, aby zmartwienia nas nękały i staliśmy się ofiary wszelkiego rodzaju lęków, czyli stymulowanie nadnerczy do wstrzykiwania do naszego organizmu ogromnych ilości tej podstępnej, trującej, skoncentrowanej adrenaliny. Z drugiej strony nauczylibyśmy się również, jak kontrolowanie wszystkich tych emocji pomoże nam do końca naszych dni zrozumieć zarówno siebie, jak i innych w stopniu, który sprawi, że życie naprawdę będzie warte przeżycia.

Kiedy gruczoły nadnerczy są zdrowe i działają wydajnie, wstrzykują do krwi tylko tyle adrenaliny, ile potrzeba do konstruktywnych celów. W takich warunkach Adrenalina podnosi ciśnienie krwi, a jednocześnie działa przeciwnie na jelita, rozluźnia je. Kurczy naczynia włosowate krwi, jednocześnie rozszerzając oskrzela. Ma tak silny wpływ na serce, że w nagłych wypadkach jest wstrzykiwany bezpośrednio do serca zmarłych w ciągu 3-4 minut po tym, jak serce przestało bić, a oni zostali przywrócenii do życia. 6 minut po tym, jak serce przestaje bić, człowiek zwykle nie żyje.

Adrenalina rozszerza również źrenice oczu i pomaga kontrolować pigment skóry.

Biorąc pod uwagę wszystkie te funkcje i powiązując je ze sobą, łatwo możemy dostrzec łańcuch zdarzeń, które pojawiają się, gdy ulegamy negatywnym emocjom. Gniew, zmartwienie, strach, zazdrość, strach są zbyt wyraźnie widoczne w rozszerzeniu źrenicy oka, zmianie koloru skóry, wzroście ciśnienia krwi, nie mówiąc już o frustracji i zmęczeniu, które zwykle następuje.

Z drugiej strony, po stronie pozytywnej mogą być nadnercza. i są. niezwykle pomocny w bardzo wielu okolicznościach. Na przykład ludzie, którzy stanęli w obliczu pozornej katastrofy, byli w stanie dokonać aktów heroizmu lub samozachowania, które wydawały się niemożliwe lub nadludzkie. Wynikało to z odwagi wpojonej jednostce dzięki konstruktywnym funkcjom nadnerczy.

Przekazuję ci te informacje tak obszernie, ponieważ panowanie nad sobą i samodyscyplina są wynikiem współpracy, jaką dajemy naszym nadnerczom. Ta współpraca jest jednym z najważniejszych i najistotniejszych wysiłków, jakie musimy podjąć, aby stać się młodszym.

Weźmy za kolejny przykład kwestię palenia. Nawyk palenia wzrósł do tak kolosalnego stopnia w ciągu ostatnich 25 lat, że produkcja samych papierosów wzrosła o ponad 300 MILIARDÓW funtów – funtów, nie papierosów – ponad to, co było 25 lat temu. Ta zwiększona produkcja nie wynika z wartości lub korzyści palenia, ponieważ palenie nie ma ani wartości, ani korzyści dla palacza. Jego wartość i korzyści należą tylko do producentów, reklamodawców i pośredników. Ten wzrost jest wynikiem najbardziej podstępnej, szkodliwej i niebezpiecznej propagandy reklamowej, jaką kiedykolwiek wymyślił ludzki mózg.

W rzeczywistości dym tytoniowy zawiera dwie szczególnie groźne drażniące trucizny, nikotynę i akroleinę. Jest to starannie pomijane w reklamach papierosów. Wdychanie tego dymu stymuluje nadmierne wydzielanie adrenaliny. Nie można palić ani przebywać w pomieszczeniu, w którym ktokolwiek pali, bez wdychania dymu. Czy zauważyłeś, jak „głupi” są ludzie, kiedy po raz pierwszy wychodzą z pokoju wypełnionego dymem?

Niejednokrotnie, gdy rozmawiałem na ten temat z kimś, kto pali, mówiono mi: „Och, palenie nie jest szkodliwe; dlaczego mój ojciec (lub dziadek, w zależności od przypadku) palił przez całe życie i dożył 80 lat, 90, a nawet 100”. Na to musiałem się sprzeciwić: „Żyli tak długo pomimo tego, że palili, a nie z tego powodu”. Palenie jest bez wątpienia tematem bardzo kontrowersyjnym z punktu widzenia palacza. Niemniej jednak istnieją pewne aspekty problemu palenia, które bardzo niekorzystnie wpływają na ludzkie zachowanie. .

Palacze wydają się nie zdawać sobie sprawy z tego, jak obraźliwe jest palenie dla osoby niepalącej. Przeocząją nie tylko higieniczny punkt widzenia, ale także fakt, że nie można być palaczem tytoniu bez reklamowania tego wszystkim i rozmaitym zapachem oddechu, zapachem ciała i ubrania. Te zapachy i zapachy są obecnie wykorzystywane przez producentów mydła i dezodorantów. Żadna ilość mycia z mydłem nie może zniszczyć zapachu ciała, który pochodzi z wnętrza ciała. Trucizny tytoniowe są zbierane z ust do najdalszego końca płuc, przez strumień limfy. Z kolei limfa próbuje wydalić je przez pory skóry. Czy kiedykolwiek widziałeś ręczniki używane przez palacza natychmiast po wyjściu z łaźni parowej? Są nasyczone potem, który ma kolor od jasnobrązowego do ciemnobrązowego.

Palenie może łatwo stać się nawykiem. Jest to z pewnością bardzo zły nawyk, jeśli masz na uwadze innych ludzi. Dym tytoniowy jest bardzo obraźliwy dla tych, którzy nie palą. Czy kiedykolwiek słyszałeś, jak palacz mówi: „Chciałbym rzucić palenie”? Cały czas to słyszę. Dopiero niedawno kobieta, którą bardzo dobrze znamy, powiedziała mi: „Chciałabym rzucić palenie, ale prawdę mówiąc, bardzo mi się to podoba”.

Każdy, kto pragnie stać się młodszy i ma jakiegokolwiek znaczenie dla innych ludzi, MOŻE rzucić palenie, jeśli bardzo tego chce. Nigdy nie bój się ani nie wstydź prosić ludzi, aby nie palili w twoim biurze, domu lub mieszkaniu. Nie pozwolę NIKOMU palić w moim samochodzie, w moim domu lub na terenie mojej posesji.

Chcę, abyście zrozumieli, że nie mam żadnych zastrzeżeń do każdego, kto pali, jeśli chce i wie, co robi, o ile nie zanieczyszcza powietrza, którym chcę oddychać. To ich ciało krzywdzą i mają takie samo prawo do szybkiego starzenia się i starości, jak ja do Stania się Młodszy.

Słownik medyczny mówi: TYTONI: środek depresyjny na serce.

GRUCZOŁY SEKSUALNE

Gruczoły płciowe to grupa gruczołów w okolicy brzucha, które wywierają duży wpływ na fizyczne, umysłowe i duchowe życie jednostki. Ich wpływ jest tak wyraźny, że służą jako kamienie milowe w podziale okresów życia na dzieciństwo, kiedy gruczoły znajdują się w fazie rozwoju, dojrzałość, kiedy osiągną stadium płodności i starość, kiedy ustala ich zdolność rozrodcza.

O ile podział na te okresy jest czysto ogólny, to trzeba brać pod uwagę fakt, że cywilizowane nawyki skróciły efektywny okres płodności człowieka. W dzisiejszych czasach skala życia człowieka jest całkowicie zniekształcona z powodu ogólnego braku edukacji seksualnej w domu nie mniej niż w szkole.

Zdolność prokreacyjna człowieka jest ograniczona lub skrócona z powodu jego nawyków żywieniowych i życiowych z jednej strony, a jego nieokiełznanego nietrzymania moczu i braku samokontroli z drugiej. Kiedy mężczyźni i kobiety nauczą się, że wstrzemięźliwość i samokontrola, wraz z unikaniem dewitalizowanych pokarmów, mogą pomóc im zregenerować swoje ciała i pomóc w przywróceniu wigoru i młodości, nauczą się ważnej lekcji, jak stać się młodszy.

Samo stanie się młodszy w celu samozaspokojenia nie robi nic więcej, jak tylko przyspieszyć starość w naturalnym biegu wydarzeń. Tylko wtedy, gdy chcemy stać się młodszy w celu prowadzenia bardziej pożytecznego i inteligentnego życia, możemy naprawdę skorzystać z wiedzy zdobytej podczas tych lekcji.

Mam teraz przed sobą rekord jednego z moich uczniów sprzed ponad 25 lat. Miała wtedy około 40 lat i dopiero co wyszła za mąż po raz pierwszy. Jej mąż miał około pięćdziesiątki, a ona wyglądała prawie tak staro jak on. Bardzo im zależało na urodzeniu dziecka, ale jej stary lekarz rodzinny wyśmiewał się z tego pomysłu. Powiedział, że jest zbyt stara, by mieć dzieci, i że jeśli zajdzie w ciążę, nie przeżyje tej męki. Podjęła i wprowadziła w życie to studium naturalnych zasad i stosowała te metody niemal religijnie. Po dwóch latach jej mąż powiedział mi, że

jest w ciąży i bardzo martwił się o wynik. Przeszli przez gehennę cierpliwego czekania, a tymczasem ściślej niż kiedykolwiek przestrzegali diety składającej się ze świeżych surowych warzyw i owoców, i codziennie mnóstwo świeżo przygotowanych soków warzywnych. Codziennie wypijała nie mniej niż 3 litry soku z marchwi, pół litra soku z marchwi i szpinaku, 1 litra z marchwi, buraka i ogórka oraz 1 litra soku z marchwi, selera, pietruszki i szpinaku.

W wyznaczonym dniu lekarz był obecny z chirurgiem i innym lekarzem w nagłych wypadkach. Kobieta odczuwała bardzo mały ból i dyskomfort i odmówiła przyjmowania środków znieczulających. Kiedy uparli się, żeby jej to dać, nie przyniosło to żadnego efektu. Gdy dziecko się urodziło, wszystko było tak wygodne i naturalne, jak powinien być poród, ku zdumieniu i konsternacji obecnych.

Widziałem tych rodziców i ich syna kilka lat temu. Był wspaniałym okazem męskości, błyskotliwym i obiecującym. Rodzice nie wyglądali na starszych niż w dniu ślubu. Nauczyli się, jak stać się młodszym.

Żywność, która jest najbardziej szkodliwa dla gruczołów płciowych, to nie tylko cukry, skrobia i napoje alkoholowe, ale także ostre i pieprzne potrawy i przyprawy.

Gruczoły płciowe ściśle współpracują z szyszynką, przysadką, tarczycą i nadnerczami. Wszystkie te gruczoły biorą udział w produkcji „hormonów płciowych”. Dzięki kontroli umysłu i emocji gruczoły te są automatycznie szkolone do kontrolowania myśli i impulsów seksualnych w okresie dojrzewania i dojrzałości. Tylko ćwicząc umysł i emocje poprzez samodyscyplinę, możemy rozwinąć dogłębne zrozumienie i większe docenienie celu, dla którego zostaliśmy obdarzeni tymi gruczołami.

Siła woli i samokontrola umożliwiają nam przekształcenie pożądlivych apetytów i pragnień w szlachetne i wartościowe aspiracje. Pozwala nam cofnąć lub zmienić bieg płynu życiowego, pochodzącego z płynu mózgowo-rdzeniowego, w kanały wzniosłego rozwoju cnót, których sami szukamy w tych, których podziwiamy, szanujemy i szanujemy .

Gruczoły płciowe odgrywają najważniejszą rolę w programie stania się młodszym i reagują z niesamowitą gorliwością na bodźce umysłu, nie mniej niż na właściwe jedzenie.

Wszelkiego rodzaju mięso stymuluje układ płciowy w niezdrowy sposób. Służy do nadmiernej stymulacji fizycznej i podkreśla zwierzęcą naturę. Znam człowieka, który przez lata dość sztywno przestrzegał programu surowej żywności i bardzo pochłonał filozofię umysłu i duszy w wyższych stanach świadomości. Był bardzo męskim typem człowieka i w wyniku swoich studiów i praktyki tego, czego się nauczył, stał się bardzo wysoko rozwiniętą duchową jednostką. Pewnego dnia spotkał kobietę i rozwinął się między nimi potężny wzajemny pociąg. Była dobrą kucharką i wkrótce wpadł na jej sposób jedzenia, który składał się ze zwykłego

jedzenia mięsa i skrobi, tak jak jadał w poprzednich latach. Dziś wygląda na starszego niż jego lata, a kiedy zapytałem go, dlaczego nie wrócił do naszego sposobu życia, powiedział, że pani, która jest teraz jego żoną,

Nie ma sensu przekonywać ludzi wbrew ich woli. Kiedy są pochłonięci ulotnymi przyjemnościami i apetytami tego życia, nie myśląc ani nie zastanawiając się nad ich wpływem na ludzki system, możemy pozwolić im jedynie na zebranie rezultatów zasianych przez nich nasion. Być może któregoś dnia, kiedy już wystarczająco wycierpią, nauczą się, że aby stać się młodszym, musimy zrezygnować ze wszystkiego, co prowadzi do starzenia się, do starości i degeneracji ciała i umysłu.

WĄTROBA

Wątroba to jedno z najważniejszych laboratoriów naszego organizmu. Każda cząstka jedzenia, którą spożywamy, i wszystko, co pijemy, jest rozkładana na części składowe i przenoszona przez krew do wątroby. Tutaj, w jego mikroskopijnych komórkach, atomy i cząsteczki naszego pożywienia są przekształcane w materiał, którego organizm używa do uzupełniania, odbudowy i naprawy komórek i tkanek.

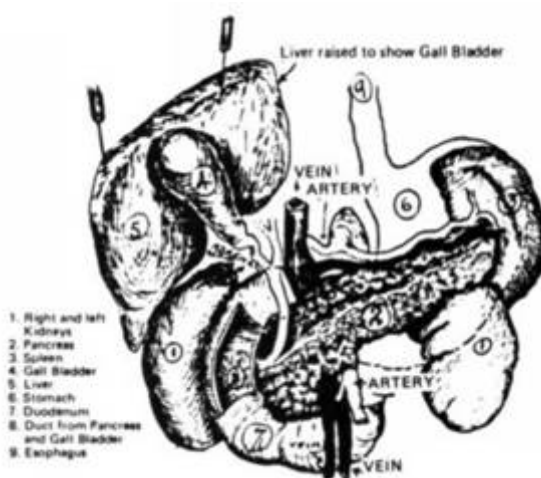
Kiedy codziennie jemy surowe warzywa i owoce oraz pijemy świeże soki, czynność wątroby jest normalna. Następnie kontynuuje swoją pracę oczyszczania i budowy w dokładnie uregulowany sposób. Atomy i molekuły w nowej formie i układzie są wysyłane do krwioobiegu w celu rozprowadzenia do gruczołów i wszystkich części ciała. Produkt uboczny tej pracy nie jest marnowany. Wraz ze zużytymi komórkami z krwi i innych części organizmu wątroba zamienia je wszystkie w żółć. Żółć jest gromadzona w woreczku żółciowym do przechowywania, skąd jest wykorzystywana w razie potrzeby w wielu czynnościach i funkcjach naszego organizmu.

Gotowane i przetworzone pokarmy powodują przepracowanie wątroby. Atomy i cząsteczki w takich produktach spożywczych stały się nieorganiczne z powodu ciepła wykorzystywanego podczas gotowania i przetwarzania. Ten zapas materiału nieorganicznego lub martwego jest całkowicie pozbawiony magnetyzmu, który jest potrzebny do wspomagania funkcji organizmu w wydajnym wykonywaniu ich pracy. Tylko żywe, witalne, organiczne surowe pożywienie, warzywa, owoce i ich soki mogą dostarczyć pierwiastków naładowanych takim magnetyzmem. Kiedy te nieorganiczne pokarmy przechodzą przez wątrobę, zakłócają naturalną, gładką funkcję jej działania. Poza pozostawieniem nieorganicznych, martwych atomów i molekuł do pracy z ciałem, powodują one również niepotrzebne nagromadzenie odpadów, które mogą stać się niebezpieczne dla zdrowia jednostki.

Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy jemy produkty zbożowe, skrobiowe i mięsne oraz wszystko, co zostało ugotowane w tłuszczu. Jak widzieliśmy wcześniej, cząsteczki skrobi mogą powodować kolosalne uszkodzenia w systemie. Kiedy

przechodzą przez wątrobę, mogą zaklinować się w komórkach wątroby. Gdy zdarza się to dostatecznie często, dochodzi do przekrwienia, które może łatwo przekształcić się w stwardnienie lub marskość* wątroby. Kiedy skoncentrowane białko, takie jak mięso, przechodzi przez wątrobę, narażamy się również na niebezpieczeństwo zatykania się komórek i powodowania zapalenia wątroby lub zatykania i rozszerzania dróg żółciowych. Tłuszcz, który został podgrzany do nadmiaru, powiedzmy, ponad 96°F, jest szczególnie trudny do zniesienia dla wątroby, o czym świadczy łatwość, z jaką żółcią następuje po jedzeniu potraw gotowanych w tłuszczu. Bez względu na to, jak chude może być mięso, zawsze jest w nim tłuszcz. To kolejny powód, dla którego wątroba niełatwo o nią zadbać. Zwyródnienie tłuszczowe, przerośnięta tkanka łączna i rozdęte drogi żółciowe są wynikiem spożywania mięsa i potraw gotowanych w tłuszczu.

**Marskość lub stwardnienie oznacza stwardnienie.*



Kiedy mówimy o powolnej wątrobie, mamy na myśli wątrobę, która jest tak przeładowana odpadami, że jej komórki mają trudności z wykonywaniem swojej pracy.

Trucizny i narkotyki, takie jak napoje alkoholowe, w tym piwo, nikotyna, kofeina i inne substancje, które w niekontrolowany sposób mogłyby zniszczyć organizm, przechodzą przez wątrobę tak szybko, jak to możliwe po dostaniu się do organizmu. Komórki wątroby do pewnego stopnia je neutralizują i próbują przekształcić w nieszkodliwe związki chemiczne. Proces ten wiąże się jednak ze znacznie większą pracą wątroby, niż przeznaczyła na to natura. To tak, jakby przeładować półtonową ciężarówkę około 2 tonami materiału. Oczywiście ciężarówka przez jakiś czas go uniesie, ale dzień rozliczenia będzie wiązał się z kosztem nowej ciężarówki. Z naszym ciałem okoliczności są takie same, ale dzień rozliczenia ma inny skutek. W przypadku ciężarówki 1/2 tony opony ustąpią, a sprężyny opadną, podczas gdy ramka zostanie zniekształcona. W przypadku człowieka jego stopy będą opóźnione, jego nogi będą się ciągnąć, a jego ciało będzie zgięte – innymi słowy będzie on uosobieniem starości. Nie będzie jednak w stanie zakupić, nabyć ani stworzyć dla siebie nowego ciała, jeśli pozwoli sobie zbyt blisko krawędzi. Póki jednak jest życie, jest nadzieja, pod

warunkiem, że jego właściciel naprawdę CHCE zregenerować swoje ciało na tyle, aby nauczyć się stawać się młodszym.

Przychodzili do nas ludzie, którzy nigdy nie zdawali sobie sprawy z wartości swojego życia, dopóki nie byli tak blisko krawędzi, że ich pomiar był wszystkim, co było potrzebne do ostatecznej transakcji. Zmiana wszystkich nawyków wymagała od nich nadludzkiego wysiłku, ale kiedy to zrobili i kiedy sztywno trzymali się praw Natury, wrócili do pożytecznego i bardziej inteligentnego życia, niż kiedykolwiek sobie wyobrażali.

Jeden z mężczyzn ukończył studia z honorem i spuchniętą głową. Najwyraźniej był jedynym, który docenił jego i jego wartość. W wieku 30 lat był urzędnikiem w sklepie, w wieku 40 wykonywał dorywcze prace, w wieku 50 stał się włóczęgą. Podwiozłem go na długi i niezamieszkały odcinek autostrady na Florydzie w drodze do Miami. Jego ubranie, ciało i oddech śmierdziały aż do nieba. Myślałem, że ma już ponad 60 lat. W następnym mieście niechętnie przyjął moją pomoc w uzyskaniu dokładnego szorowania w YMCA i ubrania z drugiej ręki. Kiedy przybyliśmy do Fort Pierce, gdzie miałem mały zagajnik, zasugerowałem trzymiesięczną próbę płukania okrężnicy oraz surowego jedzenia i soków, pod warunkiem, że będzie pracował w zagajniku i zrezygnuje z tytoniu i alkoholu. Z powątpiewaniem się zgodził, ale dotrzymał obietnicy i pracował dla mnie ponad rok. Kiedy zlikwidowałem tam moje zainteresowania, kontynuował mój program i z odnowionym zaufaniem przeszedł od jednej dobrej pracy do lepszej. Spotkałem go jakieś 12 czy 14 lat później. Ledwie go poznałem. Właściwie na początku go nie znałem; wyglądał jak mężczyzna w wieku około 35 lat, pełen wigoru, wigoru i zdrowia. Uczestniczył w konwencji ministrów. Tak, został ministrem i poświęcał swój czas i życie, aby pokazać innym, w tym włóczęgom, jak człowiek może stać się młodszym, jeśli ma umysł i wolę, aby to zrobić. Wyglądał jak mężczyzna w wieku około 35 lat, pełen wigoru, wigoru i zdrowia. Uczestniczył w konwencji ministrów. Tak, został ministrem i poświęcał swój czas i życie, aby pokazać innym, w tym włóczęgom, jak człowiek może stać się młodszym, jeśli ma umysł i wolę, aby to zrobić. Wyglądał jak mężczyzna w wieku około 35 lat, pełen wigoru, wigoru i zdrowia. Uczestniczył w konwencji ministrów. Tak, został ministrem i poświęcał swój czas i życie, aby pokazać innym, w tym włóczęgom, jak człowiek może stać się młodszym, jeśli ma umysł i wolę, aby to zrobić.

Jednym z najciekawszych punktów jego „regeneracji” jest to, że wiele razy w ciągu pierwszych 4 lub 5 lat jego zmiany życia lekarze i inni prawie nalegali na jego hospitalizację, ponieważ żółty kolor jego skóry wskazywał na żółtaczkę. Jego wiedza na temat procesów oczyszczania i funkcji wątroby uświadomiła mu, że nie jest to żółtaczka, a jedynie to, że odpady nagromadzone w wątrobie rozpuszczały się za pomocą soku z marchwi i innych soków, które pił codziennie, a także niektórych z nich. Był eliminowany z jego organizmu przez pory skóry. Kiedy ostatni raz go widziałem, nie miał żadnego śladu jakichkolwiek przebarwień. Wręcz przeciwnie, jego cera była taka, której zazdrościłaby mu każda kobieta. Zdecydowanie Stawał się Młodszym.

NERKI

Nerki to dwa narządy lub gruczoły, każdy wielkości pięści. Zawieszone są z tyłu, na tylnej ścianie brzucha. Wiszą luźno w pobliżu kręgosłupa, zawieszone na więzadle. Ich celem jest filtrowanie wody w organizmie, gdy jest przez nie przepuszczana przez krwioobieg.

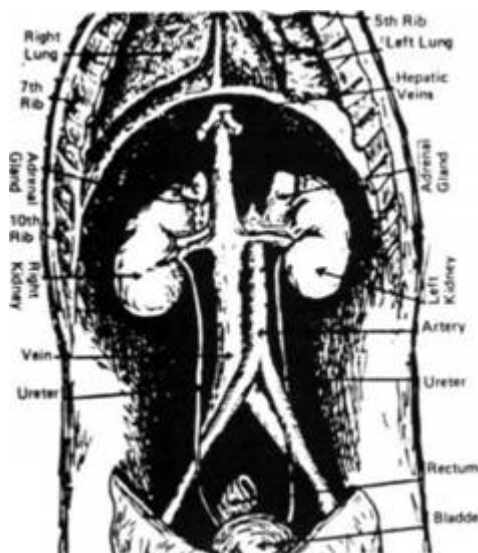
Choć są małe, filtrują około 5500 galonów wody rocznie. Chociaż filtrują około 4 galonów wody dziennie, tylko 2 do 4 litrów dziennie są wydalone jako odpady przez pęcherz moczowy. Reszta wody jest recykulowana w całym systemie przez krwioobieg.

Każda kropla płynu, która dostanie się do naszego organizmu, musi przejść przez nerki, aby zostać przefiltrowana. Krew składa się z około 3/5 wody. Innymi słowy, 3 kwarty z wszystkich 5 litrów krwi w organizmie to woda. Niezależnie od tego, ile płynów wypijamy, zawartość wody we krwi nigdy się nie zmienia. Cały nadmiar wody, którą pijemy ponad 3 litry zawarte we krwi, jest magazynowany w mięśniach i wątrobie. Jednak każda kropla wody w systemie jest stale przepuszczana przez nerki w celu przefiltrowania.

Nasz Stwórca bardzo wyraźnie wiedział, jak wiele kłopotów miałby z nami, gdybyśmy starali się uniknąć stania się młodszymi. Uelastyczył nasze ciało, a zwłaszcza najważniejsze i najważniejsze części naszego ciała, abyśmy mogli żyć lub istnieć, przynajmniej przez jakiś czas, wbrew sobie.

Rozważmy nerki jako tylko jeden przykład. Są naprawdę cudownym aparatem filtrującym. Składają się z ponad 30 miliardów komórek. Komórki te są pogrupowane w klastry cewek filtrujących. Każda cewka filtra jest nie większa niż drobinka kurzu, a składa się z około 15 000 ogni. Jeśli potrafisz wyobrazić sobie coś tak mikroskopijnego i cudownego, możesz uświadomić sobie, jaki mamy wspaniały i delikatny narząd, który chroni nas w dzień i w nocy, póki żyjemy, przed naszymi beztroskimi apetytami i przyzwyczajeniami.

Wszystkie narkotyki i napoje alkoholowe są niezmiernie szkodliwe dla nerek, niezależnie od tymczasowych korzyści, jakie może odnieść każda inna część ciała. Piwo to prawdopodobnie najbardziej destrukcyjny płyn, jaki możemy wlać do naszego organizmu. Przebywałem ogromną liczbę nerek podczas sekcji zwłok, w których mogłem uczestniczyć i niezmiennie mogłem prawidłowo określić nawyki alkoholowe zmarłego. Zauważyłem, że piwo bardzo szybko rozpadało się na nerki. W Anglii, gdzie robotnik uważa piwo i ale za swoje dziedzictwo, choroby nerek są najwybitniejszymi przypadłościami. W Stanach Zjednoczonych, gdzie browary szaleją z reklamami piwa, aby zwabić niedoinformowanych i naiwnych, dolegliwości nerek nasilają się z dnia na dzień. W krótkim okresie zaledwie 10 lat produkcja alkoholu wzrosła z mniej niż 350 milionów galonów, **1 miliard 176 milionów galonów.**



Tylko dzięki ogromnej ilości komórek w nerkach i ich cudownej sprawności tak wielu ludzi jest w stanie przetrwać kilkadziesiąt lat życia, pomimo destrukcyjnych płynów, które wlewają do swojego organizmu.

„Napoje bezalkoholowe” są prawie zawsze słodzone cukrem. Połączenie powoduje tworzenie się alkoholu w organizmie, który musi przejść przez nerki w celu przefiltrowania. Szkody wyrządzane dzieciom, młodzieży i młodzieży, nie mniej niż osobom starszym, spowodowane używaniem takich napojów, są prawie niewiarygodne. Podstępną częścią tej szkody jest to, że nie objawia się ona natychmiast. Daje to chwilowo fałszywe „wzmocnienie”, ale późniejsze osłabienie, godziny lub dni później, rzadko, jeśli w ogóle, jest przypisywane używaniu tych napojów.

Woda w ustroju człowieka jest jednym z pierwiastków, którego znaczenie przewyższa wszystkie inne elementy, z wyjątkiem tlenu w powietrzu.

O młodości mężczyzny i kobiety decyduje przede wszystkim płynność jego żywotności. Witalność musi stale i swobodnie przepływać przez cały system. Ta witalność zależy od czystości i płynności krwioobiegu i limfy, które ze swej natury zależą od jakości wody w organizmie.

Woda, która nie jest stale uzupełniana, staje w miejscu i jest zanieczyszczona. W ciele taka stagnacja powoduje choroby i choroby i objawia się zapachem ciała lub bladą, ziemistą lub popielatą cerą. Oznacza to przedwczesne starzenie się.

Obfite stosowanie świeżych, surowych soków warzywnych i owocowych dostarcza organizmowi najwyższej jakości wody organicznej. Jeśli pijemy wystarczająco dużo tych soków, prawie nigdy nie potrzebujemy pić wody. Osobiście nie piję szklanki wody rocznie poza gorącą wodą i sokiem z cytryny, które wypijam każdego ranka po wstaniu. ALE piję tyle świeżych soków warzywnych i owocowych, ile mogę wygodnie wypić. Uważam, że sok z cytryny w gorącej wodzie wspaniale pomaga przepłukać wątrobę i nerki. Z drugiej strony odkryłem, że picie go na zimno pomaga pobudzić perystaltykę jelit i często pomaga we wczesnym porannym wydalaniu.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego tak wiele tabletek na wątrobę i nerki jest tak szeroko reklamowanych? To dlatego, że wiadomo, że dolegliwości i dolegliwości wątroby i nerek nasilają się. Powodem jest z jednej strony zwiększone spożycie napojów i pokarmów uszkadzających te narządy, a z drugiej niedostateczna edukacja na temat wartości i korzyści płynących ze świeżych, surowych soków warzywnych.

Czy mogę zasugerować, jako dobrą lekturę edukacyjną na ten temat, zaopatrzenie się w książkę ŚWIEŻE SOKI WARZYWNE I OWOCOWE, Czego brakuje w Twoim ciele?

Całe życie studiów i badań poświęciło się jego kompilacji. Znajdziesz w nim wymienione najbardziej korzystne i pomocne soki oraz najlepszy sposób ich wydobycia. Niezliczeni ludzie napisali do mnie, mówiąc, że ta książka była sposobem, aby pomóc im się odmłodzić, stać się młodszymi.

(20)

ZAPARCIE

Tempo współczesnego życia odpowiada za najbardziej płodną dolegliwość współczesności, a mianowicie: przedwczesną starość.

Zaparcia są niewątpliwie najważniejszym czynnikiem przyczyniającym się do przedwczesnego starzenia się mężczyzn i kobiet.

Istnieją dwie zbrodnie przeciwko Naturze, które współczesna cywilizacja oddaje się na co dzień, a które rodzą to, najbardziej powszechne i popularne z naszych dolegliwości, zaparcie. Jednym z nich jest zaniedbywanie ODŻYWIANIA organów odpowiedzialnych za ewakuację lub usuwanie odpadów. Drugim jest zaniedbywanie wszystkiego, co robimy, kiedy chęć wypróżnienia się powinna wpędzić nas do łazienki.

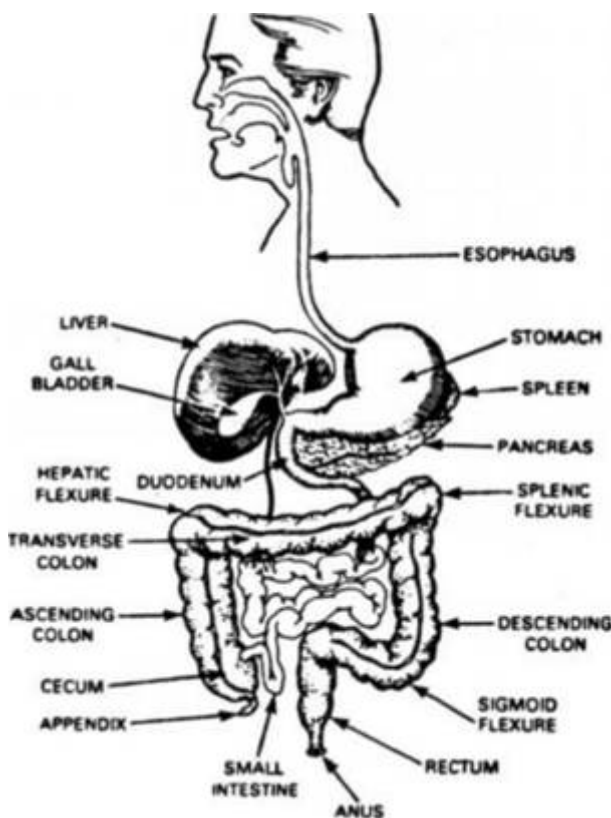
Bardzo niewiele osób rozumie, co dzieje się po przejściu pokarmu przez żołądek i jelito cienkie i dotarciu do jelita cienkiego lub okrężnicy. Rodzice są niedbali, kiedy z własnej niewiedzy nie potrafią nauczyć dzieci, dlaczego ich szybka uwaga na ewakuację jelit jest niezwykle ważna.

Jeszcze raz pragnę podkreślić zaniedbania nauczycieli i Kuratoriów Oświaty w nieuczeniu dzieci anatomii i funkcji ludzkiego ciała. Zobacz, jak długo musiałeś istnieć, zanim zrozumiałeś i doceniłeś wartość tej ważnej wiedzy. Zastanów się przez chwilę, jak daleko sam będziesz musiał prześledzić swoje kroki, aby uzyskać Naturalną eliminację i normalną okrężnicę.

Spośród tysięcy zdjęć rentgenowskich okrężnicy różnych ludzi, mężczyzn, kobiet i dzieci, jedyne, jakie kiedykolwiek widziałem, które zbliżają się do linii normalnej okrężnicy, to zdjęcia dzieci urodzonych przez kobiety, które praktykowały nasz program dieta i czyszczenie przed urodzeniem dzieci i kontynuowała praktykę z dziećmi, gdy dorastały.

Możesz zebrać ogromną ilość informacji i faktów przez okres 40 lub 50 lat, jeśli prowadzisz badania z należytą starannością i wytrwałością. Zgromadziłem więcej zdjęć rentgenowskich okrężnicy niż w przypadku ścian i sufitów dużego domu. Nawracające zarysy różnych części okrężnicy we względnych dolegliwościach były jednym z najbardziej zdumiewających moich badań.

Sporządziłem szkic tego, co można by uznać za mniej lub bardziej normalny zarys naprawdę zdrowej okrężnicy. Chciałbym, abys bardzo uważnie to przestudiował. Zwróć szczególną uwagę na nazwy różnych części anatomii, gruczołów i dolegliwości, ze strzałkami wskazującymi ogólną lokalizację, z którą są one powiązane.

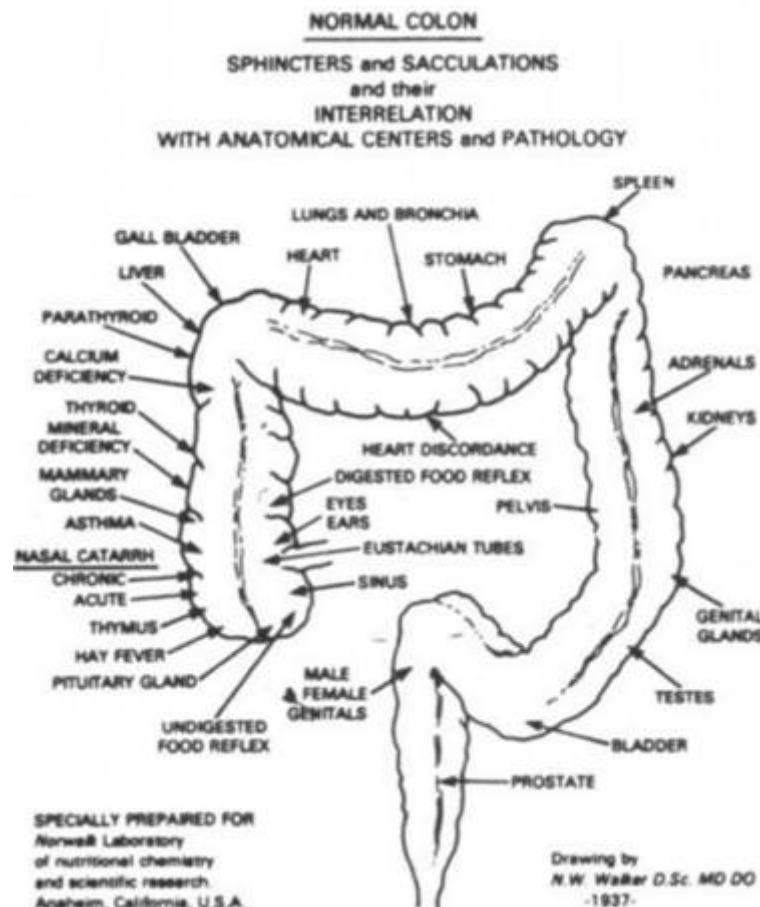


CO JEMY I PICIE — SPRAWIA NAM LUB PŁASZCZA — FIZYCZNIE . . . BY STAĆ SIĘ MŁODSZYMI — OBEJRZYJ CO WŁĄCZA SIĘ DO TWOJEGO SYSTEMU !

Teraz przejdź do następnego obrazu okrężnicy i zobacz, jak zdewitalizowana i zniekształcona jest ta w porównaniu z normalną okrężnicą. Teraz przejdź do następnego, w prawym dolnym rogu i zobacz, co dzieje się najczęściej, gdy odpadki mogą gromadzić się przez lata w okrężnicy wstępującej.

Jeśli z jakiegoś powodu wątpisz w prawdziwość tych zdjęć, sugerowałbym, abyś udał się do jakiegoś renomowanego i niezawodnego kręgarza lub naturopaty i zrobił prześwietlenie WŁASNEJ okrężnicy.

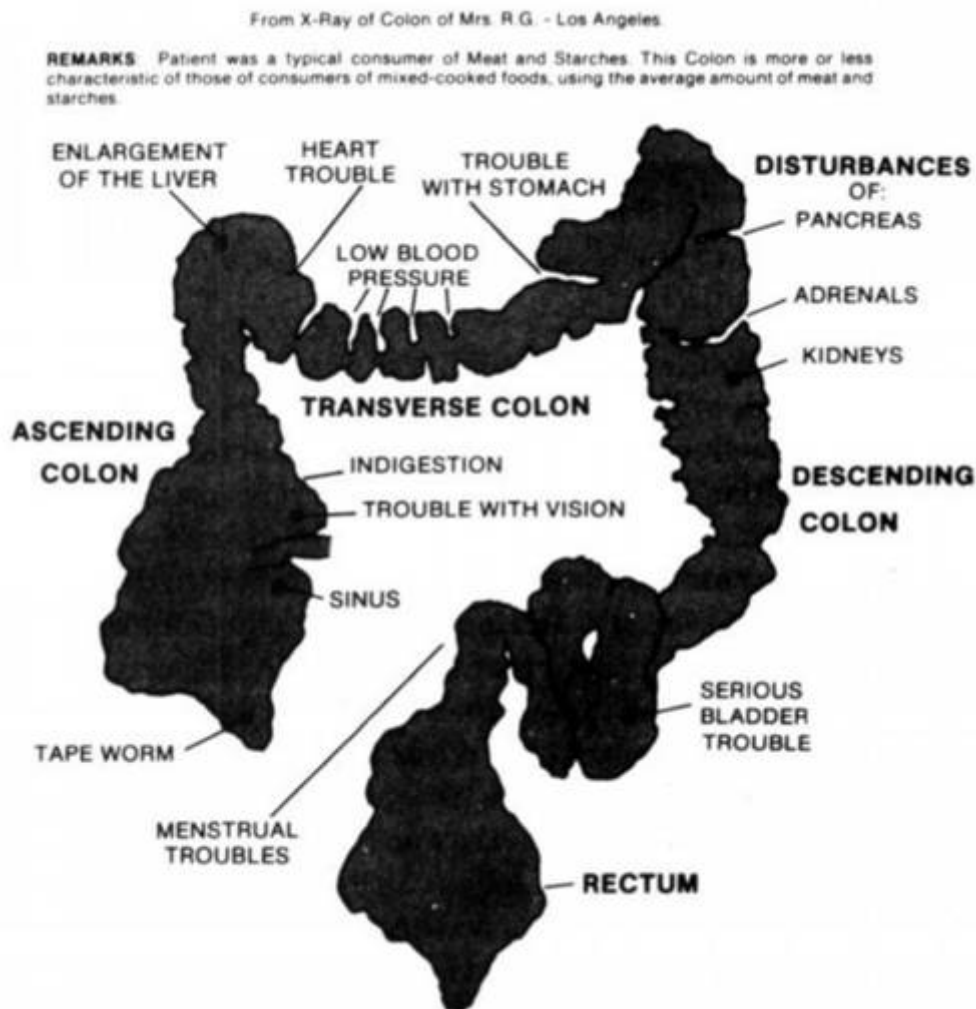
Jeśli dana osoba jadła głównie gotowane jedzenie, żywiąc się jedzeniem, które podaje się w większości domów i restauracji, jego okrężnica nie może być wydajna, nawet jeśli może mieć wypróżnienia 2 lub 3 razy dziennie. Zamiast dostarczać pożywienia nerwom i mięśniom, komórkom i tkankom ścian okrężnicy, gotowane pokarmy w rzeczywistości powodują głód okrężnicy. Głodna okrężnica może przepuszczać przez nią dużo kału, ale nie jest w stanie kontynuować ostatnich procesów trawiennych i odżywczych oraz funkcji do niej przeznaczonych.



Błonnik, który jest tak niezbędny do prawidłowego i pełnego trawienia naszego pożywienia, jest tak samo potrzebny w jelicie grubym jak i jelicie cienkim. Jednakże taki błonnik MUSI składać się z włókien lub błonnika z surowej żywności. Kiedy te włókna przechodzą przez jelita, stają się, mówiąc w przenośni, silnie namagnesowane i w tym stanie są bardzo pomocne w perystaltycznych lub falowych ruchach jelit, a także w procesach i funkcjach związanych z różnymi częściami jelita. jelita.

Jednakże, gdy żywność jest gotowana, włókna te ulegają całkowitemu rozmagnesowaniu i w tym stanie przechodzą przez system z niewielką lub żadną korzyścią. W końcu doświadczenie pokazało, że te pokarmy pozostawiają powłokę na wewnętrznych ścianach okrężnicy, jak tynk na ścianie. Z biegiem

czasu powłoka ta może stopniowo zwiększać swoją grubość, aż przez środek pozostanie tylko mały otwór. Kiedy to nastąpi, ofiara może być całkowicie nieświadoma tego i szczęśliwie oddawać kał jeden, dwa lub trzy razy dziennie. Nie wie, że w rzeczywistości cierpi na chroniczne zaparcia, ponieważ ewakuowana w ten sposób materia może zawierać dużo niestrawionego pokarmu, z którego czerpie niewielkie lub żadne korzyści. Wcześniej czy później jego upadek jest praktycznie pewny i może umrzeć szczęśliwie w złudzeniu, że jego eliminacja była „regularna”,



URINALYSIS INDICATIONS

UREA from Kidneys: 3.1 grams per 1000 c.c. (0.3%). (Normal - 30 to 35 grams.)

OXALIC ACID CRYSTALS: Too many to count. (Indicating ingestion of cooked Spinach or Rhubarb - Raw Spinach does not leave this residue of crystals.)

TOTAL SOLIDS: 80.6 grams per 1000 c.c. (Normal - 40-50 gr.) (Indicating inefficiency of Kidneys due to consumption of beer, wine, and other alcoholic beverages.)

STOOL EXAMINATION: (Indicated: Many Starch granules.)

Gram Positive 20% (normal - 35%)

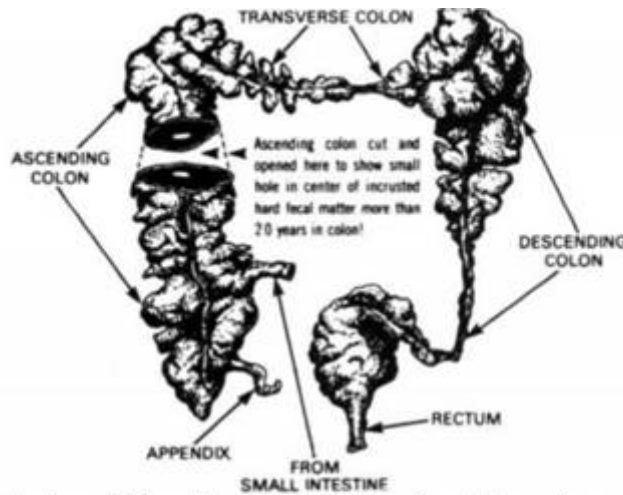
Gram Negative 80% (normal - 65%)

Bacillus Acidophilus - None Present

B. Coli - Many.

Bardziej znanym zaparciem jest to, które objawia się spowolnieniem lub faktycznym zatrzymaniem wypróżnień. Ten szczególny rodzaj jest tak powszechny, że środki przeczyszczające i przeczyszczające warte miliardy dolarów są reklamowane w prasie i na antenie każdego dnia naszego życia. Niedawno sieć drogerii wydała ogromnym kosztem całostronicową reklamę w

gazetach w Los Angeles, reklamującą środek przeczyszczający pod nagłówkiem: JAK NAUCZYĆ SIĘ ZNOWU ŻYĆ. Niewątpliwie ten kolosalny wydatek został poniesiony w wielu innych miastach, ponieważ osoby z zaparciami zwykle nie chcą sobie myśleć i uciekają od jednego lekarstwa do drugiego z żarliwą nadzieją, że nie będą musieli uciekać się do dynamitu lub innego wybuchowcy w końcu.



The lady whose X-Ray picture is copied above, thought her colon was alright, that she was NOT constipated, because she had 3 "regular" movements nearly everyday.... Actually: this colon is in a very serious condition — LOOK at the solid impaction at the cross-section where the ascending colon has been divided, showing only a small hole in center of thick black wall.... The accumulation of more than 20 years!!! ... The result of eating too much cooked food particularly starchy food — bread, cereals, cake, etc. The entire colon shows plainly a desperate lack of VITAL FOOD. To BECOME YOUNGER, the colon must be clean — healthy — and nourished with LIVE, VITAL FOOD. Carrot and Spinach Juice, fresh, raw, is the finest organic nourishment for it.

Zawody przeczyszczające i analogiczne umiejętności rozpowszechniają propagandę, że lewatywy i irygacje okrężnicy są szkodliwe z jakiegoś fantastycznego lub innego powodu i że wywołują nawyki. To, jako udowodniony fakt, jest całkowicie fałszywe. Z drugiej strony bez wyjątku stwierdziliśmy, że stosowanie środków przeczyszczających i przeczyszczających nie tylko powoduje nawyki, ale zdecydowanie niszczy błonę jelitową.

Jeśli w okrężnicy nagromadziły się nieczystości, a jelito nie wydała ich w naturalny sposób, oznacza to jedną z dwóch rzeczy: przejście jest dokładnie zatkane lub błona lub ściany są tak zwiotczałe, słabe i bezsilne, że pętle mogą utworzyć się lub kanał mógł się podwoić, uniemożliwiając swobodny przepływ kału.

Co się stanie, gdy w okrężnicy pojawi się środek przeczyszczający? NIE powoduje wznowienia perystaltyki. Podrażnia nerwy i mięśnie okrężnicy. Są one wprawiane w konwulsje, które próbują wydalić drażniące, a czyniąc to oczywiście część kału jest wydalana wraz z nim. Jeśli funkcja perystaltyczna jest nieobecna, zanika lub jest uśpiona, tylko środek drażniący może spowodować taki drgawki w okrężnicy. Dlatego nie spodziewałbym się znaleźć żadnego środka przeczyszczającego, który nie jest drażniący, niezależnie od jakichkolwiek twierdzeń przeciwnych.

Gdybym widział, jak tylko kilka irygacji okrężnicy przyniosło pomyślne rezultaty, byłbym usprawiedliwiony, gdybym wstrzymał się z oceną ich skuteczności. Widząc dosłownie tysiące z nich, z których wszystkie dają rezultaty, których nie może dać żaden środek przeczyszczający ani oczyszczający, muszę przyznać, że jestem oszołomiony, gdy KTOKOLWIEK kwestionuje ich wartość lub skuteczność. W rzeczywistości dawno temu doszedłem do wniosku, że żadne leczenie jakiegokolwiek dolegliwości, choroby lub choroby nie może być skuteczne, dopóki nie zostaną wypłukane z okrężnicy za pomocą irygacji okrężnicy, jeśli jest to możliwe, lub lewatyw, jeśli są dostępne. nie były dostępne.

Oczywiście istnieje duża różnica między układami okrężnicy a ich działaniem. Operatorem powinna być osoba przeszkolona w zakresie anatomii, aw szczególności w zakresie nieprawidłowości, które mogą wystąpić w nieskończonych odmianach okrężnicy. Odkryłem, że w wodzie nie powinno się umieszczać żadnego materiału nieorganicznego. Gdyby coś było potrzebne, użyłbym na przykład przecedzonego soku z cytryn, który pomaga zneutralizować nadmierną kwasowość, która może być obecna w zatkaniach kałowych w okrężnicy.

Istnieje różnica między nadmierną kwasowością treści okrężnicy a stosunkiem kwasowo-zasadowym w całym systemie. Dr DC Jarvis, MD, przeprowadził bezcenne badania na ten temat, które w połączeniu ze świeżymi sokami z surowych warzyw, jak odkryłem, mają nieocenioną wartość w uzyskaniu i utrzymaniu maksimum zdrowia i energii. Zaleca, co uważam za bardzo korzystne, codzienne stosowanie połączenia 2 łyżeczek octu jabłkowego i 2 łyżeczek miodu w szklance wody. Zdobądź książkę Dr. Jarvisa Zapalenie stawów i medycyna ludowa i przestuduj szczególnie ten temat na stronach 7S i 79 (wydanie z 1960 r.). Przeczytaj także rozdział o OCCIE w mojej książce ŚWIEŻE SOKI WARZYWNE I OWOCOWE, Czego brakuje w Twoim ciele.?

Wróćmy teraz do irygacji jelita grubego.

Uzyskanie dobrej okrężnicy zajmuje średnio od trzech kwadransów do całej godziny. Prawie każda maszyna wykona pracę wystarczająco dobrze, oczywiście pod warunkiem, że operator jest sprawny.

Odkryłem, że prześwietlenie okrężnicy jest nieocenioną pomocą dla operatora. Dzięki niej można pracować inteligentnie, ponieważ daje ona klucz do rodzaju i rodzaju leczenia, które będą najbardziej skuteczne. Co więcej, po przestudiowaniu zdjęcia rentgenowskiego i porównaniu go z „normalną” okrężnicą, którą naszkicowałem w tym rozdziale, możesz sam dowiedzieć się, jakie są najważniejsze dysfunkcje, które należy skorygować.

Podczas badania prześwietlenia może się okazać, że zawiera fantastyczne wygięcia. Nie przejmuj się nimi. Prawie każdy je ma. Po prostu przestuduj je z punktu widzenia, że zajęło mu tyle lat, aby uzyskać ten kształt i stan. Dlatego nie

można oczekiwać, że poprawisz go w ciągu 24 godzin, a nawet w ciągu jednego roku. Uświadom sobie, że zamierzasz stać się młodszym, że musisz długo i ciężko pracować, aby osiągnąć ten cel, a prostowanie i poprawianie kondycji jelita grubego pomoże Ci tak samo, jak przejście na odpowiednią dietę i picie warzyw soki.

Potrzeba by wiele, aby całkowicie zagłębić się w temat zaparć, ich przyczynę i sposoby ich leczenia. Nie mam tu do dyspozycji miejsca, aby oddać pełną sprawiedliwość temu żywotnemu i niezwykle ważnemu tematowi. Jednak jest wiele kątów, które trzeba omówić, nawet jeśli nie mogę zrobić nic więcej, jak tylko dotknąć wysokich punktów.

NIGDY nie można być pewnym, że nie ma zaparć, nawet jeśli wydaje się, że ma kilka wypróżnień dziennie. Chciałbym wam przekazać zapis, który mam tutaj przede mną, o młodej kobiecie dobiegającej 20 lat. Miała napady padaczkowe regularnie co miesiąc, odkąd jej miesiączki zaczęły się, gdy miała około 13 lat. Żadne ortodoksyjne leczenie nie pomogło, żaden szpital czy klinika lecznicza nie przyniosły najmniejszej ulgi. Jej rodzina przyprowadziła ją na spotkanie, a ja poradziłem zabrać ją do lekarza przyrody na serię irygacji okrężnicy. Zasugerowano, by przyjmowała okrężnicę codziennie, 6 dni w tygodniu, przez 5 lub 6 tygodni. Jej rodzina początkowo sprzeciwiła się temu, że młoda dama nie miała zaparć, a wręcz przeciwnie, przeprowadzała niezwykle regularne ewakuacje. Kiedy jednak zrobiono prześwietlenie okrężnicy, po raz pierwszy w życiu. Widziałem wiele zakłóceń, z których nie najmniejsze były wszelkie oznaki obecności robaków. Zaczęła brać okrężnice. Każdego dnia przez szklaną rurkę wskaźnikową okrężnicy pojawiało się niewiele więcej niż trochę kału i nitki śluzu, aż po drugim lub trzecim tygodniu jej ojciec i reszta rodziny zaczęli podejrzewać, że w tym systemie nie ma nic poza pieniędzmi, które płaciło. Przekonałem go, że okrężnica powinna trwać przez uzgodniony okres, na co się zgodził. Pewnego dnia, w piątym tygodniu, młoda kobieta nagle usiadła prosto na stole i po minucie lub dwóch minęła masę robaków wielkości mojej pięści. W ciągu następnych kilku dni zemdląło jeszcze kilka robaków i zaczęła odczuwać — jak to ujęła — że została wyjęta „z głębin”.

Jej napady padaczkowe zniknęły całkowicie wraz z wydalaniem robaków, a kiedy zobaczyłem ją ponownie rok lub dwa temu, 10 lub 12 lat od pierwszego spotkania, jej kłopoty nie powtórzyły się i nie wyglądała ani o dzień starszej niż po raz pierwszy ją zobaczyłem. Oczywiście przez cały ten czas stosowała mój program surowej diety i soków warzywnych.

Innym przykładem jest młody mężczyzna, który został zwolniony z wojska. Przed indukcją jego jelita poruszały się regularnie i miał więcej siły i energii, niż wiedział, co zrobić. Po zastrzykach i szczepieniach, które otrzymał zgodnie z wojskowymi przepisami medycznymi, jego wypróżnienia stały się bardzo nieregularne i stopniowo tracił energię i ambicję. Schudł, mimo że rozwinął w sobie żarłoczny, żarłoczny apetyt, którego wydawał się nie być w stanie zaspokoić. Wziął serię irygacji okrężnicy, po wyjaśnieniu mu prześwietlenia okrężnicy. Brał jeden

dziennie, a pod koniec 3 tygodnia przeszedł ogromnego tasiemca i masę mniejszych. Przez około tydzień potem miał bardzo mdłości, ale rozsądne stosowanie soków warzywnych i owocowych szybko przywróciło mu apetyt,

Jednym z zagrożeń związanych z gromadzeniem się odpadów w okrężnicy jest wchłanianie, głównie podczas snu, trucizn powstających w wyniku gnicia. Kwas karbolowy to jedno, a Indol to drugie. Te dwa są prawdopodobnie najpoważniejsze, ponieważ na początku powodują bóle głowy i zmęczenie, a ostatecznie mogą doprowadzić do żółci, paraliżu jelit i zapalenia otrzewnej. Niedobór wydzielania kwasu solnego w układzie pokarmowym to również stan wynikający z obecności indolu. Możesz łatwo zrozumieć, dlaczego te stany tak szybko reagują na irygację okrężnicy jako część leczenia, aby im zaradzić.

Funkcją okrężnicy nie jest jedynie usuwanie odpadów z systemu. Pierwsza część, czyli okrężnica wstępująca, musi wchłonąć cały płyn i elementy, których jelito cienkie zawiodło lub nie było w stanie zebrać. W tym celu mulczyuje materiał, który przedostaje się do niego z jelita cienkiego i przenosi płyn i inne elementy przez jego ściany do krwiobiegu. Zanim pozostałość dotrze do zagięcia wątroby lub najwyższej części okrężnicy wstępującej, staje się nieco gęstsza i przechodzi do okrężnicy poprzecznej. Przy nieco bardziej podobnym leczeniu tutaj w końcu staje się kałem i jest gotowy do ewakuacji przez zstępującą okrężnicę.

Gdy ściany okrężnicy wstępującej zostaną pokryte, oczywiście nie mogą one kontynuować ostatecznego przetwarzania żywności, którą spożywamy. Konsekwencją tego jest głód, którego nie jesteśmy świadomi, ale który powoduje, że starość biegnie ku nam z szeroko otwartą przepustnicą.

Zablokowana okrężnica wstępująca jest zatem definitywną przyczyną zaparc. Ale może również i jednocześnie stać się przyczyną przewlekłej biegunki. Brzmi to jak sprzeczność w kategoriach, ale pozwólcie, że podam tylko jeden z kilku przykładów, które znalazły się pod moją bezpośrednią uwagą.

Tak jest w przypadku kobiety, która przez 6-7 lat cierpiała na bardzo ciężką biegunkę, bez żadnej ulgi. Martwiła ją także niemożność oddania moczu. Zbyt często miała ochotę oddawać mocz, ale mogła wydalać nie więcej niż kilka kropli na raz. Podała się narkotynom, lekarstwom i zastrzykom za każdym razem, gdy powiedziano jej, że może uzyskać ulgę, ale bezskutecznie. Dostała wystarczająco dużo „zastrzyków”, by zabić nosorożca, a każdy z nich sprawiał, że była jeszcze bardziej chora niż kiedykolwiek.

Skonsultowała się z moim przyjacielem lekarzem, który poprosił mnie o opinię. Po jej wyglądzie sądziłem, że musi mieć około 55 lub 60 lat, ale jej „karta sprawy” podawała jej wiek na 42 lata. Jak tylko ją zobaczyłem, powiedziałem mojemu przyjacielowi, że gdybym był na jego miejscu, natychmiast bym zaczął dawać jej irygacje okrężnicy. Zarówno on, jak i jego pacjent śmiali się na samą myśl o takim zabiegu. Zrobiliśmy jednak prześwietlenie, które potwierdziło moje podejrzenia, a

on w końcu zgodził się spróbować kilku okrężnic, chociaż nadal deklaruje, że okrężnica ma na celu zatrzymanie jelit, a nie tak obfite spływanie.

W mniej niż 6 okrężnicach wydalila około 15 funtów nieświeżego kału. Jej biegunka następnie stopniowo ustąpiła, a usunięcie zalegających kału, które ścisnęły okrężnicę przy pęcherzu, umożliwiło normalny przepływ moczu.

Nie trzeba dodawać, że większość napięcia, które sprawiało, że jej twarz wyglądała na tak starą, zniknęła i wkrótce zaczęła wyglądać bardziej jak 42-latk.

Nigdy nie tracę okazji do podkreślenia faktu, że jeśli nie WIEMY definitywnie, w jakim stanie jest nasza okrężnica, na co wskazuje zarys dwóch lub więcej zdjęć rentgenowskich, nie możemy sobie pozwolić na oszukiwanie się w „myśleniu”, że jest w porządku. Kilka wypróżnień dziennie nie jest wystarczającym wskaźnikiem, że wszystko jest w porządku, jeśli spożywamy żywność gotowaną lub przetworzoną. Nawet przy tak sztywnym programie, jak mój, nie możemy przeoczyć możliwości, że eliminacja marnotrawstwa może nie być idealna. Żyjemy w zbyt szybkim tempie, by ryzykować myśleniem życzeniowym. Sama prędkość dzisiejszej egzystencji, ze wszystkimi towarzyszącymi jej cywilizowanymi problemami, skłania do przedwczesnego starzenia się nas. Dlatego musimy stale czuwać nad sobą, jeśli chcemy Stać się Młodszy.

Nie najmniejszym z naszych problemów związanych ze stanem naszej okrężnicy jest wytwarzanie gazu. Tutaj znowu jesteśmy osaczeni przez konwencje i zasady, które powodują, że zatrzymujemy i ponownie wchłaniamy toksyczne gazy, które powinny zostać wydalone, gdy tylko pojawi się taka potrzeba. Oczywiście, gdy wokół nas są ludzie, nie jest to ani możliwe, ani łaskawe. Jednak stosowanie lewatyw było bardzo pomocne w ograniczeniu powstawania gazu.

Dzięki obserwacji często możemy dowiedzieć się, które pokarmy wytwarzają więcej gazu niż inne, a unikając ich przez jakiś czas, gaz często można zredukować do minimum.

Być może zainteresuje Cię przypadek małej damy, której wiek oceniam na około 50 lat, chociaż nie mogła mieć więcej niż 40 lat. Nigdy nie pytałem o jej wiek, ale miała syna, który miał 18 lat. Miała wiele problemów w okolicy brzucha. Wzdęta, aż wydawałoby się, że skóra pęknie. Lekarze, do których poszła, chcieli ją „poklepać”, aby usunąć to, co uważali za wodę. Miała jeden ruch jelit regularnie — co drugi dzień. Nikt nigdy jej nie kazał brać lewatywy ani płukania okrężnicy. Była bardzo zdenerwowana i ciągle znajdowała się na granicy hysterii. Wezwana do codziennego przyjmowania okrężnicy przez tydzień lub dwa, podawała pół litra za pół litra twardych, śmierdzących odchodów, co świadczyło o tym, że była przechowywana w jej organizmie 20 lat lub dłużej. Zbadałem niektóre z tych cząstek pod mikroskopem i policzyłem miliony bakterii tworzących gaz. W ciągu dwóch pierwszych tygodni jej okrężnicy wyrzuciła ogromne ilości gazu oprócz ponad 2 galonów tej twardej, nieświeżej materii kałowej.

Jestem głęboko przekonany, że największym przyjacielem jelita grubego z zaparciami jest pokarm zawierający skrobię. Skrobie są najbardziej płodnym podłożem do namnażania bakterii tworzących gaz. Gdybym chciał generować duże ilości gazu w moim systemie, zacząłbym od tostów (białych, pełnoziarnistych, sojowych lub innego rodzaju) lub gorących ciastek na śniadanie, pączków i kawy na lunch oraz makaronu, spaghetti, ciasta itp. ., na obiad. Wiem, że przy takim jedzeniu też bym się pięknie zaparł. Poza tym doskonale wiem, że na takim jedzeniu nigdy bym się nie spodziewał, że stanie się młodszy.

Na jednym z moich wykładów mała starsza pani usłyszała, jak trzymam się krochmalu, tostów i tego typu rzeczy. W czasie pytania wstała i z dumą powiedziała: „Piekam chleb w piekarniku, aż będzie całkowicie suchy i twardy. Czy nie jest o wiele lepiej?” Odpowiedziałem: „Moja droga pani, żaden nie jest dla ciebie dobry, ale jeśli zrobisz tosty z chleba, to gdy wyrzucisz go przez okno, zajdzie znacznie dalej niż kromka chleba”.

Chleb jest już martwym, martwym pokarmem. Opiekanie go, choćby najdokładniej, pomaga uczynić go jeszcze bardziej martwym. Aby przyspieszyć nadejście starości, używaj martwego, martwego jedzenia.

Aby jednak stać się młodszy, jedz surowe, witalne i pożywne jedzenie.

Istnieje dość istotna różnica między lewatywą a irygacją okrężnicy. Całkowite wypłukanie okrężnicy za pomocą lewatywy jest praktycznie niemożliwe. Z drugiej strony, okrężnicę podaje się, gdy pacjent leży mniej lub bardziej zrelaksowany na stole lub szafce, podczas gdy operator wykonuje całą pracę. Przeciętna indywidualna lewatywa zużywa około 2 litrów wody. Kiedy to zostanie wstrzyknięte i wydalone, oczywiście można go uzupełniać tak często, jak chcesz lub w razie potrzeby. Obejmuje to wstawanie, siadanie i poruszanie się, co w tych okolicznościach jest całkiem korzystne. Okrężnica umożliwia operatorowi wstrzyknięcie tyle wody na raz, ile jest konieczne do wypłukania kolejno każdej części okrężnicy, umożliwiając wydalenie wody i wstrzyknięcie większej ilości bez żadnego wysiłku ze strony pacjenta.

W przypadku lewatywy temperatura wody pozostaje niezmienna podczas każdego napełniania lub ponownego napełniania pojemnika, podczas gdy w okrężnicy operator może dowolnie kontrolować temperaturę dla dowolnej części zabiegu, uzyskując w ten sposób wyniki, które tylko zmiana temperatury wody może dać.

Uważam jednak, że strój do lewatywy jest nawet ważniejszy niż szczoteczka do zębów, czy to w domu, czy w podróży. Często zdarza się również, że okrężnica nie jest ani praktyczna, ani możliwa do uzyskania, a lewatywa zawsze pomoże. Jeśli chcesz wyrobić sobie w głowie wyobrażenie o wartości lewatyw, po prostu spójrz lub posłuchaj reklam środków na ból głowy, zmęczenie, bóle pleców i zamiast reklamowanego w tym celu produktu gazowanego, tabletki lub pigułki, zastąp lewatywę. Otrzymasz wtedy Naturalne lekarstwo, które pomoże ci w tej

sytuacji, zamiast czegoś, co gwarantuje chwilowe przytępienie, zdrętwienie lub uśpienie nerwów, bez wspomniania o późniejszych kłopotach.

W skrajnych przypadkach każda substancja lecznicza może być lepsza niż okres agonii, ale nawet w takich okolicznościach uważam, że lewatywy są nieocenione.

Różnica między zwykłą *lewatywą* a *irygacją okrężnicy* polega na rodzaju używanego sprzętu i sposobie jego działania.

Sprzęt do lewatywy składa się z: 1 butelki z wodą; 1 adapter; 1 długa rurka; 1 zacisk odcinający; i 1 fajkę do lewatywy. W przypadku stosowania lewatywy: napełnić butelkę ciepłą wodą, podłączyć adapter do butelki, a następnie wsunąć gumową rurkę z zaciskiem odcinającym. Wsuń rurkę do lewatywy na drugi koniec rurki. Nałóż żel smarujący na rurkę do lewatywy i zawieś worek mniej niż 3 stopy nad biodrami. (Pamiętaj, aby zwolnić zacisk, aby usunąć powietrze z przewodu przed włożeniem rurki do lewatywy.) Po umieszczeniu nasmarowanej rurki do lewatywy włóż nasmarowaną rurkę do lewatywy do odbytu i otwórz zacisk odcinający, aby umożliwić przepływ wody. Robiąc to kilka razy lub dopóki woda wydalaną z okrężnicy nie będzie czysta, wypłukanie pierwszych 18 cali okrężnicy zajmuje około godziny.

Jeśli po napłynięciu wody zaczynamy odczuwać dyskomfort, skurcze lub uczucie pełności, najlepiej zatrzymać napływ wody, wyciągnąć rurkę i wyrzucić wodę itp. do muszli klozetowej, mimo że nie zużyliśmy całej lub dużej ilości wody w woreczku lub puszcze. Kiedy poczujemy, że ewakuowaliśmy wszystko, co jest gotowe do wydalania, możemy wstać i ponownie napełnić worek lub dodać zwykłą wodę o pożądanej temperaturze, ponownie nasmarować rurkę i ponownie wykonać lewatywę.

Odrobina praktyki polegająca na wykonaniu kilku lewatyw, kiedy jest to potrzebne lub pożądane, wkrótce nauczy nas najbardziej satysfakcjonującej procedury w naszym indywidualnym przypadku. Uważam, że stosowanie lewatyw jest niezwykle ważne w naszych wysiłkach na rzecz powstrzymania starości i w naszym programie Stania się Młodszym.

Dobłą praktyką jest pamiętanie o umyciu zarówno woreczka, jak i rurki ciepłą wodą z mydłem, a przed odłożeniem dokładnie wypłukać je zimną wodą.

Jednak nawadnianie okrężnicy jest zwykle wykonywane przez licencjonowanego terapeutę okrężnicy przeszkolonego specjalnie do przeprowadzania irygacji okrężnicy. Używając przyrządu ze stali nierdzewnej, który łączy się z dwoma chirurgicznymi węzłami lateksowymi (jeden ma mały rozmiar i jest przymocowany do większego pojemnika wypełnionego filtrowaną wodą, aby uzyskać najlepsze wyniki, a drugi jest większy i trafia bezpośrednio do odpływu). Klient kładzie się na lewym boku z podciągniętymi kolanami, a terapeuta wprowadza instrument do odbytu. Następnie terapeuta pozwala wodzie zacząć płynąć, wchodzi i wychodzi z okrężnicy. Podając jednorazowo niewielkie ilości wody, terapeuta

może stopniowo zwiększać ilość wody, aż do umycia całej okrężnicy. Klient jest początkowo kładziony po lewej stronie, a następnie odwraca się na plecy i wykonuje się delikatny masaż brzucha, aby ułatwić usuwanie kału. Następnie klient wraca na lewą stronę w celu usunięcia instrumentu i skorzystania z łazienki. Nawadnianie trwa około 30 minut.

Irygacje okrężnicy są dziś stosowane szerzej niż kiedykolwiek wcześniej. Potrzeba około 15 lewatyw, aby zrobić to, co robi dobrze podany okrężnica.

(21)

SOKI I WYCISKARKI

Nie sposób nie być pod dużym wrażeniem mojego podkreślenia wagi wewnętrznej czystości za pomocą lewatyw i płukania okrężnicy zamiast stosowania środków przeczyszczających i przeczyszczających.

Z mojego doświadczenia wynika, że stosowanie świeżych soków z surowych warzyw jest absolutnie tak samo istotne, jak lewatywy i okrężnice. Są dokładnie na równi pod względem ich znaczenia.

Dwa podstawowe, kardynalne powody używania soków warzywnych to pozyskiwanie najlepszej i najlepszej wody organicznej z warzyw oraz ekstrakowanie z warzyw i gromadzenie w tej wodzie organicznej wszystkich organicznych pierwiastków chemicznych i mineralnych oraz witamin, które są ludzkie i mechaniczne. możliwe do uzyskania.

Ten problem pojawił się, gdy po raz pierwszy przeprowadziłem dokładne badanie skuteczności różnych soków i ich kombinacji w związku z wieloma dolegliwościami, które próbowałem przezwyciężyć.

Zacząłem ponad 40 lat temu od przepuszczania warzyw przez maszynkę do mięsa. W ten sposób zebrałem trochę soku, ale wkrótce odkryłem, że proces ten spowodował, że miąższ i sok z niego pochodzący zbyt mocno się nagrzewał i psuł się bardzo krótko po wytworzeniu z powodu takiego gorąca. Również podczas analizy pozostałości miazgi stwierdziłem, że większość cennych pierwiastków nie została uwolniona ani wyekstrahowana. Dlatego zostały zmarnowane.

Następnie spróbowałem trzeć i kruszyć warzywa i wyciskać sok z miąższu w perforowanym pojemniku obracającym się z bardzo dużą prędkością, dzięki działaniu odśrodkowemu. To dało mi nieco lepszy sok, smaczniejszy i łatwiejszy do przygotowania. Mimo to w soku było za dużo miąższu. Resztki miazgi nadal zawierały od 25% do 50% wilgoci i zdecydowanie za dużo witamin i składników

mineralnych, które były potrzebne w dobrym i skutecznym soku, nadal znajdowały się w tej miazdze. Próbując, jak bym chciał, nie mogłem wymyślić żadnego mechanizmu ani środków, aby dokonać całkowitej ekstrakcji przez działanie odśrodkowe. W końcu zdałem sobie sprawę, że próbuję zrobić coś, co jest fizycznie i mechanicznie niemożliwe do osiągnięcia, a mianowicie Całkowite wydobywanie cieczy i elementów lub cząstek z dowolnego wilgotnego materiału za pomocą siły odśrodkowej.

W trakcie tych eksperymentów próbowałem również pokroić warzywa na mikroskopijne cząsteczki, tak drobne jak pył, mając nadzieję, że w ten sposób uda mi się zmusić organizm do ekstrakcji. Dokładnie mieszałem je z różnymi płynami, czasem z wodą, innym razem z sokami owocowymi lub warzywnymi. Zauważyłem jednak, że włókna warzyw są zbyt twarde, aby procesy trawienne mogły je przetwarzać, gdy są zredukowane do tak małego, drobnego proszku, nawet gdy jest mokry lub wilgotny. Ponadto odkryłem też, że często z biegiem czasu, gdy używam zbyt dużej ilości takiego soku, te drobne cząsteczki docierają do okrężnicy i tam gromadzą się, aż wypełnią niektóre woreczki. Kiedy to się zdarzyło, nastąpiło zakleszczenie, które pogorszyłoby każdy stan okrężnicy. W takich przypadkach podczas badania kału stwierdziłem, że cząsteczki te były absolutnie niezmiennione i że przeszły przez system bez możliwości działania na nie procesów trawiennych z powodu ich mikroskopijnych rozmiarów. W związku z tym odrzuciłem tę metodę nie tylko jako niepraktyczną, ale także prawdopodobnie tak niebezpieczną w użyciu przy próbach robienia z niej soków warzywnych.

Kiedy po wielu eksperymentach w trakcie wielu lat badań w końcu utarłem (sproszkowałem) warzywa, stwierdziłem, że odpowiednim rodzajem młynka mógłbym rozerwać praktycznie wszystkie komórki we włóknach i w ten sposób uwolnić zawarte w nich atomy i molekuły. Dzięki Boskiemu przewodnictwu i mojemu wrodzonemu talentowi do rozwijania mechanicznych urządzeń, w końcu miałem szczęście opracować młynek do mielenia, który dał mi wyniki, których szukałem. Po uwolnieniu pierwiastków z komórek włókien, moim następnym problemem było zebranie ich w taki sposób, abym mógł uzyskać całą ciecz i wszystkie atomy i cząsteczki chemiczne, mineralne i witaminowe, które byłyby możliwe do wydobywania mechanicznie i przez człowieka.

Jest to historia rozwoju sokowirówki, która, cieszę się, że jest obecnie powszechnie akceptowana jako ostatnie słowo w sprzeczce do wyciskania soków. Nie znalazłem żadnej innej metody ani żadnej innej maszyny czy urządzenia, które dałoby mi soki, na których z pewnością mogę polegać na rezultatach, których szukam w leczeniu dolegliwości, chorobach i chorobach, lub jako pozytywny sposób pomagania mi stać się młodszym.

Producenci tego sprzętu chcieli uwiecznić uznanie dla moich wysiłków w tych odkryciach i chcieli oznaczyć je moim nazwiskiem, czemu się sprzeciwiłem. Dlatego poszliśmy na kompromis, używając neutralnej nazwy, która zawierałaby kilka pierwszych liter mojego imienia, i nazwali to sprzętem NORWALK, a mianowicie: NORman-WALKer. Zakład Produkcyjny otrzymał prawo do używania

tej nazwy i produkowania maszyn na tej zasadzie, POD WARUNKIEM, że będą one wykonane na całe życie i będą na tyle doskonałe pod względem mechanicznym, że ich sprawność i działanie będą wymagały niewielkiej lub żadnej obsługi przez cały czas. ich życie. Kolejnym warunkiem była sprzedaż maszyn po najniższej możliwej cenie zgodnej z najwyższą klasą materiału i wykonania,

Oczywiście wszystkie soki z warzyw i owoców są korzystne, niezależnie od sposobu ich wydobycia, w granicach wydajności używanego sprzętu. Jeśli ekstrakcja nie jest praktycznie kompletna, to oczywiście soki są odpowiednio niedoborowe i będziemy musieli pobierać ich większe ilości przez znacznie dłuższy czas. Jeśli jednak soki są prawidłowo i całkowicie wyciśnięte, korzyści i rezultaty, jakie możemy z nich uzyskać, są wręcz fenomenalne. Tysiące ludzi na całym świecie napisało mi, że zawdzięczają swoje zdrowie, a często i życie rozsądnemu używaniu tych świeżych surowych soków warzywnych. Jakikolwiek byłby pierwszy koszt sprzętu do produkcji soków, nigdy nie powinien być traktowany jako wydatek, ale raczej jako inwestycja. Właściwie przygotowane soki warzywne, według mojej osobistej wiedzy, pomogłem uratować wiele tysięcy ludzi przed niepotrzebnymi operacjami, które kosztowałyby od kilkuset do wielu tysięcy dolarów, nie licząc trwałego uszczerbku na ich zdrowiu będącego następstwem operacji. Pomogły uratować wielu ludzi przed przedwczesną śmiercią i wahałbym się nawet zgadnąć, ile tysięcy z przedwczesnej starości. Po drugiej stronie książki niezliczonej liczbie ludzi, których uważano za „zdrowych”, pomogło stać się młodszymi dzięki poświęceniu początkowemu kosztowi odpowiedniego sprzętu do wyciskania soków. Pomogły uratować wielu ludzi przed przedwczesną śmiercią i wahałbym się nawet zgadnąć, ile tysięcy z przedwczesnej starości. Po drugiej stronie książki niezliczonej liczbie ludzi, których uważano za „zdrowych”, pomogło stać się młodszymi dzięki poświęceniu początkowemu kosztowi odpowiedniego sprzętu do wyciskania soków. Pomogły uratować wielu ludzi przed przedwczesną śmiercią i wahałbym się nawet zgadnąć, ile tysięcy z przedwczesnej starości. Po drugiej stronie książki niezliczonej liczbie ludzi, których uważano za „zdrowych”, pomogło stać się młodszymi dzięki poświęceniu początkowemu kosztowi odpowiedniego sprzętu do wyciskania soków.

Często używamy jednego lub dwóch tak zwanych „skraplaczy” do przygotowywania niektórych naszych posiłków, ale nigdy do robienia soków warzywnych. Sposób, w jaki go używamy, wyjaśniono w kolejnym rozdziale dotyczącym przygotowywania sałatek i deserów.

Do celów, do których używamy „skraplacza”, uznaliśmy go za niezbędny. Jestem przekonany, że Twój Sklep ze zdrową żywnością pomoże Ci wybrać ten, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.

Stosowanie soków warzywnych do pomocy w dolegliwościach, które mogą nas osiągnąć, zostało w całości omówione w książce ŚWIEŻE SOKI WARZYWNE I OWOCOWE, Czego brakuje w Twoim ciele? i byłoby o wiele lepiej przestudiować

tę książkę, niż powtarzać tutaj moje doświadczenie w intensywnym używaniu tych soków w ciągu ostatnich 40, 45 lub więcej lat. Należy jednak podać jeden lub dwa przykłady, abyś mógł zrozumieć powód, dla którego niektórych soków używasz obficie, a innych oszczędnie.

Weźmy na przykład stan wrzodów trawiennych. Stosowałam jedną lub dwie piny dziennie świeżego soku z surowej kapusty z doskonałymi rezultatami ponad 30 lat temu i nigdy się nie powtórzyły. Odkryłem jednak, że chociaż wielu innych, którzy poszli za moim przykładem, odnosiło te same korzyści, narzekali na ogromną ilość gazu. Jednak po przejściu z soku z kapusty na świeży sok z surowej marchwi wyniki okazały się jeszcze bardziej zadowalające i nie przeszkadzało im to w nadmiarze gazów. Powodem jest oczywiście to, że kapusta zawiera dość dużą ilość siarki i innych pierwiastków gazotwórczych, podczas gdy marchewka jest pod tym względem lepiej zbilansowana.

Pietruszka, jak dowiesz się z powyższej książki o sokach, jest bardzo silnym sokiem i stwierdziliśmy, że sama powinna być używana bardzo oszczędnie. W połączeniu z innymi sokami została uznana za niezwykle wartościową i pożyteczną.

Sok z buraków to kolejna doskonała pomoc. W tym tygodniu otrzymaliśmy list od kobiety z Florydy, która ma około 70 lat. Rok lub dwa lata temu zainstalowała w domu wyciskarkę Norwalk i oto, co mówi:

„Z moimi chorymi narządami radzę sobie znacznie lepiej i robię duże postępy, ale miałem przed sobą długą drogę, więc nie jestem jeszcze tak dobry, jak bym chciał. Wciąż się podłączam. teraz piję dużo soku z buraków. Przyprawia mnie o zawroty głowy i podnieca mnie, ale teraz jestem w stanie utrzymać go na brzuchu. Przez długi czas nie mogłem go powstrzymać ani nie mogłem się nim rozkoszować. To było pozytywnie odrażające dla mnie, ale robię większe postępy, ponieważ mogę to znieść.

„Mój stan był tak chroniczny, że byłem totalnym wrakiem, zarówno nerwowym, jak i fizycznym. Nie poszedłbym do instytucji, która nie leczyła zgodnie z moimi specyfikacjami, ze względu na moje zdrowie, więc zostałem w domu i podłączony razem”

Z tego listu zrozumiesz, jak ważne jest rozsądne i inteligentne używanie soku z buraków. To cenny sok, który pomoże nam stać się młodszymi.

(22)

**WAŻNE POMOCY, ABY POMÓC NAM STAĆ SIĘ
MŁODSZYMI**

Nie wiem, czy moje dane dotyczące skutków głodu jelita grubego wywarły na Pani duże wrażenie? Pamiętasz, że gdy ściany okrężnicy tracą swój ton z powodu braku pożywienia potrzebnego do utrzymania aktywności nerwów i mięśni, stają się zwiotczałe. Są one wtedy bardzo podobne do płaszcza kielbasy, która ma bardzo mało nadzienia lub wcale. W tym stanie okrężnica prawdopodobnie opadnie, uformuje się w pętlę lub wydłuży się i poważnie zakłóci przepływ materii, która ma być ewakuowana. Nazywamy to wypadnięciem okrężnicy. Każdy wypadnięty narząd ma tendencję do sprawiania, że całe ciało wydaje się obwisłe. W bardzo krótkim czasie po wystąpieniu tego stanu, w wielu przypadkach zaczynają pojawiać się zmarszczki na twarzy, które powodują opadanie ust, podbródka i kącików oczu.

Kilka lat temu starszy pan z Kalifornii odkrył, że kładąc deskę w pozycji skośnej, jeden koniec na krawędzi stołka lub niskiego krzesła, a drugi na podłodze, i kładąc się na nim na plecach z głową opartą na dolny koniec, a jego stopy na górnym końcu, poczuł ulgę od ucisku brzucha od długiego stania. Po kilkuminutowym korzystaniu z deski, kilka razy dziennie, w ciągu kilku dni odkrył, że ma lepsze i bardziej naturalne wypróżnienia niż dawniej. Szukając przyczyny tej poprawy, odkrył, że jego wypadnięcie okrężnicy odpoczywało, jak to ujął, kiedy leżał w tej pochylonej pozycji. To dało mu możliwość powrotu do bardziej naturalnej pozycji,

Nadal używał swojej pochylonej deski do codziennej rutyny i wkrótce odkrył wiele innych korzyści, jakie z niej czerpał. Wśród nich było uczucie kojącego spokoju, które pozwalało mu wstać z deski znacznie wypoczęty. Z biegiem czasu doznał poczucia odmłodzenia i chociaż po latach chodzi, wygląda i zachowuje się jak dobrze odmłodzony mężczyzna. Jego pochyła deska jest niewątpliwie jednym ze środków, które pomogły mu stać się młodszym.

Bardzo wielu osobom zasugerowaliśmy skorzystanie z tej tablicy i niezmiennie otrzymywaliśmy najbardziej satysfakcjonujące i satysfakcjonujące raporty z jej użytkowania.

Oprócz używania tej pochylonej deski do celów relaksacyjnych, wykorzystuje ją również do ćwiczenia całej anatomii. W pozycji pochylonej, z głową u dołu, unosi nogi do góry i porusza nimi jak na rowerze. Równoważy się również na łopatkach, podnosząc nogi jeszcze wyżej, a następnie przesuwając je na jedną stronę, a potem na drugą, pomagając w ten sposób zginać kręgi i rozciągnąć całą anatomię.

Uważam tę ukośną deskę za doskonały środek, który pomaga rozluźnić wypadające narządy, wspomaga funkcje okrężnicy i daje nieocenione ćwiczenie wielu części anatomii, które tak często zaniedbujemy w naszym codziennym życiu. . Jak najbardziej, użyj pochylonej deski jako pomocy, aby stać się młodszym.

Nasza przyjaciółka, która mieszka w stanie Waszyngton, blisko granicy z Kanadą, poprosiła nas o przesłanie jej informacji o tych tablicach. W zeszłym tygodniu otrzymaliśmy od niej list, w którym mówi: „Dziękuję za pochyloną literaturę planszową. Bardzo to doceniam. Właściwie od razu zamówiłam, bo dziewczyny (jej córki) przekazały część kosztów na moje urodziny prezent od nich. Jestem z niego bardzo zadowolony, na razie cała nasza rodzina i przyjaciele mogą się nim ze mną podzielić.” Ta przyjaciółka użyła pochylonej deski, którą mamy w naszym domu, kiedy odwiedzała nas kilka miesięcy temu.

Wiele osób musi czasem stać na nogach godzinami. Często mają takie uczucie „zniknięcia” w brzuchu, że zastanawiają się, czy wytrzymają jeszcze minutę. Oczywiście wiemy, że wynika to ze zmęczenia wynikającego z nieprawidłowego jedzenia i picia oraz z braku odpowiedniej eliminacji odpadów z systemu. Niemniej jednak wielu moich uczniów, a także wielu innych, odniosło ogromne korzyści z używania pochylonej deski, aby pomóc złagodzić to obciążenie. Korzystając z deski, ich wypadnięta okrężnica i inne narządy otrzymały wytchnienie, które pozytywnie zareagowało na cały system.

Kolejną pomocą, która była bardzo pomocna dla tych, którzy chcieliby stać się młodszy, jest masaż wibracyjny. Jeden szczególnie wibrator, którego używamy w naszym domu jest naszym stałym pomocnikiem od wielu lat. Prawdłowo używany wibrator może przynieść ogromne korzyści. Masowanie prawdopodobnie odkryto w dniu, w którym prymitywny człowiek nie zdołał uciec od wałka do ciasta jego prymitywnej żony, gdy wszedł w kontakt z jego głową. Mocno i energicznie pocierając punkt styku odkrył, że ból zniknął i ku jej zdumieniu prawdopodobnie przyłożył wałek do jej głowy i nauczył ją, jak rozcierać ból.

Dziś, gdy dziecko się zrani, mama śpieszy, by zetrzeć ból, a dziadek, gdy ból stanie się zbyt nieprzyjemny, jak najmocniej masuje jego reumatyczne kolano.

W domowym modemie wibrator elektryczny jest niezbędnym gadżetem. Służy do masażu skóry głowy, dzięki czemu stymuluje swobodniejszy przepływ krwi przez naczynia włosowate. W masażu twarzy i szyi stymuluje aktywność skóry.

W przypadku choroby lub niepełnosprawności masaż wibracyjny jest zarówno pomocny, jak i przyjemny, ale dobrze jest skonsultować się z lekarzem przed jego użyciem, ponieważ jego znajomość anatomii i wpływu masażu na dotkniętą chorobą część ciała może oszczędzić kłopotów i szkód do pacjenta.

Masaż ręczny to ciężka praca, ponieważ każdy wie, kto dobrze pomasował w górę i w dół kręgosłup lub mięśnie nóg lub ramion. Dobry wibrator znajduje się na grzbiecie dłoni, wibrując go tak, że sam delikatny dotyk palców jest wzmocniony energią wibratora, dodając siły, bez nacisku, i przenikając wibrujące ruchy palców. Wydaje się, że umożliwia to stymulację najgłębszych tkanek ciała, a także przepływ krwi do skóry, bez wbijania palców w ciało. W ten sposób można dać sobie, nie mniej niż innym, skuteczny masaż, który jest relaksujący, przyjemny i orzeźwiający.

Masaż to zabieg, który nie jest zbyt często stosowany. Jest bardzo przydatny w niektórych ostrych stanach zapalnych, choć w tych musi być łagodny. Świetnie sprawdza się w leczeniu skręceń stawów i złamań kości.

Istnieje wiele warunków, w których ciało może szybciej reagować na masaż wibracyjny, niż pozostawione na całkowity odpoczynek. Kiedy na przykład jesteś zmęczony i nie ma czasu na drzemkę, wibrator może pomóc pobudzić system i dać nam zastrzyk energii. Po intensywnych ćwiczeniach bardzo korzystny jest masaż wibracyjny, który pomaga zwiększyć krążenie w częściach masowanych, rozproszyć produkty przemiany materii zmęczenia, ukoić nerwy i złagodzić napięcie.

Dlatego odkryliśmy, że dobry wibrator elektryczny jest bardzo cenną rzeczą w domu. Na rynku jest oczywiście wiele dobrych i bez wątpienia sklep ze zdrową żywnością może dostarczyć ci dobry.

Przestrzegam przed używaniem wibratora w niektórych szczególnych przypadkach, chyba że pod kierunkiem i kierunkiem lekarza. Są to: na rany i oparzenia, na wykwity skórne, takie jak egzema, na naczyniach krwionośnych w jakikolwiek sposób dotkniętych, na naroślach nowotworowych, ropniach i owrzodzeniach, ostrych stanach zapalnych stawów oraz w ciąży.

Z naszego doświadczenia wynika, że dobry wibrator elektryczny, który pozostawia palce wolne do pracy, jest bardzo pomocną pomocą dla każdego, kto chce stać się młodszy.

(23)

FILOZOFIA NIEZBĘDNA, ABY STAĆ SIĘ MŁODSZYM

Zanim podam Ci kilka menu i przepisów, które poprowadzą Cię do zmiany Twoich starych nawyków żywieniowych na Naturalnie odżywczą żywność, chcę Ci uświadomić potrzebę opracowania bardzo konkretnej filozofii, jeśli chcesz Stać się Młodszy.

Pierwszą zasadą tej filozofii jest WŁAŚCIWE MYŚLENIE. Wiele powiedziałem tutaj o pozytywnym i negatywnym myśleniu i mówieniu. Chcę omówić to trochę bardziej szczegółowo, aby twoje życie mogło rozkwitnąć w piękniejsze doświadczenie, o którym kiedykolwiek marzyłeś, że może być twoje.

Płótkowanie to najniższa forma rozrywki, chyba że jest konstruktywna. Nigdy nie krytykuj ani nie myśl źle o innych. Myśl tylko o DOBRZE w nich.

Nie możemy myśleć źle o innych, jeśli w nas nie ma zła lub iskry zła. Myślenie i mówienie źle o innych po prostu obnaża zło w naszym własnym charakterze, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie.

Nigdy nie prowadź kłótni, gdy widzisz, że druga strona nie zostanie przekonana ani nawrócona. Lepiej jest przegrać kłótnię i zatrzymać przyjaciela, niż wygrać kłótnię i stracić przyjaciela.

Kiedy słuchamy przemawiającej osoby, czy to na wykładzie, w domu, czy gdzie indziej, i udzielamy konstruktywnych rad, nie pozwól, aby twój umysł błędził po wszystkich znanych ci osobach, które mogłyby skorzystać z tej rady. Najpierw zastosuj to do siebie. Jesteśmy tak skłonni do poprawiania i ulepszania innych, przeocząc fakt, że prawdopodobnie potrzebujemy korekty i poprawy bardziej niż ktokolwiek, kogo znamy.

W życiu każdego mężczyzny i kobiety są krytyczne czasy. Nigdy nie mów o swoich kłopotach, przeciwnościach losu, trudnościach lub utrapieniach, z wyjątkiem najrzadszych sytuacji, kiedy twoje doświadczenie może być pomocne dla twojego słuchacza. Ludzi nie interesują TWOJE kłopoty. Są zbyt zajęci sobą.

Przygnębiona postawa, ze zmarszczonymi brwiami, przygnęzionymi oczami i opadniętymi ustami, zaprasza starość do odwiedzenia nas i odpycha słońce życia. Podnieś kąciki oczu i ust i uśmiechaj się, uśmiechaj się z serca, uśmiechaj się tak, jakbyś miał na myśli, a zanim się zorientujesz, będziesz się uśmiechał z samej radości życia. Nic nie podnosi na duchu, a innych też, jak nieustanny, nieustanny uśmiech. Uśmiech może sprawić, że dostrzeżemy humor najbardziej obciążających sytuacji, a humor jest atrybutem młodości. Uśmiech może podnieść ciężar nieszczęścia i użalania się nad sobą, a uśmiech nic nie kosztuje.

Wszyscy pragną szczęścia, pokoju i bezpieczeństwa. Tego nie można znaleźć poza nami. Dopóki nie odnajdziemy i nie rozwinemy ich w nas, w naszym sercu i umyśle, będziemy ich szukać na próżno. Kiedy już odkryjemy, jak łatwo i prosto można je znaleźć w naszej własnej świadomości, otrzymujemy zupełnie nową perspektywę życia. Możemy wtedy z łatwością docenić, jak naprawdę warto stać się młodszym.

Kiedy rozpoczynamy ten program, który wymaga zwykle całkowitej zmiany naszych nawyków żywieniowych, pijących i życiowych, prawie zawsze spotykamy się ze sprzeciwem naszej rodziny i przyjaciół. To jest coś, czego musimy się nauczyć. Aby stawić czoła takiej opozycji i walczyć z nią, musimy mieć odwagę swoich przekań opartych na wiedzy, którą możemy zdobyć poprzez studiowanie i praktykowanie zasad zawartych w tym programie. Zawsze znajdziemy więcej ludzi gotowych zburzyć i potępić, niż pomóc i zachęcić. Kiedy już zaczęliśmy i zaczynamy odczuwać i wyrażać przyływ nowego życia, energii i młodości, nasze zapewnienie, że jesteśmy na właściwej drodze do stania się młodszymi, powinno dać nam środki do zwalczania wszelkich negatywnych

opozycji, z którymi możemy się spotkać. ci, którzy nic nie wiedzą o odkryciu, którego doświadczyliśmy.

Stać się młodszym oznacza osiągnąć stan wysublimowanej samowystarczalności i samowystarczalności, którego nikt nie może nam odebrać. Stan, w którym nic poza nami nie może na nas wpłynąć. Tylko wtedy możemy być Mistrzami samych siebie i Mistrzami każdej sytuacji.

(24)

POST

Jest to bardzo odpowiedni temat do omówienia, zanim nauczymy się przygotowywać posiłek.

Post jest bardzo ważną częścią każdego programu związanego z ludzkim ciałem. Jest to bardzo korzystne, POD warunkiem, że odbywa się to inteligentnie i nie przedłuża się na dłużej niż 6 lub 7 dni NAJWYŻEJ, za każdym razem.

Efekt postu jest dwojaki. Daje układowi trawiennemu i wielu funkcjom organizmu mniej lub bardziej całkowity odpoczynek, a jednocześnie umożliwia spalanie i eliminację odpadów.

W okresie postu organizm wykorzystuje zapasy pierwiastków do podtrzymania funkcjonowania systemu. Niezwykle ważne jest, aby o tym wiedzieć i pamiętać o tym, kiedy rozpoczynamy post.

Podczas postu nie jemy nic. Pijemy duże ilości wody lub soków owocowych nieco rozcieńczonych wodą. To rozcieńczenie jest konieczne, ponieważ w przeciwnym razie spalanie szczątków w systemie staje się zbyt silne lub skoncentrowane. Owoce oczyszczają organizm i, szczególnie podczas postu, muszą być używane z rozwagą, chociaż innym razem możemy spożywać tyle owoców, ile chcemy, z korzyścią.

Ilość takiej cieczy przyjmowanej podczas postu zwykle wynosiła nie mniej niż 2 kwarty, ale najlepiej jeden galon lub trochę więcej w ciągu każdego dnia postu.

Taki post zwykle powoduje wzburzenie dużej ilości odpadów, którym pozwolono nagromadzić się w systemie. Część z nich wychodzi z systemu w normalnym toku ewakuacji i eliminacji. Jednak wiele z nich jest po prostu mieszanych i umieszczanych w jakiejś dogodnej niszy lub zagłębieniu, zwykle w woreczkach lub fałdach okrężnicy. Jeśli pozwolimy na pozostanie tam na noc, jesteśmy skłonni wchłonąć część toksyn lub trucizn, które mogą wytwarzać te szczątki. Miałoby to tendencję do zniweczenia niektórych korzyści, jakie spodziewamy się

uzyskać z postu, a także może powodować pewien dyskomfort i nadmierne ilości gazu. Dlatego każdego wieczoru postu, tuż przed pójściem spać, robimy lewatywę, używając odcedzonego soku z dwóch cytryn w wodzie, jak szczegółowo opisano w poprzednim rozdziale.

Pod koniec czasu wybranego na okres postu „przerywamy” post przez pierwszy i drugi dzień dwoma lub trzema lekkimi posiłkami składającymi się ze świeżych warzyw lub owoców i dużą ilością soków warzywnych, a następnie wznowiamy nasz normalny przebieg postu. pokarm.

Jeśli mamy na myśli dłuższy post, przyjmujemy go w seriach postów i „przerw”. Pościmy przez około 6 dni, a następnie „przerwiemy” go przez 3 lub 4 dni, jak wskazano w poprzednim akapicie. Następnie ponownie rozpoczniemy post na podobny okres, z podobną „przerwą” pod koniec szóstego dnia i tak dalej, dopóki czujemy, że musimy kontynuować.

Poszczenie bez przerwy przez okres dłuższy niż 6 lub 7 dni jest niezwykle niebezpieczną i szkodliwą procedurą. Jeśli zrobimy. organizm nie ma możliwości uzupełnienia rezerwy pierwiastków i dalej spala najpierw szczątki, potem komórki i tkanki, bez nowego materiału do ich naprawy lub odbudowy.

Nie ma wątpliwości, że przedłużający się post bez takich „przerw” co 6 dzień sprawia, że czujemy się w najwyższym stopniu wywyższeni, ale to wywyższenie wywodzi się kosztem wypalenia ciała, stanu, który czasami nie objawia się niekorzystnie przez kilka lat.

Był lekarz, z którym byłam dobrze zaznajomiona, który podawał swoim pacjentom sok cytrusowy (zazwyczaj pomarańczowy) na czczo przez 3 i 4 miesiące bez przerwy. Zwróciłem mu uwagę na niebezpieczeństwo tej praktyki, ale był tak bardzo zadowolony z szybkich rezultatów, jakie uzyskali jego pacjenci, że nie zgodził się z moimi argumentami. W trakcie moich podróży wykładowych po całym kraju miałem jednak okazję poznać bardzo wielu jego pacjentów, wielu z nich przykutych do łóżka, którzy szukali pomocy w swojej „tajemniczej” chorobie. Bez wyjątku byli najwyraźniej całkowicie zdrowi, ale wydawało się, że nie mają w swoim systemie ani jednego atomu energii. Przegląd ich przeszłej historii i doświadczeń ujawnił fakt, że przyjęli te długie posty i uważali się za wyleczonych z tego, co im dolegało, ale z biegiem czasu,

Przewyciężenie szkód wyrządzonych przez taki post za pomocą soków ze świeżych warzyw i pożywnej surowej diety wymagało wielu miesięcy, a w niektórych przypadkach lat.

Mam przed sobą zdjęcie rentgenowskie okrężnicy kobiety chorej na raka, według doniesień medycznych sprzed 5-6 lat. Na jej piersiach, ramionach i innych częściach ciała pojawiły się nieoczekiwane guzki. Przeczytała o kilku udanych terapiach za pomocą soku winogronowego i postanowiła spróbować. Po około 6 tygodniach postu guzki zaczęły znikać i zaczęła czuć się lepiej niż kiedykolwiek

wcześniej. Kontynuowała post nieprzerwanie przez kolejne kilka tygodni, po czym wróciła do swoich poprzednich trzech posiłków dziennie. Nic nie wskazywało na to, że pozostała jej jakaś dolegliwość i szczęśliwie kontynuowała swoją drogę i obowiązki domowe, z większą zapałem, niż doświadczyła przez wiele lat.

Jakieś dwa lata temu pełne uderzenie jej przedłużonego szybkiego uderzenia uderzyło mocno i mocno. Nie mogła wstać z łóżka, denerwowała się do granic hysterii, a nawet światło dzienne denerwowało ją, aż jej pokój musiał być trzymany w pół lub całkowitej ciemności. Jej umysł stopniowo ulegał wpływowi, a jej rodzina i krewni byli bardzo zaniepokojeni.

W końcu została wprowadzona na sztywną naturalną dietę witariańską, która obejmowała kilka litrów surowych soków warzywnych dziennie. Dwa razy w tygodniu otrzymywała najlepsze irygacje okrężnicy, jakie mogła dostać. W niecałe 6 miesięcy jej stan poprawił się bardzo blisko zdrowej normy. Kiedy ją niedawno zobaczyłem, wyglądała o 5 lat młodziej niż wtedy, gdy pierwszy raz ją zobaczyłem 6 miesięcy wcześniej. Jej skóra, ziemista i pozbawiona blasku, jest teraz kolorowa, promienna i lśniąca zdrowiem.

Nie każdy jest w stanie uzyskać drobiazgową opiekę i współpracę rodzinną, jaką ta pani miała szczęście mieć. Umożliwiło jej to wyjście z niebezpiecznej sytuacji w znacznie krótszym czasie, niż myślałem, że jest to możliwe. To tylko dowodzi, że tam, gdzie jest wola, jest sposób.

Pamiętajmy zatem, że chociaż krótkie okresy postu mogą być korzystne i pomóc nam stać się młodszymi, to PRZEDŁUŻONY POST JEST ZDECYDOWANIE SZKODLIWY, JEŻELI NIE NIEBEZPIECZNY!

(25)

POSIŁKI „ŻYWNOŚĆ NATURALNA”

Moja interpretacja NATURALNYCH ŻYWNOŚCI to żywność, która jest odżywcza dzięki obecności w niej życia organicznego. W tej kategorii umieszczam wszystkie surowe warzywa i owoce oraz ich świeże, surowe, nieprzetworzone soki i orzechy.

Wśród warzyw dodałabym niektóre rośliny strączkowe, gdy są świeże i młode.

W suszonych roślinach strączkowych brakuje niezbędnej wody organicznej, a ja odkryłem, że w systemie zakwaszają się, aby przynosić praktyczne korzyści. Dlatego ich nie używamy. Do tej klasy zaliczamy suszony groch, fasolę, soję, orzeszki ziemne oraz ich wiele produktów i produktów ubocznych.

W miarę możliwości używamy żywności, która została wyhodowana na lub na gruntach uprawianych ekologicznie bez użycia przemysłowych nawozów chemicznych. Jest to niezwykle ważne, aby zrozumieć. Niedobór witamin i pierwiastków w żywności jest wynikiem niszczenia gleby przez te nawozy chemiczne. Kilka osób w rządzie zaczyna zdawać sobie z tego sprawę.

Ogrodnictwo ekologiczne oznacza odbudowę gleby poprzez biologiczne przekształcanie odpadów roślinnych i zwierzęcych w wierzchnią warstwę gleby w wyniku procesów życiowych organizmów glebowych, takich jak dżdżownice, bakterie itp. Tylko w ten sposób, w sposób przyjęty przez Naturę od początku wegetacji powierzchni ziemi, czy możemy stworzyć żyzny i urodzajny grunt, na którym można uprawiać żywność z dużą ilością witamin i minerałów.

Warzywa i owoce wyrosłe na takiej glebie nie wymagają odkurzania ani opryskiwania truciznami. W takich warunkach owady i szkodniki nie niszczą plonów, gdyż ptaki w naturalny sposób się nimi żywią. Ptaki są najlepszymi i najskuteczniejszymi niszczycielami owadów i są całkowicie nieszkodliwe. Jedna rodzina sikorek, kowalików lub sikorek może w ciągu jednego lata zetrzeć ponad 80 funtów owadów, podczas gdy kilka par sikorek może pożreć wszystkie namioty i inne gąsienice oraz owady latające na jednym akrze sadu jabłoniowego. Para jaskółek i ich rodzina mogą żywić się około 7000 much jednego dnia. Sikora może zniszczyć nawet 5500 jaj ćmy w ciągu jednego dnia.

Co się dzieje, gdy opryskuje się warzywa i drzewa owocowe? Ptaki zjadają zatrute owady i umierają. Insektycydy są zatem odpowiedzialne za znaczny wzrost liczby szkodników i owadów, a w konsekwencji za niszczenie żywności. Insektycydy zabijają tylko kilka szkodników w porównaniu do tych, które istnieją dookoła, a niszcząc ptaki, niszczą również swój własny cel, ponieważ owady i gąsienice są wtedy w stanie rozmnażać się i rozmnażać poza zatrutym obszarem bez ingerencji ptaków ! W Morristown w stanie New Jersey znaleziono całe stado dzikich ptaków umierających w konwulsjach w tym samym czasie, a żałosna ich liczba padła martwa z drzew, gdy zostały spryskane.

Miód jest naszym najcenniejszym pokarmem węglowodanowym i słodzikiem. Dziesiątki i setki uli nie dostarczyły miodu, ponieważ pszczoły padły z powodu zatrucia środkami owadobójczymi.

Bez przemysłowych nawozów chemicznych, ale stosując zasady ekologicznego ogrodnictwa i sprzyjając wzrostowi dżdżownic w glebie, możemy uzyskać nie tylko znacznie większe plony, ale także znacznie lepsze produkty, a przecież to jakość spożywanej przez nas żywności pomoże nam stać się młodszymi.

Najlepszej jakości ziemniaki irlandzkie były zbierane w ilości od 1000 do 1200 buszli na akr, podczas gdy marchew uprawiana była w ilości od 100 do 105 ton na akr na glebach przygotowanych organicznie. Jakość tych warzyw sprawiła, że najlepsze warzywa wyhodowane na chemicznie nawożonej ziemi wyglądały jak odstrzały i zarośla.

Chociaż nie zawsze jesteśmy w stanie wybrać ilość i jakość potrzebnych warzyw i owoców, możemy w dużym stopniu przezwyciężyć tę przeszkodę, pijąc jak najwięcej świeżych, surowych soków warzywnych o jak największej różnorodności.

Jeśli chodzi o nasze codzienne posiłki, przypuśćmy, że przedstawię wam zarys tego, z czego składają się moje własne posiłki.

Na śniadanie: ja lub 2 dojrzałe banany. Te nie są zielone, najlepiej z jak największą ilością brązu na skórce. Dojrzałe banany to doskonałe jedzenie. Po usunięciu skórki wytnij zepsute części. Pokrój na cienkie plasterki lub rozgnieć widelcem na talerzu do zupy lub innym głębokim naczyniu.

Pulpa z marchwi. Mamy Triturator, więc rozcieram około 2 lub 3 łyżeczki miąższu, nie wyciskając soku. W przypadku braku trituratora użyj tarki i zetrzyj żadaną ilość miazgi marchwiowej. Rozłóż to na bananie.

Rodzynki. Wolę bez pestek. Namocz na noc w zimnej lub letniej wodzie. Rozsmaruj 2 lub 3 łyżeczki tego na miąższu.

Figi. Czarne figi Mission to moje ulubione. Są wysuszone, więc namocz trochę tak jak rodzynki. Odetnij łodygę i pokrój 4, 5 lub 6 na całe naczynie.

Orzechy. Użyliśmy młynka do orzechów, za pomocą którego mogę zmielić niesolone migdały prawie tak drobno jak mąkę. Na całe danie rozprawdam około 4, 5 lub 6 łyżek tych drobno zmielonych migdałów i to jest mój chleb. Jeśli nie masz takiej maszyny do mielenia orzechów, Twój Sklep ze zdrową żywnością prawdopodobnie doradzi Ci, co z tym zrobić, lub może być w stanie Ci je dostarczyć.

Jeśli chcesz, możesz użyć śmietany, najlepiej surowej śmietany, aby zwilżyć jedzenie. Jeśli tak, załóż go przed rozłożeniem orzechów.

Szklanka soku z marchwi lub potasu, a nawet marchewki i szpinaku to najlepszy napój, jakiego mógłbym sobie życzyć. Zdziwisz się, jak bardzo satysfakcjonujące może być to śniadanie.

Jest wiele sposobów, na które można go zmieniać i urozmaicać. Korzystanie z banana jako bazy, pokrojonego lub grubo rozdrobnionego jabłka lub gruszki, z rodzynkami i figami, jak wskazano powyżej, z resztą składników lub bez, tworzy pyszne i pyszne śniadanie.

Osobiście uważam to za najbardziej satysfakcjonujące śniadanie ze wszystkich. Właściwie wątpię, czy w ciągu ostatnich kilku lat zmieniałam menu więcej niż pół tuzina razy. Po pewnej praktyce wierzę, że ty. także. znajdzie w tych propozycjach odpowiedź na rodzaj śniadania, które zostanie z Tobą, bez dyskomfortu gazu.

Obiad zależy od okoliczności. Jeśli zdarzy mi się być poza domem w porze lunchu. Zabieram ze sobą niektóre owoce, takie jak jabłko lub gruszka, lub inne owoce sezonowe. Trochę selera i małe awokado, jeśli jest dostępne. W przeciwnym razie mogę wziąć — od czasu do czasu — niewielką ilość szwajcarskiego sera: to jedzenie w połączeniu z kuflem lub dwoma świeżych soków warzywnych zapewnia mi potrzebne pożywienie do obiadu.

Jeśli jednak jestem w domu, jem małą sałatkę składającą się z różnych warzyw. Na przykład:

Do naczynia do zupy mogę wsypać 2 lub 3 łyżeczki miąższu marchwi. Na tym posmarowałem drobno posiekany seler, zieloną cebulę, kapustę lub sałatę i trochę zielonego pieprzu, wymieszanych razem. Na to nakładam opatrunek, którykolwiek z nich wymienię za kilka minut. .

Dalej jest około 2 łyżeczek drobno posiekanych buraków. Do wszystkiego dodaje łyżkę surowego zielonego groszku, a na środek kładę mały kawałek surowego kalafiora. Oczywiście możesz doprawić ją do smaku odrobiną soli warzywnej, którą możesz również kupić w sklepie ze zdrową żywnością. Przyprawę nakładaj oszczędnie na każdą warstwę.

Ze szklanką soku warzywnego jest to dla mnie bardzo satysfakcjonujący lunch, który nie powoduje zmęczenia i głodu przed kolacją.

Przygotowanie takiej sałatki zajmuje tylko chwilę. Jeśli będziesz pamiętać, że wszystkie warzywa będą się mieszać w zgodny sposób i masz do wyboru krojenie na drobno lub na grubsze, tarcie na drobno lub na grubsze lub szatkowanie, przy odrobinie wprawy możesz urozmaicić sałatek z dokładnie tymi samymi warzywami, tylko inaczej przygotowanymi. W rzeczywistości będziesz zdumiony prostotą, z jaką można przygotować prosty lub wyszukany posiłek.

Każdy z ogromnej liczby menu i przepisów, które umieściłem w mojej książce DIET & SALAD SUGGESTIONS jest dobrze wyważony i podlega mnóstwu zmian, które zapewnią Ci całkiem różnorodny wygląd i smak. Oznacza to po prostu przygotowanie każdego warzywa w sposób najlepiej dopasowany do Twojego gustu lub czasu, który masz na przygotowanie, posiekany, pokrojony w plastry lub tarty.

Jednym z sekretów przygotowania dobrej sałatki jest zmieszanie 2 lub 3 warzyw na warstwę i użycie 2 lub 3 warstw do sałatki. To da ci nieskończoną różnorodność do wyboru. Nie używaj zbyt dużo jednego warzywa.

Posiłki obiadowe są tak proste w przygotowaniu i mogą być tak proste lub tak wyszukane, jak tylko sobie życzysz.

Jednym z moich ulubionych narzędzi do robienia sałatek jest nasz Likwidator. Pomaga rozbić włókna warzyw i sprawia, że są nieco smaczniejsze, POD WARUNKIEM, że przełącznik jest obsługiwany DOKŁADNIE tak, jak powiedziałem, i że warzywa nie mogą być zbyt drobno złamane przez pozostawienie przełącznika na dłużej niż JEDNĄ SEKUNDĘ na czas. Pracuj w ten sposób:

Pokrój trochę selera ostrym nożem na desce do krojenia, powiedz około 2 łyżek stołowych i wrzuć je do miski Likwidatora. Dodaj tyle płynu, aby całkowicie zakryć noże. Takim płynem powinien być najlepiej sok z marchwi lub sok z dowolnego zielonego warzywa. Jeśli żaden nie jest dostępny, wystarczy trochę soku owocowego (niesłodzonego), w przeciwnym razie można użyć zwykłej wody. Pokrój około 2 łyżki sałaty w taki sam sposób jak seler i połóż ją na wierzchu selera. Pokrój pomidora na kilka kawałków i dodaj do nich. Załóż górną pokrywę i włącz przełącznik, ale natychmiast wyłącz go ponownie. Gdy noże przestaną się obracać, wciśnij mieszankę łyżką, a następnie włącz przełącznik i natychmiast wyłącz go ponownie, a także — upewnij się, że noże przestały się obracać — ponownie wciśnij mieszankę w dół. Powtarzaj to tak często, jak to konieczne, aby rozdrobnić warzywa tak dobrze, jak chcesz, ale nie „upłynnione”. Rób to w kółko, kilkanaście razy lub więcej, jeśli to konieczne.

Następnie odcedź z niego płyn i przygotuj pierwszą miksturę. Możesz użyć tego jako pierwszej warstwy sałatki lub możesz umieścić około 2, 3 lub 4 łyżeczki miąższu marchwi w naczyniu do zupy i rozprowadzić na nim mieszankę, dodając trochę soli warzywnej jako przyprawę.

Wlej odcedzony płyn z powyższej mieszanki z powrotem do Likwidatora, aby utworzyć kolejną warstwę. Weź 3, 4 lub 5 zielonych cebul i pokrój je na dość małe kawałki, używając również około 2 lub 3 całe zielonej części. Jeśli nie masz zielonej cebuli, robi to każda inna cebula. Włóż to do skraplacza. Zetrzyj około łyżki ogórka na grubej tarce, obierz i wszystko i dodaj do cebuli. Pokrój drobno około łyżki zielonego pieprzu i dodaj do tego. Posiekaj jak najdrobniej łyżkę kapusty i dodaj ją do pozostałych składników. Dodaj trochę soli warzywnej do smaku i powtarzaj proces włączania Likwidatora na jedną sekundę za każdym razem, włączając przełącznik, a następnie natychmiast wyłączając go tak często, jak to konieczne, aby kapusta była tak drobna, jak chcesz.

Odcedź płyn z tej mieszanki i jest gotowy do dodania jako następna warstwa. Tutaj możesz wprowadzić różne zmiany. Na przykład, możesz obrać jabłko i zetrzeć je na grubej tarce i rozprowadzić około 1 lub 2 łyżki stołowe na miksturze na talerzu przed dodaniem mieszanki kapusty, a następnie dodać tę mieszankę równomiernie na jabłko. Zamiast jabłka możesz użyć gruszki lub innego owocu lub jagód, które Ci się podobają. To całkowicie kwestia gustu, a to, co mi się podoba, może ci się nie spodobać i na odwrót. Poeksperymentuj więc i nawet jeśli trafisz na jakieś mikstury, które nie przypadną Ci do gustu, mogą Ci nie zaszkodzić, a wręcz przeciwnie, mogą być całkiem odżywcze, choć oczywiście możesz je zmienić następnym razem.

Tak więc kładziemy na talerzu starte jabłko i rozprowadzamy na nim około 2, 3 lub 4 łyżki kapusty. Następnie wyjmujemy drobną tarkę i ucieramy około 1 lub 2 łyżki surowych buraków, które rozprowadzamy na mieszance kapusty. Posypujemy to odrobiną soli warzywnej, a następnie wyciskamy na buraki około łyżeczki lub mniej soku z cytryny. Dekorujemy to pierścieniem zielonego pieprzu o grubości około 1/4 cala lub mniej, na środku którego kładziemy gałązkę kalafiora, a wokół tego ostatniego kilka plasterków czerwonych rzodkiewek.

Oczywiście, jeśli nie masz skraplacza, nie przeszkadza to w przygotowaniu dokładnie tej samej sałatki z tych samych mieszanek. Oznacza to po prostu krojenie krojenia lub tarcia różnych warzyw do konsystencji, którą dyktuje praktyka i Twoje upodobania.

Podczas przygotowywania tej „warstwowej” sałatki możesz używać dowolnych warzyw i owoców, które masz dostępne, stosując tę samą ogólną zasadę w swojej metodzie jej przygotowania. W rzeczywistości rzadko będziesz musiał usiąść, przeżuć koniec ołówka i powiedzieć sobie. "Pozwól mi zobaczyć, czego mam dzisiaj użyć?" Po prostu wyjmij warzywa z lodówki i zabieraj je tak, jak przyjdą lub jak ci się podobają, a przy odrobinie praktyki, zanim się zorientujesz, możesz zrobić prawdziwe arcydzieło sałatki.

Nie masz pojęcia, jak bardzo ten sposób jedzenia upraszcza porządki. Wiesz, jaki to bałagan, gdy układa się dużo zatłuszczonych, brudnych naczyń, trzeba je umyć i prawie jeśli nie dokładnie je wysterylizować, a następnie usunąć tłuszcz ze zlewu! Nasza metoda jedzenia eliminuje prawie cały ten bałagan. W rzeczywistości:

Powiedz — Wielki Scott i Małe Rybki —
— Nie mam pracy, zmywać naczynia.
Powiem ci jak: — Nie powinienem —
Po prostu splukuję je w gorącej wodzie!

Sosy do sałatek mogą być równie smaczne, co pożywne. Używaj tej samej pomysłowości w przygotowywaniu mikstur, pamiętając, że NIGDY nie używaj octu ani pieprzu. Ocet, wiesz, jest tak naprawdę kwasem octowym i może mieć tendencję do podpalania błon przewodu pokarmowego. Wrzody mogą rozwijać się dość łatwo po użyciu octu. Pieprz i podobne mocne przyprawy mogą mieć podobny wpływ na system. Nie daj się zwieść nawykowi smaku. Kiedy widzisz ludzi, którzy są najwyraźniej w różowej kondycji, którzy jedzą posiłki z dużą ilością octu i pieprzu przeplatane tu i ówdzie, po prostu uważaj na pojawienie się wrzodów, a także na wiele oznak, że Stary Człowiek Czas ostrzy swoją kosę, a może po prostu sierp, który odcina młodość u korzeni, pozostawiając resztę do zaschnięcia.

Oliwa z oliwek jest dostępna niemal wszędzie. Zmieszany z miodem i sokiem z cytryny tworzy bardzo odżywczy dressing. Nigdy nie używamy cukru. Jeśli

chcesz, możesz dodać trochę soli warzywnej.

Spróbuj tego, aby uzyskać doskonały opatrunek:

1/3 szklanki oliwy z oliwek; 1/3 szklanki soku z cytryny; dodaj 3 lub 4 średniej wielkości pomidory, 1/4 łyżeczki soli warzywnej i 1/2 do 1 łyżeczki miodu.

Mieszaj je w Likwidatorze przez około 2 minuty. Dodaj około 1/2 ząbka czosnku, jeśli zamierzasz go użyć od razu, w przeciwnym razie umieść go w słoiku mason i włóż 2 całe ząbki czosnku do smaku, nie łamiąc ich.

Dobry dressing z awokado robi się, obierając go, usuwając nasiona i krojąc awokado na małe kawałki w misce. Dodaj trochę gorącej wody, około 1/2 łyżeczki na awokado i rozgnieć widelcem. Posiekaj w nim kilka zielonej cebuli, dodaj około 1/2 łyżeczki miodu i trochę soli warzywnej i ubij widelcem lub trzepaczką do jajek. Jeśli chcesz, możesz dodać jedną lub dwie łyżeczki kwaśnej śmietany lub słodkiej śmietanki z dodatkiem odrobiny cytryny na każde użyte awokado.

Nigdy nie zapominaj, że jakakolwiek skrobia lub cukier spożyte podczas posiłku, w którym użyto cytryny lub innego kwaśnego owocu, spowoduje zakwaszenie organizmu.

Nie podałam Wam tutaj różnorodnych menu, ponieważ w mojej książce PROPOZYCJE DIETY I SAŁAT można znaleźć ich mnóstwo na każdą okazję. O wiele łatwiej będzie ci korzystać z tej książki, niż studiować je z tej większej księgi.

Desery mogą być równie pyszne, jak i tajemnicze, gdy są przyrządzane w likwifikatorze. Na przykład: wlej do niej szklankę soku z marchwi. Dodaj banana pokrojonego w duże plastry. Dwie czubate łyżki mielonych, niesolonych migdałów. 2 lub 3 czubate łyżeczki namoczonych rodzynek. 3 lub 4 namoczone figi. 2, 3 lub 4 łyżki śmietany. Ubijaj to w Likwidatorze przez około 2 minuty lub dłużej. Podawaj to w naczyniu deserowym, z odrobiną bitej śmietany, jeśli chcesz.

UWAGA:

Przeczytaj rozdział o OCCIE w mojej książce ŚWIEŻE SOKI WARZYNNE I OWOCOWE. Czego brakuje w Twoim ciele?

(26)

RAZEM STAŃMY SIĘ MŁODSZYMI

Podsumowując, chcę cię ostrzec, że stawanie się młodszym jest procesem powolnym, wymagającym cierpliwości i wytrwałości. Możesz się zestarzeć przez noc, ale nie możesz stać się młodszym, dopóki nie naprawisz szkody wyrządzonej ciału, która powstała w wyniku całego życia niewłaściwego jedzenia, niewłaściwego życia i błędnego myślenia.

Niewłaściwe jedzenie oznacza jedzenie i picie wszystkiego, co nie dostarcza ŻYCIU komórkom i tkankom ciała. Ponieważ nie możemy mieć życia i śmierci w tym samym czasie, a nadmierne ciepło — to znaczy temperatura przekraczająca 98–105° F — niszczy życie w naszym jedzeniu, jest oczywiste, że podczas gotowania i przetworzona żywność umożliwia nam podtrzymanie życia, dzieje się to kosztem całkowitej regeneracji naszego organizmu. Nie mogą dostarczyć ciała ŻYCIA. To musi pochodzić z surowych warzyw i owoców oraz ich świeżych, surowych soków.

Odkryliśmy, że aby przezwyciężyć znaczną część niezbędnego czasu lub okresu odmłodzenia, świeże soki z surowych warzyw, właściwie wykonane z dobrej jakości warzyw, pomagają przyspieszyć ten proces. Jednak im większa prędkość, z jaką chcemy odbudować organizm, tym większe mogą być nasze reakcje. Dlatego musimy rozumieć ten proces i te reakcje, a przede wszystkim nie wolno nam się zniechęcać. Natura działa w tajemniczy sposób. Kiedy dajemy Naturze narzędzia do pracy i poddajemy się bez zastrzeżeń Jej służbom, Ona nas nie zawiedzie. Ona może znaleźć więcej rzeczy do poprawienia w naszym systemie, niż nam się wydaje, ale jeśli zaufamy Jej, że poprawi wszystko po kolei, wykona dla nas cudowną pracę i pomoże nam stać się młodszymi.

Pamiętajmy zatem, że zaspokajanie naszych apetytów i pragnień bez względu na ich ostateczny rezultat może nas za każdym razem cofać. Czy chcemy zaspokojenia chwili, kosztem żalu, smutku i żalu później? To jest pytanie, na które każdy z nas za każdym razem musi sam sobie odpowiedzieć.

Niewłaściwe życie oznacza życie lub istnienie przez życie bez inteligentnego celu lub celu. Nie możemy żyć sami dla siebie, chociaż ja jest najważniejszym elementem naszego istnienia. Jeśli nie zadbamy o siebie przede wszystkim i na końcu, nie możemy być ani dobrzy, ani wartościowi ani dla siebie, ani dla nikogo innego. Dlatego nasza pierwsza uwaga MUSI zacząć się od nas samych. Opieka i uwaga, jaką poświęcamy naszemu ciału fizycznemu, umysłowemu i duchowemu, będą odzwierciedlać naszą wartość dla reszty świata. Jeśli zaniedbujemy dbanie i rozwijanie własnej trójcy, naszego fizycznego, umysłowego i duchowego systemu, wkrótce staniemy się bezużyteczni dla siebie i reszty świata. Będziemy zmierzać w kierunku starości i odrzutu. Musimy nauczyć się żyć, a jednocześnie dawać wszystko, co możemy z naszych fizycznych, umysłowych i duchowych korzyści dla dobra innych. Rozwijamy się tylko poprzez dawanie. Kiedy studiujemy inteligentnie, zdobywamy wiedzę, a kiedy rozsądnie ją rozpowszechniamy, ze zdumieniem stwierdzamy, że zdobywamy coraz większą wiedzę.

Wiedza jest jak ziarno roślin. Trzymaj to schowane, a ziarno w końcu stanie się bezwartościowe. Posadź ją, pielęgnuj i odżywiaj, a cała okolica będzie podziwiać i cieszyć się blaskiem Twoich kwiatów. Te z kolei przyniosą ci więcej nasion, ponieważ dobrze wykorzystałeś pierwsze. Dlatego pamiętaj, że z wiedzą, jak ze wszystkim innym, musimy DAWAĆ, aby otrzymywać.

Błędne myślenie oznacza utrzymywanie, utrzymywanie lub rozwijanie myśli, które nie są konstruktywne, myśli, które są negatywne. Ludzkości nie było nigdy prawdziwszego powiedzenia niż: **Jak człowiek myśli w swoim sercu, taki jest**. I nie myśl, że dotyczy to samego **człowieka**. To znaczy tyle samo dla **kobiety**.

Gdybyśmy tylko mogli żyć życiem, w którym nie widzimy zła, nie czynimy zła i nie myślimy o złu, większość naszych kłopotów by zniknęła.

Rozstając się, na razie pozwól, że zostawię ci te myśli:

Nie oceniaj zawartości tej książki na podstawie własnej wiedzy o tym, co jeść i co pić. Na tych stronach podałem tylko to, co wiem z własnej wiedzy, doświadczenia i obserwacji. Jego zawartość była znana, świadomie lub podświadomie, od zarania dziejów. Moje badania doprowadziły mnie do przekonania, że wszystko, co jest przeciwne, jest wynikiem ludzkiej głupoty i słabości. Niezniszczalna jest wiedza o prawach Natury, której tylko ułamek można podać na tych kilku stronach.

Nie odkładaj tej książki, aby rybki cukrowe i myszy zjadły jej papier. To jedyna rzecz, która w tej książce jest nietrwała. Jego wydrukowane słowo jest niezniszczalne i możesz od czasu do czasu odświeżyć swoją pamięć, więc zostaw je tam, gdzie ty, twoja rodzina i przyjaciele możecie je zobaczyć i może uzyskać odrobinę korzyści z jakiegoś słowa, zdania lub strony, które mam umieszczone w twoim utrzymaniu.

Pamiętaj, że kiedy mówisz, powtarzasz to, co wiesz. Kiedy czytasz i kiedy słuchasz, bardzo często się czegoś uczysz.

Puste pudełko robi dużo hałasu, gdy jest w nim tylko jeden kamyk, ale gdy jest pełne, jest ciche i ciężkie. Tak samo jest z ludzką głową.

Nigdy nie zapomnę tego, co słyszałem, gdy byłem chłopcem w wieku 18 czy 19 lat. Był to jeden z kamieni milowych w mojej karierze:

„Im więcej myślisz, że wiesz, tym więcej lepiej słuchaj”.

* * *

