

Арнольд Эрет

*Целебная система  
безслизистой диеты*



*Лечение голодом  
и плодами*



Концептуал

Москва  
2021

*Целебная система  
безслизистой диеты*

## Предисловие от переводчика

*То, что нельзя объяснить простыми словами — чувшь.  
Как бы научно это ни звучало.*

Арнольд Эрет

Я взялся за этот перевод потому, что данный автор неимоверным образом повлиял на мою жизнь. Также причиной послужило то, что для русскоязычного читателя он неведом. Почему на русский язык переведена его более слабая по содержанию книга — «Лечение голодом и плодами» («Rational Fasting»), — а не эта книга, я не знаю. В данной же его работе Эрет показывает всю мощь своего интеллекта, наблюдательности и здравого смысла. И всё это подкреплено громадным опытом. Также мне нравится то, что сложные медицинские категории и уникальный механизм функционирования человеческого тела Эрет описывает легко и непринуждённо — так, что читатель любого уровня подготовки, что называется, «схватит на лету».

А ведь самое ценное в нашем мире — знания. И куда только человек не направляет своё неуёмное усердие, но только не на совершенствование своего тела и духа. Знания о человеческом организме за последние годы пошли совсем не в том, выгодном для обывателя, направлении. Учёные «копают» всё глубже и глубже в гены, геномы, хромосомы, ДНК; человек умеет выращивать органы, делать совершенные протезы, клонировать, пересаживать части тела и прочее, прочее. Но если спросить, а что для здоровья (душевного и физического) создано в сегодняшнем мире, как эти громадные технические и теоретические знания повлияли на получение радости от жизни в здоровом теле? Ответ следующий: официальная медицина — это «конвейер смерти», и конвейер весьма прибыльный. О том, что она не имеет никакого успеха в деле дарования здоровья, говорит следующее: количество болезней за последние сто лет выросло, если не ошибаюсь, с пяти тысяч до тридцати тысяч наименований, а «возраст» болезней упал до страшных цифр. Так что сейчас впору старушкам уступать молодёжи место в транспорте. Это прогресс? Да и «лечение» производится токсичными химикатами, каждый из которых имеет свою предельную концентрацию, вызывающую смерть. Фармакология и хирургия процветают! Напичкать ядами и отрезать, конечно же, легче, чем вылечить. В общем, о медицине можно говорить долго, но радости этот разговор не принесёт. Почитайте

хотя бы последние откровения профессора А.П. Столешникова и поймёте суть.

Если разобраться, то сейчас почти всё работает против человеческого здоровья во стократ больше, чем это было даже лет 20 назад:

- 1) еда (ГМО, добавки, красители, загустители, стабилизаторы, жуткие смеси, консерванты, сгущёнка из обойного клеястера и титановых белил...);
- 2) питьё (99 % вредных подделок, от соков до минеральных вод и пива, да и «оригиналы» полезностью не блещут);
- 3) привычки (курение, алкоголь, гиподинамия, беспорядочные связи, спешка, переутомление, лень...);
- 4) атмосфера (СО<sub>2</sub>, выбросы, аварии, шум, микроволновое излучение от мобильных телефонов, телевизоры, спутников...);
- 5) общество (гомосексуализм, педофилия, экстремизм, наплевательство власти на всё...).

И в этом мире вы должны выжить сами, и вырастить детей. На всё нужна энергия. И организм на всё это её тратит. В итоге, при нынешних условиях, человек «вырабатывает» свой колоссальный ресурс за 30–40 лет вместо 100–150; даёт дефектное потомство, которое всё равно через 2–3 поколения вымирает, потому что вырождение и упадок сил идут по прогрессии с каждым поколением.

Поэтому я и хочу донести до мира взгляды этого великого человека — Арнольда Эрета, которого, к слову, убили за это знание. Глупо верить в то, что человек, прошедший пешком всю Европу и Азию, «поскользнулся, упал», но не очнулся. Эти взгляды известны уже 100 лет, но никто что-то не спешит их внедрять, а значит, кому-то выгодна эта депопуляция и классовое рабство.

Голодание и питание по этой системе уже избавили меня от 2-х хронических болезней — фарингита<sup>1</sup> и простатита<sup>2</sup>. Первой болезнью я мучился всю сознательную жизнь, а другую подхватил два года назад. Причём этой второй болезнью страдают мужчины лет на 20–30 старше меня. От этой второй я перенёс больше, чем за всю жизнь, болея простудами. Не буду описывать официальное «лечение», так как тот, кто его прошёл, тот знает, насколько оно унижительно, неприятно и доро-

<sup>1</sup> Фарингит — воспаление слизистой оболочки лимфоидной ткани глотки.

<sup>2</sup> Простатит — воспаление предстательной железы.

го. Причём тебе сразу говорят: «Всё, теперь это на всю жизнь». А вот как бы не так! Ничего, кроме травмы и пули в голове, нет необратимого, если ещё не выработан ресурс жизненных сил.

Ещё раз повторю. Знание — сила. Оно вам будет нужно для понимания происходящего в вашем организме. Действительно, нужно быть очень уверенным в себе, в своих силах и в понимании ситуации, когда начинают идти камни из дёсен, появляется рвота кислотой, скачет температура, давление и на коже появляются гнойники в местах бывших и будущих болезней, что является признаком элиминации<sup>1</sup> — избавления вашего тела от скверны. Верьте в то, что говорит Эрет. Если хватит Веры и Сил, то скоро эта вера в его слова перейдёт на уровень Знания и тогда никакие доказательства больше не будут нужны. По голоданию рекомендую ещё почитать книгу А.П. Столешникова «Как вернуться к жизни». В его книге, в конце, найдёте список литературы, где собраны все, заслуживающие внимания, авторы.

И напоследок. Я переводил этот текст долго и иногда ночами, поэтому в нём могут быть опечатки, грамматические ошибки, повторения слов. Но всё это на качество изложения и на его суть не влияет.

Сил вам и терпения на пути к своему здоровью!

**P.S.** Может кто-либо захочет проявить свою любовь к ближнему, и таким людям я хочу посоветовать заняться переводами книг Арнольда де Вриза. У него отлично описаны практические тесты целительной работы голодания при различных болезнях, физиология голодания, опыты по влиянию разрушительных диет цивилизации на нескольких поколениях кошек и их ужасающие результаты. Не обязательно знать хорошо английский. У меня было время и желание, а у кого-то, может быть, есть деньги и желание, так как перевод можно заказать.

Если у кого-то в электронном виде есть следующие книги, то прошу поделиться ими со мной: [justmypostbox@gmail.com](mailto:justmypostbox@gmail.com)

Вот список книг:

- 1) «The Art of Living Long» Luigi Cornaro;
- 2) «Vitality, fasting and nutrition» Hereward Carrington;
- 3) «Raw Vegetable Juices» N.W. Walker;

---

<sup>1</sup> Элиминация — выведение, удаление неестественных продуктов из организма (слизи, химических препаратов, вирусов).

- 4) «There are no Incurable Diseases» Dr. Richard Schulze;
- 5) «Nutrition and Health» Sir Robert McCarrison and H.M. Sinclair;
- 6) «Enzyme Nutrition. The Food Enzyme concept» Dr. Edward Howell;
- 7) «Food Enzymes. Missing link to radiant health» Humbart Santillo;
- 8) «Blatant Raw Foddist Propaganda» Joe Alexander.

8 октября 1922 года профессор Эрет провёл в Лос-Анджелесе одну из его самых успешных лекций. По крайней мере, сто человек не поместились в аудитории и должны были уйти, так как стоять в проходах не позволяли. Таковые из нас, кто слушал его вдохновлённые и пророческие слова, никогда не забудут это трогательное обращение к человечеству, сделанное со всей силой и убедительностью и выражавшее его безкорыстную преданность и действительное желание помочь его страдающим ближним.

Покинув лекционный зал, профессор Эрет торопливо пошёл к железнодорожной станции, чтобы сесть на поезд домой — в пригород Лос-Анджелеса. Он был обут в пару новых ботинок, улица была плохо освещена. Оступившись на мостовой, он потерял равновесие и, падая назад, ударился головой о камень. Спустя несколько минут после падения он скончался, не приходя в сознание. При вскрытии был обнаружен перелом основания черепа.

Тысячи людей, рассеянных по всему цивилизованному миру, оплакивали потерю их учителя и друга. Пролитые слёзы были подлинными и искренними.

# Биография Арнольда Эрета

## *Предисловие от профессора Б.В. Чайлда<sup>1</sup>*

Я знал профессора Эрета сначала как автора, позже как владельца санатория и лектора, и теперь глубоко его уважаю как друга и пионера самой полной, естественной, и научной системы лечения и предотвращения любых известных болезней. Я без колебаний могу заявить, что он разработал и развил то, что теперь кажется «последним словом» в отношении здоровья и долговечности.

Арнольд Эрет был рождён около Фрайбурга, в Бадене, в Германии и был обеспечен благодаря отцу экстраординарным желанием докапываться до причин возникновения болезней. Его отец передал ему прекрасный навык успешного лечения как животных, так и людей без применения лекарств, естественными средствами.

Эрет получил образование в колледже, где длительные прогулки, а также работа на ферме, почти обычная вегетарианская диета, привели к серьёзной бронхиальной простуде, но, несмотря на это, он вышел с честью в борьбе с болезнью. Его наибольшими увлечениями были физика, химия, рисование и черчение. Он ходил на специальные академические курсы, и в 21 год получил звание преподавателя рисования и черчения для студентов вузов и колледжей. Он преподавал в колледже до тех пор, пока не был призван на военную службу, но был уволен в запас после девятимесячной службы из-за «неврастении сердца», возобновив затем преподавательскую деятельность. В 31 год он был здоров и хорошо выглядел, как говорили окружающие, но страдал от хронического воспаления почек — нефрита, а в лёгких прослеживались явные признаки чахотки. Свой опыт А. Эрет описал в «Записках».

---

<sup>1</sup> B.W.Child. — *Прим.пер.*

## Записки А. Эрета

Пять раз я брал отпуска, чтобы выздороветь, но был объявлен неизлечимым. Затем, в течение пяти лет, я пострадал от очень многих врачей (от 24-х), и часть этого страдания заключалась в оплате счетов на сумму приблизительно \$ 6000<sup>1</sup>, но результат был тот же — объявлен «неизлечимым». Будучи физически и почти мысленно банкротом, я думал о самоубийстве, но случайно услышал о натуропатии и три раза прошёл лечение в санатории Кнайпа (Kneipp), получая некоторое облегчение и желание жить, но так и не вылечился. Затем были пять или шесть других натуропатических санаториев, и я попробовал все другие методы, известные в Европе, расходуя ещё тысячи, но с результатом — небезнадёжный больной, но и нездоровый. Правда, я понял кое-что, исходя из своего опыта: главными симптомами были слизь или гной, альбумин в моче, и боль в почках. Доктора, полагая, что чистая и прозрачная моча указывает на здоровье, пробовали остановить эту элиминацию медикаментами, применяли различные белковые диеты, но это только усложнило ситуацию со здоровьем. Из этого всего я понял то, что казалось великим озарением — правильная диета должна быть свободной от слизи и альбумина. Во время моего натуропатического лечения, в которое входили горячие ванны, физические упражнения и т.д., из моего организма выходило часть слизи, но я опять наедал её неправильной диетой.

И я решил попробовать на себе непосредственно то, что понял из прошлого опыта, и это был метод лечения правильной едой. Далее в моей жизни было вегетарианство, фруктовые, ореховые диеты, многочисленные «лечебные диеты» и у меня были предположения, что и голодание также может помочь. Я отправился в Берлин, чтобы изучить вегетарианство, поскольку в то время в этом городе было более двадцати вегетарианских ресторанов. Моё первое наблюдение состояло в том, что вегетарианцы не были намного более здоровыми, чем мясоеды, поскольку многие выглядели болезненными и бледными. На крахмалистой пище и молоке мне постепенно становилось хуже, но, несмотря на это, я начал курс обучения в Университете медицины, физиологии и химии. Я посещал школу натуро-

<sup>1</sup> На 2010 год — это не менее \$ 100 000. — *Прим.пер.*

пации, изучил кое-что из психиатрии, из христианской науки, занимался лечением через внушение, ознакомился с влиянием магнитного поля на заживление ран и так далее — и всё это с целью узнать реальные и фундаментальные истины прекрасного здоровья. Был немного разочарован и затем отправился в Ниццу, на юг Франции, и попробовал радикальную фруктовую диету, за исключением пинты молока в день, думая тогда, что мне необходим альбумин. Я, как и большинство других, не делал никаких изменений в диете в зависимости от состояния здоровья, поэтому в некоторые дни я чувствовал себя хорошо, а в другие — очень плохо. Таким образом, я скоро возвратился домой, вернувшись к так называемой «нормальной пище», которую советовали мне, из лучших побуждений, друзья, родственники и врачи. Я ознакомился с теорией лечебного голодания, но сама идея полного воздержания от пищи была встречена в штыки всеми друзьями и родственниками. Даже мой прежний врач-натуропат сказал моей сестре, что для человека с воспалением почек несколько дней голодания — верная смерть.

Следующей зимой я отправился в Алжир, на север Африки. Умеренный климат и замечательные фрукты улучшили моё состояние и дали мне больше веры в природные методы. Я был настолько храбр, что попробовал короткие голодания, чтобы усилить очистительные свойства фруктов и климата. В результате, однажды утром, я случайно заметил в зеркале, что моё лицо приобрело полностью новый вид — более молодого и хорошо выглядящего человека. Но в один из «плохих дней» возвратилось старое и болезненно выглядящее лицо. Хотя «хороших дней» было немного, эти изменения на лице произвели на меня большое впечатление. Это было, как открытие и я почувствовал, что нахожусь на верном пути в поиске природных методов лечения. Я решил изучать их ещё больше и внедрять в мою будущую жизнь.

Неописуемые, никогда ранее не известные, ощущения хорошего здоровья, большей жизненной энергии, большей силы охватили меня и дали мне большую радость и счастье просто чувствовать себя живым! Эти ощущения были не только физическими. Произошли большие изменения в моих умственных способностях, я стал больше чувствовать, помнить; увеличилась отвага, надежда, и, прежде всего, появилось понимание духовного аспекта жизни, которое стало как восход солнца, проливающее свет на более высокие духовные проблемы. Все мои способ-

ности улучшились, далеко превосходя состояния во время моей самой здоровой молодости. Моя физическая работоспособность и выносливость чудесно увеличились. Я предпринял велопутешествие приблизительно в 800 миль от Алжира до Туниса, сопровождаемый другом — профессиональным велосипедистом, который жил на обычной диете. Я никогда не был позади него, но часто впереди, ближе к ночи, когда выносливость становилась решающим фактором. Имейте в виду, что я был прежде кандидатом в покойники, объявленный таковым докторами, но теперь стал ликующим, что смог превзойти успешных людей. Я ощущал постоянную радость и взволнованность от того, что избежал возможной смерти в одной из медицинских клиник.

Прибыв домой снова, я показал свою выносливость и способность выполнять самую трудную работу на ферме, и в тестах на силу имел лучший результат, чем у тренированных людей на обычной диете. Но, окружённый друзьями и родственниками, которые жили обычным способом и, общаясь с практикующими врачами, объятами страхом, что мои открытия имеют твёрдые основания, и, в конечном счёте, будут иметь успех и превзойдут то, что они практиковали, я постепенно перешёл на обычную диету. Голодание было тогда очень непопулярно, и я не мог голодать, так как жил в семье моей сестры, которая грозила предотвратить его, как только я попытаюсь его провести. Но я твёрдо верил и доказал фактическим опытом, что голодание является могучим методом Природы по очистке тела от результатов неправильного питания и переедания. Я также нашёл его «главным ключом» к умственному и духовному раскрепощению и развитию.

Я не пренебрёг и исследованием научных причин, почему фрукты и безслизистые продукты настолько эффективны, и выяснил, что они в процессе пищеварения образуют то, что было известно как виноградный сахар, который исследователи называли углеводами.

**Мой опыт, тесты и эксперименты показали, что виноградный сахар, содержащийся во фруктах, является существенной составляющей человеческой пищи, давая самую высокую выносливость и являясь отличным очистителем от шлаков, самым эффективным целебным веществом, известным в человеческом теле.**

Это прямо противоречило белково-азотной теории докторов и учёных, и также более современной теории «минеральных солей». В 1909 году я написал статью, осуждая метаболическую теорию, и в 1912 году узнал, что д-р Томас Пауэлл из Лос-Анджелеса сделал то же самое открытие и успешно проводил лечение, используя продукты, содержащие то, что он назвал «органическим углеродом» — продукты, которые образуют виноградный сахар во время пищеварения. С зачатками этих открытий и моими наблюдениями я покинул своих друзей и родственников, которые по доброте и из лучших побуждений сократили бы мою жизнь. Я отправился в южную Францию в сопровождении молодого человека, желающего попробовать экспериментальную диету, и поголодать для лечения его болезней, в частности, заикания. Здесь, в течение нескольких месяцев экспериментов, я обновил свой африканский опыт и утвердился в вере, что фруктовая диета и голодание были безошибочными факторами Природы для исцеления и поддержания более высокой степени здоровья, чем обладает большая часть цивилизованного человечества.

Результаты были удивительными. Полученное знание о замечательных методах, которыми Природа проводила чистку от нечистот, затем регенерацию, исцеление, и укрепление за счёт правильной пищи, было потрясающим, но не являлось чудом.

Особенно важны были результаты, полученные этим сравнительно молодым человеком, который был моложе меня на десять лет. Мы проводили опыты со всеми основными продуктами цивилизации после очищающих голоданий. Наши теперь более чувствительные органы восстали сразу против их нежелательных веществ и, особенно, против их комбинаций, давая убедительные доказательства, что современная кулинария с её смесями была фундаментальной причиной многих болезней. Невозможно определить, что представляет собой пища в действительности, и какие даёт ощущения при её потреблении, пока организм не очистится природным методом — голодом. Я не слышал о подобных экспериментах, проведённых кем бы то ни было, и полученные факты были теперь доказаны в результате многих лет поиска и трудной практики. Они подняли моё знание над всеми сомнениями или аргументами по вопросам питания, имеющимися у других людей.

Чтобы проверить нашу работоспособность, мы предприняли пешее путешествие через северную Италию. Мы шли в течение

56-ти часов непрерывно, без сна, отдыха и пищи, употребляя только воду, и это после семи дней голода, после которого у нас был всего лишь один обед, состоящий из двух фунтов<sup>1</sup> вишен. Специалисты, которые знали об этом тесте, назвали его самым изумительным с их точки зрения. Из чего была получена энергия для такого изнуряющего перехода? Из азота, альбумина, органических солей, жиров, витаминов, или ещё чего-то? После 16-часовой прогулки я сделал 360 приседаний с выпрямлением рук за несколько минут, и более поздние многочисленные тесты силы с профессиональными атлетами показывали мои превосходящие результаты. И это после объявления меня неизлечимым, после смерти моего отца и брата от чахотки. Во время нашего путешествия через Италию дамы часто делали комплименты нашим румяным и здоровым лицам, задавали вопросы о том, как мы этого добились и т.д. Как полностью переродившийся человек, я испытывал более высокие переживания, поскольку они были не только физическими, но и умственными, и духовными. То же самое было с моим молодым компаньоном. Он чувствовал себя значительно лучше, но его заикание оставалось без изменений. У меня была идея, что даже оно вызвано физическим засорением, загрязнением. Мы отправились в изолированное место на острове Капри и там проводили длительные голодания, ежедневно принимали солнечные ванны от четырёх до шести часов при окружающей температуре приблизительно 50° Цельсия. Мы так хорошо очистились, что даже не потели. На 18-й день мой молодой друг вдруг совсем охрип и, боясь, что он потеряет свой голос, не зная тогда, чем эта проблема вызвана, закончил своё голодание приблизительно тремя фунтами инжира по моему совету. В итоге, в течение почти часа, он исторгал из горла большие комки слизи, и его организм чистил себя также и через другие каналы выделения. Его голос вскоре восстановился, а заикание исчезло и никогда больше не возвращалось. Мы достигли того, что его богатый отец напрасно пытался сделать многие годы, применяя почти все известные средства без малейшего улучшения.

**Голодание — лучшее целительское средство Природы, но важно правильно его понимать, применять и объяснять другим. Исходя из моего большого опыта в ле-**

<sup>1</sup> 1 фунт = 0,45 кг. — Прим.пер.

**чении себя голоданием и безслизистой диетой, а также курирования многих сотен голоданий в моём санатории в Швейцарии на протяжении более десяти лет, я могу заявить с уверенностью, что оно имеет большую целительскую силу, если проводится правильно.**

Мои первые опыты принесли великолепные результаты, поэтому я пожелал усовершенствовать и проверить используемые методы, продолжая свои наблюдения и исследования во всех сферах жизни. Я провёл много обширных экспериментов, и затем вместе с моим выздоровевшим молодым другом предпринял длительное путешествие. Сначала мы шли пешком через южную Италию, живя почти исключительно на винограде; затем плыли на лодке по Египту, Палестине, Турции, Румынии и Австрии. В этой поездке мы многое узнали о диетах, привычках, менталитете и здоровье различных народов, особенно восточных. В итоге моя вера в превосходство европейской цивилизации серьёзно поколебалась, и это только усиливало ощущение, что я на верном пути к знанию о прекрасном здоровье, лучшем умственном развитии, и более активной и длительной жизни.

В Египте мы видели людей экстраординарной силы и выносливости, живущих преимущественно на скудной вегетарианской диете, но с двумя вредными привычками — курением сигарет и пристрастием к крепкому кофе, но, тем не менее, мы не заметили ни одного невротического или подверженно-го токсемии<sup>1</sup> человека. Мы видели, что они потребляют всего несколько видов пищи, а количество пищи было небольшим. И эту пищу потребляли их предки, что говорит о превосходных качествах старой египетской цивилизации.

В Палестине мы находились несколько месяцев, изучая местные обычаи, записи, историю. В итоге моя концепция реального смысла Нового Завета была изменена. Я узнал, что жизнь и учение Христа были в строгом согласии с ныне известными естественными законами, которые дали ему превосходный интеллект и здоровье. Но когда эти законы были записаны спустя 150 лет после него, то они были приукрашены восточными формами выражений и метафор, и извратили многие понятия естественных явлений. То, что было удивительным, но не более, считалось чудом. Его посты, его диета, и манера проживания по-

---

<sup>1</sup> Токсемия — отравление организма, вызванное наличием в крови токсинов.

казывают жизнь в согласии с Природой, которая принесла ему превосходное здоровье без необходимости в специальной божественной помощи. Он подтверждал это, заявляя, что будущие поколения сделают больше работы, чем он, поскольку они получают лучшее знание естественных законов и методов. В своей следующей книге я докажу, что происхождение Христа, так называемые чудеса исцеления, его воскрешение и подъём в «Небеса» были в соответствии с законами Природы и были совсем не поняты тогда, и частично не поняты сейчас. Существующее невежество в законах, лежащих в основе нормального здоровья, стало более заметным сейчас, чем это было в прошлые столетия, что и подтверждает деградация цивилизованных народов. Я доказал своими исследованиями и опытом, что существуют возможности восстановления превосходного здоровья человечества, но возникает впечатление, что эти знания лежат в «книге за семью печатями» и её никому не показывают. Показать жизнь Христа в свете естественных и научных законов, поэтому вечных и действительно божественных, является моим вдохновением и стремлением.

В других посещённых странах я тоже увидел факты естественных принципов здоровья, и я с большой уверенностью и энтузиазмом занялся совершенствованием моего собственного здоровья, проводя эксперименты с голоданием и улучшенной диетой. Я инстинктивно чувствовал и скоро доказал, что у определённых естественных продуктов, подготовленных правильным способом, была высокая энергетическая наполненность, дающая силы; они также имели превосходные очистительные качества, когда использовались правильно, то есть в связке с разумным воздержанием от любой другой пищи для предотвращения и лечения болезней всех видов. Если эти продукты используются в соответствии с индивидуальным уровнем загрязнения человека токсинами (а не микробами), в соответствии с его возрастом, профессией, климатом, временем года и т.д., то они гарантированно помогают даже при так называемых неизлечимых болезнях, если человек не слишком стар. Питание правильными типами продуктов и небольшим их количеством при подготовке к голоданию, а также выход из голодания на правильных продуктах, что является очень важным условием, приносит удивительные и впечатляющие результаты. Я голодал в течение 24 дней и получил отличные результа-

ты в отношении не только физического, но и умственного состояния и мне захотелось рассказать об этом моим друзьям, обсудить мои открытия, опыт, сделать выводы. Я не мог описать свои чувства, но сказал им, что они должны испытать их на себе, что некоторые сразу и сделали. Я начал свою образовательную работу с лекций, голодал дважды в больших немецких городах, и дважды в Швейцарии. Меня изолировали в комнате представители государства, а врачи вели строгое наблюдение. Одно голодание было 21 день, второе — 24 дня, третье — 32 дня, и ещё одно — 49 дней в Кёльне. Все голодания были проведены в пределах периода в 14 месяцев. Между этими голоданиями я читал лекции, проводил тесты физической и умственной работоспособности, доказывая ценность того, что я изучил и испытал, и что вынудило меня обучать и советовать, писать статьи, отвечать на письма, открыть санаторий в Швейцарии.

Моя первая статья была написана после сорока девяти дней голодания в Кёльне и опубликована в вегетарианском журнале. В ней были описаны опыт голодания, мои диеты и методы излечения болезней, а также способы продления жизни и получения от неё удовольствия. Статья произвела сенсационный, и даже революционный эффект. Ко мне пошли письма со всего мира, особенно из Европы, от искателей здоровья, реформаторов и медиков, которые скоро разделились на оппонентов и восторженных последователей. В Европе образовалось две противоположные фракции — «эретисты» и «не-эретисты»<sup>1</sup>. Эта переписка состояла, в основном, из обсуждений научных противоречий и из критики открытых мною принципов.

Правда, которой придерживались эретисты, была хорошо описана одним видным редактором и реформатором: «Арнольд Эрет не изобрёл ни голодание, ни фруктовые и прочие улучшенные диеты, поскольку они известны и используются давно, как мощные средства Натуропатии. Но то, что он действительно сделал — это создал полностью новую систему, объединив их как систематический целебный метод на базе прекрасного питания и голодания».

Моя «теория слизи», как фундаментальная причина всех болезней, стала всё активнее признаваться людьми, как и моя си-

---

<sup>1</sup> Эретисты (ehretists) — последователи Эрета, не-эретисты «non-ehretisit» — их оппоненты. — *Прим.пер.*