

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EHRET, ARNOLD

Sistemul de vindecare prin dietă fără mucus / Arnold Ehret. - București :
Lambodar, 2026
ISBN 978-630-6656-45-5
613.2

● **Lambodar**

telefon: 0730 005 609
mail: contact@lambodar.ro
site: lambodar.ro

prof. Arnold Ehret

Sistemul de vindecare prin dieta fără mucus

Traducerea și adaptarea textului:

LUNGU Aurelian

POPESCU Costinel

● **Lambodar**
2026

Prefață la ediția în limba română - 1	5
Prefață la ediția în limba română - 2	8
Prefață la ediția în limba română - 3	10
Prefață la ediția în limba italiană	12
Prefață la ediția în limba engleză	14
Stimă și încuviințare pentru profesorul Arnold Ehret	17
Încuviințare biografică a profesorului Arnold Ehret	18
LECȚIA Nr. 1	28
Principii introductive generale	28
LECȚIA Nr. 2	30
Bolile latente, acute, cronice nu mai sunt un mister	30
Bolile acute	31
LECȚIA Nr. 3	32
Diagnosticul ..	32
Postul alimentar adecvat	32
Metode generale de diagnosticare	32
Diagnosticul medical	33
Conceptele Naturopatiei	33
Diagnosticarea urinei	33
Cum stau lucrurile în cazul intestinului gros al omului	34
LECȚIA Nr. 4	35
Diagnosticul (continuare) Persoane grase și persoane slabe	35
Descrierea bolii	35
Diagnosticul experimental	35
Unele diagnostice speciale	36
OGLINDA MAGICĂ Capitol suplimentar despre diagnostic	38
Oglinda Magică	39
Diagnosticul experimental	43
Proгноza bolii	44
LECȚIA Nr. 5	45
Formula vieții. Secretul vitalității	45
LECȚIA Nr. 6	50
Noua Fiziologie	50
1-Erorile cu privire la Circulația sângelui	50
2-Erorile cu privire la Metabolism sau Modificarea materiei	51
LECȚIA Nr. 7	53
Noua fiziologie (continuare)	53
3-Erorile cu privire la Alimentele cu un conținut ridicat de proteine	53

LECȚIA Nr. 8	55
Noua fiziologie (continuare)	55
4-Erorile cu privire la Compoziția sângelui	55
LECȚIA Nr. 9	58
Noua fiziologie (continuare)	58
5-Erorile cu privire la geneza sângelui	58
LECȚIA Nr. 10	61
Critica celorlalte sisteme de vindecare și trecerea lor în revistă imparțial și fără idei preconcepute	61
1-Medicina	61
2-Vindecarea fără medicamente	62
LECȚIA Nr. 11	64
Confuzii în dietă	64
LECȚIA Nr. 12	67
Confuzii în dietă (continuare)	67
Fletcher-ismul	69
Cura Schroth	70
LECȚIA Nr. 13	71
Confuzii în dietă (continuare)	71
LECȚIA Nr. 14	73
Tabelele lui Ragnar Berg	73
LECȚIA Nr. 15	80
Dieta de tranziție	80
Meniu pentru primele două săptămâni	81
Meniu pentru următoarele două săptămâni	82
Meniu pentru cel de-al treilea set de două săptămâni	82
Meniu pentru cel de-al patrulea set de două săptămâni	82
Un mister rezolvat	83
LECȚIA Nr. 16	83
Dieta de tranziție (continuare)	83
Rețete speciale de tranziție	83
Zarzavat și fructe	84
„Înlocuitor pentru un Prânz Tradițional”	85
Zarzavat „copt” îmbunătățit	86
Rețete specifice pentru eliminarea mucusului	86
Rețetă specială pentru dizolvarea mucusului durificat și a acidului uric	86
Condimente	87
Băuturi	87
Supliment la meniu și la combinații în Dieta de Tranziție	88
Rețete care creează mucus puțin	89

Rețetă pentru o pâine care creează mucus puțin	90
Rețete îmbunătățite de condimente pentru salate	90
Rețete standard cu alimente fierte care nu formează mucus	90
Indicații speciale cu privire la „cartea mea de bucate”	91
LECȚIA Nr. 17	103
Postul negru (Partea 1)	103
LECȚIA Nr. 18	106
Postul negru (Partea a 2-a)	106
Pe ce perioadă trebuie să realizăm postul negru?	107
Cum se întrerupe un post negru	108
LECȚIA Nr. 19	109
Postul negru (Partea a 3-a)	109
Reguli importante de studiat cu atenție	109
Reguli pe timpul p stului negru	110
Băuturile recomandate pe timpul postului negru	111
Programul fără micul dejun	111
Un alt mister dezvăluit	112
LECȚIA Nr. 20	112
Postul negru (Partea a 4-a)	112
Postul de 24 de ore sau programul unei singure mese pe zi	113
Postul negru practicat prin	113
Sistemul de vindecare prin dieta fără mucus	113
Postul negru în cazul bolilor acute	114
Postul negru superior	114
LECȚIA Nr. 21	116
Dieta distructivă a civilizației și Dieta fără mucus, mâncarea	116
naturală a omului	116
LECȚIA Nr. 22	120
Sexul și Bolile sexuale	120
Psihologia sexului	122
Controlul natural al sexului	122
LECȚIA Nr. 23	123
Sexul (continuare) Maternitatea și Eugenia	123
Alimentația copilului	124
Eugenetica unei rase superioare fără boli	125
Pre-determinarea sexului	126

LECȚIA Nr. 24	127
Amplificarea detoxifierii prin intermediul exercițiilor fizice	127
Băile de soare	130
Băile interne	130
Băile	131
LECȚIA Nr. 25	132
Un mesaj pentru Ehret-iști	132
GLOSAR	135

LECȚIA Nr. 1

Principii introductive generale

Toate bolile, nu contează sub ce nume sunt cunoscute de către Știința Medicală, se datorează *constipației*. O constipație a întregului sistem de „canale” ale corpului uman. Aceasta înseamnă că orice simptom specific este doar un blocaj cauzat de mucusul existent în acea zonă. Zonele cu o preponderență acumulare de mucus sunt limba, stomacul și mai ales traseul tubului digestiv. Acesta din urmă este adevărata și principala cauză a blocării intestinale. Omul obișnuit are în permanență mai mult de... 4-5 kg de fecale neeliminate din intestine, care otrăvesc fluxul sanguin al întregului sistem.

Fiecare persoană bolnavă are, într-o mai mică sau mai mare măsură, un sistem mai mult sau mai puțin blocat de mucus, și acest mucus se formează din reziduurile alimentare nedigerate și acumulate în organism încă din copilărie. Detaliile care privesc aceste aspecte pot fi înțelese dacă citiți cărțile mele, *Rational Fasting and Regeneration Diet* („Postul alimentar rațional și dieta de regenerare”).

Teoria mea asupra mucusului și *Sistemul de vindecare prin dieta fără mucus* rămân incontestabile: a fost demonstrat că dintre toate așa-zisele cure, acestea constituie *remediul* de maxim succes împotriva oricărui tip de boală. Prin aplicarea sa sistematică, mii de pacienți, declarați incurabili, ar putea fi salvați.

Dieta fără mucus este constituită din toate tipurile de fructe coapte sau crude, zarzavaturi fără amidon coapte sau crude, mai ales zarzavaturile cu frunze verzi. *Sistemul de vindecare prin dieta fără mucus* constă în alternarea unor perioade de post alimentar mai lungi sau mai scurte cu perioade de alimentație pe bază de alimente care nu formează mucus. Această dietă poate vindeca orice boală chiar și fără a ține post, dar în acest caz cura va fi mai lungă.

Pentru a învăța să folosiți acest sistem, pentru a înțelege cum și de ce funcționează, este necesar mai întâi să ne eliberăm mintea de erorile Mediciniei. Cu alte cuvinte, veți învăța o nouă Fiziologie, o nouă metodă de Diagnosticare, o corectare a erorilor fundamentale cu privire la Metabolism, la alimentele cu un înalt conținut proteic, la circulația sângelui, la compoziția sângelui și în ultimul rând, dar nu mai puțin lipsit de importanță, veți înțelege ce este cu adevărat vitalitatea.

Pentru Știința Medicală, organismul uman este încă un mister, mai ales atunci când este bolnav. Fiecare boală descoperită de Știință este pentru medici un nou mister. Nu există cuvinte pentru a descrie cât mai precis cât sunt de departe de adevăr! Naturopatia folosește în continuare cuvântul *vitalitate*, deși nici oamenii de știință din domeniul Mediciniei și nici naturiști nu știu să spună ce ar putea să fie vitalitatea.

Nu numai că este necesară eliminarea tuturor acestor convingeri eronate, dar adevărul trebuie arătat în mod clar și simplu, astfel încât să poată fi asimilat rapid. Avantajul furnizat de posibilitatea de a explica în mod clar și simplu constituie una dintre rațiunile fundamentale ale succesului meu. Învățăturile mele sunt autentice. Accidental, unele subiecte simple nu pot fi explicate cu claritate, nu contează cât de științifice pot să apară.

Veți învăța cât este de greșit să considerăm că orice boală specială ar putea fi vindecată hrănindu-ne cu alimente recomandate, urmând „diete speciale” sau practicând postul alimentar, dacă toate acestea nu sunt realizate fără îndrumarea eficientă a unui specialist experimentat capabil să ofere un tratament personalizat.

Postul alimentar este cunoscut de sute de ani ca un remediu pentru orice boală, ca una dintre legile infailibile ale Naturii, și este folosit în cadrul *Dietei fără mucus*. Dar de ce nu a devenit de uz comun cu consecințe și succes universale? Deoarece *acest remediu* nu a fost utilizat niciodată în mod sistematic în funcție de condițiile și starea fiecărui pacient în parte. Profanul nu are nici cea mai mică idee de ce este necesar procesul eliminării, care este durata de timp necesară, cum și cât de des trebuie să fie variată dieta sa, ce înseamnă purificarea organismului de teribilele cantități de reziduuri pe care le-a acumulat în cursul vieții.

Boala este un efort al organismului de a elimina reziduurile, mucozitățile și toxinele, și acest sistem ajută Natura într-o manieră perfectă și naturală. Nu boala este cea pe care trebuie să o vindecăm, ci trupul. Trebuie să fie purificat, eliberat de reziduuri și de substanțe străine, de mucozități și de toxinele acumulate încă din copilărie. Nu se poate cumpăra sănătatea cu sticla, nu se poate vindeca propriul trup realizând o cură depurativă de câteva zile, trebuie *realizate* „penitențe” pentru toate greșelile făcute asupra corpului nostru până acum.

Sistemul pe care eu l-am descoperit și pe care urmează să vi-l prezint nu constă dintr-o cură sau un remediu, ci este o adevărată metodă de regenerare, o muncă completă de purificare a „casei” și dobândirea unei sănătăți perfecte.

Să ne amintim: blocajele care fac să sufere toate sistemele organismului constituie cauza tuturor bolilor, cea mai mare și mai

periculoasă cauză de diminuare a vitalității, de instabilitate a sănătății, de lipsă a forței și de persistență a tuturor condițiilor neplăcute. Toate aceste situații nedorite apar din cauza faptului că intestinul gros nu a fost niciodată golit complet de la naștere. Astăzi, nicio persoană de pe pământ nu are un corp perfect curat și deci nici un sânge perfect curat. Ceea ce Știința Medicală definește drept sănătate „normală” este de fapt o stare patologică.

În concluzie, „mașina umană” este un sistem de tuburi elastice. Dieta lumii civilizate nu a fost niciodată digerată complet și produșii reziduali nu sunt niciodată eliminați complet. Sistemul de tuburi se obturează lent, dar implacabil, în special în zonele unde se manifestă simptomele bolilor și în special de-a lungul tubului digestiv.

Acestea constituie fundația pe care se fixează toate bolile. Dizolvarea reziduurilor și eliminarea lor completă se poate face eficient cu ajutorul *Sistemului de vindecare prin dieta fără mucus*.

LECȚIA Nr. 2

Bolile latente, acute, cronice nu mai sunt un mister

Prima lecție v-a oferit înțelegerea a ceea ce sunt bolile în realitate. În afară de mucozități mai sunt și alte substanțe, ca de exemplu acidul uric sau medicamentele (antibioticele), care produc intoxicația sistemului. Propria experiență mi-a permis să înțeleg că medicamentele alocate nu sunt eliminate precum produșii reziduali ai alimentelor, ci sunt înmagazinate în corp de zeci de ani. Am observat sute de cazuri care, prin aplicarea acestui sistem perfect de vindecare, au eliminat, odată cu mucozitățile, medicamente luate cu 10, 20, 30 și chiar 40 de ani înainte. Acesta este un aspect de maximă importanță – mai ales pentru terapeut. Atunci când aceste otrăvuri chimice, dizolvate în procesul de eliminare, ajung în fluxul sanguin pentru a fi eliminate prin intermediul rinichilor – nervii și inima fiind influențate – cauzează stări de nervozitate, amețeli, creșterea excesivă a ritmului cardiac și alte senzații stranie.

Persoana care nu are cunoștințe despre toate acestea se află în fața unui mister, și probabil că va chema propriul medic de familie, care îl va diagnostica cu „perturbare cardiacă” și va da vina pe „lipsa unei alimentații corespunzătoare”, în loc să învinuiască medicamentele prescrise în urmă cu 10 ani. Omul obișnuit, „normal”, considerat ca având o sănătate bună, are de fapt o acumulare cronică de produșii reziduali din alimentație și medicamente. *Aceasta este boala sa latentă.*

Atunci când această boală latentă este pusă în mișcare ocazional, de exemplu de către o răceală, persoana respectivă expectorează mari cantități de mucus și se simte nefericită, în loc să se mulțumească cu experimentarea unui proces de eliminare pe care Natura îl realizează. Dacă această eliminare a mucozităților dizolvate este suficient de consistentă încât să implice întregul organism, dar nu este încă periculoasă, este posibil să fie diagnosticată ca fiind *gripă*. Dacă munca de eliminare întreprinsă de Natură pătrunde mai în profunzimea sistemului, mai ales în organele importante precum plămânii, mult mai mult mucus și otrăvuri se dizolvă în același timp, supunând circulația sanguină la un mare efort, ca atunci când se rotește o mașină cu angrenajele murdare sau se conduce un automobil cu frânele trase. Frecarea produce o încălzire anormală, care se numește *febră*, iar medicul va pune diagnosticul de *pneumonie*, care este într-adevăr un efort „febril” din partea Naturii pentru a elibera cel mai vital dintre organe de produșii reziduali. Dacă se face apel la rinichi pentru a se elimina mucusul dizolvat, fiind deci afectate aceste organe, va fi pus diagnosticul de *nefrită* etc.

Cu alte cuvinte, angajamentul Naturii de a salva o viață umană prin intermediul eforturilor „febrile” de a elimina mucusul și produșii toxici este etichetat drept *boală în stadiu acut*.

Bolile acute

În medicină, numai pentru a diferenția bolile se utilizează peste 4.000 de nume. Originea particulară sau specială a numelui bolii este aleasă în funcție de zona unde survine eliminarea sau de punctul congestionat unde fluxul sanguin întâmpină dificultăți la curgere și cauzează durere, așa cum este durerea în articulații în cazul reumatismelor, de exemplu.

Până acum, acest efort bine intenționat precum și opera de autovindecare a Naturii au fost prost înțelese, și de aceea pentru remediere s-a apelat la medicamente și la alimente, contrar semnalelor de avertisment asupra pericolului medicației și a pierderii poftei de mâncare. În ciuda „ajutorului” dat de către doctori, un ajutor care este adesea dăunător și periculos pentru viața pacientului, vitalitatea și în special capacitatea de eliminare sunt atenuate, iar Natura acționează lent. În aceste condiții, Natura nu poate să opereze eficient, este necesar mai mult timp, iar cazul este denumit *cronic*. Cuvântul cronic derivă din cuvântul grecesc *chronos* care înseamnă „timp”. Veți învăța mai multe despre acest mister la **Lecția nr. 7**.

Diagnosticul

De ce diagnosticul? Profanii și chiar mulți experți în dietetică cred că diagnosticul nu este necesar. Vă veți întreba, dat fiind că este o boală unică, de ce să pui un diagnostic? Dacă toate bolile sunt cauzate de putrefacția alimentelor nedigerate și neeliminate, de mucus, de acidul uric, de toxine, de medicamente etc., de ce este necesară diagnosticarea? Acum vom învăța de ce dieta pe bază de fructe și postul alimentar produc rezultate atât de incerte, având în vedere că au fost prost înțelese și utilizate în mod necorespunzător din cauza credinței că regula generală a acestei cure este valabilă pentru oricine și în orice situație. Nimic nu este mai departe de adevăr decât acest lucru! Nicio altă cură nu necesită o atât de multă specializare individuală și schimbări continue pentru adaptarea la reacțiile pacientului. Aceasta este rațiunea pentru care mulți care încearcă să aplice aceste metode fără cunoașterea și sfaturile corespunzătoare suportă adesea consecințe grave.

Postul alimentar adecvat

Mc.Fadden și mulți alții recomandă postul alimentar ca fiind aplicabil în toate cazurile. Pe parcursul experienței mele, observând mii de cazuri, am învățat că nimic nu necesită o aplicare diferită și individuală precum postul alimentar și dieta fără mucus. Din doi pacienți, unul ar putea efectua o recuperare completă după un post alimentar de două sau trei săptămâni, în timp ce altul ar putea muri urmând același tratament! Acesta este motivul pentru care o diagnosticare individuală a condițiilor generale și a problemelor de sănătate este așa de importantă.

Metode generale de diagnosticare

Diagnosticarea mea determină următoarele puncte:

- 1-gravitatea relativ la obstrucția organismului;
- 2-dacă este majoră prezența mucusului sau a toxinelor;
- 3-dacă este prezent puroiul în organism, ce cantitate și ce tip de medicamente au fost luate;
- 4-dacă un țesut sau un organ intern este în proces de descompunere;
- 5-cât este de diminuată vitalitatea.

Prin experiență și observație veți învăța că aspectul general, și în particular fața pacientului, indică într-o mai mică sau mai mare măsură condițiile interne.

Diagnosticul medical

Diagnosticalele medicale nu oferă nicio înțelegere reală a cauzei, chiar dacă medicii consideră că sunt mai importante decât cura. Este vorba de o serie de detalii și simptome și de o combinație de observații prin care sunt identificate mii de boli diferite. Este caracteristica diagnosticelor medicale lipsite de orice semnificație reală și declarația periodică a multor pacienți: „Medicii nu au reușit să descopere de ce sufăr”. Numele bolii nu ne interesează deloc. Un om cu gută, unul cu indigestie, unul cu boala lui Bright pot să înceapă să se trateze urmând aceleași prescripții. Să îți post alimentar nu depinde de numele bolii, ci de starea pacientului și de cât de diminuată este vitalitatea sa.

Conceptele Naturopatiei

Naturopatia este un progres în direcția demonstrării că boala are de-a face cu constituția corpului. Dar nu clarifică suficient care să fie izvorul, natura și compoziția „substanțelor străine” care reprezintă identitatea fundamentală a oricărei boli.

Doctorul Lahamann spunea: „Orice boală este cauzată de acid carbonic și gaz.” Dar nu definea originea sa în substanța alimentelor neeliminate și descompuse: mucusul într-o continuă stare de fermentație.

Doctorul Jaeger spunea: „Boala este duhoare.” Natura furnizează un diagnostic pentru mirosul urât, care indică cât de avansată este descompunerea internă.

Doctorul High, englez, fondatorul „Dietei anti-acid uric”, își bazează conceptul de diagnosticare generală pe ipoteza că majoritatea bolilor sunt cauzate de acidul uric, cu siguranță un factor important în domeniul bolilor, și mucus.

Naturopatia acordă o importanță considerabilă și pune accentul pe diagnosticarea bazată pe simptome, în loc să recunoască că există o singură și unică boală care manifestă toate aceste diferite simptome.

Diagnosticarea urinei

Mulți medici consideră acest tip de diagnosticare ca fiind foarte important, dar este fundamental prost înțeles. După tubul digestiv, sistemul urinar este un alt tub principal de eliminare. Imediat ce se micșorează cantitatea de alimente consumate, se postește un pic sau se începe o dietă naturală, apar materii reziduale, mucus, otrăvuri, acid uric, fosfați etc. în urină, iar analiza acestei urine este alarmantă. În

același mod se petrece în majoritatea cazurilor când ne îmbolnăvim. Toți se alarmează observând aceste eforturi ale organismului care luptă să se elibereze de aceste deșeuri – aspect care în realitate constituie procesul de vindecare.

Dacă în urină se găsește zahăr sau albumină, cazul este etichetat drept „foarte serios” și se pune diagnosticul „Diabet” sau „Boala lui Bright”. În primul caz, pacientul sub tratament suferă de lipsa de zahăr, cauzată de o dietă lipsită de zaharuri sau precursori ai zahărului. În al doilea caz, starea pacientului se agravează datorită forțatei „înlocuiri de albumină” pentru jumătate din excesiva absorbție de alimente bogate în albumină.

Tot ceea ce corpul elimină sunt substanțe reziduale putrede, moarte, și indică în mod simplu că pacientul este într-o stare avansată de intoxicare internă, care afectează organele interne și conduce la o rapidă descompunere a alimentelor consumate. Aceste cazuri, precum tuberculoza, trebuie să fie tratate cu multă grijă și *foarte lent*.

Cum stau lucrurile în cazul intestinului gros al omului

Este de maximă importanță pentru sistemul nostru de diagnosticare că învățăm foarte bine cum arată interiorul corpului uman. Diagnosticul trebuie așadar să fie relevant în ceea ce privește cantitatea de substanțe reziduale acumulate în organismul pacientului.

Medicii legiști afirmă că în urma examinării intestinelor defuncților, în 50 până la 70 la sută din cazuri s-a constatat că acestea conțin materie străină precum viermi și fecale vechi de decenii, dure ca pietrele. Pereții interni ai intestinelor sunt încrustați de fecalele vechi și solidificate și arată la interior ca o stradă murdară.

Am avut pacienți grași care au eliminat chiar și 20-30 de kilograme de materii reziduale, în principal fecale vechi solidificate, din care 5-7 kilograme numai din colon. Așa-zisul om sănătos de astăzi poartă încontinuu cu el, începând din copilărie, multe kilograme de fecale care nu sunt niciodată eliminate. „A te simți bine o dată pe zi” nu semnifică absolut nimic. O persoană grasă și bolnavă este de fapt o „hazna” în viață. A fost o mare surpriză pentru mine să descopăr că unii dintre pacienții mei au realizat deja așa-zisele cure naturale.

LECȚIA Nr. 4

Diagnosticul (continuare) Persoane grase și persoane slabe

Procesele naturale din corpul unei persoane grase în general sunt mai blocate din punct de vedere mecanic, deoarece de obicei mănâncă multe alimente care conțin substanțe amilacee. În schimb, în corpul unei persoane slabe avem în principal un obstacol chimico-fiziologic în organism, fiind de regulă o persoană care produce multă aciditate, acid uric, alte otrăvuri și puroi.

Descrierea bolii

Ca regulă generală, cer pacienților mei să răspundă la următoarele întrebări, având în vedere că datele culese sunt de mare importanță:

- 1-De cât timp ești bolnav/ă?
- 2-Ce nume a dat medicul bolii tale?
- 3-Ce tratament ți-a prescris?
- 4-Ce tip de medicamente ai luat și în ce cantități?
- 5-Ai mai fost operat pentru această boală?
- 6-Ce alte cure ai mai primit pentru această boală?

(În plus, vârsta și dacă boala este „ereditară” constituie alte puncte importante.)

Lucrul cel mai important este dieta pe care pacientul o urmează în prezent, predilecția sa pentru anumite alimente și obișnuințele sale greșite, dacă suferă de constipație și de cât timp și ce tip de cură a urmat mai înainte. Este necesar să se definească schimbările din dieta pacientului și pentru a le ameliora sunt acceptate numai *ușoare schimbări*.

Diagnosticul experimental

Diagnosticarea realizată prin intermediul analizării simptomelor care apar în urma realizării unui scurt post alimentar este mai precisă.

Cel mai adesea pacientul se simte „rău” în timpul unui scurt post alimentar, iar depozitele sale de materii reziduale sunt în mare parte toxice. Dacă are vertij sau dureri puternice de cap, acesta este un indiciu că există puroi în unele părți ale organismului sau medicamente care au fost luate cu mulți ani în urmă sunt pe cale să fie eliminate.