

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

Traduzione dall'inglese di Thais Siciliano

Immagine di copertina: © iStockphoto / Jasmina007

Titolo originale: *Mucusless Diet Healing System*

© 2013 Edizioni L'Età dell'Acquario  
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Terza edizione: maggio 2020  
ISBN 978-88-3336-178-9

Arnold Ehret

# LA DIETA SENZA MUCO OGGI

*Con un'appendice a cura di  
Stefano Momentè*



*Edizioni  
L'Età dell'Acquario*

#### AVVERTENZA

*Nessuna delle informazioni contenute in questo libro è volta a diagnosticare, prevenire, trattare o curare una qualsiasi malattia o patologia medica, né s'intende prescrivere il materiale e i concetti qui presentati come cura e trattamento di malattie o patologie mediche. L'Editore declina ogni responsabilità per le scelte fatte dai lettori dopo aver preso visione delle informazioni ivi contenute e dopo essersi consultati con un professionista medico abilitato.*

LA DIETA  
SENZA MUCO OGGI



## Principi introduttivi generali

### LEZIONE I

*Ogni malattia*, qualunque sia il nome con cui è riconosciuta dalla Scienza Medica, è una

*Costipazione.*

Un intasamento dell'intero sistema di canali del corpo umano. Qualsiasi sintomo specifico è dunque soltanto una costipazione locale straordinaria causata dall'eccessivo accumulo di muco in quel punto preciso. I punti più soggetti all'accumulo sono la lingua, lo stomaco e l'intero apparato digerente. Quest'ultimo è la vera causa profonda della costipazione dell'intestino. Ogni persona ha costantemente nell'intestino circa quattro chili e mezzo di feci non eliminate, che avvelenano il flusso sanguigno e l'intero sistema. Pensateci!

Qualunque malato ha l'organismo più o meno intasato di muco, e tale muco deriva da sostanze alimentari non digerite, non eliminate e non naturali, accumulate dall'infanzia in poi. I dettagli relativi a questo fatto possono essere appresi leggendo il mio libro *Il digiuno razionale e la dieta rigenerativa*.

La mia *Teoria del muco* e il *Sistema di guarigione della dieta senza muco* non hanno rivali; si sono dimostrati la cosiddetta cura *Compensazione-Azione* più efficace contro qualsiasi tipo

di malattia. Applicandola sistematicamente, centinaia di pazienti dichiarati incurabili potrebbero salvarsi.

La *dieta senza muco* include tutti i tipi di frutta e verdura non amidacea, cruda e cotta, e le verdure principalmente a foglia verde, cotte o crude. Il *Sistema di guarigione della dieta senza muco* è una combinazione personalizzata di digiuni più o meno lunghi con un progressivo cambiamento di menu a base di *alimenti che non formano muco*. Questa dieta, da sola, può guarire ogni «malattia» senza bisogno di digiuni, anche se richiederà più tempo. Il Sistema verrà presentato nelle lezioni successive.

Tuttavia, per imparare ad applicare il sistema, per capire come e perché funziona, è necessario che liberiate la mente dagli errori della medicina, ripresi in parte dalla naturopatia. In altre parole, dovrò insegnarvi una *nuova fisiologia*, libera dagli errori della medicina; un nuovo metodo di *diagnosi*; la correzione degli errori fondamentali del *metabolismo*, i cibi ricchi di proteine, la circolazione e la composizione del sangue, e infine, cosa non meno importante, dovrete imparare

*Che cos'è davvero la vitalità.*

Per la Scienza Medica il corpo umano è tuttora un mistero, soprattutto in condizioni di malattia. Ogni nuova malattia «scoperta» dai medici è per loro un nuovo mistero. Non ci sono parole per esprimere appieno quanto siano lontani dalla verità! In naturopatia si usa di continuo la parola *vitalità*, eppure né gli «scienziati medici» né i naturopati sanno che cosa sia davvero la *vitalità*.

Non solo è necessario sradicare tutti questi errori dal vostro cervello, bisogna anche indicarvi la verità sotto una luce talmente nuova e semplice che potrete afferrarla immediata-



mente. Il grande vantaggio della semplicità e della chiarezza è una delle ragioni fondamentali del mio successo. Inoltre, i miei insegnamenti riguardano la *verità*. Detto per inciso, qualunque cosa la *pura e semplice ragione* non riesca ad affermare è una *fandonia*, per quanto *scientifica* possa sembrare.

Imparerete quanto sia sbagliato e da ignoranti credere che una qualsiasi malattia possa essere curata mangiando i cibi giusti, seguendo «menu speciali» o affrontando lunghi digiuni, se tutto ciò viene fatto senza l'esperienza, senza un sistema personalizzato e speciali accorgimenti adatti a ogni singolo caso.

Da secoli il *Digiuno* viene considerato una «compensazione» per ogni tipo di malattia, come unica regola infallibile della Natura, e lo stesso avviene nella *Dieta senza muco*; così come si legge nella Genesi (frutti ed erbe, cioè foglie verdi). Ma perché non è diventato di uso comune né ha mai raggiunto il conseguente successo universale? Perché non è mai stato applicato sistematicamente a seconda delle condizioni del paziente. Chi non è esperto non ha la minima idea di quale sia il processo di eliminazione necessario, di quanto tempo richieda, di come e quanto spesso tale dieta vada cambiata, e di cosa significhi ripulire il corpo dall'enorme quantità di rifiuti accumulati nel corso della vita.

La malattia è lo sforzo del corpo per eliminare i rifiuti, il muco e le tossine, e tale sistema assiste la Natura in modo perfettamente naturale. Non bisogna curare la malattia ma il corpo, che deve essere ripulito, liberato dai rifiuti e dalle sostanze estranee, dal muco e dalle tossine accumulate sin dall'infanzia. Non si può comprare la salute in un flacone, non potete guarire il vostro corpo, ovvero ripulire l'organismo, in pochi giorni: è necessario «compensare» tutto il male che avete fatto al vostro corpo nel corso della vita.

Il mio sistema non è una cura o un rimedio; è una rigenerazione, una pulizia completa, l'acquisizione di una salute immacolata e perfetta come non l'avete mai conosciuta.

Ricordate: le occlusioni costituzionali in tutto l'organismo sono l'origine di ogni malattia; la prima e più pericolosa fonte di scarsa vitalità, salute difettosa, mancanza di forza e di resistenza e qualsiasi altra condizione problematica. Hanno tutte origine nel colon, mai svuotato adeguatamente dalla nascita. Nessuno al mondo oggi ha un corpo pulito in modo ideale e di conseguenza un sangue perfettamente pulito. Ciò che la Scienza Medica chiama salute *normale* è in realtà una condizione patologica.

*In summa*: la macchina umana è un sistema di canali elastici. La *dieta della civilizzazione* non viene mai completamente digerita e i relativi rifiuti non vengono eliminati. A poco a poco l'intero sistema di canali viene costipato, soprattutto nel punto in cui si manifesta il sintomo e nel tratto digestivo. Questa è la causa di ogni malattia. Per liberare tali rifiuti, eliminarli in modo completo e intelligente, e per controllare tale eliminazione, l'unico metodo possibile è

*Il sistema di guarigione della dieta senza muco.*

Le malattie latenti, acute e croniche  
non sono più un mistero

LEZIONE II

La prima lezione vi ha fornito un'idea di che cosa sia realmente la malattia. Oltre al muco e alle intossicazioni che provoca nell'organismo, ci sono l'acido urico, le tossine e molte altre sostanze estranee, soprattutto i farmaci, nel caso in cui vengano usati. Ho imparato in anni di esperienza pratica che i farmaci non vengono MAI eliminati, così come i rifiuti derivanti dal cibo, e vengono immagazzinati nel corpo per decenni. Ho potuto osservare centinaia di casi in cui farmaci presi dieci, venti, trenta o persino quarant'anni prima sono stati eliminati insieme al muco applicando questo sistema di guarigione perfetto. *Tale fatto è di fondamentale importanza, soprattutto per i medici.* Quando questi veleni chimici, dopo essersi disciolti, entrano in circolazione per venire eliminati dai reni, andando a colpire i nervi e il cuore, causano estremo nervosismo, capogiro e battiti del cuore accelerati, insieme ad altre sensazioni sgradevoli. Chi non è ben informato le considera un enigma, e magari chiama il medico di famiglia che gli diagnosticherà una «malattia cardiaca» trovandone la causa in una «mancanza di cibo» anziché nel farmaco che aveva prescritto dieci anni prima.

L'uomo «medio», considerato normale e in buona salute, possiede un accumulo cronico di rifiuti derivati dal cibo: veleni e farmaci.

*È questa la sua malattia latente.*

Quando ogni tanto avviene un cambiamento nella materia di questa malattia latente, per esempio per un raffreddore, sono espulse grandi quantità di muco, e il paziente si sente infelice anziché godersi il processo di pulizia della Natura. Se la quantità di muco liberato è abbastanza importante da colpire l'intero organismo, pur non essendo pericolosa, potrebbe essere diagnosticata un'Influenza. Se il lavoro di eliminazione della Natura scava più a fondo nell'organismo, soprattutto in un organo importante come i polmoni, vengono liberati all'improvviso così tanti veleni e muco che nella circolazione sanguigna si crea una frizione, come un macchinario intasato o, per esempio, un'automobile che corre con il freno a mano tirato. Tale frizione produce un calore anormale, denominato febbre, e i medici parlano di polmonite, ma in realtà è la Natura che si sforza in modo «febrile» di liberare dai rifiuti l'organo più vitale. Se per eliminare il muco accumulato entrano in gioco i reni si parla di malattia di Bright, e così via.

In altre parole, ogni volta che la Natura tenta di salvare una vita umana sforzandosi «febrilmente» di eliminare il muco e i suoi prodotti tossici, ciò viene considerato una malattia acuta.

### *Malattia acuta*

La professione medica ha più di quattromila nomi per indicare diversi malanni. I nomi particolari o speciali di ogni malattia vengono attribuiti in base al rispettivo luogo di eliminazione della stessa; oppure a seconda del punto di con-

gestione in cui il flusso sanguigno incontra difficoltà di passaggio e provoca dolore: per esempio dolore alle articolazioni, come nel caso dei reumatismi.

Per anni, lo sforzo a fin di bene e il lavoro di auto-guarigione della Natura sono stati male interpretati e repressi attraverso l'uso di farmaci e l'alimentazione continuata, malgrado i segnali di pericolo lanciati dal dolore e dalla mancanza di appetito. A dispetto dell'«aiuto» dei medici – aiuto che, in realtà, si rivela spesso dannoso e pericoloso per la vita del paziente – la vitalità e soprattutto le abilità di eliminazione diminuiscono, e la Natura fa il suo corso più lentamente. Con tale impedimento la Natura non può lavorare in modo abbastanza efficiente, richiede più tempo e il caso viene allora denominato «cronico». La parola «cronico» deriva dal greco *chronos*, che significa tempo. Nel Supplemento alla Diagnosi (Lezioni III e IV) ne saprete di più riguardo a questo «mistero».



## La diagnosi

### LEZIONE III

#### *Perché la diagnosi?*

I profani e persino qualche esperto di dietetica, a eccezione di me, credono che non ci sia alcun bisogno di una diagnosi. Potreste chiedermi: poiché esiste una sola malattia, a cosa serve una diagnosi? Se ogni malessere deriva dalla mancanza di pulizia causata da cibo non digerito e non eliminato, dal muco, dall'acido urico, dalle tossine e dai farmaci e così via, perché fare una diagnosi? Ora impareremo perché la dieta a base di frutta e il digiuno hanno prodotto risultati tanto dubbi, a causa del loro utilizzo scorretto, dei fraintendimenti e della convinzione che le regole generali di questa cura siano adatte a tutti e in qualsiasi caso. Niente è più lontano dalla verità! Nessun'altra cura richiede tanti adattamenti individuali e tanti cambiamenti continui per andare incontro alle reazioni del paziente. Ecco perché chi prova questi metodi senza consigli o conoscenze professionali riporta spesso serie conseguenze.

### *Digiuno indiscriminato*

Per esempio, McFadden e molti altri consigliano il digiuno come se fosse applicabile a tutti i casi. Io ho appreso grazie a migliaia di casi nel corso della mia esperienza che il digiuno e la dieta senza muco richiedono un'applicazione più individuale e differenziata rispetto a qualsiasi altra dieta. Su due pazienti, uno potrebbe guarire completamente dopo un digiuno di due o tre settimane, mentre con lo stesso trattamento l'altro potrebbe morire! Ecco perché è così necessaria una diagnosi individuale delle condizioni generali e delle occlusioni costituzionali.

### *Metodo di diagnosi costituzionale*

La mia diagnosi rileva i seguenti punti:

1. Il grado relativo di occlusione dell'organismo.
2. La parte predominante, ovvero, se ci sono più muco o più tossine.
3. Se nell'organismo è presente del pus, quantità e tipo di farmaci assunti.
4. Se un tessuto interno o un organo sono in stato di decomposizione.
5. Di quanto è diminuita la vitalità.

Seguendo queste linee guida, con l'esperienza e l'osservazione imparerete anche che l'aspetto generale, in particolare modo il volto del paziente, indica in linea di massima le condizioni interne\*.

\* Per ulteriori informazioni fare riferimento a pagina 27, «Lo specchio magico».



## *Diagnosi medica*

La diagnosi medica non fa davvero luce sulla questione, sebbene i medici la considerino più importante della cura stessa. È composta da una serie di referti e di sintomi e da uno schema di esperienze che danno il nome a centinaia di malattie. Tipica di questa diagnosi medica insensata è la frase che si sente spesso ripetere da molti pazienti: «I medici non hanno saputo dirmi che cos'ho». *Il nome della malattia non ha alcuna importanza.* A un uomo con la gotta, a uno con un'indigestione, o a un altro con la nefrite si potrebbero inizialmente dare gli stessi consigli. Per esempio, il digiuno e la sua durata non dipendono dal nome della malattia ma bensì dalle condizioni del paziente e da quanto è diminuita la sua vitalità.

## *Concetti della naturopatia*

La naturopatia supera la medicina quando insegna che ogni malattia è costituzionale. Tuttavia essa non spiega in modo sufficiente quali siano le cause, la natura e la composizione delle «sostanze estranee» che costituiscono il fondamento di ogni malattia.

Il dottor Lahman diceva: «Le cause di ogni malattia sono l'acido carbonico e il gas». Ma non ne trovò la causa nel cibo putrefatto e non eliminato, ovvero nel muco in stato di continua fermentazione.

Il dottor Jaeger diceva: «La malattia è fetore». La natura ci fornisce una diagnosi attraverso il cattivo odore, che indica quanto sia avanzata la decomposizione interiore.

Il dottor Haigh, inglese, fondatore della «Dieta anti-acido urico», basava la sua concezione di diagnosi generale sulla supposizione che la maggior parte delle malattie fossero causate dall'acido urico, senza dubbio un'altra delle principali sostanze portatrici di malattie insieme al muco.

La naturopatia dà grande importanza alla diagnosi sintomatica, malgrado riconosca che esiste una sola malattia.

### *Diagnosi dell'urina*

I medici e molti altri considerano questo particolare tipo di diagnosi il più importante, ma esso viene fondamentalemente frainteso. Dopo il tratto digestivo, il condotto urinario è la principale via per l'eliminazione. *Non appena si comincia a mangiare di meno, si fa un breve digiuno o ci si dedica alla dieta naturale, nelle urine compariranno rifiuti, muco, veleni, acido urico, fosfati eccetera*, e l'analisi di tali urine risulterà allarmante. Ciò accade anche nella maggior parte dei casi in cui una persona si ammala. Tutti si spaventano di fronte a questo sforzo del corpo di eliminare i rifiuti, che in realtà è un processo curativo e depurativo.

Se nelle urine vengono trovati dello zucchero o dell'albumina, il caso viene definito «molto grave» e vengono diagnosticati rispettivamente il diabete o la malattia di Bright. Sotto trattamento medico, nel primo caso il paziente muore per carenza di zuccheri, causata dall'eliminazione dello zucchero e dei suoi derivati dalla dieta. Nel secondo caso il paziente muore per un'assunzione forzata di albumina attraverso alimenti ricchi di questo elemento.

*Qualunque cosa il corpo espella è un rifiuto, è marcio, è morto:* indica semplicemente che le interiora del paziente non sono

affatto pulite, e che ciò sta già causando la decomposizione degli organi interni e producendo un rapido imputridimento di tutto il cibo immesso nel corpo. Questi casi, come la tubercolosi, devono essere trattati *con molta attenzione e molto lentamente*.

### *L'aspetto del colon umano*

È di fondamentale importanza imparare, attraverso la nostra diagnosi, il più possibile sull'aspetto generale dell'interno del corpo umano. La diagnosi consiste dunque nello scoprire la quantità di materiali di rifiuto all'interno del singolo paziente.

Gli esperti che effettuano autopsie affermano che fra il 60 e il 70% dei colon analizzati presentano corpi estranei quali vermi e blocchi duri come sassi di feci vecchie di decenni. Le pareti interne dell'intestino sono incrostate di feci vecchie e indurite, e assomigliano all'interno di un condotto fumario sporco.

Ho avuto pazienti grassi che hanno eliminato dal loro corpo fino a venti o trenta chili di rifiuti, e da quattro a sei chili solo dal colon, perlopiù costituiti da sostanze estranee, soprattutto feci vecchie e indurite. Al giorno d'oggi l'uomo medio considerato «sano» ha costantemente dentro di sé, fin dall'infanzia, diversi chili di feci non espulse. Una «bella evacuazione» al giorno non significa nulla. Un uomo grasso e malato è di fatto una cloaca vivente. È stata per me una notevole sorpresa scoprire che un certo numero di miei pazienti in queste condizioni avevano già provato delle *cosiddette* «cure naturali».