

AYUNO RACIONAL

REJUVENECIMIENTO

FISICO,

MENTAL y ESPIRITUAL

Prof. ARNALDO EHRET

ÍNDICE

PREFACIO	4
PRIMERA PARTE	6
CAUSA FUNDAMENTAL COMUN EN LA NATURALEZA DE LAS ENFERMEDADES.....	6
REMEDIOS PARA ELIMINAR LA CAUSA FUNDAMENTAL MAS COMUN DE LAS ENFERMEDADES E IMPEDIR LA REINCIDENCIA DE LAS MISMAS	29
CAUSA FUNDAMENTAL DE LA VEJEZ Y DE LA FEALDAD	36
MEDIOS, FUNDADOS EN LA NATURALEZA, PARA CONSERVAR LA JUVENTUD y LA BELLEZA	36
CONSERVACIÓN DEL CABELLO.....	41
CAUSAS DE LA CALVICIE Y DE LA CANICIE	41
LONGEVIDAD CRECIENTE	49
SEGUNDA PARTE	53
INSTRUCCIONES COMPLETAS PARA EL AYUNO....	53
REJUVENECIMIENTO ESPIRITUAL, MENTAL Y FÍSICO MEDIANTE EL AYUNO RACIONAL.....	55

CONSTRUCCION DE UN CUERPO PERFECTO POR MEDIO DEL AYUNO	60
¿CUANTO TIEMPO DEBE UNO AYUNAR?	62
COMO INTERRUPIR EL AYUNO	64
REGLAS IMPORTANTES PARA QUIEN AYUNA	66
PARA SER ESTUDIADAS CUIDADOSAMENTE y APRENDIDAS DE MEMORIA.....	66
REGLAS A SEGUIR DURANTE EL AYUNO.....	69
BEBIDAS DE AYUNO	71
AYUNO MATINAL O SUPRESION DEL DESAYUNO .	72
OTRO MISTERIO REVELADO	73
AYUNOS CORTOS Y SUPRESION DEL DESAYUNO..	74
EL AYUNO DE 24 HORAS O UNA COMIDA POR DIA	76
EL AYUNO COMBINADO CON EL SISTEMA CURATIVO DE DIETA SIN MUCOSIDAD	77
EL AYUNO EN LOS CASOS DE ENFERMEDAD AGUDA.....	79
EL RENACIMIENTO ESPIRITUAL POR MEDIO DEL AYUNO SUPERIOR.....	80

PREFACIO

¿Es usted uno de los miles de contemporáneos desalentados y descorazonados a causa de la mala salud? ¿Ha perdido la fe en los llamados "sistemas curativos", después de haberlos probado sin resultado? ¿Es usted uno de los que sólo utilizan una pequeña fracción de la vitalidad con que la Madre Naturaleza dota a sus criaturas queridas?

Posiblemente le habrán dicho que sólo una operación puede salvarle. Como quiera que sea, es sabido que, cuando sufrimos de alguna perturbación orgánica, nuestro juicio sereno se embota y es fácil convencernos de que debemos someternos a operaciones. Si ustedes uno de esos desventurados, no abandone la Esperanza. Pues quien disfruta de salud tiene esperanza; y tener esperanza es tenerlo todo.

Desde hace algunos años, la luz de la publicidad se enfoca sobre la Curación sin Drogas, sólo para impulsarla a realizaciones mayores, puesto que la Naturopatía se basa en la Verdad, y los que siguen este conocimiento se ofrecen, con su salud recuperada, como testimonios vivos de esta ciencia maravillosa y van difundiendo ilustración, gran gozo y felicidad por todo el Universo. La esfera de acción de esta prodigiosa ciencia no tiene límites puesto que con su aplicación y uso apropiados, restablece

la función normal de los órganos y cura, prácticamente, todas las dolencias que aquejan a la familia humana.

“La Verdad no lleva Disfraz; no se inclina ante Altar humano alguno. No busca Posición ni Aplauso; pide sólo ser escuchada.” - (Redfield)