

ROBERT MORSE

**ȘĂ TRĂIM
SĂNĂTOS
FĂRĂ TOXINE**

**GHID FUNDAMENTAL
ALIMENTE ȘI PLANTE MEDICINALE
PENTRU REGENERAREA CELULARĂ COMPLETĂ**

Ediția a VIII-a

Traducere din limba engleză de
Felicia Mardale

Editura Paralela 45

Redactare: C. Dumitru
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Anamaria Cozma
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MORSE, ROBERT

Să trăim sănătos fără toxine: ghid fundamental: alimente și plante naturale

pentru regenerarea celulară completă / Robert Morse; trad. din

lb. engleză de Felicia Mardale. – Ed. a 8-a. – Pitești: Paralela 45, 2021

ISBN 978-973-47-3518-1

I. Mardale, Felicia (trad.)

615

633

613

The Detox Miracle Sourcebook: Raw Foods and Herbs for Complete

Cellular Regeneration

Robert Morse, N.D.

Copyright © 2004, Robert Morse

Copyright © Editura Paralela 45, 2021

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

<i>Avertisment</i>	8
<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
1 Înțelegerea speciei umane	20
2 Cum funcționează corpul omenesc.....	24
3 Alimentele cu care ne hrănim.....	81
4 Obiceiuri nocive.....	140
5 Natura bolii.....	173
6 Eliminarea bolii prin purificarea și regenerarea țesuturilor.....	226
7 Hrană pentru vitalitate.....	267
8 Puterea plantelor medicinale.....	291
9 Instrumente pentru o viață sănătoasă	357
10 Sănătate și spiritualitate	370
Anexa A Verificarea temperaturii bazale pentru funcția tiroidiană....	376
Anexa B Familia științelor naturii	378
Anexa C Ghidul resurselor	395
Anexa D Totul despre hemogramă	409
Anexa E Analiza mineralelor din țesuturi (ATM)	423
Anexa F Greutăți și unități de măsură.....	425
Anexa G Glosar.....	426

AVERTISMENT

Punctele de vedere formulate, ca și sugestiile și trimerile pe care le conține această carte se întemeiază pe experiența personală dobândită de autor și sunt destinate în exclusivitate studiului și cercetării individuale. Programul expus în prezenta carte se referă la sănătate și la vitalitate, nu la boală. Autorul nu revendică nici un fel de pretenții medicale, slavă Cerului! Dacă doriți să aplicați informațiile cuprinse în această carte pe propria persoană, nici autorul și nici editorul cărții nu își asumă răspunderea pentru hotărârile pe care le veți lua și pentru acțiunile pe care le veți întreprinde sau pentru consecințele care decurg din acestea.

Asumați-vă răspunderea pentru propria persoană. Veți fi mult mai fericiți. Autoeducați-vă să trăiți în spiritul adevărului. Nu uitați că știința a fost creată de om și că lumea în care trăim este produsul unor bărbați și femei care folosesc știința substituind-o lui Dumnezeu. Pentru binele și sănătatea lor, oamenii trebuie să știe că nu pot fi tratate simptomele de boală, dar că trebuie eliminată cauza bolii. Căutați să vă eliberați de boală. Căutați adevărul!

Respectați drepturile constituționale ale fiecărui om și ale tuturor, inclusiv pe ale dumneavoastră înșivă.

INTRODUCERE



Bine ați venit în această călătorie fabuloasă în universul vitalității. Sănătatea este una dintre cele mai mari bogății ale omului, iar mulți autori, referindu-se la corpul uman, îl numesc templu sau vehiculul care transportă Sinele adevărat pe durata șederii noastre pe această planetă. Cu toate acestea, de multe ori ne purtăm cu mașina mai cu grijă decât cu propriul nostru corp.

Informațiile cuprinse în această carte nu sunt rezultatul unor studii dublu-orb*, nu au fost preluate ca atare din studiile unor agenții terapeutice, sub formă de date statistice și cifre seci, nici din studiile întreprinse „la comandă și contra plată” de unii cercetători științifici. Am scris această carte bizuindu-mă pe cei treizeci de ani de experiență personală și pe observațiile clinice ale miilor de pacienți care au trecut prin programele terapeutice pe care le-am dezvoltat, pentru a se detoxifica sau a se vindeca de diverse afecțiuni.

Atunci când se confruntă cu o afecțiune sau o boală, omul are la dispoziție două opțiuni, și anume: **tratamentul** sau **detoxificarea**. Dacă alegem tratamentul, avem alte două opțiuni la dispoziție. Prima soluție ar fi **medicina alopată** (tratament farmaceutic), care este *statu quo*-ul medical, sau abordarea bolii prin tratarea ei cu substanțe chimice de sinteză. A doua soluție este **medicina naturistă** (tradițională), care recurge la resurse naturale și la plante medicinale în vederea tratării anumitor simptome de boală. Dacă, în „luptă” împotriva bolii, optăm pentru varianta alopată, este important să înțelegem că aceasta oferă numai trei tipuri de tratament... pentru orice tip de boală: **medicamente de sinteză chimică, radioterapie** sau **chirurgie**.

Companiile de produse farmaceutice investesc sume uriașe în obținerea de medicamente noi și în activitatea de instruire a medicilor (de medicină alopată) în sensul folosirii acestor medicamente în prezența bolii. Numai că „vindecarea” bolii (în sensul de înlăturare a cauzei care a provocat-o, nu numai a formelor sale de manifestare) nu

* Studiu dublu-orb = în care nici persoana care face experimentul, nici subiectul nu cunoaște identitatea celuiilalt (n. red.).

face parte din acest tip de gândire. Din perspectiva abordării alopate, bolile sunt incurabile – ceea ce este o modalitate terapeutică bazată în exclusivitate pe „tratament”. Medicamentele de sinteză sunt recomandate în orice boală, de la dureri de cap și febră până la tratarea unor afecțiuni degenerative și ireversibile, cum ar fi boala Parkinson sau cancerul.

Cea de-a doua formă de tratament în procedurile medicale alopate este un tip de tratament prin ardere sau iradiere. Acesta este folosit în majoritatea procedurilor de diagnosticare (spre exemplu, radiografiile) și în cazul anumitor proceduri terapeutice, mai ales în tratamentul cancerului, dar nu numai în acest caz.

Cea de-a treia procedură folosită de medicina alopată în tratamentul unei probleme sau afecțiuni este intervenția chirurgicală. Chirurgia presupune extirparea țesutului „malign” care a provocat instalarea afecțiunii. Dacă este vorba de cancer mamar, chirurgia recurge, pur și simplu, la extirparea completă a sânului, considerându-se că pacientul a fost astfel „vindecat”.

Medicina naturistă, la care vom face referire folosind termenul de „medicină tradițională”, este diferită de abordarea alopată. Medicina naturistă tratează simplu boala, recurgând la produse naturale (produse obținute din substanțe de proveniență animală, vegetală sau minerală) sau la plante medicinale, care se găsesc, în totalitatea lor, în natură. Știința medicinei naturiste este cunoscută de sute de mii de ani, la niveluri diferite de la o civilizație și perioadă istorică la alta.

Majoritatea substanțelor folosite în medicina naturistă nu au efecte secundare dăunătoare, în timp ce majoritatea medicamentelor de sinteză chimică au, până la un anumit nivel, efecte secundare nocive. Cu toate acestea, este necesar să precizăm că unele produse naturiste, dacă sunt folosite fără discernământ, pot provoca, la rândul lor, anumite neplăceri. Suplimentarea aportului de calciu, asociat cu epuizarea funcțională la nivel paratiroidian, poate conduce, de pildă, la formarea calculilor sau a excesului de calciu liber. În general, procedurile de diagnosticare folosite de medicina naturistă, inclusiv iridologia, kinesiologia, luarea pulsului, analiza firului de păr și a țesuturilor, ca și multe alte metode similare, nu provoacă tulburări ale echilibrului organic și nu sunt dăunătoare, în nici un fel, pentru pacient.

Majoritatea sistemelor moderne de îngrijire a sănătății, inclusiv cele folosite în medicina alopată, naturopată sau homeopată, sunt procedee care se bazează pe tratament. Tratarea simptomelor nu poate *niciodată* să vindece „cauzele”. Dacă, într-o afecțiune, nu se aplică tratamentul autentic, adică adecvat, suferința va continua, iar boala se va manifesta în alte forme. Alternativa terapeutică este *naturopatia autentică (detoxificarea)*, o știință a naturii mai puțin cunoscută, care este folosită de sute de ani și de sute de mii de indivizi aparținând regnului animal de pe tot globul. Ea este capabilă să redea corpului fizic, emoțional și mental sănătatea și vitalitatea. Detoxificarea presupune implicarea unor științe ca biochimia, chimia, botanica și fizica și s-a plasat întotdeauna în centrul vindecării adevărate. Din acest motiv, naturopatia ar trebui să ocupe un loc central în cadrul medicinei naturiste moderne, deși, în realitate, ea a fost uitată în lumea noastră marcată de atâtea „metode de tratament”.

Detoxificarea nu este un sistem terapeutic, nici o modalitate de eliminare a simptomelor, ci un sistem de vindecare prin abordarea cauzei care a condus la instalarea bolii. Presupune înțelegerea unui adevăr simplu, acela că organismul uman este terapeutul și că energia are un rol central în cadrul procesului de vindecare. Ea pune în

lumină adevărata cauză a bolii, și anume distrugerea energiei. Energia, dar și epuizarea resurselor de energie, constituie produsul direct a ceea ce mâncăm, bem, respirăm, aplicăm pe piele, dar și efectul gândurilor și al sentimentelor noastre. Aceste șase căi ne ajută fie să redevenim niște persoane sănătoase și pline de vitalitate, fie să ne îmbolnăvim și să epuizăm resursele existente în organism.

Naturopatia reprezintă cea mai pură formă de vindecare. Nici una dintre procedurile și instrumentele de diagnosticare la care apelează naturopatia nu agresează organismul, iar în centrul neuropatiei se situează alcalinizarea și detoxificarea, care vor fi explicate detaliat pe parcursul acestei cărți. Cartea de față se referă la cea de-a doua opțiune de vindecare autentică prin intermediul detoxificării și al științelor asociate. Cu toate acestea, metoda de abordare pe care am adoptat-o în această carte nu plasează știința mai presus de puterea lui Dumnezeu și a naturii, deoarece știința nu este altceva decât studierea a ceea ce există *deja*.

Succesele pe care le-am înregistrat folosind metodele de detoxificare autentică și profundă în tratarea bolilor cronice sau degenerative sunt recunoscute în lumea întreagă. Din 100 de persoane suferind de diverse forme de cancer, care se prezintă la clinica noastră, aproximativ 70% sunt capabile de auto-vindecare, 20% nu reușesc să parcurgă programul nostru, iar 10% sunt într-un stadiu avansat al bolii și refuză să mai trăiască. Succesele pe care le-am raportat în cazuri de regenerare a măduvei spinării și de vindecare a leziunilor medulare sunt, de asemenea, remarcabile. Citez cazul unei paciente în vârstă de treizeci și doi de ani care s-a prezentat la clinica noastră cu o fractură de coloană vertebrală la nivelul zonei cervicale (fractură la vertebrele cervicale C3 și C4), care data de doisprezece ani. După unsprezece luni de tratament, pacienta s-a vindecat complet, reușind să primească impulsuri senzoriale și motrice la nivelul întregului corp. Un tânăr dintr-o comunitate Amish, rămas în urma unui accident de tractor cu o paraplegie la nivelul vertebrelor cervicale C4 și C5, s-a recuperat în decurs de șase luni, ajungând să-și simtă chiar și degetele picioarelor.

Una dintre cele mai dificile părți ale programului este activitatea mentală. Creierul funcționează asemenea unui computer, cu alte cuvinte, rezultatul depinde de informațiile pe care le introduci în creier. Această carte vă oferă informațiile detaliate, de ultimă oră, de care aveți nevoie pentru a vă hrăni mintea, pentru ca, prin autoeducare, să înțelegeți că dispunem de un minunat sistem de vindecare care este organismul uman. Cartea va cuprinde noțiuni elementare de fiziologie, chimie, fizică și nutriție, prezentate într-o manieră care vă va ajuta să înțelegeți și să aplicați imediat aceste informații. Și va încerca să vă încurajeze în încercarea de a vă „modifica modul de gândire”, trecând de la o formă de gândire nocivă, la una naturală și pură.

Cum mulți oameni trăiesc pentru mâncare, v-aș propune să începeți prin a medita asupra ideii de *a mânca pentru a trăi*. Iar prezenta carte vă va demonstra cum trebuie să procedați. Alimentele pe care le consumați au un efect direct asupra stării de sănătate, adevăr pe care mă străduiesc să îl demonstrez an de an sutelor de pacienți pe care i-am avut. M-am confruntat cu cazuri de cancer și am asistat la fenomenul de eliminare a cancerului din organism, de fiecare dată. De asemenea, am văzut cum se vindecă formele de diabet, arterita coronariană și artrita. Am asistat la reconectarea circuitelor nervoase întrerupte în urma unor leziuni ale coloanei vertebrale sau a unor comotii diverse, accidente vasculare, scleroză în plăci și multe alte asemenea afecțiuni, și, mai ales, am văzut cum se vindecă toate aceste boli.

Sănătatea și boala nu au nimic miraculos sau misterios. Boala este un proces natural! Când vom înțelege cum funcționează organismul uman și ce cauze provoacă disfuncții la nivelul țesuturilor, vom înțelege ce cauze determină manifestarea simptomelor de boală și vom învăța cum să inversăm procesul.

Această carte vă invită într-o călătorie, pe parcursul căreia vom face numeroase escale. Veți învăța despre specia din care face parte corpul fizic, cum funcționează organismul uman și care este natura bolii. Iar, în cele din urmă, veți descoperi ce este sănătatea. Una dintre premisele acestei cărți este aceea că, deși sănătatea este un lucru într-adevăr simplu, noi irosim foarte mult timp și cheltuim foarte mulți bani încercând să o obținem. *Să trăim sănătos fără toxine* vă va ajuta să înțelegeți cărei specii îi aparțineți și vă va încuraja să stabiliți singuri un regim alimentar în deplină armonie cu procesele anatomice, fiziologice și biochimice care se produc în organism. Modul în care vă hrăniți vă poate oferi vitalitate și o viață din care boala a dispărut.

Acordați-vă timpul și faceți un efort de autodisciplinare pentru a reveni la viață prin intermediul detoxificării! Puneți suflet, autodisciplină și spirit în acest efort. Detoxificarea va deveni unul dintre cele mai importante lucruri pe care le faceți pentru propria persoană în această viață.

NOTĂ: Deoarece această carte se adresează deopotrivă practicienilor din domeniul îngrijirii sănătății și neinițiaților, unele dintre capitole au un caracter mai științific decât altele. Eu însumi mi-am repetat: „Nu te complica!” Treceți peste acele capitole care s-ar putea să vă încurce la o primă lectură. Reveniți mai târziu asupra lor și recitiți-le dacă doriți să înțelegeți mai bine organismul uman și cum funcționează el. Organismul uman este într-adevăr o mașinărie complexă, însă menținerea sănătății lui presupune un proces extrem de simplu.

Călătorie personală

Am crescut într-un orașel din Indiana. În această regiune a țării, dieta obișnuită constă din cantități mari de produse lactate, varietăți de zahăr rafinat, cereale și, firește, carne de trei ori pe zi. Produsele lactate și zaharurile stimulează formarea mucozităților și, prin urmare, eu am devenit dependent de picăturile nazale, deoarece sinusurile mi se înfundau permanent. De asemenea, am ajuns să sufăr de o formă severă de constipație, ceea ce a dus la formarea de hemoroizi hemoragici. La toate acestea, s-au mai adăugat și migrenele, care reveneau din trei în trei zile. După ce am fost plimbat pe la tot soiul de specialiști, poveștile pe care le-am auzit și presupunerile lor asupra cauzelor ipotetice ale durerilor de cap au sfârșit, după o vreme, prin a deveni un fleac. Obezitatea a fost un alt efect secundar al regimului alimentar defectuos. Dacă, în acea perioadă, nu aș fi menținut permanent și conștient legătura cu Dumnezeu, probabil că depresia mi-ar fi dat complet viața peste cap. Iubirea pe care am nutrit-o întotdeauna față de Dumnezeu și viața mi-a dominat existența, dându-mi bucurie interioară.

La sfârșitul anilor '60, mi-am schimbat dieta și am trecut pe consumul de alimente crude, naturale, vii. La vremea aceea, citeam cărți semnate de autori ca Ehret, Jensen, Hotema, McFaddin, Tilden (*vezi Bibliografia*) și alți câțiva mari terapeuți, care cuprind concepte de bun-simț, în sensul recomandării de a nu distruge alimentele cu care te

CAPITOLUL 1

Înțelegerea speciei umane



Sunt întebat frecvent care este secretul succesului și prin ce metode reușesc să ajut corpul fizic să se regenereze și să își recapete vitalitatea. Până în prezent, s-au scris sute de cărți pe tema sănătății și a nutriției, majoritatea acestora fiind variații ale unor ipoteze și idei mai vechi lansate de diverși autori, care par să se repete la nesfârșit. Unele dintre aceste teorii sunt de-a dreptul naive. Pe rafturile librăriilor, veți găsi tomuri întregi despre alimentația adecvată în funcție de grupele sanguine, diete cu vitamine și minerale în doze uriașe, regimuri alimentare cu concentrație mare de proteine, și multe altele de același gen. Din experiență proprie, am constatat că unele dintre aceste programe de alimentație sunt extrem de nocive pentru organism, ele fiind la originea numărului mare de decese care survin în fiecare an.

Consider că sănătatea este un lucru mai puțin complex decât încearcă să ne convingă toate aceste cărți. Și abordez lucrurile dintr-o perspectivă mult mai simplă: **Consumați alimentele care sunt adecvate din punct de vedere biologic speciei din care faceți parte.** Recomandarea li se poate părea unora simplistă, iar pe alții îi poate nedumeri, de aceea vă propun să zăbovim o clipă, încercând să explorăm și să stabilim cărui tip de specie îi aparținem.

Imaginați-vă că vă aflați singuri în savana sau în jungla africană. Contemplați cu ochii minții întinderea vastă a peisajului în care evoluează elefanți, girafe, antilope, hipopotami, maimuțe argintii, șerpi, păsări de toate felurile, lei, leopardzi și multe alte animale. Iar acum, dacă vă adresez întrebarea simplă: „Cu care dintre aceste animale semănăm noi, urmașii lui *homo sapiens*?“, pe care dintre ele le veți indica? Primatele, firește. Fiindcă maimuțele sunt frugivore, ca și oamenii. Unii ar putea obiecta că mi-am ales o comparație mult prea simplistă pentru a îmi susține punctul de vedere. Fie, atunci să omorâm (n-aș face niciodată așa ceva, în realitate) câte un animal din

fiecare specie și să îl aducem în laborator. Să disecăm, pe rând, fiecare animal și să îi studiem anatomia și fiziologia, pentru a determina cu care dintre ele semănăm cel mai bine noi oamenii, din punct de vedere al construcției interne.

Lista care urmează cuprinde cele patru clase de vertebrate (carnivore, omnivore, erbivore și frugivore) și evidențiază deosebirile existente între ele.

NOTĂ: Nu uitați să consultați „Glosarul“ dacă aveți nelămuriri în privința terminologiei.

DIFERENȚE ANATOMICE ȘI FIZIOLOGICE ÎNTRE VERTEBRATE

CARNIVORE

Cuprinde:

Pisici, leoparzi, lei etc.

Regim alimentar:

În principal carne, câteva legume și verdețuri, iarbă și plante

Sistem digestiv:

Limbă – foarte rugoasă (pentru a trage și sfășia)

Glande salivare – nu

Stomac – structură simplă; saci rotunzi,

mici; suciri gastrice puternice

Intestinul subțire – neted și scurt

Ficat – cu 50% mai mare decât al omului; foarte complex, cu cinci lobi diferiți; secreție biliară consistentă pentru suciri gastrice consistente

Sistem excretor:

Colon – neted, fără saci, capacitate minimă de absorbție

Tract gastrointestinal – lungime de trei ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Anterioare – tip labă cu gheare

Posterioare – tip labă cu gheare

Patrupede – se deplasează pe cele patru membre

Sistem tegumentar:

Piele – acoperită în totalitate cu păr

Glande sudoripare – folosesc limba și au glande sudoripare numai în pernțele labelor

Sistem osos:

Dinți – incisivi în față, molari în spate, cu canini mari pentru a sfășia hrana

Maxilare – unidirecționale, mișcare numai sus-jos

Coadă – da

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) acidă

OMNIVORE

Cuprinde:

Păsări (găini, curcani etc.), porci și câini

Regim alimentar:

Carne, legume și verdețuri, fructe, rădăcini și coajă de copac

Sistem digestiv:

Limbă – rugoasă spre moderat

Glande salivare – subactive

Stomac – acizi gastrici moderați (HCl și pepsină)

Intestinul subțire – cu saci, până la un punct, ceea ce explică și capacitatea lor de a digera legume

Ficat – complex, mai mare decât cel al omului

Sistem excretor:

Colon – mai scurt decât al omului, cu capacitate minimă de absorbție

Tract gastrointestinal – lungime de zece ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Anterioare – copite, gheare și labe

Posterioare – copite, gheare și labe

Patrupede – se deplasează pe cele patru membre, cu excepția păsărilor, care se deplasează numai pe două membre

Sistem tegumentar:

Piele – netedă, seboreică, acoperită cu păr sau pene

Glande sudoripare – minime; doar în jurul râtului (porc) și a în pernțele labelor (câine); la păsări nu există

Sistem osos:

Dinți – canini gen colți sau cioc

Maxilare – multidirecționale

Coadă – da

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) acidă

ERBIVORE

Cuprinde:

Cai, vaci, oi, elefanți, căprioare, girafe

Regim alimentar:

Legume și verdețuri, ierburi, rădăcini și coajă de copac

Sistem digestiv:

Limba – moderat rugoasă

Glande salivare – digestia alcalină începe în acest punct

Stomac – alungit, cu șanțuri și cel mai complex (de regulă, are patru sau mai multe camere sau stomacuri); acizi gastrici slabi

Intestinul subțire – lung și saculat, pentru absorbție prelungită

Ficat – asemănător celui uman (cu capacitate ușor mai mare)

Sistem excretor:

Colon – lung și saculat (cu șanțuri) pentru absorbție prelungită

Tract gastrointestinal – lungime de treizeci de ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Anterioare – copite

Posterioare – copite

Patrupede – se deplasează pe cele patru membre

Sistem tegumentar:

Piele – cu pori, cu păr pe toată suprafața corpului

Glande sudoripare – au milioane de canale sudoripare

Sistem osos:

Dinți – douăzeci și patru de molari, câte cinci pe fiecare parte a maxilarelor și opt incisivii (dinți pentru secționare) în partea frontală a maxilarelor

Maxilare – multidireționale, deplasare sus-jos, lateral și față-spate, creând efectul de măcinare

Coadă – da

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) alcalină

FRUGIVORE

Cuprinde:

Om și primate (maimuțe, cimpanzei)

Regim alimentar:

În principal fructe, nuci și semințe, legume și verdețuri dulci

Sistem digestiv:

Limba – netedă, folosită ca o lopată

Glande salivare – digestive energiile alcaline își au originea aici

Stomac – alungit, cu două compartimente

Intestinul subțire – saculat, pentru absorbție prelungită

Ficat – simplu și de dimensiune medie, nu mare și complex, ca al carnivorelor

Sistem excretor:

Colon – saculat, pentru absorbție prelungită

Tract gastrointestinal – lungime de douăzeci de ori mai mare decât a coloanei vertebrale

Extremități (membre):

Anterioare – degete pentru apucat, deconșit sau rupt

Posterioare – degete

Bipede – se deplasează pe două membre

Sistem tegumentar:

Piele – cu pori, acoperită minim cu păr

Glande sudoripare – cuprinde milioane de canale sudoripare

Sistem osos:

Dinți – treizeci și doi de dinți: patru incisivi (tăiere), doi canini (ascuțiți), patru premolari (cu două vârfuluri) și șase molari (nu prezintă canini lungi sau dinți tip colți)

Maxilare – multimotrice, dimensionale, mișcări sus-jos, lateral, față-spate etc.

Coadă – unele

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) alcalină

După ce vom fi disecat structurile anatomice și vom fi studiat procesele fiziologice ale diverselor specii, vom ajunge, fie că ne place sau nu, la aceeași concluzie: oamenii fac parte din clasa frugivorelor.

Omul este singura specie care nu știe cu ce trebuie să se hrănească. Copiii știu instinctiv ce trebuie să mănânce. Dacă aș umple o masă cu toate felurile de mâncare pe care le consumă omul și aș așeza la masă un copil, ghiciți ce va alege... întotdeauna?

Fructe și flori – hrana cea mai plină de culoare și cu cea mai puternică încărcătură energetică. Faptul se explică prin aceea că suntem frugivore și nu carnivore. Dacă oamenii ar fi cu adevărat ființe carnivore, atunci ar trebui să le facă plăcere să vâneze animale vii, să le sfășie și să le mănânce ca atare... iar eu nu îmi amintesc să fi auzit de nici o persoană care să fie capabilă de așa ceva.

Este simplu să înțelegem că suntem obligați să începem să ne hrănim astfel, încât să reintrăm în armonie cu constituția noastră biologică și cerințele firești ale organismului. Mai mult decât atât, trebuie să înțelegem că nici un animal nu își prepară hrana înainte de a o mânca. Îngrijitorii din grădinile zoologice au învățat de mult că nu trebuie să hrănească niciodată nici o specie din regnul animal cu mâncare gătită, fiindcă acest tratament va duce la îmbolnăvirea și la moartea animalelor. Nu cunosc nici un veterinar care să recomande cuiva să îi dea animalului său de casă ce cade de la masa sa. De ce? Este foarte simplu. Animalele noastre de casă se îmbolnăvesc de aceleași boli de care suferim noi înșine. Prin preparare, alimentele își pierd proprietățile nutritive naturale. Procesul de preparare produce transformări chimice și reduce cantitatea de energie electrică.

Dumnezeu a creat hrana pentru viață, nu pentru moarte. Dumnezeu este viață, energie, iubire și fericire. Firește, putem avea parte și de reversul medaliei: deprimare, mânie, ură și egoism. Însă numai de noi înșine depinde ce alegere vom face. Un corp fizic sănătos și plin de vitalitate va transfera starea de sănătate și asupra corpurilor psihice și afective. Din sănătate se nasc conștiința de sine, starea de bine și fericirea, pe care majoritatea oamenilor le-au pierdut.

Toți oamenii sunt identici din punct de vedere biologic. Procesele fiziologice și alcătuirea anatomică sunt practic identice la noi toți, indiferent că ne-am născut în China, India sau America. Cu toate acestea, conștiința (conștientizarea), nivelul de activitate organică și părțile corpului pe care le solicităm fac să ne deosebim între noi, mai ales prin tipurile de alimente pe care le consumăm sau la care poftim. Nu faceți din procesul menținerii sănătății un proces mai complicat decât este în realitate. Simplitatea este binevenită. Hrana vă poate încătușa și mai mult de această lume sau vă poate elibera. Dacă nu ați trecut niciodată printr-o experiență de acest gen, atunci este momentul să purcedeți într-o călătorie a cărei destinație este regăsirea vitalității. Străduiți-vă să vă descătușați de lanțurile dependenței de alimentație care v-a subminat sănătatea și v-a făcut robul aspectelor inferioare ale creației lui Dumnezeu.

Vă invit, așadar, să vă regăsiți vitalitatea și să gustați din bucuriile și minunile pe care le are viața de oferit. Schimbați-vă modul de gândire și percepție, spre a vă bucura de simplitatea actului de a vă hrăni cu fructe, legume, verdețuri, nuci și semințe. Încercați să înțelegeți specia din care faceți parte și să consumați acele alimente capabile să mențină organismul sănătos.

„Înainte de epocă în care a trăit Licurg, grecii din Antichitate se hrăneau numai cu fructe,“ (Plutarh) și „fiecare generație atinge vârsta de 200 de ani.“

Onomacrit din Atena

CAPITOLUL 2

Cum funcționează corpul omenesc



Orice suflet care este susținut de un corp fizic trebuie să înțeleagă principiile fundamentale conform cărora funcționează acest corp. „De ce ne hrănim și ce se întâmplă cu hrana pe care o consumăm?” este principala întrebare pe care trebuie să și-o pună fiecare dintre noi. Când vom ști răspunsul, vom ajunge să înțelegem și să prețuim natura sănătății și a bolii.

Consumul de hrană este vital – majoritatea formelor de viață de pe această planetă au nevoie să consume un anumit tip de „hrană” pentru a continua să existe și să se exprime în plan material, iar majoritatea oamenilor mor dacă încetează să mai mănânce (deși au existat câteva excepții de la această regulă). Un număr extrem de restrâns de persoane au reușit să trăiască numai cu aer, care conține carbon, oxigen, hidrogen și azot (aceste elemente sunt zaharurile, grăsimile și proteinele în stare superioară, adică la frecvențe foarte înalte). Totuși, acest scenariu este foarte rar întâlnit, iar persoana care dorește să ajungă la acest nivel de evoluție trebuie să fi realizat legătura spirituală cu Dumnezeu. În ceea ce mă privește, eu nu am cunoscut personal pe cineva capabil să trăiască numai cu aer, deși am cunoscut câțiva maeștri și profesori cu o mare deschidere către spiritualitate.

Omul se hrănește pentru a-și face rezerve de energie. Știm că celulele organismului sunt asemenea unor cetăți de sine stătătoare și că sunt entități cu conștiință de sine, în sensul că fiecare celulă știe precis ce misiune are de îndeplinit. Știm că spiritul – forța motrice a vieții, conștientul, sau cum doriți să îl numiți – este forța interioară care menține și modelează viața în diversele sale forme și care o face conștientă de propria sa existență. Cu toate acestea, celulele au nevoie să se hrănească de la o sursă externă de energie, capabilă să le susțină activitatea.

Majoritatea oamenilor mestecă și înghit mâncarea fără să se gândească unde va fi utilizată în organism sau în ce scop. *Presupunem că dacă un aliment este comestibil, el este și folositor pentru organism.* Numai că lucrurile nu stau chiar așa. Acest capitol își propune să studieze modul în care organismul descompune și utilizează alimentele pe care le consumă omul și cum elimină produsele secundare rezultate.

Ingerarea, digerarea, absorbirea, utilizarea și excrețarea sunt procese care se produc permanent și constant în organism. Dacă unul sau mai multe dintre aceste procese este afectat în mod negativ, întregul organism va avea de suferit. S-ar putea ca un simptom major să apară abia după mulți ani, dar de apărut, el va apărea, cu certitudine. La instalarea bolii, organismul va transmite totuși semnale cum ar fi: oboseală, obezitate, pierdere excesivă în greutate, apariția pungilor sub ochi, erupții, constipație și/sau diaree, pentru a aminti doar câteva dintre ele.

MODULUL 2.1

Cele patru procese de bază

Digestia

Mai întâi, atunci când consumăm un aliment, acesta trebuie să treacă printr-un proces „digestiv“, sau prin acel proces prin care organismul descompune structurile celui aliment în structuri de construcție și combustibil. Organismul are nevoie de aceste materii prime pentru energie, ca să funcționeze, să construiască și să se refacă.

Descompunerea alimentelor se realizează prin acțiunea enzimelor, care începe în cavitatea bucală unde carbohidrații, zaharurile și grăsimile inițiază procesul de digera-re alcalină. Stomacul produce și el o enzimă digestivă, numită pepsină, o enzimă acidă eliberată de HCl (acid clorhidric), utilizată pentru digestia inițială a proteinelor. Restul digestiei se produce în intestinul subțire, care este de natură alcalină. Dacă alimentele pe care le-am consumat nu sunt descompuse corect, fie din cauza unei disfuncții a pancreasului, stomacului sau tractului intestinal, fie din cauza combinației proaste de alimente, se produc gaze de fermentație și/sau putrefacție. Cu cât sunt mai grave problemele provocate de gaze, cu atât dieta aleasă este mai slabă, și/sau inadecvată.

Organismul descompune alimentele pe care le consumăm în următoarele: **proteine** – sunt descompuse în aminoacizi, care îndeplinesc funcția de material de construcție și refacere; **carbohidrați** (amidon și zaharuri complexe) – sunt descompuse în zaharuri simple, folosite drept combustibil; și **grăsimi** – sunt descompuși în acizi grași și glicerol, pentru regenerare și nevoi urgente.

Este important să reținem că în cavitatea bucală există enzime digestive alcaline, care sunt folosite în digestia carbohidraților și a grăsimilor. În stomacul inferior se află enzime digestive acide (pepsină), pentru digestia inițială a proteinelor. Apoi, în pancreas și în prima porțiune a intestinului subțire există enzime digestive alcaline care încheie procesului de digera-re a proteinelor, amidonului, zaharurilor și grăsimilor. Mai este important să înțelegem că majoritatea acestor procese sunt de natură **alcalină**.

Digestia este primul proces care trebuie să se producă într-un organism sănătos, iar multe persoane eșuează tocmai la acest nivel. Dacă sunteți o persoană foarte slabă sau dacă duceți lipsă de țesut muscular adecvat, este foarte posibil ca organismul

dumneavoastră să nu fi digerat (descompus) în mod corespunzător alimentele consumate.

Absorbția

După ce alimentele au fost descompuse, urmează absorbția de către organism a materialelor de construcție, combustibililor și a altor compuși, printre care se numără: săruri tisulare, vitamine, tanin, alcaloizi, flavine și altele de acest fel. Aceste elemente componente sunt transportate de fluxului sanguin până la celule, care le folosesc pentru energie, stimulare, construire și regenerare sau le stochează pentru utilizare ulterioară. Absorbția se produce prin vili sau vilozități (formațiuni cu aspect de deget, prezente pe suprafața anumitor membrane) și mici pori amplasați de-a lungul membranelor mucoase ale intestinului gros și intestinului subțire. Absorbția ar trebui să fie un proces simplu, numai că, la majoritatea indivizilor, intestinalele ajung să se încarce cu o substanță de consistența cauciucului, denumită **placă mucoasă**. Această placă densă, care se dezvoltă în tractul gastrointestinal, este formată din gluten, mucus, proteine străine și alți produși secundari rezultați din descompunerea alimentelor, care acționează mai mult ca un clei decât ca substanță nutritivă! Zaharurile și cerealele rafinate, carnea și produsele lactate sunt alimentele direct răspunzătoare de formarea acestei plăci. Această „placă mucoasă” blochează absorbția corespunzătoare a elementelor nutritive din alimentele de către organism. (Am avut pacienți care au eliminat din intestin găleți întregi de asemenea plăci „negre“.)

Majoritatea oamenilor ratează până la un punct această a doua etapă a utilizării benefice a alimentelor, tocmai din cauza existenței plăcii mucoide congestive. Din nou, dacă sunteți slab, malnutrit sau dacă duceți lipsă de țesut muscular adecvat, trebuie luată în calcul o problemă de malabsorbție.

Utilizarea

Trebuie să ne asigurăm că substanțele nutritive ajung la celule și că acestea o preiau. Sistemul sanguin și magistralele lui (sistemul vascular) constituie sistemul de transport al acestor substanțe nutritive. Majoritatea alimentelor care au fost absorbite în organism trebuie mai întâi să treacă de punctul de control, adică ficatul, care poate produce, la rândul său, alte modificări chimice, poate depozita substanțele nutritive sau le poate transfera în stare neprelucrată către restul corpului, pentru utilizare. Numărul prelucrărilor pe care le poate realiza ficatul este uluitor. El își poate produce aminoacizii proprii, poate transforma zaharurile în lipide, și invers. Ficatul poate crea sau distruge.

Iar acum, vă voi împărtăși un mic secret. În acest punct devin importante componentele acide și alcaline. Dacă organismul (inclusiv sângele) devine mai acid, atunci nutriția noastră devine anionică (aglutinantă). Cu alte cuvinte, materialele de construcție din organism (lipide, combustibili, minerale și alți compuși) încep să se lipească unele de altele, formând aglomerări, ca niște cocoloașe. Majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii formează acizi. Aciditatea, care este generatoare de căldură, provoacă inflamații ale pereților vaselor sanguine și în întregul organism. Lipidele (grăsimile) se lipește de pereții vaselor sanguine, în speranța că vor amortiza această inflamație. Numai că legăturile chimice dintre grăsimi provoacă, la rândul lor, formarea unor pietre, cum sunt calculii fixați la nivelul vezicii biliare și al ficatului. Colesterolul este cea mai comună substanță antiinflamatoare

lipidică pe care o folosește organismul pentru a combate inflamarea vasculară. Când țesutul devine acid, așadar când se inflamează, ficatul va produce mai mult colesterol pentru a o combate. Dar asta înseamnă că încep să crească nivelurile colesterolului din sânge. Și mineralele încep să formeze legături, dând astfel naștere unor calculi de tip „piatră“, care se manifestă sub forma pietrelor la rinichi, a ciocurilor osoase și altele de acest fel.

Pereții membranei celulare sunt prevăzuți cu orificii minuscule care împiedică absorbția acestor „cocoloașe“ nutritive. Când globulele roșii din sânge încep să formeze mănunchiuri, blocând transportul corect de oxigen sau utilizarea adecvată a acestuia, fenomenul va genera înfometare la nivel celular, ceea ce provoacă activitate deficitară a glandelor și organelor, pierderi de energie în sistem, pierderi de țesut muscular și, în final, moartea.

Multe glande furnizează hormoni, steroizi și alte substanțe asemănătoare care susțin asimilarea substanțelor nutritive de către organism. Dacă activitatea acestor glande scade (devin hipoactive), conform celor descrise mai sus, acest lucru va afecta și asimilarea calciului și a altor compuși de către organism, ceea ce va determina manifestarea simptomelor unor boli diverse. De exemplu, una dintre sarcinile pe care le îndeplinește calciul este aceea de a ajuta la transferul de substanțe nutritive prin pereții membranei celulare. Când glanda tiroidă devine hipoactivă, fenomenul va încetini sau va opri folosirea calciului, ceea ce va avea un efect de domino, provocând înfometare celulară. Astfel, țesutul va fi și mai slăbit, iar ciclul se va repeta în forme din ce în ce mai nocive, provocând, în final, moartea. Problema majorității oamenilor este că nu reușesc să utilizeze substanțele nutritive într-o anumită măsură.

Excreția

Ceea ce intră în organism trebuie să fie și evacuat, în cea mai mare parte. Dacă la evacuare, hrana arată tot așa ca la ingerare, atunci înseamnă că organismul are o problemă. (În scaun nu trebuie să fie vizibilă hrană nedigerată, cu excepția cerealelor.) După ce elementele din hrană sunt descompuse în structurile lor cele mai simple, spre a fi astfel utilizate de celule, în urma acestui proces rezultă numeroase produși secundari sau derivate – inclusiv gaze, acizi, reziduuri celulare, proteine nedigerate și materiale nefolosite, precum vitamine și minerale – care trebuie evacuate din organism.

Corpul încearcă adesea să elimine aceste produse prin mijloace care, de cele mai multe ori, scapă înțelegerii noastre. Un exemplu în acest sens ar putea fi simptomele de răceală și de gripă, însoțite de strănut, tuse, transpirație, dureri, febră și diaree. Aceste simptome sunt, în realitate, procese de eliminare, pe care organismul le folosește pentru a se debarasa de mucozități, paraziți, toxine și altele de acest gen.

Dacă nu eliminăm substanțele nefolositoare din organism, atunci vom provoca apariția congestiilor *interstițiale* (în jurul celulelor) și *intracelulare* (în interiorul celulelor), ceea ce va duce în continuare la degradarea celulelor și la moartea acestora. O bună evacuare a produselor reziduale din organism presupune defecație de trei ori pe zi, să urinăm, să transpirăm și să respirăm corect. Toți oamenii greșesc la acest capitol, într-o măsură mai mare sau mai mică. Corectând digestia, absorbția, utilizarea, sau asimilarea, și excreția, vom redobândi energia, ne vom încărca de vitalitate și de vibrații înalte și vom ajunge să trăim o viață din care boala a dispărut.