

# Arnold Ehret

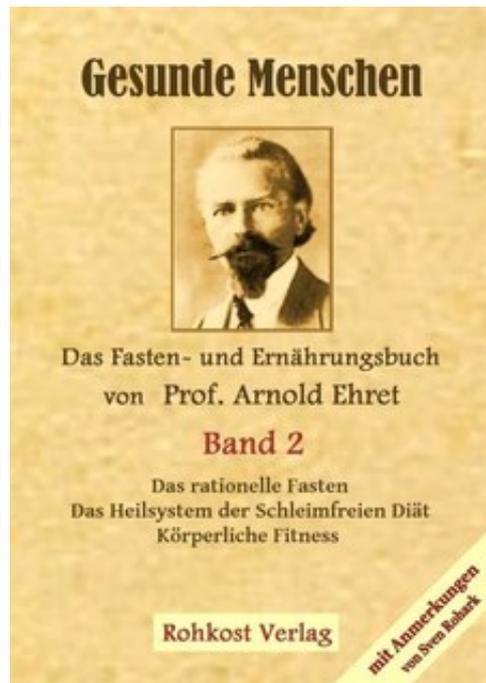
## Gesunde Menschen - Band 2

Leseprobe

[Gesunde Menschen - Band 2](#)

von [Arnold Ehret](#)

Herausgeber: Roh-Ark-Verlag



<http://www.unimedica.de/b16135>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Allgemeine Einführende Prinzipien

### Lektion I

Jede Krankheit, egal unter welchem Namen sie der medizinischen Wissenschaft bekannt ist, ist

*Verstopfung,*

eine Verstopfung des gesamten Röhrensystems des menschlichen Körpers. Jedes spezielle Symptom ist daher lediglich eine außergewöhnliche lokale Verstopfung durch besonders viel angesammelten Schleim an dieser besonderen Stelle. Besondere Sammelpunkte sind die Zunge, der Magen und insbesondere der gesamte Verdauungstrakt. Letzterer ist die wirkliche und tiefere Ursache die Darmverstopfung. Die durchschnittliche Person hat bis zu zehn Pfund unausgeschiedener Abfallstoffe ständig in den Gedärmen, was den Blutkreislauf und den gesamten Körper vergiftet. Das sollte man sich mal überlegen! Jede kranke Person hat einen mehr oder weniger mit Schleim verstopften Körper, wobei dieser Schleim von unverdauten und unausgeschiedenen, unnatürlichen Nahrungsresten her stammt, die sich von Kindheit an angesammelt haben. Mehr darüber kann man in meinem Buch „Das rationale Fasten und die Regenerationsdiät“ erfahren. Meine „Schleimtheorie“ und mein „Schleimfreies Heilsystem“ sind ohne Herausforderung. Es handelt sich um die erfolgreichste „Ausgleichsaktion“, um die beste Kur gegen jede Art von Krankheit. Durch ihre systematische Anwendung konnten Tausende von als unheilbar erklärten Patienten gerettet werden.

Die schleimfreie Diät besteht aus allen Arten von rohen und gekochten Früchten, stärkelosem Gemüse sowie gekochtem und rohem, hauptsächlich grünem, Blattgemüse. Das *Heilsystem der schleimfreien Diät* ist eine Kombination von langen und kurzen, individuell abgestimmten, Fastenperioden mit sich schrittweise ändernden Menüs von *nicht schleimbildender Nahrung*. Diese Diät allein kann jeden Fall von „Krankheit“ ohne Fasten heilen, obwohl solch eine Kur dann länger dauern würde. Das System selbst wird in späteren Lektionen erklärt werden. Jedoch, um zu lernen wie man das System anwendet, um zu verstehen wie und warum es funktioniert, ist es notwendig, unseren Geist von

medizinischen Fehlern zu befreien, die teilweise von der Naturheilkunde übernommen worden sind. Anders gesagt, ich muss Ihnen eine neue Physiologie lehren, frei von medizinischen Fehlern; eine neue Methode der Diagnose; eine Korrektur der fundamentalen Fehler über Metabolismus, eiweißreiche Nahrung, Blutkreislauf, Blutzusammensetzung, und zuletzt, aber nicht weniger wichtig, müssen Sie lernen

### **Was Lebenskraft wirklich ist**

Für die medizinische Wissenschaft ist der menschliche Körper immer noch ein Mysterium, besonders im Krankheitsfalle. Jede neue Krankheit, die von Ärzten „entdeckt“ wird, ist ein neues Mysterium für sie. Man kann mit Worten gar nicht ausdrücken wie weit sie von der Wahrheit entfernt sind. Die Naturheilkunde benutzt ständig das Wort „Lebenskraft“. Doch weder die „Medizin Wissenschaftler“ noch die Naturheilkundler können sagen, was Lebenskraft eigentlich ist. Es ist nun nicht nur notwendig, all diese Fehler aus Ihrem Gehirn zu verbannen, sondern Ihnen die Wahrheit in einem solchen neuen und einfachen Licht zu zeigen, dass Sie diese sofort begreifen werden. Dieser große Vorteil der Einfachheit und Klarheit ist einer der grundlegenden Gründe für meinen Erfolg. Obendrein entsprechen meine Lehren der Wahrheit. Übrigens, wenn es einen einfachen Grund gibt, den man nicht begreifen kann, dann muss es sich um Humbug handeln, so wissenschaftlich er auch klingen mag.

Sie werden lernen wie falsch und ignorant es ist zu glauben, dass man eine spezielle Krankheit einfach durch den Verzehr von der richtigen Nahrung heilen könnte oder durch das Leben nach „speziellen Menüs“ oder durch langes Fasten, falls diese Maßnahmen ohne Erfahrung und ohne spezifische Anweisungen für jeden individuellen Fall ergriffen werden.

Das Fasten ist seit hunderten von Jahren als ein „Ausgleich“ gegen jede Krankheit bekannt, als das einzige und unfehlbare Gesetz der Natur. Und das gleiche gilt für die schleimfreie Diät, wie sie schon in der Genesis erwähnt wird (Früchte und Kräuter, also grüne Blätter). Aber warum ist sie nicht zu allgemeiner Anwendung gelangt und zum daraus folgenden

universellen Erfolg? Weil sie nie systematisch in Übereinstimmung mit dem Zustand des Patienten angewendet worden ist. Der Durchschnittsmensch hat nicht die geringste Ahnung, was der notwendige Ausscheidungsprozess ist, welche Zeit erforderlich ist, wie und wie oft seine Diät gewechselt werden muss; was es bedeutet den Körper von den schrecklichen Mengen an Abfall zu reinigen, die er in seinem Körper während seines Lebens angesammelt hat.

Die Krankheit ist die Bemühung des Körpers, den Abfall, den Schleim und die Gifte zu eliminieren; und dieses System unterstützt die Natur in der perfektesten und natürlichsten Weise. Nicht die Krankheit, sondern den Körper muss man heilen, muss man reinigen, von Abfall und Fremdstoffen befreien, von Schleim und Giftstoffen, die sich seit der Kindheit angesammelt haben. Die Gesundheit kann man nicht in der Flasche kaufen; man kann seinen Körper nicht in wenigen Tagen heilen und reinigen, sondern man muss einen Ausgleich für die Misshandlung finden, die man sein ganzes Leben lang seinem Körper angetan hat. Mein System ist keine Kur oder ein Heilmittel, sondern ein Regenerationsprozess, eine gründliche Hausreinigung, die Aneignung von solch sauberer und perfekter Gesundheit, wie Sie diese nie zuvor kennengelernt haben.

Erinnern Sie sich daran: Die umfassende Belastung Ihres gesamten Körpers ist die Quelle jeder Krankheit, die größte und schlimmste Quelle Ihrer verringerten Lebenskraft, unzureichenden Gesundheit, fehlender Kraft und Ausdauer und jedes unzureichenden nicht perfekten Zustandes. Alles hat seine Quelle im Darm, der seit der Geburt nie vollständig gelehrt worden ist. Niemand auf Erden hat heutzutage einen idealen sauberen Körper, und darum auch kein perfektes sauberes Blut. Was die medizinische Wissenschaft eine „normale Gesundheit“ nennt ist in Wirklichkeit ein pathologischer Zustand.

Zusammengefasst: Der menschliche Körper ist ein elastisches Röhrensystem. Die Zivilisationsdiät wird nie vollständig verdaut und der daraus folgende Abfall wird nie vollständig ausgeschieden. Das gesamte Röhrensystem verstopft sich langsam, insbesondere an der Stelle wo die Symptome auftreten und im Verdauungstrakt. Das ist die Grundlage jeder Krankheit. Diesen Abfall zu lockern, auf intelligente und sorgfältige

Weise zu eliminieren und diesen Vorgang zu kontrollieren, schafft man auf perfekte Weise nur mit dem **Heilsystem der schleimfreien Diät**.

## **Latente, akute und chronische Krankheiten sind kein Geheimnis mehr**

### **Lektion 2**

Die erste Lektion hat Ihnen nun einen Einblick gegeben, was Krankheit eigentlich ist. Zusätzlich zum Schleim und seinen Giftstoffen im Körper gibt es noch andere Fremdstoffe wie Harnsäure, Toxine, usw., und insbesondere Medikamente, falls man diese eingenommen hat. Ich habe durch jahrelange praktische Erfahrung festgestellt, dass Medikamente niemals auf die gleiche Weise wie Nahrungsreste ausgeschieden werden, sondern im Körper jahrzehntelang gespeichert werden! In Hunderten von Fällen habe ich beobachtet, dass Medikamente, die vor, 10, 20 30 und sogar vor 40 Jahren eingenommen worden waren, zusammen mit dem Schleim durch dieses perfekte Heilsystem ausgeschieden wurden! Das ist eine Tatsache von äußerster Wichtigkeit, insbesondere für den praktizierenden Arzt. Wenn diese chemischen Gifte, nachdem sie wieder aufgelöst worden sind, zurück in den Blutkreislauf gelangen, um dann durch die Nieren ausgeschieden zu werden, dann werden die Nerven und das Herz beeinträchtigt, was extreme Nervosität, Schwindel und erhöhten Herzschlag verursacht, sowie auch andere ungewohnte Empfindungen. Der Nichteingeweihte steht hier vor einem Rätsel und ruft wahrscheinlich den Familienarzt, der nun diesen Zustand als „Herzbeschwerden“ diagnostizieren wird und den „Nahrungsmangel“ beschuldigt anstatt die vor 10 Jahren eingenommenen Medikamente. Der „normale“ Durchschnittsmensch, den man als „gesund“ ansieht, besitzt eine chronische, angereicherte Ansammlung von Nahrungsresten, Giften und Medikamenten.

### **Dies ist seine latente Krankheit**

Wenn diese latenten Krankheitsstoffe gelegentlich aufgewirbelt werden, z.B. durch eine Erkältung, dann wirft man eine große Menge von Schleim aus und fühlt sich unglücklich anstatt den Reinigungsprozess der Natur zu genießen. Wenn die Menge des gelockerten Schleimes groß genug ist, um mehr oder weniger den gesamten Körper zu schocken, aber ohne

gefährlich zu sein, dann mag das als Grippe diagnostiziert werden. Wenn die eliminierende Arbeit der Natur noch tiefer in den Körper hinein gräbt, besonders in dieses wichtige Organ, die Lunge, und so viel Schleim gleichzeitig gelockert wird, dass der Kreislauf mit großer Reibung arbeiten muss, ähnlich wie eine verschmutzte Maschine, oder zum Beispiel ein Automobil mit angezogenen Bremsen, dann erzeugt die Reibung eine unnatürliche Hitze, die man Fieber nennt, und die Ärzte sprechen dann von Lungenentzündung, was eigentlich eine „fieberhafte“ Bemühung von Seiten der Natur ist, das wichtigste Organ von seinem Abfall zu befreien. Wenn die Nieren davon betroffen sind, sich vom Schleim zu befreien, dann nennt man das Nephritis, und so weiter. (Anm. 20)

Anders gesagt, wenn immer die Natur sich daran setzt, das menschliche Leben zu retten, indem sie den „fiebrigen“ Schleim und seine giftigen Produkte eliminiert, dann nennt man das eine

### **Akute Krankheit.**

Die medizinische Wissenschaft hat über 4000 Namen für verschiedene Leiden. Der einzelne oder spezielle Name dieser Krankheit wird erfunden abhängig von der Ausscheidungsstelle, oder der Stelle der Verstopfung, wo der Blutstrom es schwierig findet die Stelle zu passieren und somit Schmerz verursacht, wie zum Beispiel Schmerzen in den Gelenken, im Falle von Rheuma.

Seit Ewigkeiten hat man diese gut gemeinte Bemühung und Selbstheilung der Natur missverstanden und unterdrückt durch die Einnahme von Medikamenten und die weitere Einnahme von Nahrung, trotz der warnenden Gefahrensignale von Schmerz und Appetitlosigkeit. Trotz der „Hilfe“ des Arztes - einer Hilfe, die tatsächlich verletzend und gefährlich für das Leben des Patienten ist - verringert sich seine Lebenskraft und insbesondere seine Fähigkeit der Ausscheidung, und die Natur kann nur langsam arbeiten. Mit diesem Handicap kann die Natur nicht so effizient arbeiten, braucht mehr Zeit, und diesen Zustand nennt man dann „chronisch“. Das Wort „chronisch“ kommt aus dem Griechischen von

„chronos" und bedeutet „Zeit". In der Lektion 7 werden Sie mehr über dieses Mysterium erfahren.

# **Die Diagnose**

## **Lektion 3**

### **Warum die Diagnose?**

Laien und selbst einige Diätetikexperten, mich ausgenommen, glauben, dass eine Diagnose nicht notwendig ist. Sie mögen fragen: Wenn es nur eine Krankheit gibt, wozu braucht man dann eine Diagnose? Wenn jede Krankheit auf Unsauberkeit von nicht ausgeschiedener, unverdauter Nahrung, von Schleim, Harnsäure, Giften, Medikamenten usw. beruht, wozu dann eine Diagnose? Wir werden jetzt erfahren, warum die Obstdiät und das Fasten zweifelhafte Ergebnisse hervorgebracht haben aufgrund ihrer falschen Anwendung und ihrer Unkenntnis, verursacht durch den Glauben, dass allgemeine Regeln dieser Kur für jeden Körper und für jede Krankheit geeignet wären. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt! Keine andere Kur erfordert individuelle Spezialisierung und ständige Veränderung, um sich an die Reaktionen des Patienten anzupassen. Hier liegt der Grund, warum Menschen scheitern, die diese Methoden der Heilung ohne Expertenrat versuchen.

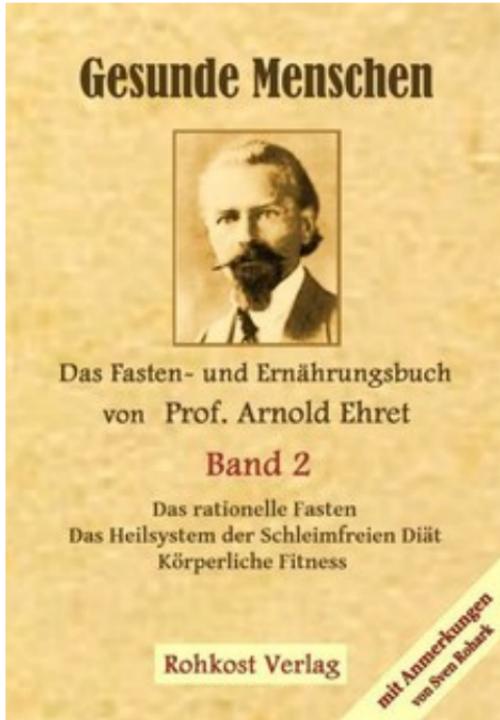
### **Unplanmäßiges Fasten**

McFadden und viele andere raten, zum Beispiel, dass man in allen Fällen fasten sollte. Ich habe durch Tausende von Fällen die Erfahrung gemacht, dass nichts mehr individuelle und verschiedene Behandlung erfordert wie das Fasten und die schleimfreie Diät. Bei zwei Patienten kann eine zwei- oder dreiwöchige Fastenkur bei einem zur kompletten Erholung führen, während der andere durch die gleiche Behandlung stirbt! Das ist der Grund, warum eine individuelle Diagnose des allgemeinen Zustandes und der körperlichen Verstopfung so notwendig ist.

### **Methoden der Diagnose des Körpers**

Meine Diagnose bestimmt die folgenden Punkte:

1. die relative Menge der Verschmutzung im Körper

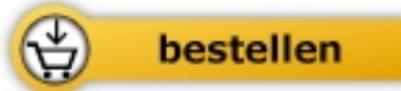


Arnold Ehret

[Gesunde Menschen - Band 2](#)

Das Fasten- und Ernährungsbuch - Das rationale Fasten - Das Heilsystem der Schleimfreien Diät - Körperliche Fitness

320 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)