

EL ESTÓMAGO HABLA:

LA TRAGEDIA DE LA NUTRICIÓN

y

Fragmentos de sus obras:

"Ayuno racional"

y

"Sistema curativo por la dieta amucosa"

ARNOLD EHRET



Editorial ELA

Andrés Mellado, 42

28015 Madrid

España

www.libreriaargentina.com

Índice

Prólogo	7
Introducción	9
Tu estómago habla	13
La tragedia de la nutrición	26
El gran evento	32
Las deficiencias nutricionales	34
El valor del ayuno	35
El retorno al paraíso	40
La Naturaleza advierte	41
Las causas fundamentales de la enfermedad	43
Recapitulando	44
Fragmentos del libro "El ayuno Racional"	48
Fragmentos del libro: "El sistema curativo por la dieta amucosa"	63

PRÓLOGO

Hace poco más de veinte años el autor de este librito fue declarado "incurable" de la Enfermedad de Bright por los médicos de la medicina ortodoxa. Después de cuatro años de un estudio minucioso y de experimentos peligrosos en su propio cuerpo - pues varias veces él mismo provocó el estar a punto de morir - descubrió la siguiente verdad:

“La enfermedad es el esfuerzo de la Naturaleza para librar el cuerpo de materias enfermizas y eliminar los residuos del sistema corporal”.

No importa cuan desesperadamente enfermo podamos estar, la Naturaleza continua intentando salvar el cuerpo.

El objetivo de la evolución es calidad y no cantidad, y el débil y degenerado es eliminado cuando las leyes de la Naturaleza son violadas.

La voz de la Naturaleza habla instintivamente al hombre de la misma forma que hace con los animales: "¡No coma! - ¡descanse! - ¡no se mueva!".

Felizmente para aquellos de nosotros que conocemos las enseñanzas del *Profesor Ehret*, esa alerta de la Naturaleza está muy clara y el hombre ya no puede dejar de atenderla alegando ignorancia.

Ayuno y dieta de frutas sueltan y agitan las masas de suciedad del cuerpo y los venenos son consecuentemente llevados a la corriente sanguínea con efectos desastrosos. Una comprensión perfecta del procedimiento correcto es, por lo tanto, absolutamente necesaria para el que va a someterse a esa curación.

Arnold Ehret

Después de sufrir durante años debido a la falta de ese conocimiento, el Prof. Ehret solucionó el problema con éxito y desarrolló un sistema científicamente correcto, conocido como SISTEMA CURATIVO DE LA DIETA AMUCOSA.

Otros libros publicados por el Prof. Arnold Ehret en esta editorial:

"El sistema curativo por la dieta amucosa" (en 25 lecciones). Un programa viable para la limpieza completa, reparación, reconstrucción y mantenimiento de un cuerpo sano. Explica en lenguaje sencillo y comprensible, el método Ehret para que cualquier persona pueda aplicarlo.

"Ayuno Racional". Este libro ha permitido a miles y miles de personas, superar la enfermedad crónica y volver a tener una salud excelente. El profesor Ehret demuestra que la naturaleza cura y limpia a fondo mejor, de forma segura e infalible, tan pronto como el suministro de alimentos se detiene. El misterio de los "Bacilos" se resuelve con una convincente e interesante teoría.

"La curación definitiva del estreñimiento crónico". La más profunda constipación pueden ser aliviada, superada y curada.

Así habla el estómago

Introducción

El filósofo, Emmanuel Kant y otros pensadores contemporáneos, se han aventurado a investigar de forma crítica el proceso del pensamiento en sí. La escuela materialista más moderna, podrá al menos reclamar para sí el mérito de habernos recordado, que un pensamiento normal requiere un órgano normal de pensamiento, con un cerebro con circunvoluciones bien organizadas. El materialismo ha colocado a los portadores de mentes filosóficas de nuevo sobre el suelo. No ha comenzado su especulación en la sombra, ni en la abstracta y supersensorial metafísica, sino que ha puesto el bistori de su pensamiento, en sentido figurado, y en la realidad en los órganos del alma, y ha abierto una filosofía de vida, partiendo del átomo material y de la célula de sustancias vivas. Las circunvoluciones cerebrales, y la calidad de la sustancia nerviosa, parecían convertirse en el criterio de base material para obtener una "Crítica de la razón pura", sin tendencias sofísticas y para captar la vida espiritual y física, el proceso de pensamiento, como: percepción, lógica y juicio.

Ahora, la célula ha aparecido realmente tangible y visible, como una unidad de sustancia viva, organizada específicamente y como un portador coordinado de funciones corporales y mentales. La anatomía de estos microorganismos es conocida; pero la calidad de sus funciones, las causas de su vitalidad, están todavía por descubrir. Se olvidan de que todo depende de la nutrición con la sangre de vida y que la base fundamental de todo pensamiento, del pensamiento en sí, debe estar en el estómago, el centro de formación de la sangre, si es que queremos resolver el misterio de la vida.

Se tiene que ir al centro de gravedad del organismo, que es el estómago, con el fin de entender; aliviar, remediar la pesadez y los impedimentos para las funciones de cada miembro, conocidas como enfermedades. Se tiene que atender al funcionamiento y a la base de los órganos centrales, si se quiere encontrar la causa de la aceleración o ralentización de la capacidad funcional de las partes de todo el sistema, que son nutridas con la sangre por el estómago.

Jean Jacques Rosseau dictaba sus escritos mientras que estaba reclinado. Friedrich Von Schiller, metía sus pies en agua fría mientras que escribía. El desmayo es a menudo la última etapa de una falta de sangre en el cerebro, causada por un estómago lleno. Pitágoras tuvo que ayunar cuarenta días con el fin de comprender la sabiduría de Egipto; y no fue porque el ayuno provoque una falta de afluencia de sangre al cerebro, como algunos creen, sino todo lo contrario.

Da lo mismo el caso. Mucho mejor que reclinado, como hacía Rosseau, o enfriando los pies como con Schiller, el cerebro humano crea los mejores pensamientos, las percepciones más puras, completamente impregnado de sangre. Si por el ayuno, al igual que con Pitágoras, el estómago ha sido llevado a ese estado de limpieza, por el que la perfecta digestión de los alimentos está asegurada; no habrá ninguna interferencia en la nutrición normal del cerebro con sangre por la presencia de auto-toxinas.

Por lo tanto, hay que comenzar en el estómago para lograr la purificación de la sangre. Hay que entrar en un grado superior de salud a partir del centro de formación de la sangre, a fin de obtener una percepción de la "razón pura de la sangre", a priori, puesto que la enfermedad principal no es más que una colocación inconsciente de minas en el

cuerpo, del que brotará una inflamación o una erupción, por causas incidentes secundarias como un resfriado, una infección, etc.

Tenemos que eliminar las heces sin evacuar, que están retenidas por el "mucus" pegajoso de los intestinos, que constantemente nos intoxican y evitan una buena digestión y una adecuada formación de la sangre. Y si además, limpias tus intestinos con un compuesto de "hierbas laxantes limpiadoras del interior", un compuesto de hierbas creado por mí, éstas te ayudarán en el proceso.

No sólo toda la vida sino toda la cultura, en el sentido más amplio, proceden del estómago. Pero este órgano, a través de un mal cuidado, por el falso culto, demasiado material, de Baco y Lúculo, de acuerdo con Nietzsche, se ha convertido en el padre de toda la miseria; el semillero secreto de toda enfermedad. Allí un depósito latente de la materia moribunda, que consiste en productos de desecho acumulados, está actuando oprimiendo al cerebro y corrompiendo la sangre, y en cada caso especial de la enfermedad; además de ser su causa directa, procedente de la oscura y subterránea cubierta del estómago, oscurece el cuadro clínico de todos los síntomas o retrasa la eliminación que es obra de la naturaleza.

Como se puede comprobar, muchos gramos de esta secreta dolencia patológica se depositan dentro de los tejidos, siendo la causa primaria de la enfermedad; así como de la corrupción crónica de la sangre. Procedentes del subsuelo, de la desconocida oscuridad, del misterioso X, aparecen en el curso de toda enfermedad ya sea ésta aguda o crónica.

Si a partir de ahora, voy a utilizar la expresión de un estómago "parlante" (Así habla el estómago) en esta obra, lo hago por tres razones: En primer lugar, porque esta

extraña forma de expresión me parece mejor adaptada para expresar mis percepciones y conceptos personales. En segundo lugar, porque al atribuirles otro sentido con intención deliberada, a estas funciones parciales e inconscientes del cuerpo humano, al atribuirles una fuerza, una voluntad; especialmente personificándolas y dándoles el habla a las funciones de un órgano, que forman parte de un proceso propio de la naturaleza; consigo acercarlas más a la comprensión de las personas. Tercero, porque la dieta, y con ello, el estómago y la formación de la sangre, son las respuestas más implícitas en la pregunta: "¿Qué y cómo debemos comer y beber, para estar sanos y mantenernos saludables?".

Tal vez, incluso la ciencia, pueda encontrar algunos pensamientos que la animen en esta idea.

Con el apoyo de un amplio número de hechos, y de experimentos sobre mi cuerpo, como nadie más lo haya hecho hasta el momento, voy a tratar de presentaros al estómago, como el lugar de reunión de ese material patológico, al cual en general se ha llamado: congestión, auto-toxinas, disposición o tendencia mórbida; sin la presencia del cual, la acción de una causa secundaria de la enfermedad es imposible.

He hecho experimentos para producirme un resfriado, para conseguir una infección por malaria, etc., con una resultante negativa, después de la extirpación completa de la primera causa general, que no es más que una congestión completa del estómago, gracias al ayuno y usando mi propia dieta.

Con el fin de demostrar que la enfermedad es algo causado por una base común, y como experimento, ¡llegué hasta poner en peligro mi vida! Teniendo ya un estado de salud mejorada, volví a comer intencionadamente mal,

hasta cierto punto, con el fin de convencerme a mí mismo y de forma radical de mis planteamientos y para mi propia satisfacción, así fue.

Que yo sepa, esto nunca antes se había intentado. Si la ciencia no se preocupa por éste mi experimento, puede seguir asistiendo sonriente a lo que sigue. Yo creo que de esta forma estaré al servicio de los enfermos, de la eficiencia vital de la raza humana, de la promoción del vigor de la gente y de toda la humanidad.

Y ahora, dejad hablar al estómago; en el papel principal de la "Tragedia de la nutrición del hombre".

Tu estómago habla

"Genéticamente, según la historia, en un primer momento soy una célula primitiva intestinal; una pequeña bolsa hueca con una abertura para la boca; siendo esta última, la forma básica común de todos los verdaderos vertebrados multicelulares, de acuerdo a Haeckel.

En toda la gama de organismos vivos de origen animal, incluyendo al hombre, estoy situado en el centro, en el punto de gravedad. A mí, al estómago, pertenece este lugar céntrico; porque yo soy el punto único de construcción; el aparato que organiza el trabajo para la materia prima y al mismo tiempo, el maestro constructor.

Recibo mis órdenes a través del cerebro, el administrador jefe, como instintos inconscientes, procedentes del arquitecto del mundo. A mí solo, junto a mi asistente, la corriente sanguínea, pertenece en su mayoría, el material de construcción de todo el cuerpo; la formación y modelación de los órganos, su mantenimiento y el suministro del material de reparación. Yo soy el centro principal del crecimiento material, reponiendo y haciendo trabajar a todo el orga-