

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

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

Această carte este dedicată, în primul rând, lui Dumnezeu, unica mea motivație de a trăi și Cel pe care mă străduiesc să Îl exprim în fiecare clipă a vieții. Dumnezeu este marea forță vindecătoare a tuturor. Mulțumesc ierarhiei divine, tuturor măștrilor, sfinților, mântuitorilor și îngerilor care trăiesc pe pământ sau au urcat la ceruri pentru că mențin în echilibru creația lui Dumnezeu. În fine, această carte este dedicată membrilor echipei mele, care au trudit sute de ore de-a lungul multor ani pentru ca această carte să vadă lumina tiparului.

Autorul

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

CAPITOLUL 1

Înțelegerea speciei umane



Sunt întrebate 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, leoparzi 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 sfâșia)

Glande salivare – nu

Stomac – structură simplă; saci rotunzi, mici; sucrici 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 sucrici 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 sfâșia 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 – acizii 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 rătului (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

Cai, vaci, oi, elefanți, caprioare, girafe

Regim alimentar:

Legume și verdețuri, ierburii, rădăcini și coajă de copac

Sistem digestiv:

Limba – moderat ruгоasă

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 incisivi (dinți pentru secționare) în partea frontală a maxilarelor

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

Coadă – da

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?

Sistem urinar:

Rinichi – (urină) alcalină

FRUGIVORE

Cuprinde:

Om și primat (mămuțe, 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, decojit sau rupt

Posterioare – degete

Bipede – se deplasează pe două membre

Sistem tegumentar:

Piele – cu pori, acoperită minim cu păr

Glande sudoripare – cuprind milioane de canale sudoripare

Sistem osos:

Dinți – treizeci și doi de dinți: patru incisivi (tăiere), doi canini (ascuțiți), patru premolari (cu două vârfuri) 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

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 sfâșie 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.

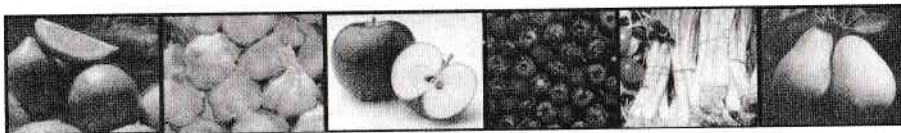
Vă invit, așadar, să vă regăsiți vitalitatea și să gustați din bucuriile și minunile pe care le are viața de oferit. Schimbați-vă modul de gândire și percepție, spre a vă bucura de simplitatea actului de a vă hrăni cu fructe, legume, verdețuri, nuci și semințe. Încercați să înțelegeți specia din care 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, conștiința, 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, digerația, absorbirea, utilizarea și excreția 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 digerație 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 procesul de digerație 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

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 cocloașe. 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 inflamația 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 nefolosite 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.

Structuri și funcții

Corpul fizic al omului este format din numeroase sisteme, ale căror eforturi concertate îl mențin în viață și într-o stare optimă de funcționare. Aceste sisteme cuprind organele, glandele, sângele, țesutul limfatic, mușchii, oasele etc. Fiecare sistem are o sarcină proprie și unică de îndeplinit pentru a menține în funcțiune întregul. După cum afirmam anterior, aceste sisteme depind unele de altele pentru funcționarea, întreținerea și refacerea organismului ca întreg.

Infrastructura corpului omenesc este asemănătoare unei societăți civile. Sistemul endocrin este guvernul. Sistemul nervos (electric) este magistrala informațională, în lipsa căreia comunicarea dintre organe (celule, organe și glande) ar fi paralizată. Departamentul de poliție constă din mici celule imunitare numite limfocite (globule albe), neutrofile, bazofile și macrofage. Pentru protecție suplimentară, dispunem și de o armată, adică celulele NK (ucigașii naturali) și celulele mari de tip T și B. Firește, există și uzine, precum ficatul, măduva osoasă, glandele și câteva organe. Și un sistem de salubritate care colectează reziduurile și le elimină, funcție pe care o îndeplinesc sistemul limfatic, colonul, rinichii, plămâni și pielea. Totuși, o societatea din care lipsește oamenii muncii, n-ar fi formată decât din șefi și atunci nu s-ar mai face nimic. Majoritatea celulelor din organism acționează ca niște muncitori. Aceste celule se re-găsesc la nivelul tuturor sistemelor, inclusiv în sistemul osos (oase), sistemul muscular și în țesutul conjunctiv.

Majoritatea alimentelor cu care trebuie să se hrănească această societate este asigurată de hrana pe care noi i-o oferim organismului. Cu toate acestea, multe substanțe nutritive sunt cultivate de „fermieri“, care se numesc bacterii. Prin acțiunile și tehnicile lor de transmutație sunt produse numeroase coenzime (vitamine sau ajutoare).

Dacă vom pătrunde în lumea microscopică, vom descoperi aici înseși celulele. Fiecare celulă este un oraș în sine, un microcosmos care reproduce la scară ansamblul societății largite, care este organismul. Lumile pe care le-a creat Dumnezeu se reflectă unele pe altele, tot așa cum toate formele și structurile vitale au nevoie de alte forme și structuri pentru a exista. Conștiința, sau conștientizarea a tot ceea ce se întâmplă dincolo de nivelul vizibil, este forța care pune lucrurile în mișcare.

În paginile următoare ale acestei secțiuni, voi prezenta detaliat diversele sisteme și structuri care alcătuiesc corpul fizic, ca și funcțiile pe care le îndeplinesc.

Sistemul circulator

Structuri – Inima, sistemul vascular (artere, vase capilare și vene) și sângele (care este parte componentă și a sistemului digestiv).

Funcții – Sistemul circulator este format din căi de acces și trecere în interiorul organismului, prin care circulă forța dătătoare de viață a corpului fizic. Prin intermediul acestui sistem, sunt distribuite până la nivel celular substanțele nutritive, materialele de construcție și combustibilii care susțin viața și activitatea celulelor; conlucrează cu sistemul limfatic pentru a elimina din organism deșeurile rezultate din metabolism și alte substanțe nefolositoare; ajută la menținerea alcalinității adecvate a organismului;

este implicat în reglarea temperaturii corpului; și transportă oxigenul folosit în scopul producerii oxidărilor (răspuns de transmutație biologică și antioxidant).

Sistemul digestiv

Structuri – Gura și glandele salivare, stomacul, intestinul subțire (duoden, jejun și ileon), pancreas, ficat și vezica biliară.

Funcții – Sistemul digestiv utilizează activitatea mecanică (dinți) și chimică (enzime) pentru descompunerea alimentelor mari și a compușilor în structuri simple, care să poată fi absorbite și folosite. Permite transformarea biochimică și biologică a elementelor și structurilor complexe în compuși și substanțe mai ușor de utilizat sau de stocat.

Sistemele excretoare (de evacuare)

Structuri – Colonul, sistemul limfatic, sistemul urinar, sistemul tegumentar (piele) și sistemul imunitar

Funcții – Evacuarea produșilor secundari și a reziduurilor rezultate din metabolism și digestie. Eliminarea agenților patogeni și a mucozităților din sistemul limfatic, precum și apa în exces.

Sistemul de eliminare cuprinde alte câteva sisteme, care sunt de sine stătătoare. Acestea sunt: **sistemul intestinal, sistemul limfatic, sistemul urinar, sistemul tegumentar și sistemul imunitar.**

Sistemul intestinal (Colon)

Structuri – Colonul este format din cinci secțiuni. Prima parte, prevăzută cu valve și conectată la jejun (intestin subțire), se numește cecum. Urmează apoi porțiunea ascendentă, care urcă sfidând legea gravitației, înspre partea dreaptă, până în regiunea în care sunt amplasate partea inferioară a plămânului și ficatul. Porțiunea transversală străbate abdomenul de la dreapta la stânga. În continuare, colonul formează un cot și coboară, pentru a deveni astfel porțiunea descendentă. Apoi cotește din nou, devenind porțiunea sigmoidă. În final, cotește pentru ultima oară și sfârșește cu porțiunea rectală. La om, colonul are o lungime medie cuprinsă între 1,5 și 1,8 metri.

Funcții – Reziduurile rezultate în urma digestiei sunt eliminate prin intestinul gros (denumit colon). Și sistemul limfatic evacuează și el prin colon o treime, sau chiar mai mult, din reziduurile pe care le produce. Reziduurile provenite din metabolism care pătrund în sânge și în limfă sunt apoi transportate către rinichi, piele și colon, urmând a fi evacuate. Colonul este într-adevăr „sistemul de drenaj“ al organismului, prin urmare, trebuie să fie într-o stare perfectă de sănătate dacă dorim ca întregul organism să fie într-o stare perfectă de sănătate.

Sistemul limfatic

Structuri – Splina, timusul, apendicele, amigdalele, ganglionii limfatici, vasele limfatice și limfa propriu-zisă.

Funcții – Sistemul limfatic este unul dintre cele mai importante sisteme din organism. Misiunea lui este să îndepărteze resturile celulare, să elimine excesul de compuși solubili în grăsimi din tractul gastrointestinal și să servească drept „cămin“ pentru sistemul imunitar. El creează globule albe și anticorpi, fiind într-adevăr teatrul de operațiuni în confruntarea dintre „bine și rău“, în care celulele imunoreglatoare luptă efectiv împotriva agenților patogeni externi: bacterii, fermenți, viruși și altor intruși. De asemenea, sistemul limfatic este agentul de transport al substanțelor nutritive