

**MORSE, ROBERT**

## **SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MORSE, ROBERT

– Ghid fundamental

Robert Morse; trad.: Felicia Mardale.

Pitești: Paralela 45, 2005

ISBN 973-697-372-7

I. Mardale, Felicia (trad.)

The Detox Miracle Sourcebook: Raw foods and herbs for complete cellular regeneration

© 2004, Robert Morse

© Editura Paralela 45, 2005, pentru prezenta ediție

Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Mihaela Mazilu

Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu

Coperta colecției: Andrei Mănescu

Prepress: Viorel Mihart

*„Un lucru știu sigur despre Dr. Robert Morse: că și-a susținut punctul de vedere prin toate mijloacele posibile. Această carte uluitoare te poartă pas cu pas prin fiecare aspect al detoxificării și consolidării vitalității. E sîpetul cu comoara de informații pentru începători și cunoscători deopotrivă.”*

David Wolfe

„Să Trăim Sănătos fără Toxine” vă arată cum să vă curățați organismul de otrăvurile care vă distrug sănătatea și cum să începeți procesul de **regenerare celulară completă** care duce la adevărata vindecare. Având la activ 30 de ani de practică medicală, timp în care a tratat mii de oameni cu probleme de la SUPRAPONDERABILITATE până la CANCER, Dr. Robert Morse dezvăluie cel mai recent sistem al său de vindecare: detoxificarea!

- Acoperă **Detoxificarea de la A la Z**, dând răspuns la întrebări de genul: *De ce să ne detoxificăm? Când să ne detoxificăm? La ce să ne așteptăm? Cum acționează? Cât durează?*
- Explică felul în care trebuie folosite **anumite alimente crude și plante medicinale pentru curățarea și vindecarea** fiecărui organ, sistem sau stare de dezechilibru din organism.
- Prezintă detaliat legătura dintre **corp, minte și suflet**, pe de-o parte și **sănătatea durabilă**, pe de altă parte.
- Prezintă **dieta de detoxificare** și cum trebuie ea adaptată vieții.
- Cuprinde zeci de **tabele ușor de folosit**: plante medicinale, formule de remedii naturiste din plante, proprietăți ale alimentelor, mineralelor, substanțelor fito-chimice, ale sărurilor celulare etc., precum și rețete de preparate din alimente crude.

**Dr. ROBERT MORSE**

## **SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE**

**– Ghid fundamental –**

### **ALIMENTE ȘI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARĂ COMPLETĂ**

*„Dacă nu includem libertatea medicală în Constituție, va veni o vreme când medicina se va organiza singură într-o formă de dictatură subtilă. Astfel, ea va limita arta vindecării la o clasă de oameni și va respinge dreptul și privilegiul firesc al celorlalți, ceea ce va constitui Bastilia științei medicale.”*

Dr. Benjamin Rush, semnatar la Declarației pentru Independență

*„Nimeni nu poate depăși o problemă de sănătate dacă folosește același clișeu de gândire care a declanșat afecțiunea.”*

Thomas Edison

*„În sănătate nu există boală. Cancerul nu se instalează într-un țesut sănătos.”*

Robert Morse, medic naturopat

*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 maestrilor, 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

### **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.

### **Mulțumiri**

Doresc să îi adresez mulțumiri speciale bunului meu prieten, dr. Bernard Jensen, care și-a petrecut ultimii șaiszeci de ani ai vieții luptând împotriva necunoașterii pe care oamenii o manifestă față de nutriția adevărată și de vitalitate. Activitatea sa de pionierat în domeniul iridiologiei, „știința cea mare”, este cunoscută și recunoscută în întreaga lume. Am petrecut împreună nenumărate ore discutând despre vitalitate și longevitate.

Doresc să îi mulțumesc în mod deosebit prietenului meu, medicul naturopat Rudy Splavic, care putea simți prezența unui fir de păr așezat sub șapte coli de hârtie. A fost unul dintre studenții de care s-a ocupat personal dr. Stone, învățându-l arta polarității și a manevrării. Excepționala sa erudiție este recunoscută și ne va lipsi profund tuturor.

Doresc să le mulțumesc următoarelor personalități pentru eforturile de pionierat pe care le-au depus în domeniul sănătății și în alte domenii conexe. Sunt cu adevărat bărbați și femei care trăiesc în spiritul lăsat de Dumnezeu: profesor Arnold Ehret (conștientizarea existenței mucusului și a necesității detoxificării); profesor Hilton Hotema (George Clements) (susținătorul regimului compus din fructe); Bernard McFadden (postul și vindecarea energetică); Ann Wigmore (sucuri din paie de grâu); Herbert M. Shelton (postul și hrana crudă); dr. John Tilden (toxemia); Stanley Burroughs (regim cu suc de lămâie); dr. John Cristopher (pionier și licențiat în domeniul plantelor medicinale); Ladean Griffin (pionier în domeniul sănătății); Norman W. Walker (tratamentul cu sucuri crude); Bruce Copen (naturopatie); Paul Bragg (postul și alimentele crude); John Hoxey (pionier în domeniul sănătății și în studierea plantelor medicinale); C. L. Kervran (transmutații biologice); Benedict Lust (fondatorul naturopatiei); dr. Rife (pionier în domeniul cercetării cancerului și virușilor); Hereward Carrington (pionier în domeniul studierii fructelor); Grupul „Prima lege a naturii” (conștientizarea necesității de a consuma alimente crude); Tompkins și Bird (energetica alimentelor); Sebastian Kneipp (hidroterapie); John W. Keim (vindecător Amish); J. H. Rausse (hidroterapie și nutriție); Jethro Kloss (homeopat); Paul Twitchell (harta cerului); Darwin Gross (un adevărat maestru); dr. Harvey Kellogg (detoxificare) și T. C. McDaniel (chimie).

Mulțumiri speciale lui Brenda, Tony, Kathie, Theresa și Jennifer pentru ajutorul și sprijinul lor neprețuit, mai ales în compilarea tuturor informațiilor care au servit la elaborarea acestei cărți într-o formă coerentă și încheată și pentru contribuția pe care și-au adus-o permanent, menținând organizația noastră ca adevărată companie a lui Dumnezeu.

Numărul cercetătorilor și terapeuților importanți este atât de mare, încât spațiul din această carte nu îmi permite să îi amintesc pe toți. De aceea, îi rog pe toți cei care nu au fost pomeniți să îmi accepte scuzele umile. Pentru un mare terapeut sau un mare om de știință, condițiile impuse de oameni sau de sistemele de recompensare financiară nu constituie o piedică. În schimb, el își va croi drum înainte, perseverând pe calea adevărului de pe urma căruia vom beneficia toți.

## 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 (în care nici persoana care face experimentul, nici subiectul nu cunoaște identitatea celuiilalt), 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 alopata** (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 alopata, 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 alopata) 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 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 alopata 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 alopata. 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 alopata, 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. 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.

### *Soluția pe care ne-o oferă natura*

1. Sănătate naturală (a naturii) nu înseamnă medicină alternativă. Sănătate naturală înseamnă medicină tradițională.
2. Soluția pe care o oferă natura datează de sute de mii de ani. Medicamentul de sinteză chimică a apărut în urmă cu doar 125 de ani.
3. De la apariția medicamentelor de sinteză chimică, boala a înregistrat o creștere exponențială.
4. Medicina nu ar trebui să ofere decât remedii naturale care alcalinizează, curăță și regenerează organismul.

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, McFadden, 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 hrănești, înainte de a le consuma. Am citit despre teoria numită Bretharianism (teorie conform căreia omul, ca ființă spirituală, este susținut de Suflul Vieții; doar hrănindu-se cu aer, omul poate trăi mii de ani, nu cu hrană solidă și lichidă, a

cărei prelucrare secătuieste organismul de energie, scurtându-i existența) și despre capacitatea omului de a trăi doar cu oxigen, hidrogen, carbon, azot etc. Cum toate elementele sunt compuse în principal din acești atomi superiori, mi s-a părut plauzibil să consider că, atâta vreme cât conștiința este orientată corect, noi putem supraviețui la acest nivel. Sufletele care supraviețuiesc la acest nivel sunt cunoscute drept „suflete care primesc hrană direct de la Dumnezeu”. Și cum dorința mea cea mai mare era să îl cunosc pe Dumnezeu, am simțit că acest lucru mi se potrivește de minune. Am hotărât să mă izolez de lume și să încerc să ating acest nivel superior de conștiință. Devenind astfel eremit, am început să elimin din dietă alimentele grele, sau cu vibrație joasă, inclusiv carnea și cerealele. Apoi, mi-am propus să elimin și legumele din alimentație, încât am ajuns să mănânc numai fructe și nuci. În cele din urmă, am renunțat la toate alimentele care produc aciditate și m-am limitat numai la consumul de nuci. După ce am adoptat această dietă selectivă, am devenit ceea ce se cheamă un „consumator de fructe”. Nu trăiam decât mâncând fructe proaspete, crude.

Totuși, țelul meu era să trăiesc numai din aer pur. Citisem despre o călugăriță catolică care trăia la mare altitudine, undeva în munții din Tibet, și care se hrănea numai cu zăpadă, și despre alte câteva persoane care reușeau să trăiască la acest înalt nivel de spiritualitate. Pentru a evolua spre această direcție, următorul pas a fost de a limita consumul de fructe la o singură varietate. Conform planului, după câteva luni în care nu am consumat decât acest soi de fructe, am reușit să renunț complet la alimentație în forma cunoscută tuturor și mi-am atins astfel scopul. Desigur, alesesem o formă radicală de cunoaștere a lui Dumnezeu, numai că asta îmi propusesem să fac de la bun început și am reușit numai printr-o voință de fier și autodisciplină. Citisem o mare parte din lucrările profesorului Hotema, referitoare la puterea și calitățile portocalelor organice, naturale, ca aliment complet, astfel încât am hotărât că portocalele organice aveau să fie singurul aliment pe care îl voi consuma.

O perioadă de aproximativ patru ani, dieta mea s-a compus numai din fructe, iar șase luni nu am mâncat decât portocale. Descoperisem o livadă deosebită cu portocale organice, cultivate de o persoană pe care eu o consideram a fi un spirit evoluat. Natura probabil că mă căutase în tot acest timp, fiindcă această livadă cu portocali dădea o recoltă neobișnuit de bogată, iar cultivatorul a reușit să mă aprovizioneze cu miez de portocală naturală pe toată durata aceluiași an.

În perioada în care am mâncat numai fructe, am început să simt pe adevărul pe care îl expune Arnold Ehret în lucrările sale, referitor la capacitățile extraordinare de întinerire de care dispune organismul. Puteam să mă tai și nu simțeam nici cea mai mică durere, nu curgea nici un strop sânge, iar rana se vindeca într-o zi sau două. Nu trebuie să uitați, însă, că scopul pe care mi-l propusesem era să renunț și la portocale și să trăiesc numai din aer! Singura problemă era că nivelul energetic al organismului crescuse atât de mult, încât nu mai reușeam să rămân în propriul meu corp. Călătoream „extracorporal” prin lumile splendide pe care le-a creat Dumnezeu și care sunt mai presus de orice trăire omenească obișnuită. Aveam sentimentul că mă contopesc cu Dumnezeu, lăsându-mi eul în urmă. Am devenit nemărginit. Nu aveam nici un punct de referință, fiindcă nu îmi doream nimic. Mă simțeam complet împlinit. Iubirea pe care o nutream față de Dumnezeu și tot ceea ce înseamnă viață a devenit atât de intensă, încât îmi este imposibil să o exprim în cuvinte. Singura problemă era tinerețea mea, fiindcă eram tânăr din punct de vedere fizic și, mai ales, necopt pentru nivelul de conștientizare a lui Dumnezeu, la care ajunsesem. Fiindcă nu mai puteam găsi o punte de comunicare cu această lume, mai ales cu semenii mei, am hotărât, fiindcă era obligatoriu să depășesc această experiență, rămânând în viață, că aveam nevoie să mă „ancerez” în ceva și să îi învăț și pe alții despre extraordinarele capacități terapeutice ale alimentelor naturale și crude și despre infinita putere de conștientizare pe care o deține fiecare dintre noi. Așadar, după câțiva ani pe care îi petrecusem în izolare, am revenit la „civilizație”. Am știut în acel moment că îmi voi pune viața în slujba semenilor mei, ajutându-i să își recapete tinerețea și învățându-i să descopere frumusețea lui Dumnezeu, după care tânjește omenirea.

Din acel moment, am deschis câteva magazine alimentare cu produse pentru întreținerea sănătății și mi-am luat licența în biochimie și naturopatie, doctoratul în medicină naturistă și m-am specializat în iridologie. De atunci și până în prezent, nu am încetat să organizez cursuri despre Dumnezeu și recuperarea vitalității, călătorind în lumea întreagă și împărtășind semenilor mei miracolul și secretele sănătății. De câțiva ani, conduc o clinică mică în Portugalia și am reprezentat Statele Unite la câteva simpozioane internaționale, organizate pe această temă.

În urmă cu douăzeci și cinci de ani, am deschis un centru de sănătate pe care îl conduc în prezent. Bazându-mă pe experiența dobândită în toți acești ani, pot afirma cu toată convingerea că nu există boli incurabile, ci bolnavi incurabili. Mi-am petrecut câțiva ani lucrând în medicina de urgență, care a fost, la un moment dat, unul din hobby-urile mele, astfel încât am avut parte de activitate atât în medicina alopata, cât și în cea tradițională (naturistă). În timp ce medicina de urgență este *fantastică*, iar medicina alopata, în general, ucide sute de mii de oameni în fiecare an, medicina tradițională (sau naturistă, bazată pe plante medicinale) salvează sute de mii de vieți în fiecare an. Vă invit să mă însoțiți în această călătorie, pe parcursul căreia vom descoperi și vom învăța să folosim legile naturale pe care le-a creat Dumnezeu, cu scopul de a ne vindeca și de a regăsi tinerețea.

Munca mea a fost inspirată și susținută de activitatea dr. Bernard Jensen, terapeut de renume internațional și autorul a numeroase lucrări remarcabile (vezi secțiunea „Bibliografie”). Cu mulți ani în urmă, dr. Jensen m-a consultat în legătură cu sănătatea soției sale, iar acela a fost momentul când am devenit dintr-o dată prieteni. Am recunoscut imediat amândoi că între noi exista o legătură spirituală, fiindcă împărtășeam o pasiune comună și ne dedicasem viața unei misiuni asemănătoare de iubire și de tămăduire a semenilor. Cartea de față reflectă experiențele și opiniile noastre comune asupra procesului de vindecare.

Căutați permanent adevărul. Deschideți-vă complet sufletul față de Dumnezeu. Dacă este să vă doriți ceva, atunci doriți-vă să Îl aveți pe Dumnezeu permanent alături de voi. Și toate celelalte lucruri vor veni singure către voi. Fiți impregnați de iubire și dăruiți numai iubire. Treziți-vă la viață (cu tot corpul) din punct de vedere fizic, afectiv, mental și spiritual.

**NOTĂ:** Consultați „Glosarul” pentru terminologia cu care nu sunteți familiarizați.

## **Noțiuni elementare**

*Nouă căi pentru a obține succesul*

Înainte de a vă pregăti să folosiți informațiile din această carte, parcurgeți mai întâi această scurtă prezentare. Ea se referă la ceea ce trebuie să faceți dacă vreți să reușiți. Aceste nouă principii fundamentale, sau recomandări, vă vor ajuta enorm să reușiți și să restabiliți sănătatea și vitalitatea pe care doriți să le obțineți prin intermediul proceselor de detoxificare și de regenerare. Aceste idei vor fi descrise amplu, pe măsură ce veți avansa în lectura acestei cărți.

1. Regimul alimentar este cheia numărului unu a succesului. Ceea ce mâncați, beți, respirați și ceea ce aplicați pe piele sunt tot atâtea modalități de a integra în organism lumea din exterior. Studiați și învățați conceptele prezentate în această carte, referitoare la alimentația compusă din hrană naturală, proaspătă și crudă. Cu cât este mai mare procentul de fructe și legume (salate) crude pe care le consumați, cu atât reușita va fi mai mare. Dacă suferiți de cancer, leziuni ale coloanei vertebrale, scleroză multiplă, boala Parkinson sau de orice altă afecțiune cronică sau degenerativă, va trebui să consumați în exclusivitate hrană „vie”, compusă numai din fructe și legume (salate) proaspete și crude.

2. Apelați la asistența unui specialist în probleme de îngrijire de sănătate și experimentat în terapiile de consum de alimente crude și detoxificare prin metode naturale, cum ar fi postul. Mai ales în cazul bolilor de tipul cancerului sau altor afecțiuni cronice sau degenerative, este extrem de util să beneficiați de îndrumarea și sprijinul unui profesionist pe toată durata procesului de vindecare. În definitiv, sunteți responsabili pentru propria persoană, însă sunt și alte numeroase resurse, care vă pot ajuta să parcurgeți acest traseu până la dobândirea sănătății cu vibrații benefice.

3. Găsiți un specialist care știe să „citească” irisul ochiului (știință cunoscută sub denumirea de iridologie). Acesta este cel mai important și, până în prezent, singurul tip de analiză a țesuturilor moi pe care ni le-a pus la dispoziție natura. Cartografierea irisului vă va furniza o hartă cu care să porniți la drum, și va cuprinde punctele forte și punctele slabe ale organismului dumneavoastră. De asemenea, va furniza indicii referitoare la acumulările de substanțe chimice și congestive (limfatic). Este un instrument util și prețios, capabil să vă ajute să abordați afecțiunile diverselor organe sau glande. În acest scop, vă recomand să recurgeți la un program (o formulă) pe bază de



plante medicinale. Plantele medicinale pot fi folosite pentru a remedia epuizarea care se manifestă la nivel celular și pentru a curăța de reziduuri sistemul limfatic, tractul gastrointestinal și plămâni.

Aproape toți urmașii lui *homo sapiens* suferă de insuficiență glandulară, înainte de a începe procesul de detoxificare, completați chestionarul de autoevaluare de la capitolul 5, intitulat „Ce mesaje îți transmite organismul”, pentru afla în ce stadiu vă aflați. Folosiți testul de analiză a temperaturii bazale (care se găsește în Anexa A) pentru a stabili nivelul la care funcționează tiroida. Testul este extrem de util în stabilirea concentrației benefice de calciu și în evaluarea metabolismului.

Dacă aveți tensiune arterială mare sau extrem de scăzută, veți ști că suferiți de insuficiență a glandelor suprarenale. Reveniți la chestionarul de autoevaluare pentru a determina care sunt celelalte efecte secundare ale slabei funcționări a glandelor suprarenale.

4. Puneți permanent „în mișcare” sistemul limfatic. Într-o măsură mai mare sau mai mică, sistemul limfatic al fiecărui om vegetează. Toate celulele au nevoie să se hrănească, apoi să excreteze ceea ce au consumat, iar sistemul limfatic este sistemul de drenare al organismului. Ganglionii limfatici sunt rezervoarele sale septice. Aveți grijă, ei trebuie goliți! Folosiți o formulă pe bază de plante medicinale pentru curățarea rinichilor și consumați cât mai multe fructe. Curățați tractul gastrointestinal și măriți-i capacitatea de purjare, consumând alimente crude și proaspete și ceaiuri din plante, pentru refacerea țesutului intestinal. Evitați laxativele și purgativele, *acidophilus*, *bifidophilus* sau orice alte produse recomandate pentru refacerea florei intestinale. Flora intestinală se reface singură. Exercițiile fizice (cum ar fi plimbarea sau înotul) sunt extrem de importante pentru a pune în mișcare sistemul limfatic, mai ales în regiunea extremităților inferioare.

Nu vă fie teamă să transpirați! Pielea este cel mai mare organ prin care se elimină reziduurile acumulate în organism. Mențineți pielea curată și stimulați-o, periind-o în timp ce vă spălați sau făcând alternativ dușuri reci și calde, dar, mai ales, transpirând.

5. Va trebui să vă tratați timp de o lună cu o formulă de deparazitare pe bază de plante (vezi „Ghidul de Resurse” de la sfârșitul cărții, care cuprinde o listă cu câteva excelente companii producătoare de formule naturiste). Tratamentul vă va ajuta să scăpați de viermi intestinali, paraziți și altele de acest fel. Și să reduceți, în același timp, cultura de microorganisme (*candida*, bacterii și altele) care afectează pofta de mâncare.

6. Curățați ficatul și amplificați funcția pancreasului timp de aproximativ o lună înainte de a trece la programul propriu-zis de detoxificare. Vezi capitolul 8, care cuprinde câteva sugestii referitoare la susținerea funcțiilor și curățarea acestor organe cu ajutorul plantelor medicinale și a formulelor pe bază de plante. Dacă suferiți de diabet sau sunteți subponderali, probabil că durata se va prelungi la aproximativ trei luni.

7. Nu este nici o problemă dacă urmați un tratament medicamentos. Probabilitatea ca medicamentele chimice să interacționeze cu acest program și cu aceste formule pe bază de plante este minimă. Dacă urmați un tratament pentru scăderea tensiunii arteriale, tot ceea ce trebuie să faceți este să vă controlați periodic tensiunea. Prin acest program, tensiunea poate fi redusă rapid. Folosiți-vă bunul simț și intuiția. Dacă suferiți de hipotensiune arterială, probabil că nu este o idee inspirată să o aduceți la un nivel și mai scăzut folosind medicamente de sinteză chimică. Dacă tensiunea arterială este scăzută, ea poate fi adusă la valori normale, numai prin stimularea și regenerarea glandelor suprarenale. În majoritatea cazurilor, diabetul (de tip II) este foarte ușor de depășit. Dacă medicul a prescris insulina, atunci trebuie controlată concentrația de zahăr din sânge. Același principiu, valabil în cazul hipertensiunii arteriale, operează și în acest caz.

#### *Date demonstrate științific*

Majoritatea produselor de sinteză chimică slăbesc și distrug celulele. Chimioterapia produce creșterea acidozei și distruge celulele, provocând instalarea unei forme de cancer în viitor sau răspândirea cancerului (metastază).

8. Pe măsură ce avansează procesele de detoxificare și regenerare, organismul va trece prin simptomele așa-numitei „crizei de vindecare”. Este un lucru normal, natural și pozitiv. Când veți înțelege ce este criza de vindecare, veți înțelege și ce sunt, cu adevărat, „bolile”. Consultați capitolul

5. Nu uitați, simptomele de boală sunt manifestarea a două cauze – congestionarea și disfuncția la nivel celular.

9. În fine: atitudine, atitudine, atitudine! Faceți totul cu plăcere și bucurați-vă de tot ceea ce întreprindeți în viață. Amintiți-vă permanent care sunt motivele pentru care doriți să mențineți organismul (sau vehiculul fizic) sănătos. Corpul vă oferă mobilitate și libertate de mișcare în această lume fizică, materială. Multe dintre slăbiciunile organismului dumneavoastră sunt deficiențe cu transmitere ereditară. Este posibil ca nocivitatea să se fi instalat și dezvoltat încă din faza uterină, astfel încât trebuie să aveți răbdare și să nu uitați că toxinele se elimină în timp. În lumea în care trăim, sănătatea vibrantă nu se instalează peste noapte. Uneori ea presupune muncă și sacrificii, însă rezultatul va fi pe măsura efortului. Fiindcă prin sănătate veți restabili legătura cu viața, iubirea și Dumnezeu.

*Dumnezeu fie cu noi!*

## CAPITOLUL 1 – Înțelegerea Speciei Umane

Sunt întrebat 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, leopardzi, 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; sucuri 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 sucuri 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 pernițele 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:

Limba – ruгоasă 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 în pernițele 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 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 – multi-direcționale, deplasare sus-jos, lateral și față-spate, creând efectul de măcinare
  - Coadă – da
- Sistem urinar:
  - Rinichi – (urină) alcalină

## **Frugivore**

- Cuprinde: om și primat (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, decojit 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 – multi-motrice, 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 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 psihic și afectiv. 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, verdeturi, 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 excretarea 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 acelui 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 digerare 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 digerare 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, intestinele ajung să se încarce cu o substanță de consistența cauciucului, denumită **placă mucoidă**. 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 mucoidă” 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.

## MODULUL 2.2 – Sistemele din Organism

### 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 orașe (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, plămânii și pielea. Totuși, o societate din care lipsesc 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 regăsesc 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 lărgite, 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).

**FUNȚII** – 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 combustibili 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.

**FUNȚII** – 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

**FUNȚII** – 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 imuno-reglatoare luptă efectiv împotriva agenților patogeni externi: bacterii, fermenți, viruși și altor intruși. De asemenea, sistemul limfatic este agentul de transport al substanțelor nutritive către diversele părți ale organismului. El îndeplinește funcția de forță polițienească și este una din componentele sistemului septic al organismului. El se inflamează puternic din cauza depunerilor excesive de mucozități și de reziduuri limfatice provenind din consumul produselor lactate și al zaharurilor rafinate și complexe. Această situație provoacă un tip de congestie de care majoritatea oamenilor nu sunt conștienți, până nu sunt avertizați de cavitățile sinusurilor și țesuturile pulmonare.

## **SISTEMUL URINAR**

**STRUCTURI** – Rinichii, vezica urinară, ureterele și uretra.

**FUNCȚII** – Filtrarea și excrețarea excidentului de H<sub>2</sub>O, de substanțe nutritive și reziduuri metabolice și a produșilor secundari din organism cad în sarcina sistemului urinar. Acesta contribuie la restabilirea echilibrului dintre sodiu și potasiu și participă la realizarea echilibrului dintre acizi și alcaline. Urina este compusă din 95% reziduuri și 5% substanțe dizolvate.

## **SISTEMUL TEGUMENTAR**

**STRUCTURI** – Pielea, unghiile, părul, glandele sudoripare și sebacee.

**FUNCȚII** – Acest sistem formează învelișul exterior al corpului fizic, asigurându-i protecția. Pielea este cel mai mare aparat excretor și ajută la eliminarea reziduurilor și a produșilor secundari rezultați din metabolism. Sistemul tegumentar menține constantă temperatura corpului.

## **SISTEMUL IMUNITAR**

**STRUCTURI** – Sistemul limfatic, în care sunt incluse timusul și splina, măduva osoasă, celulele imunitare (limfocite, monocite, bazofile, macrofage, limfocite T, celule de tip B, celule „ajutătoare” T și celulele B etc.), ficatul și paraziții (consumatorii de toxine).

**FUNȚII** – Protejează organismul de agenți patogeni (inamici străini), de antigeni (proteine străine), paraziți etc., care l-ar putea leza sau distruge. Sistemul imunitar este cu adevărat forța polițienească a organismului.

## **SISTEMUL ENDOCRIN (GLANDULAR)**

**STRUCTURI** – Hipofiza (glanda pituitară), epifiza (glanda pineală), tiroida și paratiroida, timusul, glandele suprarenale, pancreasul (inclusiv insulele Langerhans), glandele din mucoasa intestinală, ovare și testicule.

**FUNȚII** – Reglează toate activitățile organismului, de la respirație, reactivitate nervoasă și modificări de temperatură, până la excreție. Aceste operații se realizează cu ajutorul hormonilor, neuro-transmițătorilor, steroizilor etc. Sistemul endocrin este strâns legat și de factorul emoțional și cel mental.

## **SISTEMUL MUSCULAR**

**STRUCTURI** – Mușchii, tendoanele și țesutul conjunctiv.

**FUNȚII** – Mișcarea, rezistența și sprijinul scheletului osos. Transportă căldura.

## **SISTEMUL NERVOS**

**STRUCTURI** – Creierul, măduva spinării (sistemul nervos central), sistemul nervos autonom, organele senzoriale (ochi, urechi, nas, nervii olfactivi etc.).

**FUNȚII** – Sistemul nervos este într-adevăr magistrala informațională a organismului. El se împarte în două sisteme principale: sistemul nervos autonom (SNA) și sistemul nervos central (SNC). Sistemul autonom se împarte la rândul său în sistemul simpatic și sistemul parasimpatic.

## **SISTEMUL DE REPRODUCERE**

**STRUCTURI** – Testicule, ovare, spermă, ovule, glandele mamare și prostata. Sistemul reproducător lucrează în tandem cu sistemul endocrin.

**FUNȚII** – Reproducere prin concepție, perpetuarea și perfecționarea (de presupus) speciei.

## **SISTEMUL RESPIRATOR**

**STRUCTURI** – Plămâni, trahee, bronhii, bronhiole și alveole pulmonare.

**FUNȚII** – Ingerarea de către corp a principalei surse de energie – „oxigenul”. Oxigenul face posibilă producerea oxigenării în interiorul organismului. Sistemul respirator elimină bioxidul de carbon; ajută la reglarea echilibrului dintre acizi și baze în organism; și preia în corp hidrogen, carbon, azot și altele. Aceste elemente constituie hrana fundamentală a organismului.

## **SISTEMUL OSOS**

**STRUCTURI** – Toate oasele și cartilajele care intră în structura corpului fizic. Sunt 206 oase în corpul omenesc: la cap – douăzeci și nouă de oase; membre superioare – șaiszeci și patru de oase; trunchi – cincizeci și unu de oase; membre inferioare – șaiszeci și două de oase.

**FUNȚII** – Sistemul osos conferă forma și structura corpului fizic. De asemenea, el face posibilă activitatea locomotoare a membrilor. Oasele corpului omenesc servesc, de multe ori, drept sursă de calciu, deși nu ar trebui să se întâmple acest lucru.

## MODULUL 2.3 – Celula

În modulele 2.1 și 2.2, am structurat deja elementele fundamentale și am prezentat succint toate sistemele din organism. Modulele 2.5 și 2.13 cuprind prezentarea detaliată a fiecăruia din aceste sisteme (sistem circulator, sistem imunitar, sistem endocrin, și așa mai departe), organele și glandele din care se compun, ca și funcțiile fiecăruia în parte.

Totuși, înainte de a aborda sistemele, organele și glandele, vă propun să începem cu începutul: adică celula. Așa cum orice obiect este format din atomi, corpul omenesc – oase, țesuturi, organe și glande – este compus din celule.

Corpul omenesc are peste 75 de miliarde de celule, fiecare dintre acestea având identitatea sa proprie, așa cum și dumneavoastră aveți o identitate unică. Fiecare dintre celule îndeplinește o funcție specifică, iar împreună, celulele conlucrează armonios, cu scopul de a forma o conștiință (organism) socială. Cu alte cuvinte, fiecare celulă a organismului depinde de toate celelalte celule și conlucrează pentru a susține viața și a menține buna funcționare a organismului.

Așa cum microcosmosul reflectă macrocosmosul la scară redusă, și corpul este reflectarea fiecăreia dintre celulele sale, fiecare fiind o societate de sine stătătoare, într-adevăr, fiecare celulă este asemănătoare unui oraș care se întreține în totalitate din resurse proprii, având grijă de fiecare și de toate funcțiile proprii. Există numai două excepții de la regulă. Toate celulele au nevoie de o **sursă exterioară de energie** (de conexiune), care provine din lumea exterioară, și toate au nevoie să **elimine reziduurile** pe care le-au produs. Vă propun să analizăm „orașul” sau „universul” celulei.

În cadrul unui oraș există numeroase și diverse sisteme sau structuri (de genul unui departament de rețele de drumuri), care îndeplinesc funcții specifice, destinate să asigure supraviețuirea și productivitatea aceluia oraș. Acest lucru este valabil în interiorul fiecărei celule. Ea dispune de un tribunal (**nucleul**) unde se păstrează toate dosarele cetățenilor (informațiile genetice). În interiorul acestei clădiri (nucleul), lucrează funcționari guvernamentali (**nucleoli**) care desfășoară activitățile zilnice și satisfac nevoile „oamenilor de pe teren” (**ribozomii**). Toate cele descrise mai sus determină individualitatea celulelor și a funcțiilor pe care le îndeplinesc.

Atmosfera și substanța vitală a celulei se numește **citoplasmă**. Orașul (sau celula) este înconjurat și protejat de un sistem format din ziduri de apărare și din porți, denumit **membrana plasmatică** sau **membrana peretelui celular**. Acest „zid celular” are gardieni care permit sau nu substanțelor accesul în celulă.

Clădirea administrativă (nucleul) mai este înconjurată de un zid de apărare funcțional, denumit **învelișul nuclear**. În acest punct, există lucrători care transmit informația (substanțele) de la centru (nucleul) către restul orașului și dinspre oraș (corp sau citoplasmă) către nucleu. Acești lucrători se numesc **reticul endoplasmatic** (pe scurt, **RE**).

Substanțe extracelulare = substanțe din afara celulei

Substanțe intracelulare = substanțe din interiorul celulei

**Aparatul Golgi** este astfel denumit după Camillo Golgi (persoanelor care fac diverse descoperiri le place să denumească aceste lucruri după ei). Golgi a fost un histolog italian care a descoperit funcția pe care o îndeplinesc aceste formațiuni de saci membranari din interiorul celulei și care acționează asemenea unor uzine. Ele colectează, modifică, ambalează și distribuie proteinele și lipidele produse de **RE**. Aceste proteine sunt prezente în cantități mari în pancreas, glande salivare, ficat și alte organe.

În orașele noastre există transportatori și spații de depozitare. În celule, acestea se numesc **vezicule**. **Veziculele secretoare** se desprind de aparatul Golgi odată cu materialele fabricate de **RE** și le transportă către peretele exterior al membranei celulare, unde acest material este descărcat sau transportat în lumea corpului. Anumite vezicule acționează ca rezervoare în care sunt depozitate aceste produse „create” sau „fabricate” până când va fi necesară utilizarea lor. Un exemplu în acest sens este hormonul numit insulina, care este depozitat în veziculele din celulele beta ale pancreasului. Când crește nivelul de glucoză din sânge, aceste vezicule eliberează în sânge insulina pe care au depozitat-o, pentru a ajuta astfel la utilizarea glucozei de către celulă.

Ca orice oraș, organismul are nevoie să fie apărat de invadatori. Multe celule acționează ca agenți de apărare a corpului. Acestea se numesc **celule imunitare**. În interiorul fiecărei celule se află **lizozomi** care sunt vezicule ce conțin o varietate de **enzime** folosite pentru funcțiile de salubritate intracelulară și de eliminare (digestive). **Macrofagele** (de pildă, globulele albe) înghit bacteriile (antigeni sau agenți patogeni). Lizozomii din interiorul celulelor „mănâncă” sau „digeră” (descompun în elemente constitutive) invadatorul și îl distrug.

Dar ce-ar face un oraș fără energie? Centrala de energie în cazul unei celule poartă numele de **mitocondrii**. Acestea sunt organele celulare (organe sau structuri specializate), în formă de boabă de fasole sau de baghetă (tijă), care produc, depozitează și eliberează **adenozin trifosfat** (ATF). Aceasta este sursa principală de energie pentru majoritatea reacțiilor chimice în interiorul celulei. Mitocondriile folosesc oxigen (metabolism prin oxidare), ceea ce permite producerea de ATF.

Porțiunile de susținere sau osatura celulelor (sau „structurile” orașului) se numesc **citoschelet** și sunt formate din proteine (lanțuri și legături de aminoacizi). În interiorul acestui citoschelet, există mai multe structuri, fiecare îndeplinind un rol precis în flexibilitatea, forma și mărimea acesteia. Acestea se numesc microtubuli, microfilamente și filamente intermediare.

Merită amintit că unele celule prezintă **cili**, derivații ca niște fire de păr, care pornesc de pe peretele exterior al membranei. Ele pot varia ca număr de la unul la câteva mii. Sarcina lor coordonată este de a disloca secrețiile mucoase. Acest lucru se poate constata cu ușurință în tractul respirator, sunt secretate mucozități provenind din mucoasa limfatică de pe învelișul pulmonar și al bronhiilor. Acțiunea cililor permite organismului să păstreze plămâni curați, nepermițând prafului sau altor particule străine să pătrundă în plămâni și să dăuneze (sau să îi afecteze) funcțiilor pe care le îndeplinește.

Unele celule prezintă așa-numiții **microvili**, care sunt prelungiri ale peretelui exterior al membranei celulare. Acest lucru este valabil mai ales în cazul celulelor rinichiului și ale peretelui intestinal, unde este necesară o absorbție suplimentară de substanțe nutritive.

Așadar, vă puteți da seama de modul în care celula „funcționează ca” și „este creată ca” un oraș. Toate lumile (creațiile) lui Dumnezeu sunt reflexii în oglindă unele față de celelalte, de la **macrocosmos** (cea mai mare „lume”) până la **microcosmos** (cea mai mică).

Pentru a înțelege natura celulelor din organism, este la fel de important să înțelegem modalitățile diferite prin care pot pătrunde în celulă substanțele nutritive sau elementele chimice, prin peretele membranei celulare. În principal, există două modalități care fac posibilă producerea acestui proces, **difuziunea** și **osmoza**.

#### *Cum pătrund substanțele nutritive în celule*

**Difuziune** – într-o soluție, moleculele și substanțele trec de la o concentrație de particule mai mare, la o concentrație mai mică. Un exemplu obișnuit în acest sens este modul în care un cub concentrat de zahăr difuzează într-un pahar cu apă.

**Osmoză** – acesta este un tip de difuziune prin care moleculele sau substanțele trec de la o soluție de concentrație mai mică, la o soluție sau un fluid cu concentrație mai mare. Osmoza și ritmul în care se produce depind de o sumă de factori care favorizează această activitate. Primul, și cel mai important factor, este acela că osmoza exercită presiune și de o parte și de alta a peretelui membranei celulare. Al doilea factor este permeabilitatea membranei. Iar al treilea factor este potențialul electric din peretele membranei și porii acesteia.

Cea mai mare parte a procesului de osmoză și de difuziune „favorizată” necesită un „agent activ de transport”. Un agent activ de transport presupune că un „purtător” sau „vehicul” (asemănător unui autobuz) este folosit pentru a susține deplasarea unei molecule sau a unei substanțe prin peretele membranei celulare. Un exemplu în acest sens este insulina, care este purtătorul sau vehiculul de transport al glucozei până în interiorul unei celule. De remarcat este faptul că acest tip de activitate necesită un consum mic de energie, deoarece este vorba de o deplasare activă, și nu pasivă. Această energie provine de la mitocondriile celulei sub forma ADF (adenozin

difosfat) care provine din ATF (adenozin trifosfat) aflat în stoc. Purtătorul sau vehiculul de transport poate fi un hormon, o proteină, un steroid sau un mineral.

Dacă vă interesează să vă vindecați cu adevărat, să vă regăsiți adevărata sănătate și vitalitate, trebuie să porniți de la nivelul celular. **Pentru a avea o sănătate și o vitalitate de durată, vindecarea trebuie să se producă la nivel celular.** Din punct de vedere spiritual, orice formă de viață, indiferent cât de mică sau mare ar fi ea (de la atomi până la universuri, trecând prin tot ceea ce există între ele), atunci când se manifestă în plan fizic, trebuie să aibă un suport mental (partea care corespunde gândirii) și unul emoțional (partea astrală). Această afirmație este valabilă pentru fiecare dintre celulele existente în organism, pentru toate plantele, pentru toate animalele, dar și pentru organismul dumneavoastră în ansamblul său. Un exemplu extraordinar este furnizat de autorii Christopher Bird și Tom Hopkins, în cartea lor intitulată *Viața secretă a plantelor (The Secret Life of Plants)*, care ne oferă dovada capacității senzoriale și de memorare prezentă la regnul vegetal. Aceste capacități sunt mai evidente la regnul animal și cu mult mai evidente la ființele umane.

Celulele reacționează la stimuli externi nu numai din hormoni, minerale, zaharuri, proteine și altele de acest fel; capacitatea lor de funcționare este afectată într-o măsură considerabilă de factorii pH ai organismului (acidoză), de congestie, tipuri de alimente consumate și consum chimic. De asemenea, ele reacționează la gânduri și la emoții (sentimente). Tipurile de gânduri și de sentimente pe care le aveți, le cultivați sau le purtați cu dumneavoastră vor influența într-o proporție însemnată modul de funcționare a celulelor. Dacă vreți să vă bucurați de o sănătate plină de vitalitate, este obligatoriu să curățați (detoxificați) corpul, mintea și emoțiile, adică să vă eliberați, în acest mod de orice balast.

Diviziunea celulei-mamă va determina formarea țesuturilor, apoi a organelor și a glandelor și așa mai departe. Există **două tipuri de diviziune celulară – meioză și mitoză.**

#### *Tipuri de diviziune celulară*

**Meioză** – celula se divide folosind numai jumătate din cromozomii celulei somatice sau ne-reproductive respective. (Aceste celule au funcția de a înlocui.)

**Mitoză** – fiecare celulă se divide cu același număr de cromozomi ca și celula-mamă sau somatică. (Aceste celule au funcția de a crea.)

Prin intermediul miozei și al mitozei, organismul se dezvoltă și se reface. Vă propun să analizăm grupările de celule numite țesuturi.

## **MODULUL 2.4 – Țesuturile**

Majoritatea celulelor individuale sunt grupate, formând țesuturi. Apoi țesuturile se pot grupa pentru a forma organe și glande. Există **patru tipuri principale de țesuturi** care cuprind, câtușesc, susțin, protejează sau controlează structurile de bază ale organismului.

#### *Boala nu se instalează într-un țesut sănătos*

Când țesuturile, organele sau glandele nu reușesc să își îndeplinească funcțiile, această incapacitate induce efectul de domino la nivelul întregului organism, provocând apariția diverselor simptome de boală.

Sănătate cu vibrație bună = țesut sănătos

Regenerare tisulară = alcalinizare + detoxificare + nutriție + energie = sănătate cu vibrație bună.

## TIPURI DE ȚESUT

**EPITELIAL** – Acoperă suprafața și învelișul cavităților organismului sau ale glandelor. Se regăsește în tractul digestiv, plămâni, vase sanguine etc.

**CONJUNCTIV** – Acest tip de țesut susține și ține adunate la un loc toate celulele, organele și glandele.

**MUSCULAR** – Acest tip de țesut susține structura osoasă a corpului, sau scheletul, și este utilizat în mișcarea diverselor structuri, inclusiv a membrelor.

**NERVOS** – Acest tip de țesut conține magistrala informațională a organismului, adică sistemul nervos. Acest țesut se încarcă cu sarcini electrice și face posibile transmisiile electrice.

Nu uitați că toate țesuturile sunt compuse din celule individuale și că fiecare dintre celule are nevoie de substanțe nutritive, de energie și de un ciclu de evacuare adecvat.

Vă propun să studiem țesuturile denumite organe și glande la nivelul fiecărui sistem al organismului.

## MODULUL 2.5 – Sistemul Cardiovascular și Sângele

### INIMA

Inima este un organ de recepție și de păstrare, format din patru camere și prevăzut cu un sistem de valve care permit sângelui să fie pompat în interiorul și spre exteriorul inimii. Pe partea dreaptă sunt două camere, iar pe partea stângă sunt amplasate alte două. Camerele aflate în partea superioară se numesc **auricule** (sau **atrii**), iar cele din partea inferioară, mai mari, se numesc **ventricule**. Sângele curat și oxigenat, din arterele pulmonare, pătrunde în auriculul stâng, superior, străbate valva mitrală și pătrunde în ventriculul stâng, inferior, după care revine în organism pentru a-l hrăni și oxigena. Sângele se întoarce apoi în inimă, după o călătorie în care a străbătut cei câțiva kilometri pe care se întinde sistemul vascular, urcă în auriculul drept, coboară în ventriculul drept și iese înspre plămâni pentru a lua din nou oxigen. Glandele suprarenale determină în mod esențial forța și ritmul cu care inima pompează sângele. Se spune că inima este o pompă, însă, în realitate, presiunea este imprimată de plămâni.

### SISTEMUL VASCULAR

Deși arterele, vasele capilare și venele nu sunt organe și nici glande, ele asigură legătura cu toate celulele din organism, inclusiv cu cele care formează organele și glandele. Datoria lor este de a transporta combustibili vitali și materiale de construcție până la toate celulele din organism. Sistemul vascular al organismului dumneavoastră este cel care transportă forța fizică a vieții, adică sângele. Sângele este utilizat pentru a transporta substanțe nutritive, hormoni, enzime, oxigen, antioxidanți și altele. El colaborează cu sistemul limfatic, contribuind astfel la eliminarea reziduurilor celulare și a celor rezultate din metabolism, și poate afecta semnificativ temperatura corpului. Sănătatea fiecărei celule depinde de sănătatea și de rezistența sistemului vascular și de calitatea sângelui care circulă prin el.

#### Vase sanguine: artere, capilare, vene

**ARTERE** – Arterele transportă sânge curat oxigenat (care este „îmbogățit” cu substanțe nutritive) de la plămâni, prin arterele pulmonare, până la inimă, de unde merge mai departe prin întregul organism către toate celulele, țesuturile, organele și glandele.



**CAPILARE** – Capilare sunt vase mici (minuscule) care fac legătura între cele mai mici artere (denumite **arteriole**) și capătul celor mai mici vene (denumite **venule**). Oxigenul și alte elemente sunt schimbate cu bioxidul de carbon, alte gaze și reziduuri metabolice. Toate acestea sunt transportate prin intermediul sistemului vascular înapoi la plămâni, rinichi și colon, pentru a fi eliminate. Pereții vaselor capilare constau dintr-un singur strat de celule scuamoase (**endoteliu**).

**VENE** – Conform afirmațiilor anterioare, sistemul vascular transportă bioxid de carbon, reziduuri celulare și alte toxine dinspre celule și dinspre zonele interstițiale înapoi în plămâni și în organele excretore, pentru a fi evacuate din organism. Acesta este un ciclu care se produce constant, care funcționează zi și noapte, timp de 365 de zile pe an, până la moarte. Un regim alimentar bogat în acizi și în cantități excesive de alimente „aglutinante” (cum este amidonul rafinat), substanțe chimice, metale grele, minerale, ca și lipsa utilizării calciului (din cauza funcționării reduse a glandei tiroide), toate acestea afectează negativ acest sistem vital. Pereții vasculari sunt sensibili la inflamații provocate de acizii ingerați sau rezultați din metabolism. Dacă această inflamație nu este detectată la timp de steroizi (din glandele suprarenale), ea poate produce formarea plăcilor de colesterol. Această situație conduce la apariția ocluziilor (blocaje) care, la rândul lor, pot provoca infarct miocardic, accidente vasculare sau cerebrale, moartea țesuturilor și moartea sistemului.

## Sângele

Sângele și clorofila sunt nectarurile lichide ale vieții; constituie forța vitală concentrată în substanțe nutritive, materiale de construcție și de regenerare și altele de acest gen. În lipsa lor, viața plantelor, a animalelor și a omului ar ajunge în punctul terminus. Toate ființele și structurile vii din natură au o formă sau alta de „sânge” sau „forță vitală” care le susține corpul fizic.

Sângele omenesc este compus din elemente formate și din plasmă. **Elementele formate** sunt celulele sau globulele roșii (eritrocite), celulele sau globulele albe (leucocite) și plachetele sanguine (trombocite). **Plasma** este formată din 92% apă și 8% diverse alte substanțe, inclusiv substanțe nutritive, proteine, ioni, gaze, produși secundari de metabolizare etc. Tabelul de la pagina următoare face o trecere în revistă a elementelor care compun serul sanguin.

Sângele conține două tipuri elementare de celule: **eritrocite** și **leucocite**.

## Eritrocite

Eritrocitele sunt celulele numite **globulele roșii**. Culoarea lor roșie se datorează conținutului de **hemoglobină**. Componenta hem a hemoglobinei (nucleul) are un singur atom de fier, care se leagă de o moleculă de oxigen, dându-i culoarea roșie. Globina (o proteină) se leagă de bioxidul de carbon. Eritrocitele transportă oxigen și bioxid de carbon. Combinate cu hemoglobina, aceste celule transportă 97% din oxigenul necesar sistemului și 92% din bioxidul de carbon necesar sistemului. O enzimă numită **anhidrază carbonică**, aflată în eritrocite, catalizează (transformă) bioxidul de carbon în hidrogen și în ioni de bicarbonat. Acest proces se produce în scopuri de transport, deoarece bioxidul de carbon diminuează valorile pH-ului din organism, făcându-l mai acid. Plămânii transformă din nou hidrogenul și ionii de bicarbonat în bioxid de carbon. Bioxidul de carbon poate fi acum eliminat fără riscul producerii de acidoză excesivă în organism.

## Leucocite

Leucocitele sunt celulele numite **globulele albe**. Aceste celule asigură imunitatea și sunt prezentate detaliat în secțiunea intitulată „Sistemul imunitar”, din acest capitol. Există mai multe tipuri de leucocite: **neutrofile**, **limfocite**, **monocite (macrofage)**, **eozinofile** și **mastocite**.

## Compoziția serului sanguin

### ELEMENTE FORMATE

Apă – 92%

Proteine – 8% dintre care:

albumine – 58%

globuline – 38%

fibrinogen – 4%

Alte elemente componente (solubile)

substanțe nutritive

ioni

gaze

produși secundari reziduali

hormoni, neuro-transmițători

### PLASMĂ

Eritrocite – globule roșii (între 4 și 6 milioane), transportă hemoglobina și tamponează ionii de hidrogen (transformă  $\text{CO}_2$ ); neutralizează monoxidul de carbon

Leucocite – globule albe; celulele imunității (între 5 000 și 9 000)

Neutrofile – 60-80%

Limfocite – 20-40%

Eozinofile – 1-4%

Monocite – 3-8%

Plachete sanguine – între 200 000 și 500 000

Eritrocitele (globulele roșii) și leucocitele (globulele albe) sunt derivate din așa-numitele **celule stem**. Sângele uman transportă nenumărate substanțe vitale pentru sănătatea organismului prin celulele sale. De asemenea, fluxul sanguin transportă reziduuri rezultate din metabolism și activitate celulară, ca și produși secundari.

Organismul uman încearcă să mențină permanent **echilibrul acid-alkalin**. Alcalinitatea este predominantă în lichide și în țesuturi, cu excepția celor ale stomacului. Sângele joacă rolul cel mai important în cadrul acestui proces de menținere a echilibrului, începând cu descompunerea bioxidului de carbon, până la furnizarea necesarului de electroliți, steroizi (lipide) etc. Unul dintre cele mai ilustrative exemple din procesul de menținere a echilibrului este modul în care, în prezența anhidrazei carbonice, globulele roșii transformă mai întâi bioxidul de carbon (acid) din celule și din sistem în ioni de bicarbonat (alcalini), pentru a transforma din nou ionii respectivi în bioxid de carbon, când aceștia ajung în plămâni.

#### *Lichide ale speciilor alcaline și efectele negative ale acidozei*

Salivă (alcalină) – ulcerații și plăgi (herpes)

Urină (alcalină) – infecții ale tractului urinar, cancer renal sau al vezicii urinare

Suc gastric (acid) – ulcere (gastrită), cancer la stomac

Suc intestinal (alcalin) – ulcere (enterită și colită), cancer intestinal

Sânge (alcalin) – moarte

După cum precizam anterior, omul aparține speciei frugivorelor, adică o specie care funcționează optim în condiții de alcalinitate. Tabelul de mai sus evidențiază acele părți ale organismului în care predomină lichidele alcaline, ca și efectele dăunătoare ale acidozei în aceste zone ale organismului.

Când, în urma dietei, organismul tinde să formeze aciditate mai mare, hormonii ajung la un dezechilibru, alimentele ingerate, intră într-un proces de fermentație și de putrefacție, în loc să fie digerate complet, ceea ce are drept efect formarea de mucozități în exces și apariția unor inflamații. Sângele se intoxică, iar sistemul limfatic se blochează. Mulți specialiști denumesc această stare **boală**.

Prin urmare, este important să mențineți alcalinitatea organismului, să îl feriți de toxine și să-l păstrați curat – atât în interior, cât și în exterior. Respectarea acestor condiții asigură sănătatea și vitalitatea corpului.

## **MODULUL 2.6 – Sistemul Digestiv**

### **CAVITATEA BUCALĂ ȘI GLANDELE SALIVARE**

Gura realizează descompunerea mecanică (prin dantură) și enzimatică inițială a alimentelor complete, în complecși nutritivi de mici dimensiuni și mai simpli. Glandele salivare secretă **amilază** (ptialină), care este o enzimă alcalină folosită în procesele digestive pentru descompunerea amidonului și a carbohidraților. Această enzimă hidrolizează ionii de amidon și de glicogen, transformându-i în maltoză.

### **STOMACUL**

Stomacul este amplasat între esofag și duoden (prima porțiune a intestinului subțire). Se află sub diafragmă și în partea dreaptă a splinei. O porțiune a stomacului se află chiar sub ficat. Alimentele pătrund în porțiunea superioară a stomacului prin cardia și părăsesc stomacul prin pilori. Peretele stomacului este format din patru straturi. Stratul interior, sau mucoasa, conține glande simple de formă tubulară, care secretă sucurile gastrice. Unele secretă pepsinogen, iar altele, HCl (acid clorhidric). Mai există aici celule care secretă mucus.

Când vedem, mirosim sau ne imaginăm mâncarea, aceste senzații declanșează secrețiile de sucuri gastrice. Prezența reală a hranei stimulează producerea de către stomac a hormonului gastrină, care, la rândul său, eliberează o cantitate și mai mare de suc gastric.

#### *Hormoni duodenali*

**PEPTIDĂ** – stimulează eliberarea de peptidază pentru a încheia digestia proteinei finale și transformarea în aminoacizi.

**SECRETIN** – stimulează bicarbonatul de sodiu și secreția biliară în vederea alcalinizării și descompunerii grăsimilor.

**COLECISTOKININĂ** – stimulează enzimele pancreasului; contractă colecistul în vederea extragerii secreției biliare.

#### *Enzime duodenale*

**PEPTIDAZĂ** – încheie descompunerea proteinelor și transformarea în aminoacizi.

**SUCRAZĂ, MALTAZĂ ȘI LACTAZĂ** – (lactaza numai până la vârsta de trei ani) transformă zaharurile complexe în monozaharide sau zaharuri simple.

Digestia cu enzimă proteolitică se produce în stomac atunci când HCl (acidul clorhidric) transformă pepsinogenul în pepsină, care desface apoi structurile proteice complexe în structuri mai simple, denumite **peptone**. Acesta este un proces digestiv activ. Dacă alimentele ingerate nu conțin proteine, stomacul se comportă ca un rezervor temporar pentru digerarea carbohidraților și a grăsimilor. Digerarea acestor alimente începe în cavitatea bucală, prin intermediul sucurilor

digestive alcaline – amilază (ptialină) etc. Dacă proteina este prezentă în cadrul procesului, atunci acizii din stomac neutralizează aceste enzime până când alimentele trec în duoden, unde sunt reactivate și îmbogățite.

Stomacul lucrează ca o capsulă de încetinire a timpului, acordându-le alimentelor răgazul necesar pentru a fi digerate (sau desfăcute în elemente), astfel încât organismul să le poată folosi corespunzător. Stomacul funcționează sub control nervos și hormonal. El poate absorbi mai ales alcoolul și apa, inclusiv tincturile din plante și unele sucuri obținute din fructe și legume.

Din punct de vedere spiritual, stomacul este oglinda plexului solar, care este centrul câmpului nervos care hrănește capul, trunchiul, extremitățile superioare și inferioare ale organismului. O disfuncție la nivelul stomacului poate slăbi întregul organism, cu efect direct asupra stării emoționale (poate induce sentimente de frică), nevoilor de oxigen, capacității de conștientizare, poate provoca dureri de cap și alte stări.

## **INTESTINUL SUBȚIRE**

Intestinul subțire formează prima parte a structurii intestinale. Intestinul subțire are un diametru mai mic decât al colonului și o lungime de patru, până la șase ori mai mare. Este format din trei porțiuni distincte, fiecare având de îndeplinit o sarcină specifică.

### **Duodenul**

Această primă porțiune a intestinului subțire are o lungime cuprinsă între 20 și 28 de centimetri. Prin tractul biliar obișnuit, el primește enzime, bicarbonat de sodiu pentru alcalinizare de la pancreas și secreție biliară de alcalinizare de la vezica biliară / ficat. Cea mai mare parte a duodenului are rol digestiv și de alcalinizare. Secrețiile hormonale sunt un alt aspect al funcției pe care o îndeplinește duodenul.

Este important de înțeles că micii pereți intestinali sunt formați din falduri circulare (sau **vili**), denumite cute circulare. Mucoasa se pliază pe acești vili sau microvili pentru a mări suprafața de absorbție a intestinului. Acestea au aspectul unor ondulații sau valuri și permit organismului să atingă potențialul maxim de digestie și de absorbție a substanțelor nutritive.

La baza multora dintre vili (în duoden) se află niște glande, numite glandele lui **Lieberkuhns**, care secretă hormoni și enzime digestive.

### **Jejun**

Cea de-a doua porțiune a intestinului subțire are o lungime de aproximativ 2,4 metri. Împreună, duodenul și jejunul formează două cincimi din intestinul subțire. Din acest moment, enzimele digestive din duoden acționează direct asupra majorității particulelor din produsele alimentare. Se produce acum absorbția substanțelor nutritive, o dată cu intervenția enzimelor care descompun particulele alimentare în forma lor cea mai simplă.

### **Ileon**

Cea de-a treia porțiune are o lungime cuprinsă între aproximativ 4,5 și 9 metri și cuprinde trei cincimi din partea inferioară a intestinului subțire. Majoritatea produșilor secundari rezultate în urma digestiei s-au transformat în aminoacizi (structuri de construcție), monozaharide (combustibili), acizi grași (grăsime și combustibil), glicerol, vitamine și minerale. Acestea sunt absorbite sau amestecate cu apă, continuându-și drumul în colon. Acest amestec lichid trece în prima parte a intestinului gros, cunoscută sub denumirea de cecum, care formează prima parte a porțiunii ascendente.

## PANCREASUL

Pancreasul este atât o glandă endocrină, cât și una exocrină, fiind localizată în poziție orizontală, în spatele stomacului și frontal față de prima și cea de-a doua vertebră lombară. Capătul pancreasului este atașat de duoden (intestinul subțire), iar partea sa terminală ajunge până la splină. Corpul pancreasului prezintă numeroase glande exocrine. Acestea dispun de numeroase canale proprii, care duc până în tractul pancreatic principal, care se unește cu tractul biliar comun. Tractul comun al colecistului se varsă în duoden (prima porțiune a intestinului subțire). Întregul țesut al glandelor exocrine conține aglomerări de celule, denumite Insulele lui Langerhans. Acestea constituie sistemele endocrine din pancreas.

Partea endocrină a pancreasului va fi detaliată în cadrul sistemului endocrin, prezentat mai târziu în acest capitol. Deoarece acum ne ocupăm de digestie, vom analiza porțiunea exocrină a pancreasului, adică cea prevăzută cu canale. Aceste glande furnizează întreaga cantitate de enzime necesare descompunerii alimentelor. Ele sunt cele care asigură bicarbonatul de sodiu necesar unei substanțe de alcalinizare, numită **chim**, indispensabilă alcalinizării conținutului stomacului. Chimul conține HCl (acid clorhidric) și pepsină. Bicarbonatul de sodiu și secreția biliară produsă de colecist se combină în duoden pentru a activa enzimele digestive alcaline din pancreas și de pe perețele intestinal. Când conținutul stomacului nu poate fi alcalinizat, atunci digestia se oprește. Alimentele ajunse în stomac fermentează și intră în putrefacție, provocând acumularea masivă de gaze. În acest moment, s-a pierdut valoarea nutritivă a alimentelor, iar organismul nu va beneficia de ele.

Acest amestec format din enzime și bicarbonat de sodiu se numește **suc pancreatic**. Sucul pancreatic are o valoare pH cuprinsă între 8,4 și 8,9 unități, care este alcalină. Sucul pancreatic este stimulat de doi hormoni, secretina și colecistochinina, care sunt produse de mucoasa duodenală. Acest suc pancreatic circulă prin canalul pancreatic către canalul colecistului pentru a se vărsa în duoden. Printre sucurile produse în pancreas se numără bicarbonatul de sodiu (care produce alcalinitate) și enzimele **tripsinogen**, **chimotripsinogen**, **amilază** și **lipază**.

### *Sucul pancreatic și funcțiile sale*

**BICARBONAT DE SODIU** – substanță de alcalinizare și activator a enzimelor (neutralizează acidul gastric).

**TRIPSINOGEN** – enzimă care este transformată în tripsină, în duoden.

**CHIMOTRIPSINOGEN** – enzimă care este transformată în chimotripsină în duoden (tripsina și chimotripsina încheie procesul de digestie a proteinelor, transformând peptonele în peptide. De aici, peptidele sunt divizate [de pe perețele intestinal] de protează în aminoacizi – cărămizile de temelie ale structurii proteinice).

**AMILAZĂ** – enzimă care divide (prin hidroliză) amidonul (maltoza) sau zaharurile complexe (dizaharidele și polizaharidele) în monozaharide sau zaharuri simple.

**LIPAZĂ** – enzimă care emulsionează (descompune) grăsimile în acizi grași și glicerol.

Pancreasul uman este unul dintre organele vitale. El este distrus de acidoză și de substanțe chimice dăunătoare. Aceleași substanțe care distrug ficatul, distrug și pancreasul. Din punct de vedere spiritual, pancreasul omului este conectat la procesele de gândire și la modul în care se manifestă.

## FICATUL

Ficatul uman poate fi comparat cu un imens combinat chimic care furnizează unui întreg oraș necesarul capabil să îi satisfacă nevoile funcționale (metabolice). Specialiștii susțin că, pentru construirea unei uzine de acest tip, ar fi nevoie de un teren de 200 de hectare. Ficatul omului

îndeplinește atât de multe funcții diferite, încât cercetătorii nu au reușit să le descopere încă pe toate. Este suficient să amintim că este obligatoriu să îngrijim acest organ extrem de prețios.

Ficatul este cel mai mare organ din organismul omenesc și îndeplinește majoritatea funcțiilor sale. Cea mai mare parte a ficatului este situată în partea dreaptă, chiar sub diafragmă, la același nivel cu partea inferioară a sternului. Partea inferioară a ficatului este concavă și acoperă stomacul, duodenul (prima porțiune a intestinului subțire), flexura hepatică a colonului (partea superioară din dreapta), glanda suprarenală dreaptă și partea superioară a rinichiului drept.

Ficatul este format din patru lobi și este acoperit de o membrană fibroasă, consistentă și dură, care se numește **capsula Glisson**.

Toate vasele sanguine și canalele hepatice pătrund în ficat prin hil. Ficatul este împânzit de numeroase canale mici prin care circulă bila, conducând la canalul hepatic principal, care se unește cu colecistul și formează „canalul biliar comun”. Acest canal biliar comun pătrunde în intestinul subțire prin partea sa superioară, denumită duoden, pe la papila Vater. Aceasta este regiunea cea mai importantă pentru digestie din organism.

Părțile funcționale ale ficatului sunt lobii ficatului, formați din celule hepatice (hepatocite) care sunt traversate de vase capilare sanguine, denumite sinusoid. Aceste sinusoid sunt căpтуșite cu celule Kupffer (macrofage) care sunt celulele imunitare hepatice.

### **Patru sarcini principale**

Ficatul îndeplinește patru sarcini fundamentale din care decurg o multitudine de funcții. Aceste sarcini sunt:

**STOCARE ȘI DISTRIBUȚIE** – ficatul depozitează diverșii aminoacizi rezultați din alimentele digerate, apoi îi reconstruiește pentru a produce proteinele esențiale pentru organism. Ficatul transformă glucoza în exces în glicogen (grăsimi stocate), apoi transformă din nou glicogenul stocat în glucoză, atunci când organismul are nevoie de combustibil suplimentar. Ficatul depozitează și distribuie diverse vitamine, printre care: vitaminele A, D, E și K (vitaminele liposolubile). Ficatul este și cel care stochează diferite minerale, printre care fier și cupru.

**TRANSFORMARE, SINTEZĂ ȘI TRANSMUTAȚII BIOLOGICE** – ficatul stochează glicogen, iar când nivelul de glucoză din sânge scade, el va converti din nou în glucoză grăsimile stocate (glicogen). Dacă rezervele de glicogen scad, el va transforma în glucoză alte grăsimi și chiar aminoacizi stocați. Aceasta arată că prioritatea numărul unu a organismului este nevoia de combustibil pentru energie (glucoză / fructoză).

Ficatul transformă amoniacul provenind din consum excesiv de proteine în uree, care este apoi excretată prin rinichi. Ficatul uman sintetizează vitamina K și diverși alți agenți de coagulare, printre care protrombină și fibrinogen. El sintetizează aminoacizii neesențiali, pentru dezvoltarea și regenerarea funcțiilor.

Colesterolul este sintetizat pentru a fi utilizat de pereții membranei celulare, în producerea steroizilor și cu scop antiinflamator. Diverse alte minerale și elemente sunt transformate în alte elemente, prin transmutație. Un exemplu în acest sens îl constituie siliciul care este transmutat, prin regruparea atomilor, dezintegrare radioactivă naturală și reacții nucleare, în calciu. De asemenea, ficatul sintetizează albumină și globulină, care sunt molecule de transport.

**SECRETIE** – ficatul produce și secretă aproximativ 1 litru de bilă pe zi. Bila este un agent de alcalinizare și emulsificare a grăsimilor.

**DETOXIFICARE** – celulele imunitare (Kupffer) ale ficatului digerează bacteriile, virușii și alți agenți patogeni din sângele care circulă în tractul digestiv. Un ficat sănătos poate sintetiza hormoni, medicamente și alte substanțe chimice până la un anumit punct. Totuși ingerarea zilnică a acestor substanțe depășește capacitatea de prelucrare a ficatului. Ficatul mai produce enzime care ajută la procesul de detoxificare prezentat mai sus.

### **METABOLISMUL AMINOACIZILOR**

- Sinteza aminoacizilor neesențiali.
- Transformă aminoacizii în glucoză (energie), dacă este necesar. (Nu este recomandabil să permiteți organismului să recurgă la această nevoie extremă de energie.)
- Formează uree din cantitățile excesive de aminoacizi și de amoniac.

### **METABOLISMUL CARBOHIDRAȚILOR**

- Transformă monozaharidele (altele decât glucoza) în glucoză.
- Glucoza în exces este transformată și stocată sub formă de glicogen, și invers.

### **METABOLISMUL LIPIDELOR**

- Colesterolul este sintetizat, pentru a dezvolta celule noi și a produce steroizi.
- Sunt sintetizate lipoproteinele, care sunt agenții de transport ai grăsimilor.
- Acizii grași sunt transformați în grupe acetil sau cetone, folosite pentru energie.
- Pigmenții biliari, inclusiv bilirubina, sunt obținuți din hemoglobina fostelor globule roșii.
- Este sintetizată bila pentru emulsificarea și alcalinizarea conținutului stomacal.

Ați putut constata din descrierea funcțiilor și proceselor prezentate anterior ce face ficatul și cât este de important să îl menținem sănătos! Acidoza, alcoolul, medicamentele artificiale toxice etc., sunt extrem de dăunătoare pentru ficatul dumneavoastră. Aproape toate medicamentele, în special produsele cu gudron, cum este aspirina, distrug țesuturile hepatice. Este ficatul dumneavoastră – arătați-i afecțiune și purtați-vă frumos cu el!

Ficatul are legături cu creierul prin modalități care nu sunt pe deplin înțelese de cei mai mulți oameni. Când ficatul este inflammat, iar funcțiile sale sunt afectate, și mentalul va avea de suferit. Disfuncția hepatică poate duce la apariția furiei sau la scăderea respectului de sine. Nu uitați că organismul se dezvoltă și funcționează în funcție de felul în care îl tratați. Purtați-vă frumos cu propria persoană!

### **COLECISTUL**

Colecistul (sau vezica biliară) este o pungă membranoasă în formă de pară, amplasată sub lobul drept al ficatului. Colecistul este „rezervorul” secreției biliare, care este produsă de ficat. Deoarece bila este stocată în vezica biliară, organismul extrage apa din ea, mărindu-i concentrația.

Deoarece secreția biliară (sau bila) este utilizată în scopuri digestive, ea se deplasează de-a lungul unui canal cu o lungime de 7 cm, numit canal cistic în canalul hepatic, care se transformă în canalul biliar comun. Canalul hepatic se varsă în duoden (prima porțiune a intestinului subțire).

**Secreția biliară** este folosită ca agent de alcalinizare, antiinflamator și agent de emulsificare a lipidelor. Ea conlucrează cu lipaza pancreatică pentru a descompune moleculele mari de grăsime. Bila conține bilirubină, biliverdină, colesterol, substanțe organice și anorganice și săruri, lecitină, mucină și altele.

**Colecistochinina (pancreozimina)** este un hormon produs de peretele intestinal (al duodenului) și face să se contracte colecistul, care eliberează astfel secreția biliară. Colecistochinina (pancreozimina) este declanșată de lipidele care pătrund în intestinul subțire.

### **Pe scurt**

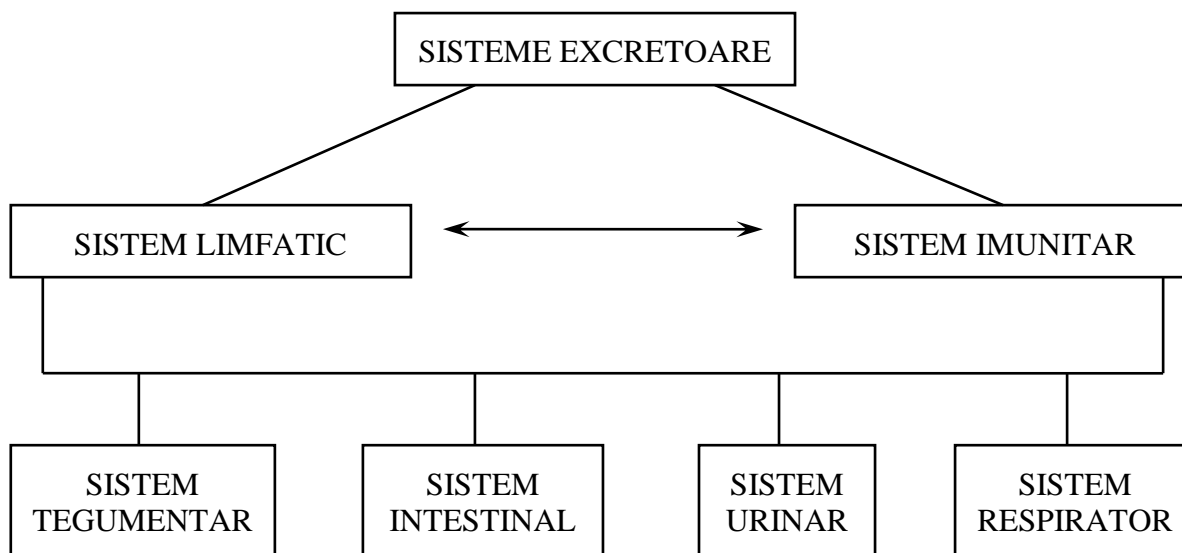
Țesuturile canalului de alimentare, care este denumit tract digestiv, sunt formate din mai multe straturi de celule. Primul strat se numește membrană mucoasă; ea captează porțiunile de trecere și cavitățile din organism care intră în contact cu oxigenul. Această mucoasă este formată din celule epiteliale, cunoscute și sub denumirea de celule mucoase, care secretă umiditate sau mucus utilizat pentru protejarea și funcționarea organului respectiv. Există, de asemenea, o

membrană bazală sau sub-mucoasă, apoi, în continuare, țesutul conjunctiv și țesutul mușchilor netezi. Cea mai mare parte a mucusului provine de la glandele Brunner, care sunt localizate în regiunea sub-mucoasă.

Rățiunea pentru care consumăm hrană și lichide este aceea de a procura combustibil, dar și materiale de construcție și de refacere. În esență, majoritatea elementelor și a compușilor sunt utilizați ca surse de energie pentru organism. Pornind de la forma lor brută, inutilizabilă, toate alimentele și lichidele trebuie mai întâi descompuse în cele mai simple și nutritive substanțe pe care le conțin, astfel încât organismul să le poată apoi absorbi și utiliza. Membrana celulară este prevăzută cu pori microscopici care permit numai celor mai simple elemente să pătrundă în interior. Dacă porii ar fi mai mari, atunci în celulă ar putea pătrunde particule mai mari, care ar putea provoca leziuni celulare.

Totuși, din punct de vedere fizic, majoritatea produșilor secundari, rezultați din digestie, dacă sunt descompuși corect până la forma lor cea mai simplă, pot fi absorbiți prin vilozități până la nivelul capilarelor. Din acest moment, sângele acționează ca vehicul, transportând substanțele nutritive, structurile de construcție și combustibilii înspre ficat, apoi până la inimă, eliberându-le apoi în sistemul general pentru diversele sale necesități. Produșii secundari rezultați în urma digestiei cuprind: aminoacizi, monozaharide (zaharuri simple), acizi grași, glicerol, vitamine și minerale etc.

## MODULUL 2.7 – Sistemele Excretoare



### SISTEMUL LIMFATIC

Sistemul imunitar și sistemul limfatic conlucrează cu scopul de a oferi organismului atât protecția necesară, cât și eliminarea reziduurilor formate în organism. Ambele sisteme se înscriu în categoria „sistem excretor”, însă fiecare dintre ele este un sistem de sine stătător. Să analizăm fiecare dintre aceste sisteme, încercând să înțelegem cum funcționează separat și în echipă.

Sistemul limfatic acționează ca sistemul septic al organismului. El asigură nu numai protecția celulelor, dar deservește, în același timp, și evacuarea deșeurilor. Celulele se hrănesc și excretează așa cum o faceți și dumneavoastră înșivă, numai că la o scară mult mai mică. Sângele transportă substanțele nutritive și combustibilii până la celule, iar sistemul limfatic îndepărtează produsele secundare și reziduurile rezultate din metabolizarea acestor substanțe nutritive și combustibili.

**Sistemul limfatic este format din lichidul limfatic, vasele limfatice, ganglioni limfatici, splina și glanda timus.**



## Lichidul limfatic

Lichidul limfatic este un lichid alcalin, transparent, care circulă dinspre celule înspre zona de alimentare cu sânge venos, prin intermediul vaselor limfatice. Lichidele limfatice din organism acționează asemenea apei care curăță reziduurile din toaleta dumneavoastră, împingându-le înspre sistemul de epurare.

Lichidul limfatic îndepărtează aproximativ 10% din totalul fluidelor pe care le furnizează sistemul sanguin unei celule. Lichidul limfatic este mijlocul sau „plasma” care transportă nenumărate substanțe care trebuie îndepărtate din celule, ca și substanțele utilizate pentru a proteja celula. Acestea sunt:

- Proteine nefolosite, în exces (inclusiv globulină și albumină etc.)
- Săruri și ioni
- Gaze și deșeuri toxice rezultate din metabolism
- Uree
- Grăsimi (posibil și compuși antiinflamatori)
- Glucoză
- Hormoni, steroizi și enzime
- Substanțe nutritive nefolosite, în special vitamine artificiale
- Paraziți (bacterii etc.)
- Toxine de natură chimică, medicamente pe bază de sulfanilamidă, medicamente de sinteză chimică etc.
- Minerale (inutilizabile la nivel celular)
- Celule imunitare, în special limfocite (celule de tip T și, mai ales, de tip B), macrofage (monocite) etc.
- Celule agonizante din organism (din cauza atrofierii sau acidozei)
- Grăsimi provenind din tractul intestinului subțire și din ficat, care sunt absorbite prin niște vase limfatice mici.

Nu există o „inimă” care să pompeze și să presurizeze sistemul limfatic, de aceea, lichidele limfatice se deplasează prin următoarele metode:

- Modificări de presiune care se reflectă în sistemul vascular sanguin.
- Conracții ale mușchilor scheletului activați prin mișcare și exerciții fizice.
- Conracții prin stimularea mușchilor netezi.

Tensiunea sanguină mică (glandele suprarenale), lipsa exercițiului fizic sau un stil de viață sedentar, intestine blocate, ca și rinichi și piele congestionate vor duce la uzura și degradarea sistemului limfatic.

Consumul de proteine (multe dintre acestea fiind abrazive [străine] pentru organism), de acizi și substanțe care formează mucus (lapte, zaharuri complexe etc.) vor încărca sistemul limfatic, congestionându-l și făcându-l să stagneze. **Toți acești factori se combină, îngrădesc și încetinesc reactivitatea sistemului, conducând la autointoxicarea celulelor, ceea ce va avea drept efect o activitate redusă și moarte. După părerea mea, la acest nivel se instalează cancerul.**

## Vasele limfatice

Vasele limfatice se întind la nivelul întregului organism și reproduc sistemul vaselor sanguine, doar că sunt mai largi. Capilarele limfatice (și capilarele sanguine) se întind în aproape toate zonele interstițiale ale tuturor celulelor. Ele nu se regăsesc în măduva osoasă, în epidermă (partea superficială a pielii), în cartilaje sau în sistemul nervos central.

Plasma sanguină care părăsește capilarele sanguine hrănește și transportă factorii de energie până la celule. Reziduurile celulare, rezultate din metabolismul acestor elemente sunt evacuate în ceea ce a devenit în acest moment fluidul interstițial care este colectat în capilarele mici ale sistemului limfatic. Capilarele mici conduc până în vasele limfatice mai mari (vene cu valve) și mai

departe, la ganglionii limfatici și la organele de filtrare, cum ar fi splina, ficatul, amigdalele și apendicele etc. Stratul vascular limfatic acoperă întregul organism, într-o manieră asemănătoare sistemului vascular sanguin.

Tractul toracic, care își are punctul de origine în abdomen, acționează asemenea unui sac care își poate mări volumul, primind vasele limfatice care vin dinspre extremitățile inferioare (membre) și zona pelviană, inclusiv dinspre stomac și intestine. Acest tract toracic se întinde în sus prin torace, adunând vasele limfatice de la coaste (zona intercostală), apoi se deplasează către zona subclaviculară din stânga (trunchi), apoi se retrage și drenează extremitățile superioare din partea stângă. Trunchiul jugular stâng este și el drenat în această zonă, ceea ce permite drenarea adecvată a laturii stângi a capului și a gâtului. Partea dreaptă a capului, gâtului și toracelui sunt drenate sau conectate la tractul limfatic drept.

Pe măsură ce limfa circulă prin vasele sistemului limfatic către venele subclaviculare, ea traversează ganglionii limfatici, care conțin de la macrofage care au rolul să fagociteze (înghit și distrug) bacterii sau alți agenți patogeni (antigeni). După ce limfa este curățată, neutralizată și filtrată, ea revine în circuitul sanguin prin jugulara internă și venele sanguine subclaviculare din partea dreaptă și stângă.

## **Ganglioni limfatici**

Organismul omului cuprinde mii de rezervoare septice, denumite ganglioni limfatici. Aceștia sunt niște rezervoare de forma boabelor de fasole, sau „rezervoare septice”, folosite de sistemul limfatic pentru filtrarea, neutralizarea, legarea și distrugerea agenților patogeni (toxine), antigenilor etc. Ei constau dintr-o rețea fibroasă, care servește drept filtru celulelor limfatice. Ganglionii limfatici sunt de dimensiuni relativ mici, de până la un centimetru. Ganglionii limfatici sunt formați din:

- Limfocite (inclusiv celule de tip B și de tip T)
- Neutrofile
- Celule plasmaticice
- Macrofage (număr mare)
- Antigeni
- Molecule anticorpi

Rețeaua, sau gruparea, principală de ganglioni limfatici se află în:

- Ceafă, partea superioară a umărului și zona pieptului. Ei servesc drept filtre pentru zona capului (ganglioni cervicali)
- Zona axilelor (sub brațe), care filtrează regiunea toracică (piept) și a extremităților superioare (ganglioni axilari)
- Regiunea organelor genitale pentru pelvis și picioare (extremități inferioare, ganglioni inghinali)
- Regiunea mezenterului sau abdominală (filtrează tractul gastrointestinal)

Când sistemul limfatic este supraîncărcat cu toxine, paraziți, celule slăbite prin acidoză, mucus, reziduuri rezultate din metabolism etc., ganglionii limfatici se măresc și se umflă. Amigdalele constituie un excelent exemplu în acest sens. Produsele lactate și zaharurile rafinate intensifică producerea de mucus provenind de la mucoasă, iar acestea, la rândul lor, constituie cauza instalării unor probleme congestive (inclusiv congestiunea sinusurilor, a gâtului, bronhiilor și plămânilor etc.). Când amigdalele se congestionează din cauza acumulării unor cantități masive de reziduuri, printre primele simptome care se manifestă se numără dureri în gât, inflamațiile și expectorațiile. Răcelile și gripa sunt alte semne prin care se manifestă congestia care trebuie eliminată.

Când medicii scot amigdalele, făcând dovada neînțelegerii fenomenului de congestiune și a sistemului limfatic în sine, are loc o reacție în lanț. Extirparea amigdalelor provoacă supraîncărcarea sistemului limfatic (în țesuturile învecinate). Acest lucru duce la înțepenirea cefei, degradarea coloanei vertebrale în regiunea cervicală, acumularea de tensiune în zona cerebrală, în

urechi, ochi (glaucom) etc. Majoritatea medicilor nu cunosc metodele prin care organismul poate fi ajutat să se debaraseze de această congestie.

**Detoxificarea este unica soluție reală pentru această problemă. Extirparea țesuturilor și tratarea simptomelor cu medicamente pe bază de sulfanilamidă (antibiotice) nu fac decât să contribuie la agravarea problemei.**

## **Splina**

Splina omului este un organ de formă ovală și de culoare roșu-închis. Este localizată în partea stângă a trunchiului (cvadrantul superior stâng), către stânga și în spatele (posterior) stomacului.

În faza embrionară, splina servește drept creator de globule albe și roșii. Totuși, la scurtă vreme după nașterea copilului, splina produce numai limfocite și monocite (globule albe). Splina este încărcată cu acel tip de limfocite numite macrofage, a căror sarcină este de a elimina agenții patogeni și toxinele de orice tip din sânge și din limfă.

Splina acționează ca un rezervor sanguin sau container în care se păstrează rezervele de sânge pentru cazurile de urgență. Splina mai distruge celulele sanguine îmbătrânite și celulele slăbite sau care conțin toxine creând bilirubina extrasă din hemoglobina. Bilirubina este cea care dă secreției biliare culoarea sa inconfundabilă.

Menținând starea de sănătate a splinei, veți ajuta sistemele vascular, limfatic și imunitar să rămână sănătoase. În cercurile spirituale, splina este reflectarea gândirii inferioare (denumită și „gândire cauzală”), punctul de origine al dualității sau al creației. Splina este vehiculul pentru ecuațiile matematice universale care afectează corpul fizic. Culoarea sa spirituală este portocaliu.

## **Timusul**

Glanda timus va fi prezentată în acest capitol în cadrul secțiunii „Sistemul endocrin”. Cu toate acestea, trebuie spus că timusul este o glandă care aduce la maturitate și pregătește celulele de tip B, transformându-le în celule de tip T și în celule de susținere a activității celulelor T, care fac parte din sistemul celulelor imunitare de tip NK (ucigași naturali). Sunt utilizate în reacția mediată de celule față de agenții patogeni.

## **Rezumat: Sistemul limfatic**

Corpul fizic este un oraș de sine stătător. Sistemele limfatic și imunitar acționează asemenea forței polițienești și departamentului de salubritate, reunite într-o singură structură. Sistemul limfatic colectează gunoiul din fiecare casă (celulă) a orașului; firește, gunoiul este diferit, în funcție de „stilul de viață” al fiecărei case / celule. Sistemul limfatic, în colaborare cu celulele imunitare, are sarcina de a proteja și menține organismul curat.

Numeroase alimente, pe care oamenii le consumă zilnic, supraîncarcă și colmatează sistemul limfatic. Răcelile, gripa, alergiile, inflamațiile sinusurilor, bronșita, afecțiunile pulmonare – printre care se numără pneumonia și astmul (care antrenează funcționarea deficitară a glandelor suprarenale) – împreună cu oreionul, tumorile, abcesele, limfoamele, erupțiile cutanate, mătreața etc., nu sunt altceva decât manifestări ale unei stări de supraîncărcare și de inflamare a sistemului limfatic.

Toate produsele lactate (pasteurizate sau în stare brută), carbohidrații rafinați (zaharurile complexe), alimente iritante (ardei iute, cola etc.), substanțele chimice toxice, proteinele străine (carne etc.) provoacă reacția mucoasei la nivel limfatic, adică producția excesivă de mucozități. Mai mult decât atât, aceste substanțe pot fi nocive pentru celule, în special pentru că încurajează invaziile paraziților. Sarcina sistemului limfatic este de a împiedica atacurile „teroriste” venite din țesuturile organismului. Cu toate acestea, o dată ce organismul este bombardat de aceste mucozități provenind din sistemul limfatic, mucozitățile în sine încep să devină o problemă. Ele pot bloca buna funcționare a celulelor, provocând hipoactivitatea organului sau glandei respective.

Revenim, subliniind faptul că acest tip de răspuns se poate constata în urma reacției organismului la produse lactate. Proteinele pe care le conțin acestea sunt atât de abrazive, concentrate și nocive pentru noi, încât ingerarea lor duce la producții excesive de mucus. Se declanșează o reacție în lanț atât de intensă, încât puteți constata singuri cum se acumulează mucusul în cavitățile sinusale, în gât și în plămâni. Acest fapt duce la pierderea mirosului, a gustului și a auzului, și împiedică respirația. De asemenea, duce la inflamarea glandei tiroide, afectând în cele din urmă întregul organism, în diverse moduri. Este o ironie că noi consumăm lapte pentru aportul său de calciu, când, în realitate, printre efectele pe care le produce se numără și incapacitatea corpului de a utiliza calciul.

Din punct de vedere spiritual, sistemul vascular și sistemul limfatic sunt o reflectare a spiritului. Ele contribuie la dezvoltarea individului și îl hrănesc, dar îl și curăță și îl educă. Dacă sistemul vascular și limfatic se „gripează” sau stagnează, atunci tu însuți te blochezi și stagnezi. În acest moment se instalează boala și poate surveni moartea.

Curățați și deschideți toate căile de acces din propriul organism și permiteți spiritului (sânge și limfă) să circule liber și fără constrângeri. Acest simplu fapt vă va aduce o stare de bine inimaginabilă.

## **SISTEMUL IMUNITAR**

Sistemul imunitar reprezintă forțele polițienești din organism. El apără organismul de invadatori (paraziți) și de toxine. În lipsa sistemului imunitar, omul nu ar putea trăi pe această planetă. (Vă aduceți aminte de „băiatul care trăia sub un clopot de sticlă” fiindcă se născuse fără sistem imunitar?)

### **Două tipuri de sistem imunitar**

Există două tipuri de sistem imunitar. Este vorba de **sistemul imunitar extracelular** și de **sistemul imunitar intracelular**.

**SISTEMUL IMUNITAR EXTRACELULAR** – imunitatea extracelulară protejează organele, glandele și țesuturile interne. Ea protejează condițiile imunitare care se formează în exteriorul unei celule. Acest tip de imunitate a primit numeroase denumiri, printre altele, imunitate „de adaptare”, „înnăscută”, „umorală” sau „prin medierea anticorpilor”. Totuși, ca mecanism, toate aceste denumiri reprezintă același tip de imunitate.

Mai simplu spus, imunitatea extracelulară începe o dată cu conceperea embrionului, când memoria sa este transmisă prin codul genetic de la părinți către făt, pentru a forma tiparele imunitare ale copilului.

Acest tip de imunitate este într-adevăr de adaptare, deoarece înseamnă că sistemul dumneavoastră imunitar are o memorie și capacitatea proprie de gândire, așa cum aveți și dumneavoastră înșivă. Poate înțelege, memora și furniza zilnic sistemele de apărare împotriva invadatorilor și a toxinelor, dând astfel naștere imunității. Se „antrenează” pentru a fi gata atunci când organismul este supus unei noi invazii. Așa se manifestă ceea ce numesc eu frumusețea dumnezeiască.

**SISTEMUL IMUNITAR INTRACELULAR** – imunitatea intracelulară se manifestă în interiorul celulei. Se numește „imunitate mediată de celulă”. Acest tip de imunitate presupune reacția celulelor T la substanțele chimice eliberate chiar de celulă.

### **Reacția imunitară a celulei**

Fiecare dintre aceste două sisteme de apărare (extracelulară și intracelulară) oferă un tip de reacție specific.

**REAȚIE EXTRACELULARĂ** – reacția imunitară cu anticorpi (umorală) constă din limfocite B plasmatică, care sunt produse ca răspuns la antigeni distrugători, prin formarea ulterioară a anticorpilor. Acest tip de răspuns creează în general imunitate față de un anumit tip de antigen și este considerat a fi o reacție extracelulară.

**REAȚIE INTRACELULARĂ** – reacția imunitară mediată de celulă (reacția celulei) înseamnă producerea celulelor T de către timus, ca răspuns la acțiunea antigenilor străini care trebuie îndepărtați. Aceasta este o reacție imunitară intracelulară.

Sistemul imunitar al organismului va reacționa într-unul din cele două moduri, în funcție de condițiile prezentate anterior. Prima sau **reacția (răspunsul) primară** este reacția inițială a celulei la atacul unui invadator. Este vorba de o reacție lentă, dar minuțioasă, în cadrul căreia se formează anticorpii limfocitelor B și T, cu scopul de a se atașa la agenții patogeni externi care invadează organismul sau în plină expansiune (microorganisme).

Cea de-a doua reacție, **reacția (răspunsul) secundară**, este o reacție imediată a celulelor care beneficiază de memorie B și T, care au mai purtat și alte bătălii cu acest antigen sau agent patogen specific. În acest moment, celulele identifică și distrug invadatorii cunoscuți, fiindcă sunt familiarizate cu ei și știu cum pot fi combătuți.

Ambele tipuri de reacție sunt destinate neutralizării și eliminării celulelor distructive sau agenților patogeni (toxine și paraziți). Acțiunea lor este determinată de necesitatea apariției fie a unei **reacții imunitare nespecifice**, fie a unei **reacții imunitare specifice**.

- **Reacția imunitară nespecifică** – (inflamația) reacția unor țesuturi sau celule la un traumatism provenind din orice sursă. Printre aceste surse se numără produșii chimici, traumele, organismele invadatoare etc.

- **Reacția imunitară specifică** – reacție mult mai puternică, producându-se când inflamația nu este prea mare sau dacă celula nu poate face față la traumatism sau invazie. Acest tip de reacție intră direct în sarcina și sub controlul celulelor B și T.

Conchizând, sistemul imunitar al organismului uman se debarasează de invadatorii nepoftiți, pe două căi, prin **fagocitoză** și prin **inflamație**. Inflamația poate fi locală (la nivel celular) sau de sistem (generalizată).

**FAGOCITOZĂ** – devorarea, neutralizarea sau distrugerea substanțelor și a (corpilor străini, inclusiv a microorganismelor, a părților lor componente, a toxinelor, ca și a celulelor moarte sau slăbite din organism și a celulelor invadate de paraziți. Celulele care creează fagocitoză sunt denumite **fagocite**. **Neutrofilele** și **macrofagele** formează majoritatea acestei clase de celule.

## **INFLAMAȚIA**

- **Inflamația locală** este limitată la o anumită zonă. Se manifestă prin înroșirea, tumefierea și creșterea temperaturii provocate de dilatarea vaselor sanguine. În regiunile afectate apare durerea, din cauza umflării și reacției chimice din partea receptorilor nervoși.

- **Inflamația de sistem** adeseori trece neobservată până la instalarea distrugerii sistemului. Dezechilibrele hormonale, dietele care produc aciditate crescută, ingerarea de substanțe chimice din alimente, atmosferă sau din cosmetice dau naștere acestui tip de inflamație. În majoritatea cazurilor, ea trece neobservată până la manifestarea unei hipoactivități a țesuturilor, glandelor sau organelor. Pe măsură ce glandele eșuează în a-și îndeplini sarcina respectivă, apare efectul de domino, declanșându-se numeroase simptome de boală.

Conform afirmațiilor anterioare, sistemul limfatic și sistemul imunitar colaborează pentru a funcționa ca un singur sistem. Țesuturile limfatice, organele și procesele fiziologice sunt implicate în identificarea, transportarea și evacuarea **antigenilor** și a **agenților patogeni**. Acest sistem este responsabil și cu producerea reacției imunitare.

Organismul uman dispune, în esență, de două linii de apărare pentru a se autoproteja împotriva substanțelor străine, inclusiv a microorganismelor nedorite. Este vorba de **apărarea mecanică (structurală)** și de **apărarea chimică (imediată)**.

**APĂRAREA MECANICĂ (STRUCTURALĂ)** – Pielea, membrana mucoasă, lacrimile, saliva, acizii gastrointestinali, urina. Protecția specifică la fața locului este asigurată de „sistemul imunitar al mucoaselor”, prezent în mucoasele aflate la nivelul aparatului respirator, urogenital și al mucoasei gastrointestinale, care sunt caracterizate prin grupuri de celule limfoide, inclusiv limfocite și macrofage.

**APĂRAREA CHIMICĂ (MEDIATORI)** – Acești catalizatori chimici sunt substanțele pe care le utilizează organismul, cu scopul de a declanșa reacția imunitară înăscută. Anumite substanțe chimice formează baraje în peretele membranei pentru a stopa invazia paraziților. De asemenea, celulele produc niște enzime numite lizozime, care au rolul să digere sau să omoare invadatorii paraziți.

- **Lizozime** – (enzime) prezente în lacrimi, transpirație și salivă, care omoară diverse microorganisme.

- **Mucus** – produs de membrana mucoasă, captușește și furnizează globulele albe cu rol în fagocitoză, neutralizare și distrugere a antigenilor și agenților patogeni.

- **Histamine** – substanțe chimice (eliberate de microorganisme sau de celulele lezate) care atrag leucocitele (globulele albe) pentru intervenții de urgență.

- **Prostaglandine** – acizi grași nesaturați, pe bază de carbon-20, activ din punct de vedere biologic, proveniți din metabolizarea acidului arahidonic. Prostaglandinele îndeplinesc funcții multiple, intervenind inclusiv în vasodilatație și în metabolismul glucozei. Sunt mediatori în numeroase procese chimice.

- **Leucotriene** – favorizează inflamația prin dilatarea sistemului vascular (capilare, etc.). Ele măresc permeabilitatea vasculară (capacitatea de a secreta celule sanguine, nutritive și imunitare prin pereții capilarelor etc.). Permeabilitatea vasculară permite fibrinogenului și proteinelor să pătrundă în limfa din jurul unei celule. Fibrinogenul este transformat în fibrină, folosită pentru a bloca pătrunderea în zonele afectate. Leucotrienele stimulează fagocitoza prin intervenția macrofagelor și atrag leucocitele (globulele albe) pentru intervenții de urgență.

- **Interferoni** – tip de proteine care protejează celula de invazii virale. Ele se atașează la pereții celulei și stimulează celula să producă agenți cu proprietăți antivirale (proteine).

- **Kinine** – atrag globulele albe.

- **Complementare** – grup de proteine (proteine complementare) recunoscute pentru capacitatea lor de a atrage globulele albe.

Pentru a înțelege condițiile de formare a imunității, vă propun să studiem în continuare sistemul imunitar intern al organismului.

După cum ați aflat, sistemul imunitar intern al organismului uman este destinat să elimine celulele slăbite sau infestate de paraziți. Celulele au „markeri” (antigeni) pe suprafața lor care le arată identitatea. Acești „markeri” spun dacă celulele sunt de tip „auto” sau „non-auto”.

## **Antigeni**

Sunt substanțe care generează un răspuns imunitar. Antigenii sunt proteine sau oligozaharide (compuși care provin dintr-o zaharidă). Există două tipuri de antigeni: **autoantigeni** și **antigeni străini**.

**AUTOANTIGENI** – substanțe (proteine etc.) create de celulele propriului organism pentru a stimula răspunsul imunitar. În general, acest tip de antigeni fac parte din peretele membranei celulare și acționează ca „markeri” sau semnale de reacție imunitară din partea celulei.

**ANTIGENI STRĂINI** – substanțe sau paraziți introduși în organism din mediul extern.

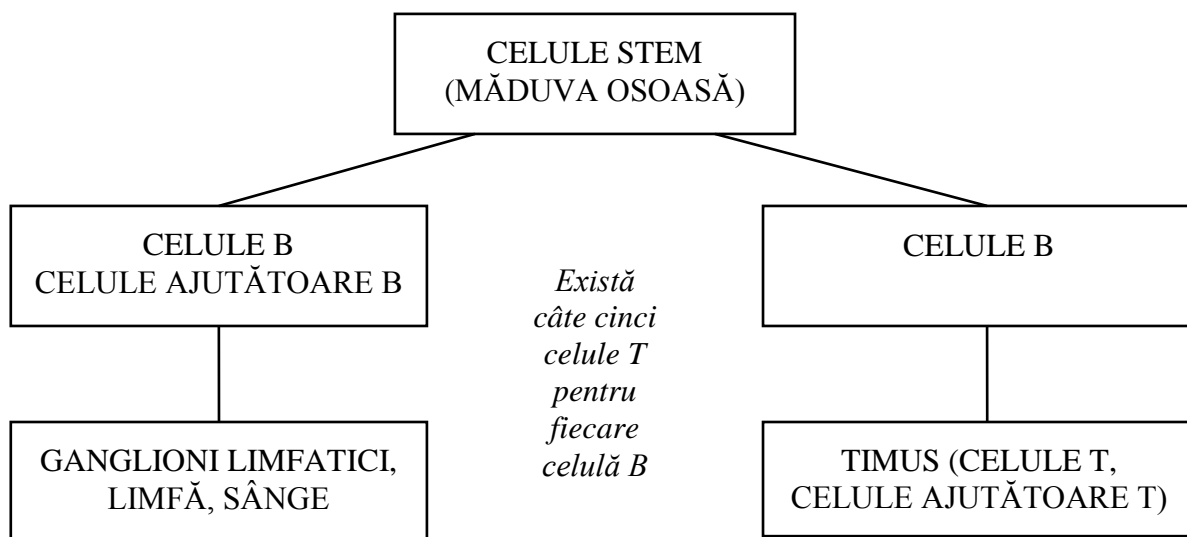
Printre acestea se numără:

- Microorganisme
- Particule (fragmente) de microorganisme
- Acizi
- Substanțe chimice de orice fel
- Proteine străine de organism, sau care nu pot fi utilizate de acesta
- Așchii, fragmente de lemn, sticlă etc.

Fiecare lucru care a fost creat pe acest pământ este unic. Cu toate acestea, între lucruri există numeroase asemănări. Pe planeta noastră, conviețuiesc numeroase rase umane și specii vegetale și animale, fiecare dintre aceste tipuri putând fi identificate datorită formelor, culorilor și semnelor distincte care le individualizează. Același lucru este valabil și în cazul celulelor din organismul uman și a pereților membranei celulare (învelișul exterior al celulei), fiindcă fiecare celulă este unică în felul ei.

Pereții celulari sunt compuși din proteine (lanțuri de aminoacizi), colesterol (protecție împotriva inflamațiilor) și fosfolipide. Când o celulă este slăbită, proteinele respective și antigenii se schimbă, ceea ce trimite semnalul de distrugere a celulei. Atunci se modifică și configurația exterioară a membranei celulei, tot așa cum se schimbă și pielea omului, când celulele din care este formată încep să se degradeze.

*Limfocite: origine și dezvoltare*



### **Reacție imunitară celulară la antigeni (reacția celulelor B)**

**LIMFOCITE** – pentru a activa o reacție imunitară specifică, trebuie activate mai întâi limfocitele. Activarea este declanșată de un antigen (un semnal). Limfocitele au pe suprafața lor receptori conectați la antigen. Acești receptori au natură specifică și sunt destinați să se lege de antigeni specifici.

**INTERLEUKINE** – interleukinele, care sunt produse și eliberate de macrofage și de celulele ajutătoare T, stimulează diviziunea limfocitelor după capturarea (legarea) antigenilor de limfocite (celule imunitare). Apoi:

- Antigenul este prelucrat (neutralizat și descompus) de către macrofage și celulele B.
- Macrofagele predau antigenul prelucrat celulelor ajutătoare T. Este eliberată interleukina, care provoacă divizarea celulelor ajutătoare T și le mărește astfel numărul.

- Celulele ajutătoare T se combină cu celulele B (cele care au prelucrat inițial antigenii), având drept rezultat formarea celulelor care produc anticorpii și care vor combate antigenul.

### **Rolul markerilor de proteine:**

- Identifică o celulă după tipul și starea ei de sănătate (puternică sau slabă).
- Stimulează producerea anticorpilor de către limfocitele B, pentru a neutraliza sau distruge celula.
- Stimulează reacțiile citotoxice (substanțe chimice care distrug celulele) ale granulocitelor, monocitelor și limfocitelor.

Celulele normale din organism care se deteriorează sau sunt slăbite pot fi identificate ca antigeni străini, generând reacția imunitară a macrofagelor, neutrofilelor, monocitelor etc. Această activare stimulează limfocitele B să producă anticorpi care să neutralizeze sau să distrugă celula afectată, dacă este cazul. După cum remarcam anterior, acest lucru poate stimula și reacții citotoxice din partea granulocitelor, monocitelor și limfocitelor.

În acest punct este creată iluzia de „autoimunitate”. Când o celulă își modifică morfologia prin acidoză, prin influența chimică toxică etc., aceasta își modifică semnalul pe care îl transmite celulelor imunitare (poliția), care sunt considerate, din acest moment, antigeni străini sau celule care pot afecta alte celule, astfel încât trebuie eliminate.

### *Anticorpi principali sau imunoglobuline*

**1gG** (80% +) – inactivează / dezactivează sau stabilește, leagă la un loc antigeni; mărește numărul de fagocite; asigură apărarea imunitară a fătului; detectează proteine complementare.

**1gM** (10%) – leagă la un loc antigeni; acționează ca receptor de legare asupra celulelor B; activează proteine complementare. Adesea, primul anticorp produs ca răspuns la antigen.

**1gA** (15%) – inactivează antigenii. Se regăsește în salivă, lacrimi și în membranele mucoase. Asigură protecția cutanată. Se mai regăsește în colostrum și în laptele matern.

**1gE** (11%) – se leagă de mastocite și bazofile, pentru a stimula inflamația.

**1gD** (11%) – acționează ca receptor de legare asupra celulelor B.

### **Reacție mediată de anticorpi**

**ANTICORPI** – Când organismul este expus acțiunii antigenilor (paraziți, toxine și altele), el activează celulele B, care produc anticorpi. Acești anticorpi se leagă de antigeni și distrug, în acest mod, toxinele. Anticorpii se găsesc în fluidele prezente în organism. De aceea, acest tip de imunitate se numește imunitate extracelulară (în exteriorul organismului). Anticorpii se mai pot lega de macrofage, bazofile și mastocite.

Anticorpii sunt **glicoproteinele** în formă de Y, produse de limfocitele B (celulele B) ca reacție la prezența antigenilor. Fiecare anticorp constă din patru lanțuri de polipeptide (doi sau mai mulți aminoacizi) care creează locurile de legare în care se vor atașa la antigeni. Ele sunt considerate **imunoglobuline** (formate din mulți anticorpi diferiți). Aproape toți anticorpii din organism, cu excepția anticorpilor transmiși ereditar (care se bazează pe grupa sanguină), se formează prin legarea celulelor B de un antigen străin.

Anticorpii se numesc **gamaglobuline**. Cantități masive din aceste celule se regăsesc în plasmă (sânge), unde există și alte proteine, ca de pildă albumina. Anticorpii se mai numesc **imunoglobuline** (IQ), deoarece ele sunt globuline implicate în sistemul imunitar.

**REACȚIE PRIMARĂ** – (sunt necesare 3 până la 14 zile)

- Celulele B sunt activate de antigen(i).



- Celulele B se multiplică și creează celulele cu memorie B. Aceste celule produc anticorpi (proteinele în formă de „Y”).

#### **REAȚIE SECUNDARĂ** – (sunt necesare de la câteva ore la 3 zile)

- Se produce când organismul este expus la antigeni cunoscuți. Acești antigeni sunt cei cu care organismul s-a mai luptat și pe care îi recunoaște. Acești antigeni declanșează așadar reacția imediată a celulelor B, generată de celulele cu memorie B.

- Această reacție promptă sporește numărul celulelor cu memorie B, făcând să crească și mai mult imunitatea. Celulele cu memorie stau la baza imunității de adaptare.

#### **ANTICORPII NEUTRALIZEAZĂ SAU DISTRUG ANTIGENII ASTFEL:**

- Inițiază liza (ruperea și descompunerea invadatorului).
- Neutralizează toxinele care provin din activitatea bacteriană.
- Produc fagocitoză (înglobează, neutralizează și distrug).
- Favorizează gruparea antigenilor (aglutinare).
- Previn aderarea antigenului la o celulă-gazdă.

#### **ANTICORPII POT REALIZA, DIRECT SAU INDIRECT, URMĂTOARELE:**

- Detectarea antigenilor sau legarea lor împreună.
- Intensificarea procesului de fagocitoză.
- Intensificarea procesului de inflamație.
- Activarea proteinelor complementare.

### **Imunitate mediată de celule**

Imunitatea mediată de celule se referă la apărarea celulelor din organism asigurată de celulele T. Celulele T protejează spațiile intercelulare de atacul microorganismelor, precum virușii sau anumite bacterii. Asemenea celulelor B, celulele T au pe suprafața lor receptori de legare de antigeni, și sunt foarte specializate să recunoască antigenii celulari.

**REAȚIE PRIMARĂ** – antigenii activează celulele T, care încep să se dividă și să creeze celule T citotoxice (citolitice). Celulele T citotoxice produc citokine sau limfokine, care sunt proteine (peptide) ce stimulează reacția imunitară suplimentară prin intensificarea procesului de formare a celulelor T, a implicării macrofagelor în proces etc.

Celulele T nu pot recunoaște antigeni străini fără ajutorul prelucrării macrofagelor. Acest proces îi permite unei celule T să deosebească diferitele tipuri de antigen. Celulele „ajutătoare neimune” de tip T (denumite T4) secretă interleukina, care stimulează activitatea celulelor B și a altor limfocite T).

#### *Prelucrare de către celulele macrofage*

#### **ETAPA ÎNTÂI**

- Macrofagele înglobează antigenii prin endocitoză și îi descompun în fragmente mai mici.
- Fiecare fragment este „ștampilat” cu o proteină (proteine cu histocompatibilitate majoră MHC).
- Aceste fragmente de antigen sunt gata să formeze legături cu celulele ajutătoare T.
- Fagocitoza celulelor B este similară cu fagocitoza îndeplinită de macrofage.

#### **ETAPA A DOUA**

- Celulele macrofage și celulele B prelucrează antigenii.
- Macrofagele secretă interleukina-1.
- Interleukina stimulează celulele ajutătoare T să producă interleukina-2.
- Interleukina stimulează celulele ajutătoare T să se dividă.
- Celulele ajutătoare T stimulează celulele B.

## *Globulele albe*

### **Neutrofile**

**Definiție:** supun microorganismele și alte substanțe procesului de fagocitoză.

**% dintre globulele albe:** 60-80%

**Reacție:** reacție inflamatorie

**Loc de maturare:** măduva roșie osoasă

**Localizarea celulelor mature:** sânge, țesut conjunctiv și țesut limfatic

**Secretă:** histamină, proteine complementare, leucotriene, kinine și interferon.

**Tip de imunitate:** înnăscută

### **Limfocite (celule B)**

**Definiție:** produc anticorpi și alte substanțe chimice responsabile cu distrugerea microorganismelor.

**% dintre globulele albe:** 20-40%

**Reacție:** protecție extracelulară (exterioară) față de antigeni (virusi, bacterii, substanțe chimice)

**Loc de maturare:** măduva roșie osoasă, splină, ganglioni limfatici

**Localizarea celulelor mature:** sânge, țesut limfatic și ganglioni limfatici

**Secretă:** anticorpi

**Tip de imunitate:** mediată de anticorpi

### **Limfocite (celule T)**

**Definiție:** produc anticorpii și alte substanțe chimice responsabile cu distrugerea microorganismelor.

**% dintre globulele albe:** 0-40%

**Reacție:** apărare intracelulară (interioară) față de antigeni (paraziți, tumori); cunoscute și ca distrugătoare de tumori

**Loc de maturare:** măduva roșie osoasă, splină, ganglioni limfatici

**Localizarea celulelor mature:** glanda timus

**Secretă:** țesuturi

**Tip de imunitate:** mediată de celule

### **Eozinofile**

**Definiție:** eliberează compușii chimici care reduc inflamația; atacă anumiți paraziți de tip vierme

**% dintre globulele albe:** 1-4%

**Reacție:** reacție inflamatorie

**Loc de maturare:** măduva roșie osoasă

**Localizarea celulelor mature:** sânge, țesut conjunctiv și țesut limfatic

**Secretă:** histamină, proteine complementare, leucotriene, kinine și interferon

**Tip de imunitate:** înnăscută

### **Bazofile**

**Definiție:** eliberează histamina, care favorizează inflamarea; mai eliberează heparină, care previne formarea hematoamelor

**% dintre globulele albe:** 0,5-1%

**Reacție:** reacție inflamatorie

**Loc de maturare:** măduva roșie osoasă

**Localizarea celulelor mature:** sânge, țesut conjunctiv și țesut limfatic

**Secretă:** histamină, proteine complementare, leucotriene, kinină și interferon

**Tip de imunitate:** înnăscută

### **Monocite (macrofage)**

**Definiție:** celulă fagocită, prezentă în sânge, ce se transformă în celulă macrofagă în interiorul țesuturilor, care fagocitează, adică înglobează și digeră bacterii, fragmente celulare, celule moarte, celule slăbite și alte toxine din țesut

**% dintre globulele albe:** 3-8%

**Reacție:** fagocitoză

**Loc de maturare:** diverse țesuturi din organism

**Localizarea celulelor mature:** sânge, țesut conjunctiv și țesut limfatic

**Secretă:** enzime, lizomi, chemokine, citokine, radicali O<sub>2</sub>

**Tip de imunitate:** înnăscută

### **Mastocite**

**Definiție:** esențiale în reacția inflamatorie la nivelul țesutului conjunctiv, subcutanat, al mucoasei gastrointestinale și al țesuturilor aparatului respirator. Contribuie la încurajarea inflamației, eliberând diverse substanțe chimice. Sunt mediate de anticorpii IgE.

**% dintre globulele albe:** 0%

**Reacție:** reacție inflamatorie

**Loc de maturare:** diverse țesuturi ale organismului

**Localizarea celulelor mature:** țesut conjunctiv, dermă, mucoasă și țesut gastro-intestinal

**Secretă:** histamină, proteinaze, prostaglandine, leucotriene, kinine, interferon și complementare

**Tip de imunitate:** înnăscută

**REAȚIE SECUNDARĂ** – Reacția secundară a celulelor T provine de la celulele cu memorie T. Celulele cu memorie T funcționează într-o manieră similară celei a celulelor cu memorie B, în sensul că își „amintesc” expunerea anterioară la antigeni și creează „anticorpi” care să lupte împotriva acestora.

### **Producerea celulelor imunitare**

**GLOBULE ALBE** – Celulele imunitare din organism se numesc globule albe și sunt de mai multe tipuri. Măduva osoasă produce globulele albe din organism ca sistem principal de apărare internă al organismului. Aceste celule sunt transmise mai departe către sistemul limfatic pentru a se matura sau pentru a fi transformate în celule mai mari, cu funcții specifice.

Țesuturile limfatice, inclusiv splina, timusul și ganglionii limfatici, sunt responsabile de dezvoltarea, maturarea și activarea globulelor albe. Dezvoltarea și funcționarea celulelor imunitare sunt reglate de citokine, care sunt de natură proteinică și acționează ca mediatori de creștere. Există peste 100 de tipuri diferite de citokine produse de globulele albe din organism. Printre acestea sunt incluse interleukinele, interferonii, agenții de necrozare a tumorilor etc.

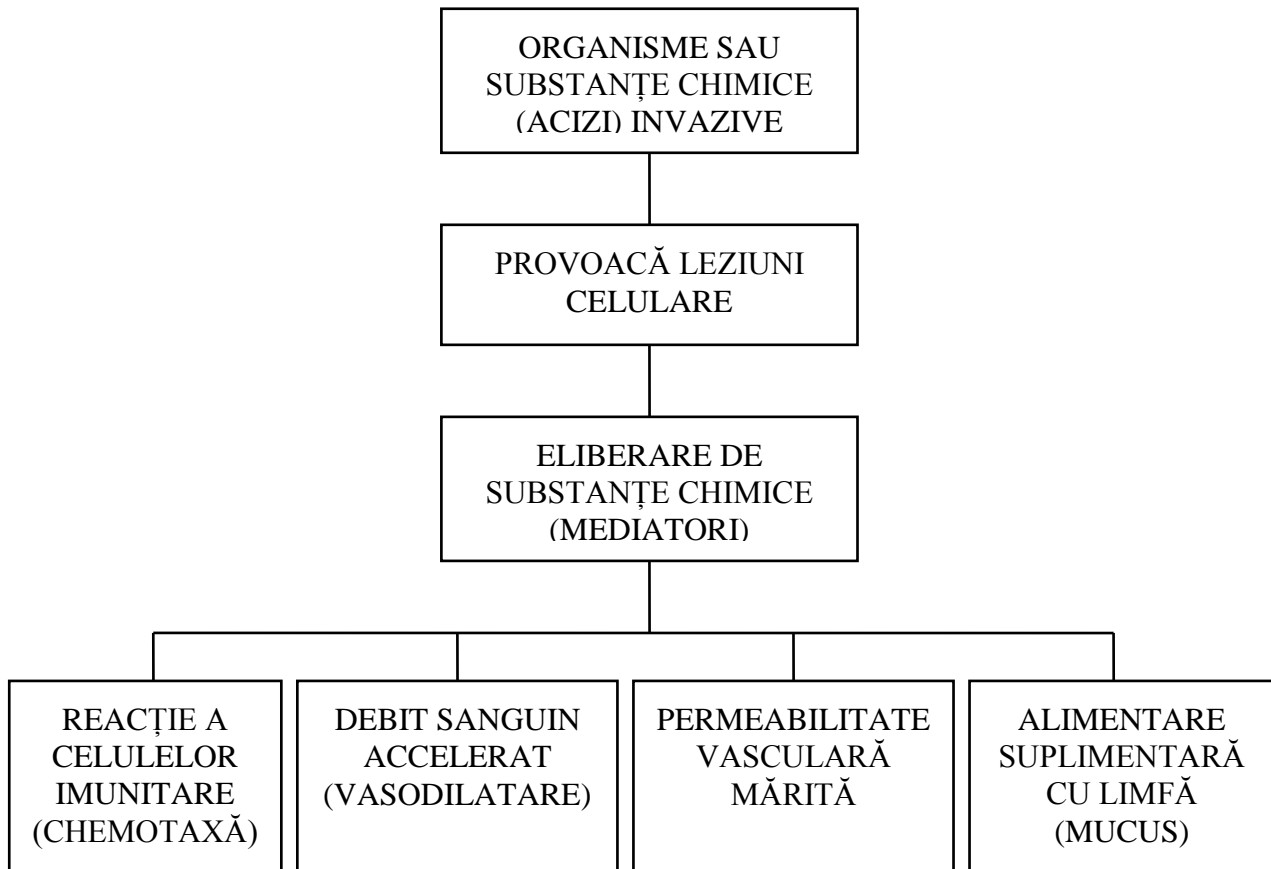
Să examinăm câteva dintre cele mai importante celule imunitare pe care organismul le folosește pentru a se apăra. **Macrofagele** sunt **monocite** care au ieșit din sistemul circulator, s-au fixat și s-au maturat, devenind țesuturi. Macrofagele se găsesc în număr mare în amigdale, splină și în ganglionii limfatici. Jumătate din macrofagele prezente în organism se regăsesc în ficat și se numesc celule Kupffer. Totuși macrofagele sunt prezente în tot organismul, inclusiv în creier și sânge. Ele acționează asemenea unor agenți de salubritate, făcând curățenie pe unde trec. Macrofagele și neutrofilele sunt celulele principale în procesul de fagocitoză (înglobare și distrugere) al sistemului imunitar.

Celulele NK, sau ucigașii naturali, sunt un tip de limfocite prelucrate în măduva osoasă, care reprezintă 1-5% din numărul total de limfocite. Se consideră că, dintre toate celulele imunitare, ele sunt cele mai importante. Misiunea lor este aceea de a distruge formațiunile tumorale sau celulele infectate de viruși. Aceste celule fac parte din sistemul imunitar înnăscut, deoarece nu au memorie și nu au reacție specifică. Ele nu pot recunoaște decât o clasă specifică, nu o celulă specifică.

## Rezumat: Sistemul imunitar

Corpul dumneavoastră este proiectat de natură astfel încât să se poată apăra singur împotriva invadatorilor, inclusiv paraziți, substanțe chimice etc. Chiar și alimentele care devin nocive după ce au fost ingerate declanșează o reacție imunitară și limfatică.

### *Sistemul imunitar al omului*



Corpul omenesc în ansamblu său și fiecare celulă care intră în alcătuirea sa au conștiință (putere de conștientizare). Propriul sistem imunitar învață singur să recunoască invadatorii din trecut și stochează această informație la nivelul celulelor cu capacitate de memorare. Acest proces începe o dată cu conceperea embrionului (informații transmise pe cale ereditară) și continuă atâta timp cât organismul este expus la mediul extern. Corpul și organele corpului sunt acoperite de „piele”, sau o membrană care este menită să ofere protecție primară (din punct de vedere mecanic). De la acest nivel, celulele imunologice (ale sistemului imunitar) și substanțele chimice pe care le produc au rolul să „mănânce” sau să distrugă acești invadatori, într-un fel sau altul.

Există numeroase tipuri de celule imunitare, fiecare având o specializare strictă. Imunitatea organismului nostru există și se dezvoltă prin următoarele moduri:

- Natural activ – reacție imunitară de adaptare și înăscută, proprie (naturală).
- Artificial activ – imunitate dobândită (vaccinare) prin furnizarea pe cale artificială a unui agent patogen sau a unui antigen, astfel încât organismul să își poată crea imunitatea din sursa oferită.
- Natural pasiv – de la mamă la făt, prin placentă. Transferul se face către un individ fără imunitate.
- Artificial pasiv – transfer de la animale injectate (vaccinate) la om.

Natura nu perpetuează exemplare slabe. Dacă ar fi procedat astfel, atunci ea și-ar fi opus rezistență sieși, nu ar fi făcut față și nu s-ar fi perpetuat. Acest lucru este valabil și în cazul organismului uman și al celulelor din care este alcătuit.

Sindroamele de autoimunitate nu sunt altceva decât lupta în care cel puternic încearcă să îl elimine pe cel slab. Reținând acest lucru, cea mai bună direcție de acțiune împotriva „bolilor” sau a stărilor de hipoactivitate sau slăbiciune este întotdeauna aceea de a vă fortifica, fortifica, fortifica organismul și celulele. Curățați-vă organismul de toate substanțele chimice, toxinele, puroiul, depunerile de mucus și paraziți (cei dăunători) și însănătoșiți-vă!

## **SISTEMUL INTESTINAL (COLON)**

Intestinul gros, sau colonul, cum se mai numește, este format din **șase secțiuni**. Acestea sunt: **cecum, ascendent, transversal, descendent, sigmoid** și, în cele din urmă, **rect**. Un colon de dimensiuni medii are o lungime cuprinsă între 150 și 180 cm. Colonul are forma literei „U” întoarsă, și se întinde pe perimetrul abdomenului. Intestinul gros este format din falduri circulare. Funcția principală a colonului este de a absorbi apă, minerale, oligoelemente și vitamine.

Colonul nu secretă nici un fel de enzime digestive. Cu toate acestea, la nivelul colonului se produce un fel de digestie, prin intervenția bacteriilor. Particulele alimentare și produșii secundari, rezultați în urma digestiei din stomac și intestinul subțire, se combină în colon, iar cea mai mare parte a apei se absoarbe din nou pentru a forma o masă solidă, care este eliminată din organism. Mucusul provenit din sistemul limfatic este și el deversat în colon, urmând a fi eliminat. Colonul dispune de glande secretoare de mucus, aflate în sub-mucoasă, pentru a susține eliminarea corespunzătoare.

Colonul stabilește o legătură electrică cu toate organele și țesuturile principale din organism. Comunitatea cercetătorilor moderni nu a descoperit încă această parte din fiziologia colonului (mai exact, componentele întregului țesut intestinal și relația pe care o stabilește cu celelalte țesuturi ale organismului).

## **SISTEMUL URINAR**

### **Rinichii**

În general, oamenii se nasc cu doi rinichi. Cu toate acestea, am întâlnit mulți oameni care s-au născut cu trei rinichi. Rinichii corpului omenesc au formă de ureche și sunt de culoare maro-violaceu. Sunt localizați în partea dorsală a cavității abdominale, de o parte și de alta a coloanei vertebrale.

Partea superioară a rinichilor este amplasată față în față cu a 12-a vertebră toracică. Fiecare rinichi cântărește 142 g, are o lungime de 11 cm, o lățime de 7,6 cm și o grosime de 2,54 cm. Nefronii microscopici alcătuiesc aspectul structural și funcțional al rinichilor.

Ca și în cazul majorității organelor, în special al glandelor, rinichii prezintă o porțiune exterioară, denumită zona corticală, și o porțiune interioară, zonă medulară. Urina se formează la nivelul nefronilor, care se compun dintr-un corpuscul renal și un tub venal. Acestea au aspectul unor piramide alungite. Zona corticală adăpostește cea mai mare parte a stratului de vase capilare mici care constituie sistemul de filtrare dintre sânge și nefron. Această porțiune este implicată în procesul de filtrare și de reabsorbție.

Urina este formată din numeroase produse secundare rezultate în urma metabolismului, printre care uree, amoniac, ioni de hidrogen, creatinină, substanțe chimice toxice, medicamentoase, vitamine și minerale sintetice etc.

Aceste deșeuri (urina) coboară pe structura piramidală (tuburile nefronilor) către porțiunea interioară (sau medulară), pe unde pătrund în tuburi comune, denumite conducte papilare, care se golesc în rezervoare renale (calicii). De aici, urina se deplasează în jos prin uretră, către vezica urinară.

După cum se poate constata, rinichii sunt o componentă a sistemului excretor. Rinichii formează urina din plasma sanguină. Ei joacă un rol major în reglarea circulației sanguine și, în

acest fel, a tuturor lichidelor din organism. Rinichii contribuie la evacuarea reziduurilor rezultate din metabolism și a celor toxice.

Rinichii sunt extrem de sensibili la acidoza provocată de consumul de carne, ceai, cafea, ciocolată și băuturi carbogazoase. Majoritatea oamenilor consumă aceste tipuri de „alimente” (toxine) care, după un timp, produc disconfort și durere în partea mijlocie și inferioară a spatelui.

## Uretere

Tuburi care conduc de la rinichi până la vezica urinară.

## Vezi ca urinară

Vezi ca urinară este în principal un rezervor sau un sac de colectare și păstrare a urinei, în drumul său de ieșire din rinichi.

Evacuarea urinei din vezica urinară se numește „micțiune”, „golire” sau „urinare”.

## Uretra

Tubul care face legătura între vezica urinară și exteriorul organismului.

## SISTEMUL TEGUMENTAR (PIELE)

Pielea este cel mai mare organ al corpului. De asemenea, pielea este cel mai mare organ de eliminare, evacuând zilnic o cantitate de reziduuri echivalentă cu cea evacuată în total de rinichi, intestine și plămâni. În mod evident, pielea este învelișul exterior al corpului. Ea oferă organismului sistemul de apărare împotriva agresiunii mediului înconjurător și condițiilor de dezvoltare a paraziților.

Pielea este formată din două mari diviziuni sau straturi distincte. Prima diviziune, sau primul strat interior, se numește dermă. Țesuturile subcutanate sunt dispuse imediat sub dermă, care adăpostește marea masă a arterelor, venelor, nervilor și glandelor principale care hrănesc pielea.

Cea de-a doua diviziune glandulară sau cel de-al doilea strat este epiderma, porțiunea care vine în contact direct cu mediul exterior. Această porțiune (sau diviziune) este compusă din patru până la cinci straturi diferite, în funcție de regiunea specifică a corpului. Pe mâini și pe picioare, pielea este mai groasă datorită activității la care sunt expuse aceste porțiuni ale corpului. Ați auzit zicala „Are pielea groasă” sau, dimpotrivă, „Are pielea subțire”. Acum știți la ce se referă. Urmează o rapidă trecere în revistă a epidermei, începând cu stratul dinspre exterior al pielii.

- *Stratum corneum* (grosime de la câteva celule, până la 50 de celule)
- *Stratum lucidum*
- *Stratum granulosum*
- *Stratum spinosum*
- *Stratum germinativum*

Pielea omului este formată din **cheratinocite**, celule astfel denumite deoarece ele produc o substanță dură numită cheratină, care se regăsește în unghii, în firele de păr și în orice țesut cornos. Cheratinocitele sunt germinate (își încep călătoria) în *stratum germinativum* al epidermei, deplasându-se și maturându-se prin diversele straturi, până când ajung la capătul ciclului de viață și în stratul exterior, *stratum corneum*.

Pielea îndeplinește numeroase funcții, printre altele și pe aceea de reglare a temperaturii corpului. Acest lucru se produce prin intermediul arteriolelor (vase sanguine) și al glandelor sudoripare. Pielea mai este și cel mai mare organ senzitiv, exprimând atât senzațiile interne, cât și pe cele externe.

Din punct de vedere spiritual, pielea dumneavoastră este în strânsă legătură cu ego-ul sau corpul etnic. Fiindcă ea vă individualizează. Este direct legată de ficat, care reflectă gândirea. Ambele organe conlucrează, influențând procesele de gândire ale individului.

În procesul de detoxificare, trebuie să curățați mai întâi ficatul dacă vreți să aveți o piele curată. Mențineți permanent pielea cât mai curată, fiindcă ea își va îndeplini astfel funcția de organ de eliminare a deșeurilor. În plus, o piele curată vă va face să vă simțiți mai curat.

*Boala nu este manifestarea unui lucru rău, ci mai degrabă lipsa unui lucru esențial.*

Dr. Bernard Jensen

## **MODULUL 2.8 – Sistemul Endocrin**

Dintre toate sistemele din organism, sistemului glandular endocrin i se acordă cea mai puțină atenție, în ciuda faptului că el este „computerul central” al organismului uman. El le transmite celulelor informații despre ce trebuie să facă, la ce intensitate să funcționeze, eliberând hormoni precum: steroizi, neuro-transmițători, serotonine, enzime și altele de același gen.

În esență, organismul dispune de două tipuri de glande: (1) **glandele endocrine**, adică glande fără canale, care produc secreții interne (hormoni etc.), pe care le deversează direct în fluxul sanguin și în cel limfatic pentru a fi transportate apoi în întregul organism; și (2) **glandele exocrine**, cum sunt glandele salivare, adică producătoare de secreții care ajung la celulele epiteliale fie direct, fie prin intermediul unor canale. Este greu de spus care este cea mai importantă glandă din organism, fiindcă toate țesuturile din organism sunt interconectate. Cu toate acestea, aproximativ 75% dintre toate simptomele „bolilor” pot fi atribuite funcționării defectuoase a sistemului endocrin. Printre aceste boli se numără utilizarea incorectă a calciului de către organism, ceea ce are drept efect scolioza, depresiile, atrofierea țesutului conjunctiv, venele varicoase, hemoroizii, hernia, aneurisme, ca și producția slabă de steroizi, care provoacă apariția de formațiuni fibrochistice, fibromialgie, fibroze, chisturi, plăci de colesterol și alte afecțiuni.

Principalele glande ale sistemului endocrin din organism sunt: glandele suprarenale, pancreasul, timusul, tiroida / paratiroida, testiculele, ovarele și principala glandă endocrină, hipofiza (glanda pituitară). Până în urmă cu zece sau douăzeci și cinci de ani, se înregistrau stări cronice și/sau de degenerescență mai ales la persoanele în vârstă, din cauza funcționării defectuoase a acestor glande, în prezent, din cauza stilului nostru de viață, a regimului alimentar, dar mai ales a degradării genetice, până și nou-născuții prezintă afecțiuni cronice sau degenerative. Să examinăm pe rând glandele endocrine și funcțiile pe care le îndeplinesc.

### **GLANDA PITUITARĂ (HIPOFIZA)**

Hipofiza este „glanda principală” a computerului central al organismului. Ea produce substanțe asemănătoare hormonilor, care stimulează alte glande și țesuturi endocrine și le susține să producă sau să elibereze hormoni specifici, steroizi, neuro-transmițători și altele. Hipofiza este formată din două părți: lobul posterior, care este porțiunea dinspre creier, și lobul anterior, porțiunea dinspre faringe. Hipofiza este atașată la baza creierului și funcționează sub porțiunea hipotalamusului cerebral (în spatele ochilor, în mijlocul capului).

Ca glandă centrală, hipofiza controlează câteva dintre funcțiile pe care le îndeplinesc majoritatea celorlalte glande. Dacă hipofiza este slăbită, acest lucru poate afecta întregul organism, provocând o reacție în lanț și dând naștere astfel multor simptome. Glanda hipofiză poate afecta tiroida sau glandele suprarenale într-o manieră pozitivă sau negativă. Este important să înțelegem aceste posibilități de manifestare prin reflex pentru a vă ajuta să abordați corect punctele slabe și să obțineți rezultate mai bune.

Printre efectele cu consecințe pe termen lung ale slăbirii funcționării hipofizei se numără și afecțiunile neurologice, cum ar fi: scleroza multiplă, boala Parkinson și paralizia cerebrală (din cauza lipsei de stimulare a cortexului glandelor suprarenale), ca și hipotiroida, hipofuncție ovariană, creștere celulară sau tisulară prea slabă sau prea intensă, îmbătrânire rapidă, diabet și probleme de lactație.

Zona mijlocie a colonului transversal (intestinul gros) se află în relație cu hipofiza și cu creierul. Adeseori, această porțiune a colonului capătă o consistență dură, acumulează toxine și funcționează sub capacitate, alimentând astfel direct cu toxine glanda hipofiză. Fiind una dintre primele regiuni ale organismului care se formează în stadiul embrionar, tractul gastrointestinal este legat de absolut toate țesuturile organismului, în moduri pe care încă nu am reușit să le înțelegem. Nu se știe cu certitudine dacă în faza embrionară, măduva spinării și țesuturile intestinale sunt primele manifestări ale zonei centrale. Pe măsură ce evoluează celula embrionului, acest țesut intestinal devine sursa principală a majorității organelor și glandelor. **Acest țesut intestinal, care este prezent în faza de embrion, evoluează, devine mai târziu tractul gastrointestinal.** Prin intermediul său, organismul stabilește astfel o legătură dinamică între tractul gastrointestinal și restul organismului. Din acest motiv, este vital să curățați și să fortificați tractul gastrointestinal în cursul programului de detoxificare, în sensul de a reuși cu adevărat să vă regenerați glandele, ca și întregul organism.

## GLANDA PINEALĂ

Glanda pineală (epifiza) este o glandă mică, turtită, de formă conică, fiind localizată în spatele și chiar deasupra sprâncenelor (și conectată la planșeul celui de al treilea ventricul cerebral). Până în prezent, cercetările științifice nu au făcut dezvăluiri consistente în legătură cu această glandă. Știm însă că ea sintetizează melatonina, hormon care contribuie la relaxarea organismului și ajută în procesul somnului. Melatonina poate afecta pigmentația pielii și a părului. Melatonina este inhibată de efectul violent al luminii asupra retinei. Glanda pineală este reglată și guvernată de lumină (atât internă, cât și externă).

În cercurile spirituale, glanda pineală este supranumită „al treilea ochi”, „ochiul pineal”, „tisra til” sau „a 10-a ușă”. Este considerată a fi fereastra către rai, sau ochiul raiului – și este un punct asupra căruia se face concentrarea în timpul meditației.

## GLANDELE TIROIDĂ ȘI PARATIROIDĂ

Tiroida este formată din doi lobi amplasați în partea anterioară (față) a gâtului. Paratiroida este formată din patru sau mai multe glande mici și este amplasată în spatele tiroidei.

Deoarece majoritatea oamenilor preferă să consume produse lactate „preparate” și zaharuri rafinate (foarte active în formarea de mucus), acești oameni suferă de o congestiune a cavităților sinusale, în regiunea capului, în gât, la nivelul bronhiilor și al plămânilor. Deoarece tiroida / paratiroida se află în regiunea esofagului, se congestionează și ea, devenind fie hiperactivă (excesiv de activă), fie, în majoritatea cazurilor, hipoactivă (insuficient de activă). Din observații clinice, s-a constatat că analizele de sânge care arată valorile hormonilor tiroidieni T4, T3 și TSH sunt imprecise pentru a determina funcționarea tiroidei. Anexa A cuprinde **Analiza temperaturii bazale**, deoarece acesta este cel mai bun indicator general privind modul în care funcționează tiroida.

Misiunea glandelor tiroidă / paratiroidă presupune accelerarea și/sau încetinirea următoarelor: metabolism; capacitatea celulelor de a absorbi și de a utiliza glucoza; metabolizarea proteinelor pentru creștere; utilizarea lipidelor; ritmul cardiac și forța bătăilor cardiace; ritmul și volumul, sau profunzimea, respirației; și ritmul de absorbție a calciului din sânge, intestine, oase și rinichi. Tiroida / paratiroida se află în relație strânsă cu alte glande, aspect care nu este înțeles pe deplin în prezent.

Printre simptomele hipotiroidiei (funcție tiroidiană scăzută) se numără: degradarea masei osoase, dezvoltarea improprie a oaselor, unghii casante și cu striții, căderea părului, răcirea membrelor inferioare și superioare, o neagreare a timpului frigos, aritmie cardiacă, infarct miocardic, stări depresive, atrofierea țesutului conjunctiv, scolioză, artrită, epuizare, metabolism leneș, obezitate, bufeuri, crampe, spasme, mixedem și probleme de creștere încetinită.

Printre simptomele hipertiroidismului (funcție tiroidiană prea intensă) se numără: gușă endemică, ochi exoftalmici, hiperactivitate, toxicoză tiroidiană și probleme de creștere excesivă.



Deoarece tiroida / paratiroida afectează capacitatea organismului de a utiliza calciu, considerăm că problemele legate de oase, tulburările depresive și atrofierea țesutului conjunctiv pot fi eliminate prin regenerarea glandelor tiroidă / paratiroidă.

Hipotiroidismul este foarte ușor de depășit prin detoxificare. Nu trebuie să permiteți niciodată vreunui medic să vă distrugă sau să vă extirpe glanda tiroidă sub motiv că activitatea ei este prea intensă. Glandele tiroidă / paratiroidă influențează în mod vital starea generală de sănătate – și în numeroase moduri – și are un efect esențial asupra calității vieții.

## **TIMUSUL**

Timusul constă din doi lobi simetrici de culoare gri-roz, cu aspect aplatizat, fiind localizată în mijlocul sternului (mediastinal), în fața (anterior) și deasupra inimii. Fiecare lob al timusului este format din alți câțiva lobuli. Ca și în cazul majorității glandelor, timusul are o porțiune corticală (exterioară) și o porțiune medulară (interioară). Porțiunea exterioară este prevăzută cu țesuturi limfoide care conțin numeroase celule, denumite timocite. Măduva prezintă un anumit număr de timocite, însă ea conține în principal corpusculi mari (Hassal).

Timusul este considerat a fi glanda responsabilă pentru imunitate. Este de dimensiuni mari la copii, însă, cu vârsta, se comprimă. Din cauza regimului alimentar și a stilului de viață, timusul se poate atrofia complet la vârste înaintate.

Această glandă este esențială pentru organism în procesul de maturare (maturizare) a celulelor limfoide ale timusului, denumite celule T. Celulele T sunt limfocite (celule albe) de dimensiuni mici până la medii și fac parte dintr-o clasă de celule imunitare NK. Alături de celulele B (celule ale măduvei osoase), aceste celule sunt forțele speciale navale ale poliției din organism. Ele sunt vitale, deoarece reprezintă sursa imunității mediate de celule, cu alte cuvinte, nu sunt controlate de anticorpi. Imunitatea mediată de celule joacă un rol esențial, susținând organismul în lupta împotriva invadatorilor străini ca: micoze, drozdii, fungi, bacterii, viruși și altele de acest fel. De aceea, este important să mențineți timusul și întregul organism în stare de permanentă sănătate. Nu uitați că doar cei puternici supraviețuiesc, iar cei slabi pier.

## **GLANDELE SUPRARENALE**

Cele două glande suprarenale sunt situate simetric deasupra fiecărui rinichi și, cu excepția hipofizei, suprarenalele sunt poate cele mai importante glande din organism. Există două motive care susțin această afirmație. Primul, suprarenalele produc neuro-transmițătorii care sunt esențiali pentru buna funcționare a creierului și a întregului sistem nervos. Printre acești neuro-transmițători se numără epinefrina (adrenalina), norepinefrina și dopamina, care influențează sistemul nervos simpatic și parasimpatic, declanșând sau întrerupând răspunsurile neuronale. Din acest motiv, suprarenalele influențează toate țesuturile din organism, inclusiv inima, sistemul vascular, intestinale, pielea și rinichii. Sistemul nervos simpatic și parasimpatic reprezintă cele două diviziuni ale sistemului nervos autonom (ANS). Acest sistem reglează acțiunile inconștiente (involuntare) ale țesutului, cum ar fi dilatarea și contractarea pupilelor, bătăile cardiace și respirația.

Tensiunea arterială scăzută (sistole sub valoarea 118) constituie întotdeauna indiciul slăbiciunii suprarenalelor, iar cel puțin 50% dintre pacienții suferind de hipertensiune arterială prezintă și slăbiciunea suprarenalelor (la nivel medular). Tensiunea arterială a unui organism sănătos este cuprinsă între 120 și 130 de sistole (valoare maximă) și peste 60-70 diastole (valoare minimă). Printre efectele pe termen lung provocate de slaba funcționare a porțiunii medulare a suprarenalelor se numără, fără a se reduce, însă, la acestea: astm, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizie cerebrală, atacuri de panică, timiditate maladivă și stări de agitație.

Cel de-al doilea motiv pentru care suprarenalele sunt atât de importante pentru organism este cortexul (sau porțiunea sa exterioară), care produce corticosteroizi sau hormoni. Dintre acești hormoni fac parte glucocorticoizii (cortizol și cortizon pentru asimilarea carbohidraților); aldosteronul (pentru reglarea electroliților – sodiu și potasiu); estradiolul (un estrogen); și progesteronele (inclusiv progesteron). Dintre acești steroizi, mulți acționează ca niște compuși

antiinflamatori, vitali în combaterea proceselor inflamatoare din organism. Acești steroizi influențează activitatea țesuturilor muscular, nervos, gastrointestinal și cardiovascular.

Cortizolul, de pildă, este un hormon catabolizant (steroid) care inițiază schimbarea și activează descompunerea. De asemenea, cortizolul ajută la transformarea lipidelor și a proteinelor în glucoză. Cortizolul este unul dintre steroizii suprarenalei (glucocorticoid) care mediază procesele inflamatoare. Procesele de catabolism (descompunere) care se produc în organism provoacă, în general, acidoză, și prin urmare, inflamații. Acest proces poate genera o inflamație severă și leziuni la nivel tisular. Aceste leziuni stimulează glandele suprarenale să producă o cantitate și mai mare de cortizol, ceea ce poate conduce la inflamații cronice.

De asemenea, excesul de cortizol produs de către glandele suprarenale poate influența tensiunea arterială sporind sau reducând pierderea de sodiu prin urină, deoarece cortizolul intensifică descompunerea proteinelor și reduce sinteza acestora. Acest lucru afectează toate celelalte țesuturi din organism. Cel mai greu încercat este țesutul muscular. Procesul este inițiat de acidoză și conduce organismul direct către boală și degenerescență. Provoacă îmbătrânirea pielii, favorizează instalarea osteoporozei prin reducerea TSH, ceea ce duce la scăderea producerii de hormoni tiroidieni, fapt care conduce la hipotiroidie. Nu uitați, tiroida este responsabilă de asimilarea calciului de către organism. Cafeina, băuturile carbogazoase și ceaiul pot intensifica, de asemenea, producerea de cortizol în exces.

Toți acești hormoni steroizi sunt sintetizați din colesterol, care se comportă, sau este utilizat de organism, ca un agent antiinflamator sau o lipidă. Toate procesele care au loc în organism se produc dintr-un motiv anume. Dacă pe pereții vaselor sanguine sau în țesuturi se acumulează colesterol, ce vă spune acest lucru? Nu uitați, colesterolul este un agent inflamator sau o lipidă. Dacă se acumulează colesterol sau dacă ficatul produce o cantitate prea mare de colesterol, înseamnă că în organism s-a instalat o congestie.

#### *Slaba funcționare a glandelor suprarenale*

- Funcționarea slabă a glandelor suprarenale (la nivel medular) provoacă tensiune arterială scăzută, din cauza activității insuficiente a neuro-transmițătorilor și inițiază procese ca: tulburările nervoase, problemele respiratorii și aritmie cardiacă.

- Prin slaba funcționare a glandelor suprarenale (la nivel cortical) se produc insuficienți steroizi, ceea ce conduce la acidoză și inflamație. Acest lucru va avea următoarele efecte:

#### **LA FEMEI**

- cancer ovarian, cancer mamar, cancer de col uterin, cancer uterin
- chisturi ovariene
- probleme de fertilitate
- pierderi de sarcină
- sângerări anormale în timpul ciclului menstrual
- fibrom uterin
- endometrioză
- fibromialgie
- chisturi mamare
- osteoporoză
- inflamație necontrolată

#### **LA BĂRBAȚI**

- cancer de prostată
- probleme de erecție
- predominanță de testosteron
- prostatită

## LA FEMEI ȘI LA BĂRBAȚI

- sclerodermie
- bursită și artrită
- inflamații pelviene și ale măduvei spinării
- slăbiciune a zonei posterioare inferioare
- sciatică
- diabet
- slăbiciune a rinichilor și a vezicii urinare

Cum majoritatea oamenilor preferă dietele care predispun la formarea mai ales de acizi, în organism încep să se instaleze condițiile de formare a acidității excesive (acidoză). Acidoza și inflamațiile sunt practic același lucru. La dietele puternic acide se adaugă hormoni de tip acid. Organismul femeii produce testosteron și cantități mari de estrogen, care sunt hormoni de tip acid. În fiecare lună, ovarele produc cantități mari de estrogen, care desprinde mucoasa internă a peretelui uterin, provocând ciclul menstrual. Și organismul bărbatului produce hormonii acizi testosteron și androsteron, ambii agresivi. Aceștia provoacă diferite modificări la nivel celular, de la descompunerea de țesuturi, până la dezvoltarea masivă de țesut... orice tip de țesut, de la păr (pubian, facial etc.), până la țesut muscular. Acești hormoni influențează comportamentul sexual, accelerează circulația sanguină și provoacă erecția. Prezența acestor hormoni de tip acid, atât la femeie, cât și la bărbat, este contrabalansată de organism prin producerea pe cale naturală de progesteron și de alți steroizi, care sunt antiinflamatori și sunt secretați de glandele suprarenale. Când hormonii de tip acid sunt produși în exces sau nu sunt echilibrați de steroizi, ei pot provoca inflamația țesuturilor.

Puteți constata modul în care evoluează procesul inflamator în organism, ca urmare a dezechilibrului de regim alimentar și hormonal (din cauza slăbiciunii instalate la nivelul sistemului endocrin). Această inflamare conduce la lezarea gravă și ireversibilă a țesutului și, în final, la moartea acestuia. De aceea este esențială funcționarea corectă a sistemului endocrin și menținerea echilibrului acestuia. Dacă glandele endocrine devin sub-active (hipo-, slab active) sau supra-active (hiper-, intens active), acest fapt va genera manifestarea simptomelor de boală.

După cum puteți constata, dacă nu este controlată printr-o activitate corectă a steroizilor, inflamația va rigidiza și va distruge țesutul. Stările inflamatorii pe termen lung conduc la degradarea țesuturilor și la moartea tisulară (celulară).

După cum menționam anterior, un alt factor extrem de important sunt inflamațiile la nivelul sistemului vascular (vasculită, flebită și altele), provocate de diete având o aciditate peste limita admisă. Dacă suprarenalele nu reușesc să producă o cantitate suficientă de steroizi pentru a putea combate inflamațiile, vom descoperi că organismul recurge la utilizarea directă a colesterolului. Acest fapt va provoca ocluzii (blocaje) ale sistemului vascular, din cauza aglomerării colesterolului în plăci.

## PANCREASUL

(vezi și „Sistemul Digestiv”, care a fost prezentat anterior, la Modulul 2.6)

Pancreasul este, în același timp, o glandă endocrină și exocrină, ceea ce înseamnă că produce hormoni (insulină) care sunt secretați direct în sânge (endocrin) și alți compuși (enzime și altele), care sunt secretați prin canale (exocrin).

• Porțiunea endocrină constă din celule numite **insulele Langerhans**, care secretă diverse substanțe hormonale, având rolul de a susține organismul prin activitatea factorilor de utilizare și energie. Celulele care compun insulele Langerhans sunt următoarele:

• **Celulele alfa** secretă glucacon, care mărește nivelurile de glucoză din sânge, stimulând ficatul să transforme glicogenul stocat în glucoză. De asemenea, glucaconul intensifică utilizarea lipidelor și a aminoacizilor în exces, pentru a fi folosiți ca energie.

• **Celulele beta** secretă insulină, care scade nivelurile de glucoză din sânge. Insulina acționează ca „driver”, transportând astfel glucoza prin pereții membranei celulare. Ea favorizează convertirea glucozei în glicogen și se crede că este implicată în sinteza aminoacizilor.

- **Celulele delta** secretă somatostatina, care inhibă:
  - secretarea de glucagon
  - secretarea de insulină
  - un hormon de creștere provenind din porțiunea anterioară a glandei hipofize
  - secretarea de gastrină din stomac.

## OVARELE

Ovarele sunt două glande în formă de migdală, care se găsesc la femelele unei specii. Ovarele îndeplinesc două funcții: să producă celula reproducătoare (ovul) și să secrete hormoni. La specia umană, ovarele sunt dispuse de o parte și de alta a cavității pelviene, fiecare fiind atașat de uter. Fiecare ovar este format din două părți: porțiunea corticală (din exterior) și porțiunea medulară (din interior).

Porțiunea corticală este formată în principal din diferite tipuri de foliculi (săculeți). Fiecare folicul (sau sac) conține un ovul (ou) și o mică glandă endocrină, numită corpul galben (*corpus luteum*). Această glandă (*corpus luteum*) secretă atât estrogen, cât și progesteron. Trebuie remarcat faptul că hormonii de tip pro- care provin din glandele suprarenale sunt necesari producerii corespunzătoare de progesteron în *corpus luteum*. Hormonul FSH (hormon de stimulare foliculară), care provine din hipotalamus, induce eliberarea ovulului (oului). Hormonul LH (hormon luteinizant), care eliberează estrogenul, provine din porțiunea anterioară a glandei hipofize. Ambele sunt vitale în procesul normal de ovulație.

Estrogenul este un hormon de tip acid, care stimulează țesuturile în mai multe feluri. Cel mai notabil aspect este stimularea mucoasei interne a uterului și producerea unei hemoragii lunare, provocând astfel ciclul menstrual. Estrogenul este important și în dezvoltarea și menținerea caracterelor sexuale secundare, ca forma și mărimea sânilor. Estrogenul este cel care influențează forma corpului feminin. O formă de estrogen mai este produsă în organismul femeii și de ficat, celulele lipidice și glandele suprarenale.

Acțiunea estrogenului trebuie contrabalansată de intervenția unui steroid care se numește progesteron. Progesteronul este produs de ovare și de glandele suprarenale. Pentru a fi produs corect, progesteronul are nevoie de un prohormon numit DHEA (dehidroepiandrosteron), secretat de glandele suprarenale. Prin urmare, când glandele suprarenale sunt hipoactive, acest fapt poate afecta producerea și eliberarea de estrogen, determinând predominanța estrogenului în organismul femeii. Această situație va avea efectul dominoului, provocând acidoză masivă la nivel celular și conducând astfel la apariția chisturilor ovariene, a fibromului uterin, a unor afecțiuni fibrochistice, diverse tipuri de cancer specific femeii și alte afecțiuni.

Trebuie să vă păstrați sănătatea glandelor endocrine, fiindcă ele reglează majoritatea funcțiilor din organism.

## TESTICULELE (GONADELE)

Bărbatul are două testicule de formă ovală, localizate în scrot. Acestea sunt glandele de reproducere masculine și sunt o parte componentă a sistemului endocrin. Celulele reproducătoare numite spermatozoizi, sunt produse de testicule. Aceste glande mai produc testosteron și inhibină.

Testosteronul este secretat de celulele interstițiale, denumite „celule Leydig”, iar inhibina este secretată de celulele de susținere. Trebuie menționat că testosteronul (steroid) se aseamănă cu estrogenul prin agresivitatea sa, fiind de natură să stimuleze modificări la nivel celular. Progesteronul este un steroid de tip cortical, produs de glandele suprarenale cu scopul de a contrabalansa acțiunea estrogenului și a testosteronului, în special atunci când ele provoacă inflamații. Testosteronul mai este produs de porțiunea corticală a glandelor suprarenale, atât la bărbat, cât și la femeie.

Testosteronul accelerează creșterea și funcționarea celulară și stimulează circulația sanguină. Are caracteristici similare cu cele ale estrogenului prin felul în care determină caracterele sexuale secundare. De asemenea, testosteronul determină:

- erecția

- creșterea și dezvoltarea corespunzătoare a organelor sexuale masculine
- îngroșarea vocii
- dezvoltarea unei mase musculare mai mari
- creșterea părului pubian, facial și a părului în exces de pe corp
- distribuirea grăsimilor
- numeroase relații metabolice.

### *Hormonii*

Una dintre problemele majore cu care vă confrunțați dumneavoastră sau medicul în grija căruia sunteți este cum să faceți să reacționeze țesuturile (inclusiv organele și glandele) după ce au devenit hipoactive, mai ales în stări de cronicizare sau degenerative. Aceasta este o întrebare pe care ar trebui să și-o pună toți medicii practicieni. Ceea ce nu trebuie să faceți este să tratați simptomele. Ele sunt efectul aceste funcționări sub nivelul normal, mai ales prin suplimentarea produșilor secundari (hormoni, enzime, steroizi, neuro-transmițători etc.) pe care țesutul (glanda) îi produce și îi furnizează organismului.

Exemple în acest sens constituie estrogenul (hormon ovarian) sau tiroxina (hormon tiroidian). Atunci când administrați o substanță pe care o furnizează în mod natural organismul, forțați acel țesut anume să nu o mai producă. Am aflat acest lucru în legătură cu administrarea de sintroid (o formă sintetică de tiroxină), care încetinește și mai mult funcționarea tiroidei. Acest lucru este valabil pentru toți hormonii, inclusiv DHEA, melatonină etc. Nu trebuie să administrați un hormon (sau orice substanță) pe care corpul dumneavoastră trebuie să-l producă. Repet, acest lucru va împiedica organismul să funcționeze normal, pentru că el nu consideră necesar să producă niște catalizatori care există deja. Glanda respectivă își poate încetini și mai mult funcționarea.

### **Rezumat: Sistemul Endocrin**

Toate glandele care fac parte din sistemul endocrin sunt vitale pentru menținerea sănătății și a formei optime a corpului fizic. Este suficient să amintim că fiecare țesut din organism interacționează cu toate celelalte țesuturi. Din acest motiv, trebuie să abordăm organismul ca pe o entitate, care funcționează ca o echipă pentru binele propriu. Tot ceea ce face organismul face pentru a supraviețui.

Citiți ca să aflați funcțiile pe care le îndeplinesc glandele endocrine, fiindcă numai astfel vă veți putea ajuta singuri. Trebuie să învățăm cum funcționează și care sunt secretele acestui incredibil mecanism cu conștiință de sine, care se poate comporta ca o mașină nouă, cu condiția de a fi întreținut și alimentat corect cu materialele de construcție și combustibilii de care are nevoie. Căutați răspunsurile în natură, și nu în tratatele științifice. Folosiți știința doar pentru a umple golurile de cunoaștere și numai dacă vreți să înțelegeți mai bine cum funcționează lucrurile. Totuși, zăboviți o clipă și contemplați-vă corpul ca pe un întreg, încercând să înțelegeți cum funcționează el ca angrenaj al naturii. Există o veche zicală care furnizează cel mai bun exemplu în acest sens: „Uneori, nu vezi pădurea de copaci.” Dacă priviți numai copacii, s-ar putea să nu vedeți cât de frumoasă este pădurea însăși. Întregul este cu mult mai frumos decât fiecare parte a sa (deși, întregul nu ar exista în lipsa părților componente). Cu alte cuvinte, încercați să uitați ceea ce credeți că știți despre sănătate; acordați-vă răgazul să observați natura și modul în care funcționează. Veți descoperi astfel mai multe despre adevărurile firii și, mai ales, ce trebuie să faceți dacă vreți să vă însănătoșiți.

După cum remarcam anterior, în 75% din totalul bolilor este implicat sistemul endocrin. De-a lungul atâtor generații de înaintași, care au consumat alimente toxice și acide, omul și-a slăbit și epuizat sistemul endocrin, aducându-l, în unele cazuri, până la atrofiere.

Majoritatea oamenilor nu se gândesc că ar trebui să își fortifice celulele, astfel încât ei continuă să transmită mai departe generațiilor viitoare informațiile genetice ale unui sistem epuizat. În acest caz, problema este că fiecare generație va fi tot mai puțin pregătită decât cea precedentă. Priviți în jur și remarcați în ce condiții trăiesc copiii noștri. Ei vin pe lume cu tulburări glandulare

cronice și degenerative. Nici un medicament din lume nu poate opri acest fenomen! Sănătatea este unica soluție corectă la această problemă!

După cum afirmam anterior, glandele sunt șefii (sau controlorii și legiuitorii) celulelor, țesuturilor și organelor din organismul uman. Când glandele sunt hiperactive (supra-) sau hipoactive (sub-), pot apărea modificări la nivel celular. Situația va produce mare aciditate la nivel tisular, ceea ce va conduce la reacții la nivelul sistemelor limfatic și imunitar. Afirmatia este valabilă mai ales în cazul estrogenului, testosteronului și aldosteronului. Expunerea îndelungată la acești hormoni, fără intervenția hormonilor-tampon de tip cortizon și progesteron, poate conduce la formarea de chisturi și de fibroame la nivel tisular, ca și la atrofierea (distrugerea) țesutului sau diverse forme de cancer.

### *Hormonii glandulari și funcțiile acestora*

Următoarea prezentare face o trecere în revistă a glandelor endocrine, ca și a hormonilor, steroizilor și neuro-transmițătorilor pe care acestea îi produc. Hormonii, steroizii și neuro-transmițătorii sunt comandanții care decid cum, ce, unde și de ce interacționează anumite elemente constitutive cu celulele. În același timp, ei sunt catalizatori și acționează ca antiinflamatori și agenți de proliferare a celulelor. Unii sunt catabolizanți, influențând descompunerea țesuturilor și a substanțelor nutritive, în timp ce alții sunt anabolizanți, adică reconstruiesc, influențând utilizarea și asimilarea lor. Începeți prin a vă cunoaște corpul și modul în care funcționează. Nu complicați lucrurile! Gândiți singuri și nu uitați să vă puneți cât mai des întrebarea: „De ce și ce se va întâmpla dacă glandele nu reușesc să își mai facă treaba? Ce efect va avea acest lucru asupra mea?”

#### **Hipofiza anterioară – poziție frontală**

- GH (STH) – hormon de creștere, somatotrop – intensifică sinteza proteinelor, mărește nivelurile glucozei din sânge și eliberează acizii grași din celule. Reglează diviziunea celulară.

- TSH (TTH) – hormon de stimulare tiroidiană (tirotrific) – intensifică secreția de hormoni tiroidieni (tiroxină și triiodotironină).

- ACTH – hormon adrenocorticotrop (corticotrofină) – intensifică secreția de glucocorticoizi (hormoni de tip steroizi) din zona corticală a hipofizei. Afectează modificările de pigmentare cutanată etc.

- MSH – hormon melanotrop hipofizar (melano-stimulator) – intensifică producerea melaninei de către melanocite (controlează culoarea pielii).

- LH – hormon luteinizant – favorizează ovulația și secreția de progesteron și estrogen de către *corpus luteum* din ovare.

- LH (ICHS) – hormon luteotrop – favorizează sinteza testosteronului și producerea celulelor de spermă în testicule.

- FSH – hormon de stimulare foliculară – favorizează secreția de estrogen în ovare. Favorizează producerea de spermatozoizi în testicule.

- Prolactină (lactogen) – stimulează lactația.

#### **Hipofiza posterioară – poziție dorsală**

- ADH – hormon antidiuretic – mărește reabsorbția apei din rinichi.

- Oxitocină – intensifică contracțiile uterine, lactația și disponibilitatea glandelor mamare.

#### **Glanda tiroidă**

- Tiroxină (T4) și triiodotironină (T3) – intensifică procesele metabolice (digestiv, oxidativ și așa mai departe). Influențează procesele de creștere și dezvoltare normale.

- Calcitonină – afectează utilizarea calciului, prevenind fisurarea / porozitatea osoasă (osteoporoză).

### **Glandele paratiroide**

- PTH – parathormon – esențial pentru valorile normale de calciu din sânge (mărește riscul de descompunere osoasă pentru menținerea calciului din sânge, a metabolizării fosforului și pentru sinteza de vitamină D).

### **Glandele suprarenale – zona medulară**

- Neuro-transmițători – epinefrină, noradrenalină, dopamină, acetil-colină – produc și secretă neuro-transmițători care accelerează sau încetinesc ritmul cardiac, influxul sanguin către celule, răspunsul nervos (influențează celulele sistemului muscular, osos și nervos). Măresc concentrația de glucoză și de acizi grași din sânge, cu scopul de a mări energia la nivel celular și de sistem.

### **Glandele suprarenale – zona corticală**

- Mineralocorticoizi (aldosteron) – reglează electroliții, măresc viteza de transfer a sodiului, măresc viteza de excretație (eliminarea) a potasiului. Pot afecta retenția de apă, glandele sudoripare, intestinale și glandele salivare.

- Glucocorticoizi – cortizol, hidro-cortizon, corticosteron – important în metabolismul apei, mușchilor, SNC, oaselor, tractului gastrointestinal, cardiovascular și hematologic. Acționează, în principal, asupra metabolismului carbohidraților, controlează metabolismul aminoacizilor și al grăsimilor. Antiinflamator, inhibă răspunsul imunitar.

- Androgeni – testosteron, adrenosteron (hormon de masculinizare) – steroid masculin care influențează reproducerea, intensifică dorința sexuală și caracterele specifice sexului masculin (păr pubian, mărime etc.). De natură catabolizantă.

- Estrogene – estradiol, estronă (caracterele secundare feminine) – induc estrus, dezvoltă caracterele specifice sexului feminin. Steroid catabolizant care generează modificări la nivel celular.

- Progestină – progesteron – steroizi anabolizanți care susțin refacerea țesuturilor. De natură antiinflamatoare și antispastică. Se regăsesc din abundență în placentă.

### **Pancreas**

- Insulină – intensifică transferul și utilizarea glucozei. Influențează metabolizarea zahărului, aminoacizilor și lipidelor. Favorizează conversia glucozei în exces, în glicogen.

### **Glanda pineală**

- Melatonină – influențează ciclul somn / veghe și forța vitală a organismului. Poate afecta reproducerea și pigmentarea (melanocite).

### **Ovare**

- Estrogen – estradiol – contribuie la dezvoltarea uterină, curățarea (menstruație) și funcționarea uterină, caractere și comportament sexual.

- Progesteron – utilizat ca antiinflamator după menstruație și pentru placentă. Folosit și în regenerarea țesuturilor.

### **Testicule**

- Androgeni – testosteron și inhibină – caracteristici și comportament sexual. Susțin producerea spermatozoizilor. Influențează energia și metabolismul.

### **Glanda timus**

- Timozină – maturează și favorizează producerea celulelor T.

## MODULUL 2.9 – Sistemul Muscular

### ȚESUTUL CONJUNCTIV

Țesutul conjunctiv este un țesut puternic, compus din fibre de colagen (proteine), care formează organe, glande, țesuturi (mușchi) și așa mai departe. Țesutul conjunctiv oferă și imprimă celulelor și țesuturilor pe care le formează suportul, rezistența și configurația respective. În afara proteinelor, calciul este una din componentele principale ale acestui țesut, determinând rezistența țesutului conjunctiv la nivelul diverselor organe. Dacă glanda tiroidă este epuizată, atunci organismul își va pierde capacitatea de utilizare a calciului. Acest fapt va genera manifestarea unei serii de efecte, printre care amintim: formarea de hemoroizi, varice, sau vene reticulare, prolapsul unor organe (vezica urinară, uter, piele și altele), strierea și slăbirea unghiilor și căderea părului.

### TENDOANE

Tendoanele sunt compuse din țesut conjunctiv fibros și servesc drept susținătoare sau dispozitive de atașare a mușchilor la oase sau la alte părți din organism.

### MUȘCHI

Mușchii sunt țesuturi care constau în principal din celule contractile. Din punct de vedere funcțional, aceste țesuturi (mușchi) sunt utilizate pentru mobilizarea mecanică a corpului. Ei mai servesc și ca suport structural. Un exemplu în acest sens este coloana vertebrală, în cadrul căreia vertebrele sunt susținute simetric și succesiv de mușchii respectivi care le deserveșc. Dacă grupa musculară dispusă pe una din părți este slăbită din cauza acumulării de toxine sau a inflamației, grupa musculară de pe partea opusă va acționa, deplasând coloana din poziția sa.

În organismul uman, există trei tipuri principale de mușchi: **mușchii involuntari** (sau **mușchii netezi**), **mușchii voluntari** (sau **mușchii striati**) și **mușchii cardiaci**.

**MUȘCHII INVOLUNTARI (NETEZI)** – Mușchi care sunt sub controlul sistemului nervos autonom (nu se caracterizează prin control conștient). Mușchii netezi sunt compuși din celule fusiforme și nu prezintă secțiuni sau structuri fibroase dispuse transversal (nu prezintă striatii). Mușchii netezi se regăsesc la nivelul organelor interne, inclusiv în tractul gastrointestinal, în tractul urinar și în pasajele căilor respiratorii.

**MUȘCHII VOLUNTARI (STRIATI)** – Mușchi care se regăsesc în special la nivelul musculaturii de susținere a scheletului osos, dar și la nivelul gâtului (esofag etc.). Mușchii striati sunt controlați de sistemul nervos central și voluntar (SNC), adică beneficiază de control conștient. Acești mușchi sunt compuși din fibre grupate în fascicule musculare și învelite cu țesut conjunctiv de formă cilindrică. Acești mușchi sunt mai puternici, fiind destinați efectuării unor activități mecanice mai dificile (tracțiune, întindere etc.).

**MUȘCHII CARDIACI** – Sunt asemănători mușchilor striati prin faptul că sunt formați din țesuturi care seamănă cu niște cilindri lungi. Mușchii cardiaci formează o rețea continuă de fibre cilindrice, cu intervale de discuri intercalate sau de fibre dispuse transversal, denumite fibrele Purkinje. Fibrele Purkinje formează sistemul prin care sunt transmise impulsurile cardiace.

Mușchii au diverse forme și dimensiuni. Printre acestea, amintim:

- Formă de fâșie sau plată
- Cu striatii, care dispun de porțiuni dispuse transversal în interiorul fibrelor, pentru forță și rezistență suplimentare
- Fără striatii, deci care nu prezintă porțiuni dispuse transversal. Se numesc mușchi netezi.
- Mușchi fusiformi (de formă triunghiulară) cu un corp „carnos” și care se termină printr-un „vârf” ascuțit.



- Mușchi papilari, asemănători unor valve (cardiace) de susținere, de formă cilindrică.
- Sfinctere – mușchi circulari, care înconjoară diverse canale și orificii, inclusiv stomacul, anusul etc.

### *Musculatura organismului uman*

MUȘCHI ANTIGRAVITAȚIONALI – musculatură care susține postura bipedă.

MUȘCHI SIMETRICI – musculatura principală implicată în mecanica centrală.

MUȘCHI ASIMETRICI – musculatura responsabilă de executarea mișcărilor asimetrice.

MUȘCHI TENDINOȘI - musculatura cu tendoane.

MUSCULATURA CARDIACĂ – mușchii inimii.

MUȘCHI EXTENSORI – mușchi care execută întinderea unui membru.

MUȘCHI EXTRINSECI – mușchi localizați în exteriorul unui organ și care îl ajută să își mențină poziția.

MUȘCHI DE FIXARE – mușchi care susțin (fixează) o parte anatomică, permițând astfel executarea unor mișcări precise într-o structură dată.

MUȘCHI FLEXORI – mușchi care ajută la flexionarea sau îndoirea unui membru.

MUȘCHI ADUCTORI – mușchi (3) localizați pe fața posterioară a coapsei.

MUȘCHI INTRINSECI – mușchi cu ambele capete atașate la o structură.

MUȘCHI INVOLUNTARI – mușchi netezi care reacționează la impulsurile sistemului nervos autonom.

MUȘCHI AI SCHELETULUI – mușchi atașați de structurile osoase, considerați a fi de tip voluntar.

MUȘCHI NETEZI – (fără striatii) mușchi involuntari, fără striatii (nu prezintă structuri tisulare transversale), ca de pildă cei ai tractului digestiv etc.

MUȘCHI PLAȚI – mușchi aplatizați și lați (cartilajul tiroidei și așa mai departe)

MUȘCHI STRIAȚI – mușchi care prezintă la nivelul fibrelor țesuturi dispuse transversal, pentru a asigura o mai mare forță și rezistență.

MUȘCHI SINERGICI – mușchi a căror acțiune asistă activitatea altor mușchi.

MUȘCHI VOLUNTARI – mușchi care reacționează la impulsurile transmise de sistemul nervos central (SNC).

## **MODULUL 2.10 – Sistemul Nervos**

### **SISTEMUL NERVOS CENTRAL**

Sistemul nervos central (SNC) este format din creier (encefal) și măduva spinării. Țesuturile prezente la acest nivel constau din materie nervoasă albă și materie nervoasă cenușie. Materia nervoasă albă este cea care transmite impulsurile în întregul sistem nervos central (SNC).

Creierul este format din țesut nervos și este adăpostit în cavitatea cutiei craniene. Este format din trei părți: **cerebrum** (creierul mare), **cerebel** (creierul mic) și **bulbul rahidian**. Există cinci lobi care formează aceste trei părți. Aceștia sunt: frontal, parietal, occipital, temporal și insular.

Encefalul și măduva spinării sunt centrii care răspund de comunicare, reglare, coordonare și evaluare senzorială, procese care se produc la nivelul întregului organism.

Bulbul rahidian este situat la baza cutiei craniene, deasupra vertebrei axis din coloana vertebrală. Bulbul rahidian îndeplinește numeroase funcții, având influență inclusiv asupra tensiunii sanguine, ritmului cardiac, metabolismului și secrețiilor glandulare. De asemenea, el influențează utilizarea mineralelor de către organism (așadar și factorii pH) și controlează aportul de oxigen și retenția de apă. Bulbul rahidian este considerat a fi centrul echilibrului. Această regiune a creierului este, în special, afectată de inflamații provocate de consumul de produse lactate și de zaharuri rafinate. Puteți constata acest lucru mai ales după extirparea amigdalelor (ganglioni limfatici). Extirparea amigdalelor determină o proastă drenare limfatică în regiunea cerebrală, ceea ce conduce

la o proastă circulație și o slabă eliminare la nivelul acestor țesuturi, dar și la o suită de alte afecțiuni, printre care amețeli, tulburări de echilibru și oscilații ale tensiunii arteriale.

## **SISTEMUL NERVOS AUTONOM (SNA)**

Sistemul nervos autonom funcționează independent de capacitatea noastră de a conștientiza existența mediului extern. Controlează funcțiile involuntare ale organismului.

*Două ramuri*

### **SISTEMUL NERVOS SIMPATIC**

- Sistemul nervos simpatic mai este denumit *diviziunea toraco-lombară*, deoarece este în legătură cu regiunile toracică și lombară din organism.
- Sistemul nervos simpatic este dominant în situațiile de stres. El este responsabil de crearea senzației de tip „luptă sau fugi” în prezența sentimentelor de frică și de pericol.

### **SISTEMUL NERVOS PARASIMPATIC**

- Sistemul nervos parasimpatic mai este numit *diviziunea cranio-sacrală*, (*cerebrospinală*) deoarece este în legătură cu regiunile craniană și spinal sacrală (partea superioară a măduvei spinării și creierul).
- Sistemul nervos parasimpatic este dominant în perioadele fără stres.

## **IMPULSURILE TRANSMISE DE SISTEMUL NERVOS SIMPATIC AFECTEAZĂ URMĂTOARELE (Reacție de tip „luptă sau fugi”):**

- Vasodilatația la nivelul musculaturii scheletului
- Vasoconstricția la nivel cutanat
- Creșterea ritmului și a forței musculaturii cardiace
- Dilatarea bronhiolilor
- Stimularea ficatului în conversia glicogenului în glucoză
- Activarea glandelor sudoripare
- Diminuarea peristaltismului și a secrețiilor intestinale
- Dilatarea pupilelor
- Îngroșarea salivei produse de glandele salivare
- Apariția „pielii de găină” (firul de păr se ridică)
- Încetinirea procesului digestiv
- Eliberarea de norepinefrină

## **IMPULSURILE TRANSMISE DE SISTEMUL NERVOS PARASIMPATIC AFECTEAZĂ URMĂTOARELE:**

- Încetinirea ritmului cardiac rapid (tahicardie)
- Normalizarea bronhiolilor
- Creșterea peristaltismului și normalizarea secreției sucurilor digestive
- Constricția pupilelor
- Normalizarea funcției urinare
- Eliberarea acetil-colinei, ca transmițător.

## **MODULUL 2.11 – Sistemul Reproducător**

### **PROSTATA**

Prostata este o glandă componentă a sistemului de reproducere masculin. Are formă de scoică și este compusă din trei lobi, dispuși în regiunea vezicii urinare și a uretrei. Prostata este formată parțial din țesut muscular și parțial din țesut glandular. Este o glandă exocrină, prevăzută cu

canale care se deschid înspre porțiunea prostatică a uretrei (tubul sau canalul prin care este evacuată urina din corp, trecând mai întâi prin vezica urinară). Sperma este evacuată tot prin uretră.

Prostata secretă un lichid subțire, semitransparent, de tip alcalin, care constituie 30% din lichidul seminal. Acest lichid este utilizat în principal pentru lubrifiere, însă mai stimulează și deplasarea activă a spermei. Prostatita (inflamația glandei) se instalează din cauza acidozei. Cu toate acestea, factorul care contribuie cel mai adesea la apariția prostatitei este hipoactivitatea glandelor suprarenale. Această stare va conduce la producerea unei cantități insuficiente de steroizi, pentru a contrabalansa hormonii masculini agresivi. Această situație conduce mai departe la suprasolicitarea prostatei și la inflamația acesteia.

## TESTICULELE

Vezi Modulul 2.8, „Sistemul Endocrin”

## OVARELE

Vezi Modulul 2.8, „Sistemul Endocrin”

## UTERUL

Uterul este o cavitate musculară în formă de ureche, care devine „casa” oului fecundat. Acest sac concav va găzdui embrionul, care va deveni fetus și apoi nou-născut.

Uterul este căptușit de o membrană mucoasă numită **endometru**. Uterul este format din trei părți: partea principală (sau partea superioară), denumită **fundus (fund)**; partea centrală (constrictivă), denumită **istm**; și porțiunea inferioară, care face legătura cu vaginul, numită **col uterin**.

Uterul este situat în zona pelviană mediană, între osul sacral și simfiza pubiană. Porțiunea inferioară a fundusului este prevăzută cu două tuburi (canale) care duc, fiecare, către un ovar. Acestea se numesc **trompe uterine**. Trompele constituie calea prin care trece ovulul (oul) de la ovare până la uter.

**Menstruația** este un ciclu lunar de ovulație, care se produce ca urmare a declanșării de către estrogen (hormon acid) a unei hemoragii uterine. Acesta este modul prin care Dumnezeu „face curățenie în casă”, în fiecare lună. În acest fel, dacă ovulul (oul) este fecundat, casa care îl va găzdui este curată și pregătită să îl primească. Se cuvine să amintim aici importanța progesteronului, un steroid produs de ovare și de glandele suprarenale. Progesteronul produs de suprarenale (sau progesteron ovarian indus de DHEA) este esențial în blocarea acțiunii nitrogenului și a efectelor sale asupra țesutului uterin. Dacă progesteronul (steroid antiinflamator) nu este produs corect din cauza unei hipofuncții a țesutului, organismul femeii se va confrunta cu formarea de chisturi ovariene, fibroame uterine, hemoragii anormale, formarea de celule atipice, endometrioză și diverse forme de cancer.

## MODULUL 2.12 – Sistemul Respirator

### PLĂMÂNII

Fiecare om se naște cu doi plămâni. Plămânii sunt situați în cavitatea pleurală și de o parte și de alta a sternului, coborând din regiunea superioară a toracelui (deasupra primei coaste) până la diafragmă. Plămânii sunt organe „spongioase”, de formă conică, care permit aerului din exterior (hrana lor) să pătrundă în organism și elimină gazele toxice și produși secundari.

Partea superioară a plămânilor este conectată la faringe (cavitatea nazală) prin intermediul laringelui (zona coardelor vocale) și traheei. Plămânii sunt formați din lobi, lobuli, bronhii, bronhiole, alveole și un sac pleural (membrană).

**Plămânii îndeplinesc dubla funcție de digerare și de eliminare.** Sunt considerați aparat digestiv în sensul că noi consumăm elemente vitale: oxigen, hidrogen, azot și carbon, care pătrund

în organism când inspirăm aerul, pentru a fi apoi utilizate de acesta drept catalizatori, combustibili și altele.

Plămânii mai funcționează și ca unul din cele patru organe principale de evacuare (colon, rinichi, piele și plămâni). Oxigenul și celelalte substanțe inhalate în organism sunt transferate, prin alveolele pulmonare, în capilarele arteriale pulmonare, care le trimit mai departe către inimă, iar inima le pompează în întregul sistem. Producții secundari ai acestor elemente sunt bioxidul de carbon și alte gaze, care îndeplinesc rolul de filtre pentru „alte” deșeuri și toxine pe care le inhalăm (particule de praf, chimicale, gaze etc.). Aceste deșeuri sunt evacuate prin intermediul capilarelor sistemului limfatic și ale sistemului vascular, sau sunt eliminate prin tuse și expectorarea mucusului (sputa) care înglobează aceste toxine.

## **Anatomia plămânilor**

### **LOBI (CAMERE)**

- Plămânul drept are 3 lobi, iar cel stâng, 2 lobi (lăsând, astfel, loc inimii).
- Fiecare lob constă din bronhiole pulmonare, canale alveolare, saci alveolari și alveole pulmonare.

### **LOBULI**

- Subdiviziuni ale celor cinci lobi mari, de bază.

### **BRONHII**

- Două tuburi (câte unul pe fiecare parte) care se întind de la trahee până la fiecare plămân. Aceste două tuburi principale se ramifică apoi în bronhii mai mici.

### **BRONHIOLE**

- Sunt 50 până la 85 în fiecare lob al fiecărui plămân.
- Fiecare se ramifică în 2 până la 11 canale alveolare.
- Mici extensii ale tubului bronhic principal care permite accesul aerului în plămâni. Permit repartiția unei cantități mai mari de aer. Acestea se ramifică în canale alveolare, care conduc până la alveolele pulmonare.

### **ALVEOLE PULMONARE (SACI DE AER)**

- O membrană subțire, formată dintr-un singur strat de celule, care separă aerul de sânge.
- Plămânii omului conțin 300 000 000 de alveole (sau saci de aer) care permit unei cantități de peste 9 450 litri de aer să fie transferată în sânge, în fiecare zi.
- Pentru efectuarea schimburilor de oxigen, plămânii dispun de o suprafață de peste 228 de metri pătrați.

## **FARINGELE**

Faringele este un organ tubular muscular care face legătura între cavitatea nazală și laringe. El mai face legătura și între cavitatea bucală și esofag. Se întinde de la baza cutiei craniene până la cea de-a șasea vertebră cervicală. În acest punct el se ramifică în esofag și în laringe.

## **LARINGELE**

Laringele constă din nouă cartilagii legate între ele printr-o membrană elastică și controlate de mușchi. El face legătura cu epiglota, osul hioid, cartilagiul tiroidian, coardele vocale și cartilagiul cricoid, la un capăt, și cu traheea, la celălalt capăt.

## **TRAHEEA**

Traheea este un organ tubular cartilaginos cu o lungime de 11,5 cm. Traheea este puntea de legătură dintre laringe și bronhiile principale. Se întinde între cea de-a șasea vertebră cervicală și cea de-a cincea vertebră dorsală (toracică). În acest punct, se ramifică în două bronhii principale, fiecare conducând către un plămân. Membrana mucoasă se compune din țesut epitelial cu cili care adună mucozitățile, particulele de praf și agenții patogeni inhalați, împingându-i în sus.

## **MODULUL 2.13 – Sistemul Osos**

Sistemul osos cuprinde toate oasele, cartilajele, tendoanele și ligamentele care alcătuiesc corpul fizic. Termenul de „schelet” provine din limba greacă, având semnificația de corp „uscat”.

Oasele, cartilajele, tendoanele și ligamentele sunt forme de țesut conjunctiv. Oasele constau din osteocite sau celule osoase, care sunt încorporate într-o formațiune de compuși și de substanțe extracelulare calcificate, denumite generic matrice. Această masă sau matrice este compusă din minerale de fosfat de calciu și carbonat de calciu, precum și fibre de colagen (proteine dure și rezistente, tip frânghie).

După cum afirmam anterior, oasele sunt formate din țesut conjunctiv fibros. Acest lucru poate fi remarcat mai ales în fazele incipiente ale vieții (la embrion). Pe măsură ce fătul se dezvoltă, acest țesut conjunctiv devine dens și se întărește transformându-se în structură osoasă (schelet). Oasele servesc drept scut protector pentru organele vitale și drept sistem de susținere mecanic, structural și funcțional.

Corpul fizic al omului cuprinde aproximativ 206 oase, astfel:

- Cap – 29
- Membre superioare – 64
- Trunchi – 51
- Membre inferioare – 62

## **TIPURI DE OASE**

Oasele sunt clasificate în funcție de formă și mărime, de pildă în oase lungi și oase scurte, sau oase plate și oase cu formă neregulată.

**OASELE LUNGI** – au o lungime mai mare decât lățimea lor. Oasele membrelor (brațe, picioare).

**OASELE SCURTE** – au lățimea aproape egală cu lungimea (de exemplu: gleznă, încheietura mâinii).

**OASELE PLATE** – sunt oase subțiri (de exemplu: craniul, sternul, coastele).

**OASELE DE FORMĂ NEREGULATĂ** – Au forme și dimensiuni dintre cele mai variate (de exemplu: oasele feței, vertebrele).

### *Terminologie*

**CORP** – partea principală a osului.

**CANAL** – interiorul osului, denumit și canal medular.

**FORAMEN** – orificiu în os, care permite, de regulă, trecerea vaselor și a nervilor.

**PROTUBERANȚĂ** – extensie sau proiecție a unui os.

**TUBERCUL** – excrescență pe os.

**CAP** – capătul unui os – de dimensiuni mai mari și adeseori rotunjit.

**GÂT** – porțiune mai îngustă a osului, cuprinsă între capul și axul (corpul) osului.

**CREASTĂ** – porțiunea proeminentă ca o creastă a osului.

Suprafața (partea exterioară) a oaselor este mai densă, mai compactă decât partea internă. Structura interioară a unui os este mai spongioasă sau reticulară.

Oasele lungi sunt goale în interior, o formațiune osoasă densă și compactă îmbrăcând un canal intern (canal medular) care adăpostește **măduva osoasă**. Măduva osoasă este țesutul moale din canalul medular al multor oase, în special al celor mai mari. Există două tipuri de măduvă osoasă.

**MĂDUVA OSOASĂ ROȘIE** – produce globulele roșii, limfocitele B și alte celule imunitare.

**MĂDUVA OSOASĂ GALBENĂ** – este formată preponderent din grăsime și stocată în organism, sub forma rezervei de energie.

## STRUCTURI OSOASE

**STRUCTURĂ COMPACTĂ** – constau mai ales dintr-o masă matricială solidă (materie minerală) și celule solide. Porțiunea **densă** sau **compactă** a oaselor este formată din osteocite, vase sanguine, limfă și vase limfatice. Prin canalele din această porțiune a oaselor sunt transportate substanțele nutritive și deșeurile care provin de la celulele osoase. **Structura compactă** se regăsește în oasele lungi și în suprafața subțire a tuturor celorlalte oase.

**STRUCTURĂ SPONGIOASĂ** – Această structură are aspectul unui fagure (spongios), prezentând mici interstiții pline cu măduvă. Structura spongioasă este localizată la capătul oaselor lungi și formează centrul tuturor celorlalte oase. Aspectul de fagure sau spongios este dat de niște lamele de interconectare ale osului, denumite **trabecule**.

## DEZVOLTAREA ȘI REFACEREA OASELOR

Creșterea și refacerea oaselor este posibilă prin stimularea hormonilor produși de glandele tiroidă și paratiroidă. Din acest motiv, atunci când tiroida este hipoactivă, în organism se va instala epuizare la nivelul țesutului osos / conjunctiv, ceea ce va afecta toate organele, glandele, oasele și sistemul vascular.

**Osificarea** este un termen care desemnează formarea oaselor din **osteoblaste** (celule care devin osteocite sau celule osoase). Există **două tipuri de osificare**. Ambele tipuri implică prezența structurilor compacte și spongioase.

**OSIFICARE INTRAMEMBRANOASĂ** (sau **ENDOCONJUCTIVĂ**) – Formarea țesutului osos prin transformarea țesutului conjunctiv.

**OSIFICARE ENDOCONDALĂ** – Formarea țesutului osos prin transformarea cartilajului.

Când în urma unei leziuni (sau a unui stil de viață impropriu) osteocitele sunt epuizate, **osteoclastele** (celule care devorează masa osoasă) le vor înlocui, făcând astfel posibilă intervenția **osteoblastelor** cu scopul de a regenera osul sau cartilajul lezat sau degradat.

Subliniem din nou importanța adoptării unei diete predominant alcaline formată din substanțe capabile să stimuleze funcționarea adecvată a sistemului endocrin (tiroidă, paratiroidă, hipofiză, suprarenale și pancreas). Acidoza stimulează intervenția osteoclastelor și depunerile de calciu. Calciul este ionizat (întărit) de prezența acizilor (anionici). Reglarea nivelului calciului ionizat în lichidele din organism este esențială în procesul de creștere și de refacere a oaselor. Și, după cum afirmam anterior, ea este influențată major de regimul alimentar, de stilul de viață, de hormoni și de steroizi.

Asemenea oricărui țesut, organ și glandă din organism, oasele sunt formate din celule. Toate celulele din organism au nevoie de o sursă de energie (nutriție) și de o cale de eliminare a produșilor secundari (sistem limfatic, rinichi, piele, plămâni și intestin gros).

Mențineți sănătatea organismului și a fiecărei celule în parte. **Detoxificați** (curățați), **alcalinizați** și **regenerați** fiecare celulă. Și fiecare celulă din organism vă va fi recunoscătoare.

*Mai întâi trebuie să înțelegem Natura și abia după aceea o putem copia.*

V. Schauberger

## CAPITOLUL 3 – Alimentele cu Care ne Hrănim

Acum, după ce am aflat cărei specii îi aparținem, cum funcționează organismul uman, și am învățat câteva lucruri despre sistemele din care este format (inclusiv organe și glande), vom examina hrana pe care Dumnezeu a creat-o pentru specia noastră.

De ce este atât de important să cunoaștem tipurile de alimente pe care le consumăm?

I-am auzit pe mulți medici susținând că nu este important ce mâncăm. Cu toate acestea, Asociația Dieteticienilor Americani, considerată de mulți ca fiind o autoritate în materie de alimente adecvate speciei umane pentru menținerea sănătății, de ani de zile face recomandări precise privind regimul alimentar. Cu toate acestea, cazurile de cancer menționate în rapoartele medicale apar cu o frecvență la una din două (sau trei) persoane, iar statisticile privind incidența diabetului, ca și a sclerozei multiple, a bolii Parkinson și multor altora pe care le-am putea numi (și a unora care nu au primit încă o denumire) sunt cutremurătoare. De ce?

### Totul se rezumă la energie

Energia este factorul (sau componenta) numărul unu necesară vieții și însăși temelia Creației. Energia este determinată de mișcarea și interacțiunile dintre atomi, care conțin toate formele de viață. Chiar și carbonul, element pe care se întemeiază orice formă de viață de pe această planetă, nu poate exista în afara mișcării atomilor și a legăturilor care se stabilesc între ei. Atomii (energia) nu pot fi creați sau distruși, dar pot fi transformați. Astfel, energia poate fi amplificată sau redusă.

Nivelurile energetice (frecvențele) pot fi joase sau înalte (reprezentate de unde lungi sau de unde scurte), iar acestea sunt determinate de compoziția moleculară a forței inițiale. Energia este clasificată în alte două grupe: energie cinetică și energie potențială. **Energia cinetică** este energia în acțiune. **Energia potențială** este energia stocată – cu potențial de utilizare. Energia chimică din hrană este o energie potențială până la un anumit nivel, adică până când va fi eliberată prin intervenția enzimelor și a altor factori de activare chimică. Din acest moment, energia potențială se transformă în energie cinetică, adică energie dinamică, intensificând procesele și antrenând activitatea în unda sa de șoc.

Un exemplu important referitor la diferența dintre energia potențială și energia cinetică devine evident dacă vom compara **alimentele preparate, gătite**, cu **alimentele crude**. Energia electromagnetică (energie moleculară combinată) a alimentelor preparate este semnificativ mai scăzută decât cea prezentă în alimentele în stare crudă. Explicația este că prin aplicarea căldurii asupra unui compus, structura moleculară a acestuia trece printr-o transformare, deoarece electronii lui sunt modificați. Gândiți-vă numai ce se petrece cu apa când o încălziți – ea își schimbă starea din lichidă în stare de vapori. Sub acțiunea căldurii, grăsimile nesaturate se transformă în grăsimi saturate (deoarece substanțele solubile în apă sunt distruse, lăsând în viață numai câteva din elementele pe care le conțin), iar prin prepararea alimentelor se formează numeroși compuși cancerigeni și periculoși. Căldura distruge și enzimele prezente în hrană, care sunt absolut necesare organismului, datorită proprietăților lor de catalizatori. În concluzie, cu cât celulele din organism vor dispune de o cantitate mai mare de energie, cu atât mai sănătos va fi întregul organism. Cu cât celula dispune de mai puțină energie, cu atât va fi mai expusă la distrugere de către sistemul imunitar sau prin răspuns parazitologic).

**Carbonul, hidrogenul, oxigenul și azotul** sunt elementele fundamentale din care este compusă materia vie de pe această planetă. Toate alimentele și elementele lor componente (ca proteine, carbohidrați și lipide) se compun, în majoritatea lor, din aceste elemente fundamentale, care sunt structurile de construcție și aceleași care decid cărei categorii îi aparține o moleculă, un compus și așa mai departe. Aceste categorii de structuri moleculare (cum ar fi zaharurile, amidonul, proteinele, grăsimile) compun hrana care susține viața pe această planetă.

Prezentul capitol va trata hrana și procesul consumului de hrană din perspectiva chimiei și a fizicii și le va include în contextul câtorva abordări din perspectiva creației divine și a naturii. Vă



propun să studiem mai întâi câteva dintre elementele fundamentale de care are nevoie organismul uman pentru a se menține în viață, pentru a-și păstra curățenia și a se reface cu propriile forțe.

*La indieni, este cunoscută o erezie a celor numiți brahmani (preoți) care meditează, duc o viață cumpătată, abținându-se să mănânce ființe vii și orice hrană gătită.*

Hipolit, Roma, 225 î. Hr.

### MODULUL 3.1 - Carbohidrații și Zaharidele și Metabolismul Lor

În capitolul 2 am aflat că o celulă poate fi comparată cu un oraș de sine stătător, care are capacitatea de a se susține din propriile resurse, dar că această celulă mai are nevoie de intervenția a doi factori externi. În primul rând, are nevoie de o sursă de energie. Tot așa cum motorul unei mașini are nevoie de combustibil pentru a funcționa, și celulele organismului uman au nevoie de o formă de energie. În al doilea rând, celulele trebuie să poată elimina produșii derivați din arderea acestor combustibili. Acești produși secundari trebuie transportați în afara celulei, tot așa cum funcționează în orice cămin conductele și sistemul septic prin care se elimină reziduurile menajere.

Carbohidrații se referă la o clasă de substanțe chimice compuse din carbon, oxigen și hidrogen (carbon și apă). Această categorie cuprinde amidon, zaharuri, glicogen, dextrine și celuloză. Carbohidrații sunt clasificați sau grupați după numărul de atomi de carbon care intră în compoziția lor și după combinațiile stabilite între zaharuri. Deoarece compușii organici de carbon furnizează principala sursă de energie a celulelor, acești carbohidrați sunt utilizați de organismul omului ca sursă de alimentare cu energie primară.

Toate plantele verzi folosesc energia solară (fotosinteza), cu scopul de a combina bioxidul de carbon și apa pentru a forma carbohidrați. Celuloza, principalul element constitutiv al pereților celulari vegetali, este un tip de carbohidrat. Când omul consumă celuloză, aceasta acționează la nivel intestinal ca un decantor și un energizant pentru celulele aflate pe peretele intestinal.

### ZAHARIDE

Zahărul este un carbohidrat din familia zaharidelor. **Zaharurile simple** (numite și monozaharide) sunt principalul combustibil al organismului. Zaharurile sunt la fel de importante pentru organism, pe cât este benzina pentru o mașină. Zaharidele ajută mașina (organismul dumneavoastră) să funcționeze prin intermediul celulelor. Totuși, există câteva aspecte importante pe care trebuie să le înțelegem despre zaharuri.

**Glucoza** (zahărul simplu) și compușii săi inițiali, ca de pildă amidonul și celuloza, formează majoritatea compușilor organici care abundă pe această planetă. Deoarece organismul omului nu poate utiliza substanțe decât în forma lor cea mai simplă, toate zaharurile complexe (dizaharide și polizaharide) trebuie mai întâi să fie descompuse în zaharuri simple (monozaharide). Acesta reprezintă unul din aspectele procesului de digestie.

După ce zaharurile complexe sunt desfăcute în urma digestiei până la glucoză, aceasta este absorbită în această formă în sânge, din tractul intestinal. Glucoza este apoi transportată către celule, unde va fi redusă la carbon și oxidată pentru producerea energiei și a căldurii. O parte a carbonului astfel obținut va fi stocată ca rezervă de energie pentru utilizare la momentul convenit (în același mod în care o baterie stochează energie). Anumite cantități de carbon care nu au fost folosite sunt stocate sub formă de adenzin trifosfat (ATP) sau transformate în grăsime și/sau stocate sub formă de glicogen. **Glicogenul** este stocat în special în ficat și în țesutul muscular, însă el poate fi depozitat și în multe alte locuri. Dacă organismul este privat de glucoză sau de fructoză, el va începe să apeleze la rezervele de glicogen. Glicogenul este apoi transformat din nou în glucoză. Nu uitați că și organismul dumneavoastră are nevoie de o sursă de alimentare cu energie, tot așa cum și mașina dumneavoastră nu poate funcționa fără combustibil.

O dată cu consumul de zaharuri rafinate sau complexe (mai multe complexe de glucoză și fructoză care stabilesc legături), se va produce un surplus de glucoză, care, la rândul său, va duce la formarea excedentară de molecule de carbon. Această cantitate excesivă de carbon este transformată în **bioxid de carbon** și în **acid carbonic**. **Bioxidul de carbon** este eliminat prin plămâni, rinichi și

piele. **Acidul carbonic** presupune trecerea printr-un proces de oxidare sau de transmutare prin intermediul oxigenului și, respectiv, al sărurilor minerale. Ambele substanțe menționate sunt **agenți de formare a acizilor**, prin urmare, ele trebuie neutralizate și evacuate din organism, fiindcă sunt factori care contribuie intens la formarea acidozei.

Surplusul de zahăr (glucoză) constituie un fapt obișnuit pentru societatea modernă. Oamenii consumă în prezent cantități enorme de carbohidrați și de zaharuri rafinate și complexe. Din acest motiv, sunt extrem de solicitate pancreasul, care este obligat să producă insulină, și ficatul și rinichii, care trudesec pentru a transforma și evacua cantitățile excedentare. Dacă adăugați la aceste excese neplăcerile pe care le generează consumul de proteine și de grăsimi, veți începe să înțelegeți de ce omenirea se confruntă în prezent cu atât de multe probleme legate de sănătate.

### *Pericolul dietelor bogate în proteine*

Anumite substanțe nu constituie surse de energie, dar pot fi folosite ca materiale de construcție. Proteinele, de exemplu, nu sunt substanțe furnizoare de energie, însă sunt utilizate de organism ca materiale de construcție, factori de imunizare, catalizatori sau agenți de transport și așa mai departe. Tot așa cum organismul trebuie să transforme un carbohidrat într-un zahăr simplu pentru a putea fi utilizat, la fel și proteinele, toate proteinele, trebuie să fie mai întâi desfăcute în aminoacizi pentru ca organismul să le poată utiliza ca materie de consum sau în regenerare; în același mod în care un tâmplar ar folosi două elemente din patru sau două din șase dacă vrea să construiască sau să repare o structură. Cu toate acestea, dacă este necesar, organismul va transforma aminoacizii în glucoză.

Cea mai gravă greșeală pe care o comit unii dintre cei care doresc să slăbească este faptul că ei obligă organismul să ardă proteine pentru a produce combustibil. Dacă organismul este privat de zahăr, el se va orienta spre grăsimile stocate sau va începe să își descompună propriile țesuturi pentru a procura energia de care are nevoie. Acest fapt conduce la degradare musculară, hepatică, pancreatică și renală. În capitolul 4, vom discuta pe larg despre „mitul proteinelor”.

Fructele și legumele crude conțin o formulă mult mai echilibrată de zaharuri simple, aminoacizi și acizi grași. Iată încă un motiv pentru care eu le numesc „hrana lui Dumnezeu” creată pentru oameni.

**Majoritatea îndulcitorilor artificiali** sunt asociați cu cancerul. Nutrasweet® sau aspartamul sunt două sortimente de zahăr artificial. Aspartamul este o neurotoxină care se descompune în formaldehidă, iar americanii consumă anual 7 000 de tone de aspartam.

Este o poveste că zahărul simplu, natural, „hrănește” (a se citi „favorizează” apariția) cancerul. Dimpotrivă. Zaharurile simple fortifică și transferă energie către celule, ceea ce este *obligatoriu* în tratarea cu succes a cancerului, deoarece celulele cancerigene nu sunt altceva decât celule normale și sănătoase care s-au devitalizat și s-au îmbolnăvit din cauza acidozei. **Nu uitați, un zahăr simplu (mai ales glucoza) este energia cea mai potrivită pentru hrănirea celulei.** Proteinele și grăsimile nu trebuie niciodată folosite drept combustibil decât dacă este absolut necesar, adică doar dacă absența lor ar duce la anomalii în funcționarea celulelor.

Fructoza este forma de monozaharidă sau zahăr simplu cu cea mai mare încărcătură de energie. În special neuronii (celulele sistemului nervos) atrag moleculele de fructoză. Fructoza pătrunde în celulă mai ales prin difuziune, și nu prin intermediul unui agent activ de transport, metodă folosită de glucoză. Difuziunea este un proces care ajută organismul și celulele să economisească energie.

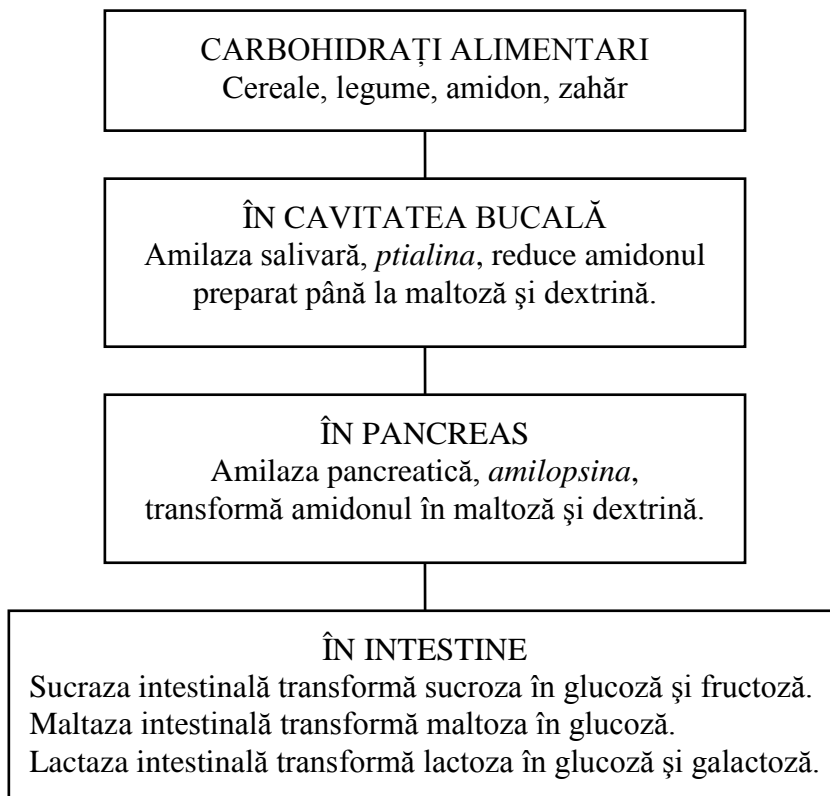
Orice tip de activitate presupune utilizarea de energie, inclusiv activitatea de transferare a substanțelor nutritive prin pereții celulari. Majoritatea substanțelor nutritive au nevoie de un ajutor, sau agent de transport, care să le asiste în acțiunea de penetrare a membranei celulare către interiorul celulei. Deoarece ATP (adenozin trifosfat) este o formă de energie stocată la nivel celular, compusul este utilizat în operațiile de transport activ (transfer asistat al substanțelor nutritive prin pereții membranei celulare). Într-o anumită proporție, glucoza are nevoie de acțiunea de „hormon de utilizare” a insulinei în cursul acestui transfer activ. Pe de altă parte, fructoza nu are nevoie nici de insulină, nici de ATP, fiind pur și simplu împinsă sau absorbită prin difuziune în interiorul celulei.

Fructoză este perfectă pentru diabetici, mai ales dacă vor exclude din dietă zaharurile complexe. Zaharurile complexe creează niveluri excesive de glucoză în sânge, care, la rândul său, generează o cerere mai mare de insulină.

Fructele și legumele crude sunt întotdeauna cele mai bune surse de zaharuri simple. Acesta este unul dintre motivele pentru care organismul se va fortifica și va extrage mai multă energie din aceste alimente. Alimentele bogate în proteine și sărace în zaharuri sau alimentele bogate în zaharuri complexe privează organismul de energia vitală, provoacă acidoză și măresc valorile de zahăr din sânge.

De asemenea, zaharurile simple asistă procesul de alcalinizare tisulară, care este vital pentru regenerarea și vitalitatea țesuturilor. După cum afirmam anterior, fructoza este cel mai bogat zahăr din natură în electricitate și este minunată pentru regenerarea cerebrală și a sistemului nervos.

#### *Metabolismul carbohidraților*



#### **ZAHARURI COMPLEXE**

Zaharurile complexe sunt de două tipuri – polizaharide și dizaharide.

**POLIZAHARIDE** – un lanț sau o serie de legături de monozaharide sau dizaharide. Ele pot consta din câteva legături sau mai multe lanțuri de monozaharide. Prin hidroliză, polizaharidele dau naștere unui număr de peste douăzeci de monozaharide. Polizaharidele cuprind două grupe: **amidon** și **celuloză**.

- Amidon: amidon, glicogen, dextrină, insulină
- Celuloză: celuloză, hemiceluloză (pentozan)

### **PRODUȘI NUTRITIVI**

- Glucoza = energie
- Fructoză = energie
- Galactoză = energie (în copilărie)
- Glicogen = grăsimi stocate pentru consum energetic ulterior
- Apă
- Acizi grași = răspuns secundar
- Aminoacizi = răspuns secundar

### **PRODUȘI SECUNDARI TOXICI**

- Acid piretic
- Acid lactic
- Bioxid de carbon

### **ELIMINAREA ACIDOZEI PROVOCATE DE CARBON**

- prin produși oxidați de către oxigen
- prin produși care au stabilit legături cu diverse săruri minerale pentru a forma compuși non-acizi
- prin transformarea bioxidului de carbon în bicarbonat

**DIZAHARIDE** – zaharuri complexe formate prin legătura dintre două monozaharide. Dizaharidele cuprind trei grupe: maltoză, lactoză, sucroză.

- Maltoză – provine din granulele de malț (grăunțe și semințe germinate); 2 molecule de glucoză
- Lactoză – provine din lapte și produse lactate; 1 moleculă de glucoză și 1 moleculă de galactoză
- Sucroză – rafinată din sfeclă rafinată, trestie de zahăr, zaharuri rafinate sau retransformate; 1 moleculă de glucoză și 1 moleculă de fructoză.

Dizaharidele sunt transformate în monozaharide ( $C_6H_{12}O_6$ ) numite și zaharuri simple.

### **ZAHARURI SIMPLE**

Există cinci tipuri de monozaharide sau zaharuri simple.

- Glucoză – din legume și vegetale; conține 6 legături de carbon, denumite hexoze
- Fructoză – din fructe; conține 6 legături de carbon, denumite hexoze
- Galactoză – din lapte (numai la copiii mici); conține 6 legături de carbon, denumite hexoze
- Riboză (ARN) – din fructe și legume; conține 5 legături de carbon, denumite pentoze
- Dezoxiriboză (ADN) – din fructe și legume; conține 5 legături de carbon, denumite pentoze.

### **MODULUL 3.2 – Proteinele și Metabolismul Lor**

Termenul de „proteină” este folosit pentru a desemna o structură formată din lanțuri de aminoacizi. Avem tendința de a folosi acest termen ori de câte ori vrem să definim o nevoie a organismului, însă trebuie să înțelegem că organismul nostru nu a fost conceput pentru a utiliza și metaboliza „structuri”. Deoarece organismul a fost conceput pentru a utiliza cei mai simpli compuși și cele mai simple bioelemente disponibile în natură, el trebuie să desfacă (să descompună, să digere) aceste „structuri” în elementele din care sunt formate, iar apoi să folosească acești compuși mai simpli pentru propriile nevoi.

Proteinele sunt formate din aminoacizi care sunt formați, la rândul lor, din carbon, hidrogen, oxigen, mult azot, fosfor, sulf și fier. După cum aminteam anterior, organismul uman nu poate folosi o structură „proteinică”. De aceea, în anumite etape ale procesului digestiv, organismul va descompune aceste structuri până la forma lor cea mai simplă – adică în aminoacizi, elementele de construcție fundamentale pe care le folosește corpul pentru a-și construi propriile structuri proteinice. Aminoacizii sunt utilizați de organism cu scopul de a reface structuri existente, de a crea structuri noi, de a îmbunătăți și amplifica răspunsul imun, de a acționa ca agent de transfer și pentru a îndeplini numeroase alte scopuri.

## **DIGESTIA PROTEINELOR**

**ÎN STOMAC PRIN INTERVENȚIA SUCURILOR GASTRICE** – HCl (acidul clorhidric) determină transformarea pepsinogenelor în pepsină, care desprind din structurile proteinice complexe proteazele și peptonele.

**ÎN PANCREAS** – enzimele pancreatice: tripsină și chimotripsină transformă peptonele în polipeptide.

**ÎN INTESTINE** – enzima intestinală numită peptidază transformă peptonele, polipeptidele și peptidele în aminoacizi.

*Produși secundari provenind din digestia sau metabolizarea proteinelor*

### **PRODUȘI NUTRITIVI**

- Aminoacizi = pentru construcție, refacere, imunizare, producerea de hormoni, transport
- Apă
- Carbohidrați = răspuns secundar
- Acizi grași = răspuns secundar

### **PRODUȘI SECUNDARI TOXICI (NOCIVI)**

- Compuși de azot (nitrați etc.)
- Amoniac
- Purine, pirimidină etc.
- Acid uric, uratinină etc.
- Acid fosforic
- Acid sulfuric
- Acizi glicogenici
- Acizi ketogenici
- Bioxid de carbon

## **MODULUL 3.3 – Grăsimile (Lipidele) și Metabolismul Lor**

Grăsimile sunt una dintre cele „Trei Mari” componente pe care le conține, într-o proporție mai mare sau mai mică, orice tip de hrană. Proteinele (aminoacizii), carbohidrații (zaharurile) și grăsimile (acizi grași esențiali) sunt principalele structuri de construcție, alimentare și transport de care are nevoie organismul pentru a-și menține starea de sănătate. Grăsimile sunt necesare organismului din mai multe motive:

- Grăsimile sunt utilizate ca rezervoare pentru stocarea energiei (trigliceride).
- Grăsimile asigură „căptușeala” sau „dublura” de protecție a organelor interne.
- Grăsimile participă la utilizarea vitaminelor solubile în apă (inclusiv vitaminele A, D și E).
- Grăsimile sunt utilizate ca parte a mecanismului organic pentru izolarea părților interne și a organelor vitale de condițiile din mediul extern (cum este vremea rece).
- Grăsimile previn pierderile de energie internă.

- Grăsimile se combină cu anumite proteine dând naștere fosfolipidelor digliceride, care fac parte din structura peretelui membranei celulare.
- Grăsimile servesc drept mediatori antiinflamatori.

După cum notam anterior, toate elementele conținute în formele de viață, inclusiv toate alimentele, sunt alcătuite din carbon, hidrogen, oxigen și azot. Fiecare compus va conține aceste elemente chimice în cantități diferite. De pildă apa – H<sub>2</sub>O – este formată din doi atomi de hidrogen (H<sub>2</sub>) care intră în combinație cu un atom de oxigen (O). Grăsimile sunt formate mai ales din carbon (C), hidrogen (H) și oxigen (O), sunt insolubile în apă, însă sunt solubile în eter și în alți solvenți. Grăsimile se împart în două categorii principale, **saturate** și **nesaturate**, și constau din **acizi grași** și **glicerol** (un alcool).

**Acizii grași** sunt elementele din care sunt alcătuite grăsimile, așa cum aminoacizii servesc drept elemente de construcție în alcătuirea proteinelor. Acizii grași formează „lanțuri” de legături cu carbonul. Aceste lanțuri de carbon atrag hidrogenul. Când fiecare legătură liberă dintr-un lanț de carbon creează o valență cu un atom de hidrogen, lanțul, sau grăsimea, este considerată a fi **saturată**. Acestea sunt în general considerate a fi lanțuri multiple de acizi grași, iar datorită legăturilor complete, sau „pline”, ele se întăresc și au un punct de topire mai ridicat. Cu alte cuvinte, cu cât este mai saturată o grăsime, cu atât se va menține mai mult timp la temperatura camerei. Pe de altă parte, **grăsimile nesaturate** stabilesc mai puține legături cu hidrogenul. Dacă doi sau mai mulți atomi de carbon alăturați sunt liberi să creeze legături, ei sunt considerați **acizi grași mononesaturați**. Dacă două sau mai multe perechi sau „seturi” de atomi de carbon din interiorul unui lanț nu sunt legați la hidrogen, atunci este vorba de **acizi grași polinesaturați**.

Trei dintre cele mai frecvente lanțuri de aminoacizi prezente în țesutul uman sunt acidul oleic (C<sub>18</sub>H<sub>34</sub>O<sub>2</sub>), acidul stearic (C<sub>18</sub>H<sub>36</sub>O<sub>2</sub>) și acidul palmitic (C<sub>16</sub>H<sub>32</sub>O<sub>2</sub>). Când acești trei acizi grași se combină cu glicerolul, ei formează trei grăsimi bazice care se regăsesc în alimente și care se numesc **trioleină**, **tristearină** și **tripalmitină**.

## ACIZI GRAȘI ESENȚIALI

Acizii grași care sunt esențiali pentru organism, dar care nu pot fi sintetizați pe cale naturală de organism, trebuie obținuți din dietă. Aceștia sunt cunoscuți sub denumirea de acizi grași esențiali și sunt grupați în trei categorii de bază: **acid linoleic**, **acid linolenic** și **acid arahidonic**. Dintre cei trei acizi, acidul linoleic este cel mai important pentru menținerea vieții, el putând fi transformat în acid linolenic și acid arahidonic. După părerea mea, omenirea (din perspectiva științei) se află abia în stadiul copilăriei în ceea ce privește capacitatea de înțelegere a adevăratelor nevoi pe care le are organismul nostru de *homo sapiens*. Dintre tipurile de acizi grași esențiali se numără:

**ACIDUL LINOLEIC** – promovează sănătatea la nivel cutanat și capilar și este principalul acid gras esențial.

**ACIDUL LIOLENIC** – promovează funcționarea cerebrală și a sistemului nervos.

**ACIDUL ARAHIDONIC** – promovează formarea de prostaglandine, tromboxani, prostaciline și leucotriene.

## Rolul acizilor grași esențiali

- Utilizați în producerea colesterolului, o lipidă antiinflamatoare folosită în obținerea steroizilor și a fosfolipidelor. Colesterolul este activ în sinteza vitaminei D.
- Utilizați în producerea de fosfolipide, care sunt necesare pereților membranei celulare.
- Implicați în producerea de prostaglandine, care sunt utilizate ca substanțe antiinflamatoare și sunt implicate în procesele de coagulare corectă a sângelui. Sporesc răspunsul și funcția imunitare, în special a limfocitelor T.
- Inhibă tromboxanul, care este implicat în agregarea plachetelor.

- Promovează sănătatea.
- Fortifică țesuturile și reactivitatea sistemului nervos.
- Implicați în producerea hemoglobinei și, indirect, în transportul de oxigen și creșterea aportului de oxigen la nivelul țesuturilor.
- Mențin permeabilitatea peretelui membranei celulare.
- Hrănesc și protejează pielea, ajutând la utilizarea vitaminelor A și E necesare pentru menținerea sănătății pielii și a firului de păr.
- Măresc capacitatea organismului de a arde grăsimile.
- Influențează reglarea reactivității nervoase a inimii, influențând astfel ritmul cardiac.
- Implicați în menținerea temperaturii corespunzătoare a corpului.
- Utilizați împreună cu sărurile biliare pentru emulsificarea grăsimilor și pregătirea lor pentru hidroliză.
- Utilizați în dezvoltarea și buna funcționare a creierului.

## **SURSE DE GRĂSIMI**

Corpul omenesc primește acizi grași pe două căi: din alimente – grăsimi din alimentație – care sunt absorbite prin peretele intestinal; și prin transformarea aminoacizilor în exces, proteine și carbohidrați (zaharide) în rezerve de lipide (glicogen și trigliceride). Prezentăm în continuare doi acizi grași esențiali (uleiuri în stare lichidă) care se regăsesc în natură:

**OMEGA-3** – este vorba de produși secundari metabolici care formează „lanțuri lungi”, provenind din metabolizarea acidului linolenic. Aceste uleiuri se regăsesc în special în cărnuri alimentare, mai cu seamă uleiul de pește. Aceste uleiuri tind să își păstreze starea lichidă la temperatura camerei și sunt formate din acid eicosapentaenoic (EPA), acid docosahexaenoic (DHA) și acidul alfa-linolenic (ALA).

**OMEGA-6** – o formă de acizi grași esențiali de proveniență vegetală, dintre care cel mai cunoscut și studiat este acidul gamma-linolenic (GLA). Sursele de acizi grași Omega-6 pe care le furnizează natura sunt legumele, fructele, nucile și semințele.

### **Cele mai importante surse de uleiuri Omega-6**

Următoarele uleiuri alimentare sunt bogate în acid linolenic, care metabolizează în acizi grași Omega-6:

**ULEI DIN SEMINȚE DE IN** – este utilizat de peste 5 000 de ani în diverse scopuri. Bogat în acid linolenic și acid gamma-linolenic.

**ULEI DE AGRIȘE NEGRE** – cunoscut pentru concentrațiile mari de acid linoleic și gamma-linolenic.

**ULEI DE LIMBA-MIELULUI** – această plantă este cunoscută și sub denumirea de „iarba suprarenalelor”. Glandele suprarenale furnizează steroizi organismului, care sunt obținuți din colesterol, unul dintre produșii principali ai acizilor grași esențiali.

**ULEI DE LUMINIȚĂ** – această floare este cunoscută și sub denumirea de „luminița-noptii” sau „luceafărul de seară”. Am utilizat ulei de luminița-noptii tratarea cazurilor de scleroză multiplă (MS) și am obținut rezultate excepționale. Este o sursă bogată în acid linoleic și acid linolenic.

**Avertisment în privința consumului de uleiuri:** Nu folosiți niciodată uleiuri ieftine, rafinate, comerciale sau prelucrate, care sunt comercializate în recipiente din sticlă sau din plastic de culoare deschisă. Aceste uleiuri sunt rănede și au concentrații mari de solvenți, pesticide și

conservanți chimici, de tipul BHA, BHT, metil siliciu și altele. Aceste uleiuri trec prin multiple procesări, ceea ce înseamnă că majoritatea substanțelor nutritive s-au pierdut, s-au modificat sau au format alte legături, provocând acidoză în organism și disfuncții hepatice și renale.

*Grăsimile sunt...*

**OXIDATE** – până la bioxid de carbon și apă, pentru a produce energie.

**STOCATE** – în vederea utilizării de energie și în viitor.

**TRANSFORMATE** – în fosfolipide pentru utilizare de către pereții membranei celulare; în grupări acetil, pentru sinteza colesterolului și pentru obținerea secrețiilor, mucusului, sebumului etc.

## UN EXEMPLU DE METABOLISM AL GRĂSIMILOR

După cum afirmam anterior, organismul nu este conceput și pregătit să absoarbă sau să folosească „structuri”. Ca și proteinele, lipidele sunt niște structuri. Ele sunt formate din lanțuri sau legături de acizi grași. Cum organismul și celulele din organism nu pot utiliza decât compuși simpli în activitatea lor și pentru susținerea lor, grăsimile care sunt preluate prin consumul alimentar trebuie mai întâi descompuse în acizii grași din care sunt formate, printr-o metodă similară celei prin care proteinele sunt descompuse în aminoacizi. Această activitate digestivă se produce, în primul rând, la nivelul intestinului subțire, cu concursul secreției biliare care provine din ficat / colecist. Prezentăm în continuare procesul de digerare și de metabolizare a grăsimilor:

**1. Sărurile biliare** emulsifică grăsimile și le transformă în substanțe solubile în apă astfel încât lipaza pancreatică și cea intestinală să le poată transforma în acizi grași și glicerol (un alcool).

**2. Sucurile gastrice** – lipaza gastrică – transformă (emulsifică) grăsimile în acizi grași și glicerol.

**3. Steapsina intestinală (duodenală)** – lipaza secretată de pancreas transformă grăsimile în acizi grași și glicerol.

**4. Acizii grași și glicerolul** stabilesc legături pentru a forma grăsimi neutre, care se leagă apoi la diverse proteine pentru a forma chilo-microni. În această formă, grăsimile sunt absorbite și transportate de sistemul limfatic și cel vascular prin care sunt dispersate către țesuturile din organism. Acizii grași nu pot fi transformați în glucoză. Cu toate acestea, ei pot intra în ciclul Krebs (energetic), prin grupări acetil.

**5. Țesutul adipos (gras)** este creat ca rezervă de energie a organismului și susține sănătatea și imunitatea celulelor.

*Prođuși secundari provenind din digestia sau metabolizarea grăsimilor*

### PRODUȘI NUTRITIVI

- Acizi grași esențiali
- Acizi grași
- Glicerol (alcool)
- Gliceride
- Apă

### PRODUȘI SECUNDARI TOXICI

- Acetat (acetonă) (ketonă)
- Acetat acetic (acid acetoacetic) (ketonă)



- Bioxid de carbon
- Acid betahidroxiutaric (ketonă)

## Concluzie

În urma procesului de oxidare a grăsimilor în apă și în bioxid de carbon se formează câțiva produși secundari (ketone). Printre acestea se numără acetona, acidul acetoacetic și acidul betahidroxiutaric. Dacă aceste ketone sunt produse în exces fie prin oxidare incompletă, fie prin descompunere excesivă a grăsimilor organice provenind din dietele proteice, în organism se va instala ketoza, care va avea drept efect **acidoza**. Această stare va conduce la degradarea țesuturilor și la o slabă funcționare a celulelor (organelor și glandelor). Ketoza se poate instala în asociere cu afecțiuni ca hipotiroidie, înfometare, febră și diverse toxemii.

Adoptați un regim alimentar simplu! Toate substanțele care sunt necesare organismului, inclusiv grăsimile, sunt prezente în fructele organice, nuci, semințe și legume. Dacă nu se găsesc în aceste produse, atunci nu aveți nevoie de grăsimi! Știința s-a îndepărtat de ideea de simplitate în îngrijirea sănătății. Animalele se hrănesc instinctiv cu alimentele adecvate, create special pentru specia lor. Așa ar trebui să facă și oamenii. Cu toate acestea, în numeroase boli cronice și degenerescente, suplimentarea regimului alimentar cu o cantitate mică de ulei din plante, cum este uleiul de luminiță, poate ajuta enorm. Această recomandare este valabilă mai ales în cazul bolilor neurologice, cum sunt scleroza multiplă, boala Parkinson și boala Lou Gehrig.

## MODULUL 3.4 – Enzimele: Biocatalizatorii

Acest joc de puzzle care este sănătatea nu ar putea fi rezolvat dacă nu înțelegem enzimele. Lumea fizică, la toate nivelurile sale de evoluție, se află într-un continuu proces de consum. Întotdeauna o structură vie va consuma altă structură vie pentru a prelua o parte din energia acesteia. Consumul de hrană de către animale și oameni este doar un mic exemplu în acest sens. Toate aspectele lumii vii stabilesc interacțiuni la nivel chimic și biochimic. Elementele și compușii sunt permanent transmutați (transformați) în alți compuși și în alte elemente. De regulă, structura „complexă” este descompusă în structuri „simple”. Un exemplu în acest sens îl constituie structurile proteinelor – structuri complexe care sunt descompuse prin procesul de digestie (prin acțiunea enzimelor) în aminoacizi. Aminoacizii sunt compuși simpli sau materiale de construcție fundamentale, folosite de organism pentru dezvoltare și refacere sau regenerare. Un alt exemplu este cel al zaharurilor complexe, de tipul maltozei și sucrozei, care sunt descompuse într-un zahăr simplu, glucoză. Aceste procese sunt esențiale pentru a susține utilizarea și utilizarea adecvată a substanțelor nutritive de către organism. Cu toate acestea, fiecare formă de viață este unică și va folosi aceste materiale de construcție într-o infinitate de forme individualizate pentru a-și servi interesele propriului sistem, care este unic.

Enzimele sunt catalizatori care acționează în cadrul și pentru susținerea tuturor acestor procese chimice și biochimice. Nici un proces chimic sau biochimic nu poate avea loc în lipsa unei enzime care are capacitatea de a iniția procesul respectiv, indiferent dacă acest proces se numește **catabolism** (descompunere) sau **anabolism** (utilizare). Un exemplu de catabolism ar putea fi digestia (procesul în forma descrisă mai sus), în care structurile complexe sunt descompuse în materiale de construcție. În organism, se produc constant procese de producere și de reproducere de tip anabolic, ca de pildă crearea de celule noi și refacerea celulelor afectate.

Funcționarea tuturor proceselor care se produc în organism, inclusiv funcția hepatică, funcția renală, răspunsul imun și limfatic și marea comunicare care se produce la nivelul sistemului nervos, depind de enzime. Enzimele sunt supranumite „mâna de lucru” care susține viața. Ele sunt lucrătorii, zidarii, constructorii. Ele fac posibilă viața.

Enzimele sunt catalizatori organici produși de celulele vii care acționează asupra a ceea ce se numesc „substraturi” (baze). Ele stabilesc niște legături temporare cu aceste substraturi, devenind apoi cunoscute sub denumirea de „complexe enzimatic de substrat”. Enzimele acționează într-o manieră similară magneților, favorizând formarea sau distrugerea elementelor sau a substraturilor lor pentru a produce produsul dorit. Organismul are nevoie de și utilizează mii de enzime. Numai în

metabolism este implicată acțiunea a câtorva mii de enzime. Enzimele pot acționa asemenea proteinelor, ceea ce înseamnă că pot fi utilizate ca agenți de transport ai substanțelor nutritive. Dar sunt folosite în principal drept catalizatori, fiind necesar să intervină oricând trebuie să aibă loc o intervenție sau o reacție chimică. Ele mai pot influența ritmul și intensitatea acestei intervenții sau reacții. Un organism sănătos poate folosi enzimele la nesfârșit.

Este important de remarcat că factorul pH al organismului, ca și deshidratarea (scăderea nivelului de apă din organism), radiația, toxicitatea și temperaturile din organism, pot influența, distruge sau stimula factorii enzimatici. Această situație poate provoca activitatea mai intensă (hiper- sau supra-activitate) sau mai slabă (hipo- sau sub-activitate) a țesuturilor, lipsa unei digestii corespunzătoare, răspuns nervos slab și probleme respiratorii, pentru a aminti doar câteva dintre stările posibile.

Enzimele dispun de o conștiință proprie, așa cum are orice ființă vie. Fiecare enzimă are o sarcină specifică de îndeplinit și este conștientă de acest lucru. Unele enzime au misiunea de a încetini procesele, iar altele de a le accelera. Indiferent despre ce proces ar fi vorba, el nu se poate produce dacă nu este asistat de o enzimă.

În principal, în organismul uman există două tipuri de enzime. În primul rând, este vorba de **enzimele de sistem**, adică enzimele responsabile de buna funcționare a întregii mașinării (de pildă, a funcțiilor imunitară, renală, intestinală, nervoasă). Există sute de enzime utilizate în metabolism (procesul care coordonează și controlează organismul) și în dezvoltare și regenerare, inclusiv reproducerea ADN-ului. Coagularea sanguină, schimburile de oxigen și transportul de bioxid de carbon, toate aceste procese impun intervenția enzimelor. Respirația celulară (modul în care celulele digeră și elimină reziduurile) este un proces vital pentru celule și la fel de important ca și pentru întregul organism; ambele procese de respirație, celulară și de sistem, nu s-ar putea produce fără intervenția enzimelor.

În al doilea rând, **enzimele digestive** din organism sunt utilizate pentru a descompune structurile pe care le ingerăm în materiale de construcție. Celulele nu pot digera structuri; ele au nevoie de materiale de construcție. Când construiește o casă, un constructor trebuie adeseori să demoleze o structură, să recupereze o parte din materiale, apoi să folosească materialele recuperate pentru a crea noua structură. Organismul uman trebuie să procedeze în același mod. El trebuie să demoleze „structurile” pe care le digerăm în cei mai simpli compuși sau cele mai simple elemente de construcție, de reparare sau de obținere a combustibilului. Enzimele sunt necesare pe parcursul întregului proces.

Enzimele digestive se numesc **enzime hidrolitice**, deoarece ele stabilesc legături între moleculele de apă (catalizează) și particulele de alimente mai mari, pe care le descompun în compuși mai mici sau elemente componente simple. În organismul uman există enzime digestive încă din cavitatea bucală, ca de pildă **amilaza** și **ptialina**, care descompun zaharurile și amidonul; există enzime digestive și în stomac. Aceste enzime se numesc **enzime inactive** sau **pro-enzime**, deoarece ele vor fi activate înainte de a fi catalizate sau transformate. **Pepsinogenul** este un exemplu de pro-enzimă care este transformată în enzimă prin acțiunea HCl (acidul clorhidric). **Pepsina** este de natură acidă, fiind utilizată, în principal, în procesul de descompunere inițială a proteinei.

Chimul din stomac, îmbogățit cu pro-enzime (deși unele dintre ele nu reacționează la acțiunea HCl, este transferat din stomac în duoden (prima parte a intestinului subțire), alcalinizează enzimele digestive (ca amilază, lipază, protează și celuloză), iar apoi este eliminat din pancreas. **Amilaza** descompune amidonul, **lipaza** intervine asupra grăsimilor, **proteaza** se ocupă de proteine, iar **celulaza** descompune celuloza. Pancreasul mai produce **tripsină** și **chimotripsină**, ca și **peptidaza**, care fac parte din familia proteazelor. Toate acestea sunt enzime de alcalinizare care finalizează procesul de digestie proteică, sau desfac peptidele și polipeptidele în aminoacizi.

Este esențial pentru organism ca pancreasul să producă bicarbonat de sodiu (ioni de bicarbonat), iar ficatul / vezica biliară, secreție biliară, deoarece ambele substanțe alcalinizează și purifică particulele alimentare pre-digerate din stomac. Dacă țesuturile acestor organe se congestionează, sunt epuizate sau sunt afectate de așa manieră încât aceste principii de alcalinizare sunt împiedicate sau restricționate să pătrundă în intestinul subțire, atunci duodenul va întreține o stare de supra-aciditate, efectul fiind inflamația și ulcerarea duodenului. Un mediu mult prea acid va

acționa în sensul distrugerii sau neutralizării enzimelor digestive alcaline din pancreas, practic oprind procesul digestiv corect. Această stare va conduce la înfometare la nivel celular, deoarece procesele de fermentație și de putrefacție vor înlocui procesul digestiv, iar alte enzime și paraziți vor intra în acțiune.

Studiile întreprinse la Universitatea Yale și la alte institute de cercetare demonstrează faptul că enzimele, inclusiv cele digestive, sunt produse de numeroase celule din organism (nu numai în cavitatea bucală, stomac și pancreas). De pildă, s-a demonstrat că globulele albe pot furniza amilază, dar și enzime de tip proteolitic. Ce mașinărie incredibil de inteligentă este corpul nostru! Rostesc cuvântul „mașinărie” cu tot respectul care i se cuvine, știind că fiecare celulă este o părticică unică creată de Dumnezeu, care deține propria sa inteligență și conștiință.

Am discutat până acum despre **enzimele endogene**, cele care sunt produse de organism. Totuși, trebuie să abordăm o a doua categorie de enzime care sunt esențiale pentru viață – **enzimele exogene** – care provin din mediul extern organismului, fiind procurate direct din produsele alimentare. Enzimele exogene joacă un rol vital pentru organism, asistându-l în descompunerea acestor alimente caracterizate prin structuri complexe în materiale de construcție care pot fi utilizate de organism.

Enzimele prezente în alimente sunt esențiale pentru sănătatea corpului fizic. În absența acestora, sănătatea s-ar înscrie pe o pantă descendentă. Omul nu a reușit să înțeleagă pe deplin mecanismul prin care aceste enzime alimentare de proveniență externă devin atât de importante pentru sănătatea sa, de vreme ce organismul însuși este capabil să își producă propriile enzime digestive. Numai că organismul are nevoie de susținerea și ajutorul acestor enzime alimentare pentru ca procesele digestive și utilizarea substanțelor nutritive să se desfășoare corect.

Enzimele sunt distruse prin expunerea la temperaturi ridicate, începând de la temperaturi de 43°-54°C. Și temperaturile scăzute le pot distruge, dacă alimentele sunt supuse unei preparări la cald pe o perioadă îndelungată de timp. Atunci când gătim, noi practic distrugem proprietățile dătătoare de viață pe care le conțin alimentele în stare crudă, inclusiv enzimele din ele. Nu uitați: nici un alt animal de pe planetă nu își pregătește hrana înainte de a o consuma. Dacă hrănim animalele de casă cu mâncare gătită, ele se vor îmbolnăvi și vor muri, iar medicii veterinari sunt primii care ne atrag atenția, insistând că nu trebuie să hrănim un animal cu resturile de la masa noastră, fiindcă el se va îmbolnăvi de aceleași boli de care suferim și noi.

## SUPLIMENTARE CU ENZIME DIGESTIVE?

În zilele noastre, comercializarea de suplimente nutritive care contribuie la stimularea digestiei a devenit una dintre cele mai mari afaceri ale momentului. Sunt companii care susțin utilitatea folosirii suplimentelor, recomandând efectuarea prealabilă a unor analize de sânge și alte metode de diagnosticare. Într-o măsură mai mare sau mai mică, toți avem probleme digestive, mai ales dacă pancreasul este slăbit. Dacă sunteți o persoană slabă și nu reușiți să luați în greutate; sau dacă aveți diabet sau hipoglicemie; sau dacă observați prezența în scaun a unor alimente incomplet digerate sau total nedigerate (cu excepția cerealelor); atunci trebuie să vă prezentați la un control medical de specialitate și să urmați un tratament de regenerare a funcției pancreasului.

Dependența de suplimente cu conținut de enzime digestive va conduce în final la blocarea pancreasului. Cu toate acestea, în unele situații critice sau în boli cronice, se recomandă consumul de enzime digestive **din două în două mese sau o dată la trei sau la patru mese**. Este recomandabil să urmați acest tratament pe o perioadă scurtă de timp, până când reușiți să readuceți la valori normale funcționarea pancreasului și pe cea a intestinului. În mod categoric, suplimentele cu enzime digestive nu trebuie asociate cu hrană crudă sau cu alimente care nu sunt preparate la foc. Nu le consumați în aceste situații și reveniți la ele doar când consumați alimente preparate la foc, care sunt mai greu de digerat. Apoi, dezobișnuiți-vă treptat de a mai lua suplimente cu enzime digestive iar, în final, renunțați complet la ele. Dacă veți consuma numai alimente preparate, adică hrană cu aciditate mare, probabil că va trebui să recurgeți *ocasional* la enzime digestive, fiindcă, prin expunerea și prepararea la foc, alimentele își pierd enzimele, iar digestia cade complet în sarcina organismului. Consumul de sucuri obținute din fructe și legume și/sau consumarea în stare crudă a aceluiași vă va ajuta *enorm* să revitalizezați pancreasul și întregul organism.

Studierea aprofundată a subiectului legat de enzime ca biocatalizatori depășește scopul acestei cărți. Totuși, ne vom limita la a repeta că viața generează viață, iar moartea generează moarte. În lipsa enzimelor, noi vom avea parte de moarte.

Bucurați-vă de aromele naturale ale alimentelor proaspete, complete, pârguite și crude. Odată cu natura, Dumnezeu ne-a dăruit un bufet în care abundă hrana naturală, ca și capacitatea de a o procura. Încercați să vă hrăniți numai cu hrană organică, proaspătă și crudă, deoarece enzimele sunt cheia vieții.

*Indiferent din ce unghi privim sănătatea și boala, suntem în chip firesc atrași către concluzia că bolile incurabile au apărut în aceeași perioadă în care a apărut hrana gătită. Boala și hrana gătită au apărut simultan.*

Dr. Edward Howell, *Nutriția cu enzime*

### **MODULUL 3.5 – Vitaminele (Coenzimele)**

Încă de la început, omul s-a hrănit în principal cu hrană integrală, sau așa-numitele produse „naturale”, pe care nu le-a supus nici unui fel de proces de prelucrare. Conținutul nutritiv al hranei scade prin prelucrare. Intensificarea, pe scară largă, a creșterii animalelor domestice pentru consum, manevrarea culturilor pentru a obține recolte bogate și prelucrarea alimentelor au avut drept urmare alterarea echilibrului calitativ și cantitativ al substanțelor nutritive din hrana consumată în lumea occidentală. Aceste transformări sunt posibile cauze ale apariției bolilor cronice, debilitante, care fac ravagii în civilizația modernă. Cercetătorii contemporani susțin că problema nu poate fi rezolvată prin simpla ingerare a unei formule sintetice cu multi-vitamine și minerale. Cercetătorii de pe întreg globul susțin că vitaminele în forma lor echilibrată în mod natural sunt esențiale pentru mai buna utilizare de către organism, pentru susținerea acțiunilor sinergice și obținerea unui efect biologic maxim. Cu toate acestea, majoritatea consumatorilor continuă să cumpere vitamine și minerale sintetizate chimic, pe care organismul nu le poate asimila corect. Comitetul pentru Alimentație și Nutriție din cadrul Academiei Naționale de Științe a SUA recomandă adoptarea unei diete diversificate, capabile să satisfacă cerințele nutritive zilnice ale organismului, decât administrarea de suplimente de vitamine și minerale. Suplimentele de vitamine și minerale – chiar și cele care se bucură în proporție de 100% de recomandările dietare standard în ceea ce privește consumul de vitamine și minerale – nu pot furniza toate substanțele nutritive pe care le procură corpul dintr-o dietă bine echilibrată.

#### *Despre vitamine*

- Suplimentarea excesivă cu vitamine provoacă acidoză.
- Vitamina C este acidă, filtrează calciul și scade nivelul de colesterol benefic.
- Nici un fel de vitamine nu trebuie luate în doze exagerate, în special vitaminele liposolubile.
- Suplimentarea dietei cu elemente dispartate poate duce la dezechilibre ale reacțiilor chimice din organism.
- Vitaminele artificiale se acumulează în țesuturi, provocând obturări și acumulare de toxine.

#### **Vitamina A**

**Alte denumiri:** beta-caroten, retinol, anti-oftalmic.

**Acțiuni:** susține sistemul imunitar; crește imunitatea. Crește rezistența organismului la microbi și infecții. Menține țesuturile sănătoase. Vitaminele A și B2 concură la menținerea stării de sănătate a mucoasei tractului gastrointestinal.

**Cele mai bune surse:** andive, ardei iute, avocado, broccoli, caise, cartof dulce, conopidă, dovleac, dovlecel, frunze de nap, iarbă acră (*Cymbopogon Citratus*), mere, morcovi, papaia, pepene verde, prune, roșii, spanac și sparanghel.

## **Vitamina B1**

**Alte denumiri:** tiamină, clorură de tiamină

**Acțiuni:** sistemul nervos. Menține sistemul digestiv în stare optimă de funcționare. Susține producerea acidului clorhidric necesar unei digestii corecte.

**Cele mai bune surse:** bame, cartofi, fasole, verdețuri, linte, mazăre, melasă brună, nuci, nuci americane, orez brun, portocale, semințe de floarea-soarelui, sfeclă și țărâțe de orez.

## **Vitamina B2**

**Alte denumiri:** riboflavină, vitamina G

**Acțiuni:** susține sistemul imunitar; crește imunitatea. Esențială în creștere, pentru ochi, piele, unghii, păr. Contribuie la metabolizarea proteinelor și a carbohidraților.

**Cele mai bune surse:** avocado, banane, frunze de sfeclă și de nap, cereale, germeni de grâu, grepfrut, verdețuri, mere, migdale, morcovi, nucă de cocos, prune, semințe de floarea-soarelui, țărâțe de orez, varec și varză de Bruxelles.

## **Vitamina B3**

**Alte denumiri:** niacină, acid nicotinic

**Acțiuni:** circulație sănătoasă și funcționare corectă a sistemului nervos. Tract gastrointestinal.

**Cele mai bune surse:** cartofi, germeni de grâu, verdețuri, migdale, nuci, orez brun, orz integral, rubarbă, semințe de floarea-soarelui, țărâțe de orez.

## **Vitamina B5**

**Alte denumiri:** acid pantotenic, pantotemat de calciu

**Acțiuni:** reglează metabolismul grăsimilor și al carbohidraților. Intervine la nivelul glandelor suprarenale și mărește producția de cortizon. Recomandat în combaterea stresului.

**Cele mai bune surse:** avocado, banane, broccoli, conopidă (partea verde), fasole, lăptișor de matcă, verdețuri, mazăre, melasă, portocale.

## **Vitamina B6**

**Alte denumiri:** piridoxină, piridoxină HCl, niacinamidă, piridoxal fosfat

**Acțiuni:** contribuie la și susține metabolizarea grăsimilor și a carbohidraților. Susține acțiunea corectă ADN și ARN, sistemul nervos, creierul. Joacă un rol important în metabolismul acizilor grași nesaturați și transformarea în vitamina F. Menține sângele sănătos, favorizează formarea globulelor roșii și susține menținerea la nivel normal a hemoglobinei. Esențială pentru respirația celulară.

**Cele mai bune surse:** alune, ardei verde, avocado, banane, cantalup, cartofi, germeni de grâu, legume cu frunze verzi, melasă brună, miere, morcovi, nuci, orez brun, prune, salate, semințe de floarea-soarelui, varză.

## **Vitamina B9**

**Alte denumiri:** acid folic, acid pteroilglutamic, folacină

**Acțiuni:** formează globulele roșii. Contribuie la producția de ADN și ARN. Participă la metabolizarea aminoacizilor.

**Cele mai bune surse:** avocado, banane, broccoli, cantalup, cartofi irlandezi, ciuperci, curmale, fasole, germeni, lăptuci, legume cu frunze verzi, nuci, salate, sfeclă, spanac, sparanghel, varză, varză de Bruxelles.

## **Vitamina B12**

**Alte denumiri:** cobalamină, ciancobalamină

**Acțiuni:** esențială în procesele de producere, dezvoltare și regenerare a globulelor roșii.

**Cele mai bune surse:** banane, frunze de tătâneasă, struguri Concord, semințe de floarea-soarelui, varec.

### **Vitamina B13**

**Alte denumiri:** acid orotic

**Cele mai bune surse:** calciu, acid orotic.

### **Vitamina B15**

**Alte denumiri:** acid pangamic, panmanat de calciu

**Acțiuni:** mărește toleranța la hipoxie (oxigenare insuficientă a țesuturilor și celulelor).

**Cele mai bune surse:** nuci, orez brun, semințe.

### **Vitamina B17**

**Alte denumiri:** nitrilozidă, amigdalină, letrilă

**Acțiuni:** efect de prevenire și de combatere a cancerului.

**Cele mai bune surse:** afine, caise, mai ales sâmbure de caisă, fasole, năut, sâmbure de piersică sau de prună, mure, semințe de in, zmeură.

### **Vitamina C**

**Alte denumiri:** acid ascorbic, acid L-dehidroascorbic

**Acțiuni:** activează dezvoltarea și reconstrucția celulară, susține sistemul imunitar, acționează ca antioxidant, asistând toate organele, glandele și țesuturile conjunctive. Favorizează vindecarea în orice afecțiune sau stare de degradare a sănătății. Poate micșora nivelul de colesterol benefic și de trigliceride. De asemenea, sintetizează colagenul, promovând sănătatea pielii și a membranelor mucoase.

**Cele mai bune surse:** toate fructele și legumele, dar mai ales în acerola, ardei gras, ardei iute, avocado, banane, broccoli, cartofi, coacăze, conopidă, fragi, guava, citrice, frunze de nap, mango, mere, mure, măceșe, papaia, pătrunjel, prune, roșii, spanac, vișine, varză etc.

### **Vitamina D**

**Alte denumiri:** ergosterol, viosterol, calciferol

**Acțiuni:** stimulează absorbția calciului. Reglează și sporește rezistența la infecții microbiene. Este esențială în formarea dentiției și a țesutului osos.

**Cele mai bune surse:** ciuperci, semințe încolțite, lucerna, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu.

### **Vitamina E**

**Alte denumiri:** tocoferoli, tocotrienoli

**Acțiuni:** oxigenează țesuturile, reduce cerința de aport de oxigen, susține funcțiile la nivelul organelor de reproducere, a inimii. Protector al membranei celulare.

**Cele mai bune surse:** avocado, broccoli, germeni de grâu, lăptuci, legume cu frunze verzi, mazăre, nuci, orez brun, semințe crude și încolțite, spanac, sparanghel, uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate.

### **Vitamina F**

**Alte denumiri:** nici una

**Acțiuni:** scade nivelul de colesterol din sânge. Reduce riscul incidenței bolilor cardiace. Susține activitatea glandelor suprarenale.

**Cele mai bune surse:** germeni de grâu, nuci, semințe de in, ulei de măsline, ulei de șofran și de floarea-soarelui, uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate.

### **Vitamina H**

**Alte denumiri:** biotină

**Acțiuni:** susține metabolizarea grăsimilor, a carbohidraților, proteinelor și aminoacizilor. Antiseptic.

**Cele mai bune surse:** alune, anumite specii de ciuperci, banane, mazăre verde, migdale, roșii, tărâțe de ovăz.

### **Vitamina K**

**Alte denumiri:** fitonadion, menadiol, menadion

**Acțiuni:** intervine în mecanismele de coagulare sanguină. Stimulează funcția hepatică. Intervine în metabolizarea calciului (la nivelul sistemului osos).

**Cele mai bune surse:** spanac, varză, sparanghel, broccoli, conopidă, roșii, morcovi, varec, lucernă, melasă brună, frunze de nap, legume verzi, clorofilă.

### **Vitamina P**

**Alte denumiri:** bioflavonoide

**Acțiuni:** întreține sănătatea vaselor capilare și a pereților vaselor sanguine. Susține țesutul conjunctiv. Fortifică pereții capilarelor, anticoagulant pentru capilare, protejează vitamina C.

**Cele mai bune surse:** caise, vișine, ardei iute, grepfrut, lămâi. Fructe și legume proaspete, în special citrice, ardei verde, struguri, fragi, căpșuni, coacăze, prune.

### **Vitamina T**

**Acțiuni:** menține integritatea plachetelor sanguine.

**Cele mai bune surse:** semințe de susan, tahini.

### **Vitamina U**

**Acțiuni:** ajută la vindecarea ulcerului gastric și a ulcerelor duodenale.

**Cele mai bune surse:** suc proaspăt de varză, varză proaspătă.

### **Colină**

**Alte denumiri:** acetilcolină

**Acțiuni:** ajută în procesul digestiv și de absorbție.

**Cele mai bune surse:** grâu, legume cu frunze verzi, varză, conopidă, năut, linie, alune, leguminoase.

### **Inositol**

**Alte denumiri:** hexahidroxiciclohexan

**Acțiuni:** creșterea părului, inimă. Componentă a complexului de vitamine B.

**Cele mai bune surse:** majoritatea fructelor și a legumelor cu frunze verzi.

### **PABA**

**Alte denumiri:** acid para-amino-benzoic, vitamina Bx

**Acțiuni:** stimulează creșterea. Excelent pentru piele, păr.

**Cele mai bune surse:** melasă, tărâțe, orez brun, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu.

## **MODULUL 3.6 – Elemente Esențiale**

### **MINERALE PRINCIPALE, MICROMINERALE ȘI SĂRURI TISULARE**

Redus la forma sa cea mai simplă, corpul uman nu este altceva decât o grămăjoară de cenușă. Carbonul, hidrogenul, oxigenul și azotul care provin din țesuturile bogate în proteine și carbohidrați (sau rezerve lipidice) se dizolvă în aer sau se evaporă, lăsând în urma lor doar mineralele. Această „cenușă minerală”, care cântărește aproximativ 2 kg, poate fi mică sub raport cantitativ, însă ea joacă un rol esențial la nivelul fiecărui țesut al organismului.

Mineralele sunt implicate în activitatea diverselor sisteme și îndeplinesc numeroase funcții. Ele sunt necesare în stimularea creșterii și în reglarea proceselor care se produc în organism. Sunt cele care conferă structură oaselor și participă la contracțiile musculare, formarea sângelui și a proteinelor, producerea energiei și la o multitudine de alte procese organice. Mineralele se găsesc în sol și în apă, și sunt ingerate prin hrană solidă și lichidă.

Există cel puțin douăzeci și două de minerale esențiale pentru sănătatea organismului uman (peste șaiszeci și cinci de minerale au fost descoperite în organism), iar aceste substanțe nutritive se împart în două categorii: **minerale principale** și **micro-minerale**. Mineralele principale sunt prezente în organism cantitate ceva mai mare decât încap într-o linguriță, în timp ce oligoelementele, ceva mai puțin de o linguriță. „Principal” și „micro-” („oligo-”) nu reflectă importanța pe care o are o substanță minerală în menținerea unui optim de sănătate, deoarece carența de minerale principale sau de oligoelemente poate să aibă efecte la fel de nocive asupra organismului. Doctorul în medicină Henry Schroeder, de la Dartmouth College, face următoarea afirmație în acest sens: „Nevoia de minerale a organismului este poate chiar mai mare decât nevoia de vitamine, deoarece organismul nu își poate produce singur mineralele.”

Mineralele fie lucrează în echipă, fie acționează unele împotriva altora. Unele minerale sunt în relații de concurență în ceea ce privește absorbția, de aceea aportul unei anumite substanțe minerale poate provoca o carență de altă substanță minerală în organism. Acest lucru este valabil în special în cazul oligoelementelor, ca de pildă, cuprul, fierul și zincul. Sunt alte situații, însă, în care anumite minerale sporesc capacitatea de absorbție a altor minerale. De exemplu, o dietă care conține combinații în proporție corectă de calciu, magneziu și fosfor sporește absorbția și utilizarea fiecăruia dintre cele trei minerale. Absorbția este condiționată și de nevoile organismului. Organismul unei persoane care are o carență de un anumit element mineral va asimila o cantitate mai mare din acel mineral, decât o persoană care se hrănește adecvat. Cele trei minerale din dieta occidentalilor cu cel mai scăzut aport sunt calciul (utilizarea poate fi în acest caz marea problemă), fierul și zincul.

Prelucrarea alimentelor comercializate reduce în mod semnificativ conținutul lor de substanțe nutritive, ele putând deveni nocive pentru organism. Rafinarea cerealelor (inclusiv a grâului, orezului și porumbului) are drept efect reducerea semnificativă a valorii nutritive a complexului alimentar natural. Măcinarea grâului pentru obținerea făinii albe de grâu reduce conținutul complexului natural de vitamine și minerale al grâului într-o proporție de 40-60%. Prelucrarea industrială a alimentelor reduce cantitatea de oligoelemente pe care le conțin, ca mangan, zinc și crom, dar și a mineralelor principale (magneziu). Tratamentele legumelor înghețate sau în conserve cu EDTA (conservant) poate duce la eliminarea în mare măsură a zincului din alimente. Rata ridicată a tulburărilor asociate cu metabolizarea improprie a calciului indică faptul că formele de calciu pe care le consumă majoritatea oamenilor pur și simplu nu satisfac organismul, sau nu sunt asimilate corect, ceea ce are drept efect pierderile de calciu.

### *Asimilarea calciului*

- Slăbirea țesutului conjunctiv, nervos și osos poate fi efectul direct al unei probleme de utilizare a calciului. Această situație are următoarele consecințe: hemoroizi, vene varicoase și vene reticulare, riduri, hernie, anevrism, prolaps de vezică urinară, uter, intestine etc.

- Slăbirea tiroidei / paratiroidei (hipertiroidie) determină scăderea sau blocarea utilizării calciului.

- Aportul de fosfor, calciu și magneziu trebuie să fie echilibrat pentru corecta funcționare, dezvoltare și refacere a țesuturilor.

- Suplimentele mari de calciu au drept efect eliminarea fosforului din organism.

- Calciul nu poate fi utilizat corect fără intervenția hormonilor produși de paratiroidă. Efectul consumului de suplimente de calciu, altele decât calciul natural de proveniență vegetală, și mai ales în condițiile în care avem de-a face cu o paratiroidă epuizată, va fi formarea calculozei, inclusiv a ciocurilor osoase.

Produsele organice cultivate după metode naturale au un conținut mai mare de minerale esențiale, decât produsele cultivate prin metode convenționale (produse ne-organice) și conțin metale toxice grele în concentrații mai mici. Chiar dacă obiceiurile moderne de consum alimentar nu au influențat valoarea nutritivă (deși ea este afectată), nu toate mineralele de care are nevoie organismul uman pentru a-și menține starea optimă de sănătate se regăsesc în mod uniform în sol. Solurile din care lipsesc anumite minerale pot duce la concentrații mici de minerale principale sau



oligoelemente în apa potabilă sau pot reprezenta un aport nutritiv deficitar. Din fericire, organismul își poate extrage necesarul de minerale dintr-o multitudine de fructe, legume, nuci, plante medicinale, care cresc în toate zonele de pe glob.

## MINERALE PRINCIPALE

### Azot (N)

**Acid / alcalin:** formează acizi.

**Surse alimentare:** proteine (aminoacizi). Predominant în alimente ca: nuci, semințe, lucernă, legume cu frunze verzi.

**Surse de toxine:** carnea

**Utilizare de către organism:** acționează ca proteină și este principalul element al unui tip de proteină și al fosforului.

**Carență:** dezvoltare anormală, efilare, probleme neuromusculare și boli incurabile care duc la moarte.

**Toxicitate:** acidoză

### Calciu (Ca)

**Acid / alcalin:** formează substanțe alcaline

**Tipuri:** Ca legat la o proteină 46%; Ca de dispersie 6,5%; Ca ionizat 47,5%.

**Surse alimentare:** varec, semințe de susan, legume cu frunze de culoare verde închis, morcovi, portocale, migdale, broccoli, papaia, semințe de floarea-soarelui, alune, anacard, nuci americane, tofu, făină de oase, orez brun și majoritatea fructelor și legumelor.

**Notă:** cafeaua, ceaiurile din comerț, băuturile carbogazoase, marijuana, sarea în exces, țigările, sortimentele de zahăr rafinat, alcoolul și diureticele chimice inhibă sau „extrag” calciul din oase și din țesuturi.

**Utilizare de către organism:** calciul este mineralul (metalul) cel mai abundent din organism. Este necesar pentru fortificarea oaselor, cartilajelor, tendoanelor și țesutului conjunctiv. Folosit în matricea oaselor. Asistă activarea a numeroase enzime, inclusiv a celor pe care le secretă pancreasul. Colaborează cu neuro-transmițătorii. Este utilizat în eliberarea de ATP (adenozin trifosfat – rezerva de energie a celulelor). 99% din calciul prezent în organism se află în oase și dinți. Joacă un rol important în coagularea sângelui. Este unul dintre numeroșii agenți de transport la nivel celular.

**Carențe:** neutilizarea calciului este foarte răspândită. Utilizarea presupune prezența hormonilor secretați de tiroidă / paratiroidă și alcalinizării.

**Maladii carentiale pe termen scurt:** crampe și spasme musculare, bătăi cardiace puternice, insomnie, irascibilitate, degradarea și căderea dinților, paradontoză, scăderea rezistenței oaselor, stări de nervozitate, dureri dorsale și ale membrelor inferioare, porozitate osoasă, slăbirea țesutului conjunctiv, inclusiv vene varicoase și vene reticulare, formarea de hemoroizi, prolaps de organe și țesuturi, mici hemoragii, bufeuri, sindrom de alternanță cald-rece, și aritmii cardiace. Joacă un rol important în contracțiile musculare. Utilizarea calciului este reglată de hormonii secretați de paratiroidă și de prezența vitaminei D. Participă la construcția oaselor și a dinților. Normalizează procesele cardiace, iritabilitatea nervoasă, coagularea sanguină, procesele metabolice. Calciul neutralizează produsele histaminice în exces din serul sanguin. Consumul mărit de calciu poate mări producția de calcitonină din glanda tiroidă (celule C). Această situație inhibă re-utilizarea calciului la nivel osos, provocând un efect advers în regenerarea țesutului osos. Plumbul împiedică utilizarea calciului.

**Maladii carentiale pe termen lung:** osteoporoză, scolioză, rahitism și afecțiuni legate de pierderea de calciu din țesutul osos, sau incapacitatea oaselor în creștere de a produce suficient calciu pentru fortificarea și dezvoltarea lor normală. Oprirea din creștere. De asemenea, artrită și depresie.

**Toxicitate:** acidoză, ciocuri osoase, calculoză renală, stenoză și depuneri de calciu în țesuturi. Posibil hipertensiune, vertij, grețuri și vărsături.

## Carbon (C)

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** aer, carbohidrați, zaharuri, fructe și legume, nuci, măsline și avocado.

**Utilizare de către organism:** sursă principală de energie. Unul din elementele componente ale carbohidraților și structurilor de construcție a grăsimilor și aminoacizilor. Necesari pentru dinți, țesutul conjunctiv, piele, păr și unghii.

## Clor (Cl)

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** majoritatea fructelor și legumelor: nucă de cocos, avocado, curmale, napi, salată verde și lăptuci, conopidă, varec, alge comestibile, țelină, roșii, cartofi, caise, suc de portocale, ananas, cresson, varză albă crudă, spanac, sparanghel, castraveți, pătrunjel, morcovi, ceapă. În mâncarea de fasole uscată și mazăre și în sarea marină etc.

**Surse de toxine:** conductele de alimentare cu apă

**Utilizare de către organism:** este un electrolit, alături de sodiu și potasiu. Are influență asupra sângelui, sistemului nervos și țesutului epitelial. Susține procesele de digestie și excreție, normalizează tensiunea osmotică din sânge și din țesuturi. Ajută la menținerea funcției cardiace la parametri normali, asigură echilibrul dintre acizi și baze și menține în echilibru aportul de apă (țesutul adipos). Mărește capacitatea sângelui de a transporta bioxidul de carbon până în plămâni, în vederea eliminării. Participă la procesele de curățire și eliminare a toxinelor atât la nivel intestinal, cât și al întregului organism. Produce mediul acid normal din stomac (ceea ce favorizează utilizarea fierului și a vitaminei B12).

**Carență:** dereglarea procesului digestiv, probleme de retenție hidrică, pierderea în greutate.

**Toxicitate:** este extrem de toxic, chiar și în concentrații care depășesc foarte puțin parametrii normali. Simptomele sunt stări de slăbiciune, epuizare, confuzie și comă.

## Hidrogen (H)

**Acid / alcalin:** formează substanțe alcaline

**Surse alimentare:** toate tipurile de substanțe nutritive și alimente, în special carbohidrații și grăsimile. Zaharuri, fructe și legume (mai ales morcovi, țelină, spanac, roșii și varză).

**Utilizare de către organism:** în fluxul sanguin; la nivel celular (toate celulele).

## Magneziu (Mg)

**Acid / alcalin:** formează substanțe alcaline

**Surse alimentare:** toate fructele și legumele, în special legume cu frunze de culoare verde închis, alge marine, nuci, semințe, fructe uscate, cartofi, semințe de susan, lucernă, smochine, varec, ananas, miere, țelină, produse din cereale integrale, migdale, avocado, banane, mazăre, germeni de grâu, orez brun.

**Surse de toxicitate:** apă

**Utilizare de către organism:** fortifică țesuturile muscular și nervos. Activează numeroase enzime, în special cele care intervin în mecanismele de metabolizare a carbohidraților. Necesari pentru dezvoltarea normală a oaselor și a dinților. Condiționează funcțiile hepatică și endocrină. Stimulează procesul de excreție. Poate contribui la combaterea stresului, susține contracțiile musculare, ajută organismul să se adapteze la frig și reglează ritmul cardiac, normalizându-l. Poate reduce efectele otrăvirii cu plumb și reduce riscul de formare a calculilor renali. De asemenea, reduce albumina din sânge.

**Notă:** alcoolul, diureticele, stresul emoțional sau fizic, diareea, zincul și fluorul măresc nevoia de magneziu a organismului.

**Maladii carentiale:** simptomele includ, printre altele, diareea, oboseala, pierderea de calciu, aritmia cardiacă. De asemenea, oase moi și poroase, digestie slabă, tulburări gastrointestinale, oboseală, tulburări de somn, iritabilitate, amețeli, crampe și spasme, tahicardie, nervozitate, calculoză renală, stări convulsive, ten încârcat. O carență severă de magneziu poate provoca boli coronariene, stări de confuzie mentală și formarea de cheaguri de sânge.

**Nocivitate:** grețuri severe și vărsături, tensiune sanguină extrem de scăzută, slăbiciune musculară extrem de mare, tulburări respiratorii și ritm cardiac neregulat.

## **Oxigen (O)**

**Acid / alcalin:** formează alcalinitate

**Surse alimentare:** aerul curat

**Surse de toxicitate:** poluarea

**Utilizare de către organism:** face posibilă oxidarea. Necesari pentru oase, dantură, piele, globule roșii, circulație și optimism!

**Carență:** lipsa de oxigen provoacă moartea.

## **Fosfor (P)**

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** prezent în aproape toate produsele din natură, mai ales în mazăre, nuci (pecan, migdale etc.), produse integrale din cereale, fructe uscate, leguminoase.

**Surse de toxine:** carne, cereale, deșeuri intestinale, extracțiile miniere de fosfați, sortimente de săpun, aditivi cu fosfați din băuturile carbogazoase etc.

**Utilizare de către organism:** fosforul este esențial pentru calcifierea oaselor (85% din pH-ul organismului se află în sistemul osos). Este utilizat în numeroase procese care presupun acțiunea enzimelor, inclusiv în metabolism. Controlează activitatea majorității hormonilor și a numeroase vitamine. Este un factor important în metabolismul carbohidraților, lipidelor și proteinelor. Fosfații organici sunt o componentă a tuturor structurilor celulare și participă la funcțiile acestora. Componentă a ATP (adenozin trifosfat) care este fabrica de furnizare a energiei către celule. Utilizat în oxidarea zaharurilor pentru formarea ATP. Participă la formarea oaselor, dinților, sângelui, creierului și părului. Activ în metabolizarea grăsimilor și a carbohidraților. Agent de transport al acizilor grași.

**Maladii carentiale:** conduce la dureri osoase și proasta formare a oaselor, osteoporoză, slăbirea memoriei, inconsistență a țesuturilor, stări de prolaps, oboseală, iritabilitate, creștere și dezvoltare defectuoase, rahitism, sensibilitate cutanată, pierderea poftei de mâncare și scădere în greutate. Stare generală de slăbiciune. Cantitățile excesive de fosfor se pot forma ca o consecință a consumului prelungit și excesiv de antiacizi care nu pot fi absorbiți, consumului mare de băuturi răcoritoare îndulcite, produselor alimentare conservate sau congelate.

**Toxicitate:** este foarte rar nociv. Printre simptome se numără fragilitate osoasă datorată pierderilor de calciu (osteoporoză), atacuri de apoplexie, ritm cardiac neregulat și tulburări respiratorii (volum mic).

## **Potasiu (K)**

**Acid / alcalin:** formează alcalinitate

**Surse alimentare:** toate fructele și legumele, în special cele cu frunze de culoare verde închis, vârc, alge comestibile, semințe, curmale, țelină, ciuperci, fructe uscate, cartofi, avocado, broccoli, papaia, stafide, orez brun, varză de Bruxelles, banane și pepene verde.

**Surse de toxine:** medicamentele de sinteză chimică prescrise, în special anumite diuretice, pot provoca pierderi masive de potasiu din organism. De asemenea, diaree cronică și acidoză de origine diabetică.

**Notă:** cantitățile excesive de vitamina D pot contribui la pierderea de potasiu și la întârzierea funcției tiroidiene. Același efect se manifestă și la folosirea suplimentelor de PABA. De asemenea, carența de potasiu (sau pierderea potasiului) este influențată de carențe de magneziu, zinc și fier.

**Maladii carentiale:** aritmie cardiacă, respirație întretăiată, slăbiciune musculară, digestie și absorbție neadecvate. Încetinirea creșterii, paralizie, sterilitate, apatie și stări de confuzie mentală, vertij, tulburări renale. Piele dehidratată, acnee, frisoane, insomnie, reflexe scăzute, intoleranță la glucoză. Carența de potasiu poate interveni în asociere cu diareea cronică, vomismentele, acidoză de origine diabetică, afecțiunile renale sau folosirea prelungită a laxativelor ori diureticilor.

**Utilizare de către organism:** echilibrează lichidele organice, reglează iritabilitatea nervoasă și musculară. Susține formarea glicogenului din glucoză, a grăsimilor din glicogen, a proteinelor din peptone și proteaze. Poate vindeca acneea, alergiile, alcoolismul și ajută în vindecarea arsurilor.

**Toxicitate:** aportul excesiv de potasiu poate provoca concentrații mari ale acestui element în sânge, tulburări ale funcțiilor cardiacă și renală și alterarea echilibrului lichidelor. Moartea poate surveni când nivelurile ridicate de potasiu din fluxul sanguin declanșează infarctul.

## **Sodiu (Na)**

**Acid / alcalin:** formează alcalinitate

**Surse alimentare:** toate legumele și fructele, în special cele cu frunze de culoare verde închis, morcovi, țelină, pepene verde, fragi / căpșuni, mere, afine, agrișe, conopidă, sparanghel, sare (toate tipurile), castraveți, sfeclă, bame, dovleac, fasole verde, varec / alge comestibile.

**Surse de toxine:** majoritatea alimentelor prelucrate, apa de la robinet.

**Notă:** medicamentele diuretice constituie principalii factori care contribuie la eliminarea din organism a sodiului în exces. Transpirația abundentă poate reduce până la un nivel scăzut cantitatea de sodiu prezentă în organism. De asemenea, un nivel scăzut de sodiu poate fi indiciul unei insuficiențe funcționale a zonei corticale a glandelor suprarenale. Sodiul are o puternică afinitate pentru oxigen.

**Utilizare de către organism:** este un electrolit esențial pentru organism. Un cation principal (ion cu sarcină pozitivă) în activitățile intracelulare și intercelulare și în homeostazie. Contribuie într-o proporție semnificativă la reglarea tensiunii osmotice la nivel celular, influențând astfel utilizarea apei și a substanțelor nutritive la nivel celular. Participă la contracțiile musculare. Joacă un rol important în metabolizarea carbohidraților și a proteinelor; joacă un rol important în catabolizarea glucozei (descompunere) și în formarea glicogenului (stocare de glucoză); participă la neuro-transmisii (electrice) în tot sistemul nervos (afectând conductivitatea celulei); și joacă un rol în normalizarea ritmului cardiac.

**Maladii carentiale:** printre simptomele carenței de sodiu se numără oboseala și contracțiile musculare, convulsii, oboseală, probleme de concentrare, tulburări de memorie, pierderea poftei de mâncare, greață, diaree, artrită, tulburări nervoase, tulburări digestive, funcționare deficitară a glandei suprarenale și pierdere în greutate. Aceste simptome sunt, în general, consecința unor situații legate de înfometare sau post sever, vomismente, deshidratarea pielii, alergii, hipotensiune arterială, constipație, transpirație sau diaree. Carența severă de clorură de sodiu poate duce la deshidratare și la moarte.

**Toxicitate:** dietele bogate în sodiu sunt asociate cu hipertensiunea (iar restricționarea sării în dietă conduce la hipotensiune arterială). Dieta americanilor este mult prea bogată în sodiu (până la de 15 ori mai mult decât aportul zilnic recomandat).

## **Sulf (S)**

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** conopidă, nap, varză de Bruxelles, fasole uscată, varză, usturoi, ceapă, zmeură, varec, broccoli, lăptuci, germenii de grâu și altele.

**Surse de toxine:** soluțiile pentru ondularea permanentă a părului, soluțiile de întins părul și unele produse de stilizare a coafurii pot influența nivelul de sulf din organism.

**Notă:** sulful este recunoscut pentru proprietățile sale de protector al celulelor împotriva efectelor toxice ale unor metale grele. De asemenea, tutunul reduce utilizarea sulfului.

**Utilizare de către organism:** sulful dezinfectează sângele, susține organismul să facă față invaziilor bacteriene și protejează protoplasma celulelor. El contribuie la realizarea reacțiilor necesare de oxidare din organism, stimulează secrețiile biliare și protejează organismul împotriva agresiunii substanțelor toxice. Datorită capacităților sale de a proteja organismul împotriva efectelor nocive ale radiației și poluării, sulful încetinește procesul de îmbătrânire. Este necesar în procesul de sintetizare a colagenului, principala proteină care conferă pielii integritatea sa structurală. Este necesar pentru păr, unghii, insulina, cartilaje și sânge. Susține procesele digestive și de eliminare. Agent de oxidare în hemoglobină.

**Notă:** sulful este substanța esențială care face din usturoi „regele plantelor”.

**Maladii carentiale:** reduce creșterea și dezvoltarea organismului, favorizează apariția eczemelor, a dermatitelor, provoacă creștere deficitară a unghiilor și a părului sau duce la casarea unghiilor și firelor de păr.

**Toxicitate:** risc crescut de instalare a bolilor cardiace. Nu constituie o amenințare la adresa vieții.

## **DESPRE MICROMINERALE (OLIGOELEMENTE)**

Oligoelementele sunt minerale necesare în cantități mici organismelor vegetale, animale și celui uman. În organismul uman sunt prezente micro-cantități dintr-un număr de peste șaiszeci și cinci de minerale, dintre care amintim: acid folic, aluminiu, argint, arsenic, aur, bariu, bismut, beriliu, brom, cadmiu, chinină, crom, cupru, fier, fluor, galiu, germaniu, iod, litiu, mangan, mercur, molibden, plumb, seleniu, siliciu, staniu, stronțiu, titan, tungsten, vanadiu și zinc. Toate acestea elemente joacă un rol important pentru sănătate și sunt esențiale în utilizarea vitaminelor și a altor substanțe nutritive. Ele susțin digestia și reprezintă catalizatorul multor hormoni, enzime și al multor funcții și reacții esențiale care se produc în organism. De asemenea, ele susțin procesul de înlocuire a electroliților pierduți prin transpirație abundentă sau diaree prelungită și oferă protecție împotriva reacțiilor toxice și a intoxicației cu metale grele. Cercetările de ultimă oră demonstrează că omul își poate extrage oligoelementele necesare organismului direct din alimentele care compun dieta, dacă aceasta este echilibrată, cuprinzând mai ales fructe și legume.

Regretatul dr. Henry Schroeder afirma că oligoelementele (micro-mineralele) „sunt mai importante chiar și decât vitaminele, deoarece ele nu pot fi sintetizate de materia vie. Din acest motiv, ele reprezintă arcul electric pentru chimia vieții, de care depind toate schimburile energetice în cadrul arderii hranei și a construirii țesuturilor vii.”

Există mulți factori care pot contribui la dezechilibrele de minerale din organism. Aceasta înseamnă că mineralele pe care credem că le consumăm nu își duc neapărat la îndeplinire sarcina organică pe care o au. Prin urmare, care sunt obstacolele care previn absorbția mineralelor?

### **Regimul alimentar**

Unul dintre factorii majori care contribuie la dezechilibrul de minerale din organism este chiar obiceiul nostru de a mânca nesănătos, inclusiv consumul excesiv de carbohidrați rafinați, alcoolul și dietele bogate în grăsimi. Chiar și conținutul de minerale dintr-o dietă „sănătoasă” poate fi neadecvat, în funcție de solul pe care a fost cultivat produsul respectiv și de modul în care a fost preparat.

### **Stresul**

Atât stresul fizic, cât și cel emoțional, pot conduce la dezechilibre de minerale. Anumite substanțe nutritive, de pildă zincul mineral și complexul de vitamine B, se pierd în cantități considerabile în condiții de stres sportiv. Absorbția substanțelor nutritive poate scădea dacă organismul funcționează sub stres.

### **Administrarea de medicamente**

Medicamentele pot duce la reducerea stocurilor de minerale nutritive din organism sau la creșterea nivelurilor de metale toxice. Binecunoscutele efecte pe care le au diureticele nu implică numai pierderi de sodiu ci în numeroase cazuri, pierderi de potasiu și magneziu. Antiacizii, aspirina și contraceptivele care se administrează pe cale orală pot conduce la avitaminoză, ca și la acumularea unor cantități excesive de metale toxice.

## Poluarea

Metalele toxice, ca plumbul, mercurul și cadmiul, interferează cu absorbția mineralelor și duc la intensificarea procesului de eliminare a acestor minerale din organism. De-a lungul întregii noastre vieți, suntem expuși unor surse diverse de toxicitate, cum ar fi fumul de țigară (cadmiu), cuprul și aluminiul din vasele de bucătărie, coloranții pentru păr (plumb), produsele cosmetice pe bază de plumb, uleiurile hidrogenate (nichel), produsele antiperspirante (aluminiiu) și amalgamele dentare (mercur și cadmiu). Acestea nu reprezintă decât câteva dintre nenumăratele surse de poluare cu metale la care este expusă zilnic orice persoană.

## Suplimente nutritive

Suplimentele de vitamine și minerale pot, de asemenea, provoca dezechilibre în organism. Absorbția de calciu este micșorată în prezența fosforului. Vitamina C este necesară în procesul de absorbție a fierului, însă cantități excesive de vitamina C pot conduce la carențe de cupru. Vitamina D intensifică utilizarea calciului, însă, dacă este consumată în cantități exagerate, ea poate avea drept efect carențe de magneziu sau altele.

## MICROMINERALE (OLIGOELEMENTE)

### Arsenic (As)

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** apă, aer și sol.

**Surse de toxine:** pește, grăunțe și cereale, arderea cărbunilor, pesticide, insecticide (prin intermediul unui produs chimic numit oxid de arseniu, erbicide, prelucrarea metalelor, manufacturarea produselor de sticlărie și a oglinzilor, fumul de țigară, compușii chimici pentru obturarea canalelor dentare. De asemenea, inhalarea prafului de rumeguș sau a fumului rezultat din arderea lemnului tratat cu arsenic, stabilirea domiciliului în vecinătatea unor locuri de depozitare a deșeurilor periculoase, consumul de alimente, apă potabilă sau inhalarea aerului cu conținut de arsenic. Compușii anorganici ai arsenicului sunt utilizați pentru conservarea lemnului.

**Utilizare de către organism:** rolul pe care îl joacă arsenicul pentru funcțiile din organism este necunoscut. În experiențele de laborator întreprinse pe animale, s-a constatat că arsenicul este esențial în procesul de creștere, dezvoltare și reproducere, posibil datorită rolului pe care îl joacă în metabolizarea metioninei, aminoacid implicat în procesul de creștere. La ardere, arsenicul emană un ușor miros de „usturoi”. Rămâne stocat mai ales în ficat. Este evacuat din organism prin urină. Posibile utilizări de către organism: piele, păr, unghii, glanda tiroidă și creier.

**Maladii carentiale:** arsenicul se fixează la nivel muscular și cerebral (prin dislocarea fosforului). Are gust metalic și dulceag, imprimă un miros înțepător, de usturoi, halenei și scaunului, generează constricții ale esofagului, dureri dorsale constante (provoacă adaptări chiropractice ale membrelor), oboseală, vitalitate scăzută, dificultăți la înghițire, senzația de arsură (inflamație) la ochi, gât și piept, dilatarea amigdalelor, spasme musculare, dureri ale musculaturii spatelui, apatie, dispariția senzației de durere, căderea părului de pe corp, modificări de pigmentație a pielii (pete întunecate), gastroenterită.

**Toxicitate:** inhibitor metabolic (reduce eficiența cu care este produsă energia), otrăvitor pentru celule și enzime. Produce contracții în gât și provoacă convulsii musculare. O substanță toxică extremă pentru „nervi”. Anorexie. Ingerarea de cantități mari poate provoca moartea. Inhalarea unor cantități mari de arsenic anorganic poate avea drept efect dureri în gât sau iritarea plămânilor. De asemenea, grețuri, vărsături, scăderea producerii de globule albe și roșii, ritm cardiac anormal, lezarea vaselor sanguine și senzația de „ace” în mâini și în picioare. De asemenea, dureri dorsale constante.

## **Beriliu (Be)**

**Surse alimentare:** apă, aer și sol.

**Surse de toxicitate:** expunerea la noxe industriale, miniere, prelucrarea metalelor, arderea cărbunelui, prelucrarea cuprului, și, posibil, vopselele, coloranții și produsele cosmetice.

**Utilizare de către organism:** nu există informații concludente care să certifice că beriliul este esențial pentru desfășurarea optimă a funcțiilor din organism.

**Maladii carentiale:** dispnee, pierdere în greutate, tuse, oboseală, dureri în piept, anorexie și slăbiciune.

**Toxicitate:** efecte asupra plămânilor, ficatului, rinichilor și inimii. Inhibitor al enzimelor, inclusiv ATP, ADN și al câtorva enzime hepatice. Provoacă moartea celulară la nivelul tuturor țesuturilor.

## **Bor (B)**

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Se găsește în:** izvoare de origine vulcanică din Toscana, Italia, sub formă de borați în Hernite, Turcia și colemanită în California.

**Surse alimentare:** conducte de alimentare cu apă. Fructe proaspete: mere, morcovi, struguri, pere, legume cu frunze, nuci și cereale.

**Surse de toxicitate:** sortimente de săpun, ciment, anumite produse de igienă, sticlă, ceramică.

**Maladii carentiale:** aportul alimentar scăzut în bor provoacă modificări similare celor care se observă la femeile suferind de osteoporoză. Carența de bor are drept urmare scăderea nivelurilor de calciu și calcitonină ionizată din sânge, creșterea nivelurilor totale de calciu și eliminarea de calciu prin urină. La animale, provoacă o rată scăzută de creștere. Probabil că există o legătură între metabolizarea borului și a magneziului, deoarece carența ambelor minerale exacerbează condițiile de instalare a osteoporozei, suprimă anabolismul oaselor și are drept efect scăderea concentrațiilor de magneziu din oase. Dimpotrivă, suplimentarea de bor în organism produce creșterea concentrației de seruri de beta-estradiol și de testosteron, provocând modificări legate de prevenirea pierderii de calciu și demineralizarea oaselor.

**Toxicitate:** greață, vărsături, erupții cutanate, artrită și oboseală. Experiențele limitate întreprinse pe animale demonstrează că aportul excesiv de bor poate întârzia creșterea și afecta imunitatea.

## **Cadmiu (Cd)**

**Surse alimentare:** apă, aer și sol.

**Surse de toxicitate:** fumul de țigară, aerul provenind de la fabricile de acumulate, lipirea, sudarea și galvanizarea metalelor, țevi, conducte de apă, minerit, atmosfera din vecinătatea rafinăriilor care utilizează zinc, arderea combustibililor fosili sau a deșeurilor menajere din orașe, produse pentru îngrijire dentară, vopsele chimice, țevi galvanizate, moluște și crustacee contaminate.

**Alimente care contribuie la detoxificarea cadmiului:** legume din aceeași familie cu varza, ardei iute, fructe.

**Utilizare de către organism:** o toxină de mediu care se depune în apă, pe alimente și în aer. Se regăsește în cereale prelucrate, produse lactate, diverse cărnuri, pește, îngrășăminte, gaze de eșapament, fum de țigară, acumulate, substanțe de lipit și dentare. Întrerupe absorbția altor minerale și are tendința de a se fixa în inimă și în rinichi și afectează funcțiile câtorva enzime.

**Maladii carentiale:** anemie, degradare musculară, hipertensiune, degradarea ficatului și a rinichilor, carență de zinc, artrită, pneumonie, vomă, diaree, pierderi de calciu la nivelul oaselor, deteriorarea funcției cardiace și a structurii vaselor sanguine, depresie, emfizem.

**Toxicitate:** cadmiul nu poate fi eliminat de organism, putându-se acumula în timp până la niveluri toxice. Consumul excesiv poate apărea atunci când în apa potabilă se infiltrează cadmiu prin țevile de alimentare. Hipertensiune, afecțiuni renale, pierderea mirosului (anosmie). Cercetările demonstrează că alcoolul mărește retenția de metale grele, printre care și cadmiul.

## Crom (Cr)

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** izvoare naturale de apă, ciuperci, trestie de zahăr, drojdie de bere, melasă, condimente și plante.

**Surse de toxicitate:** procesele industriale de tăbăcărie, de producere a cimentului și de lustruire a lemnului.

**Notă:** cercetătorii apreciază că 90% dintre americani nu fixează suficient crom în organism și că 60% dintre ei suferă de diabet sau de hipoglicemie.

**Utilizare de către organism:** este principalul factor care contribuie la reglarea insulinei. Un om cu greutate medie dispune de aproximativ 600 mg de crom, având cea mai mare concentrație în timpul copilăriei. Principala funcție a cromului este de component al factorului de tolerare a glucozei (FTG), substanță care cooperează cu insulina pentru a favoriza preluarea zahărului din sânge (glucoză) de către celule. Necesari pentru energie, tiroidă, splină. Ajută în metabolismul carbohidraților. Conlucrează cu insulina în procesul de utilizare a glucozei și de eliberare de energie. Bolile provocate de carența de crom sunt agravate de carența de vanadiu.

**Maladii carentiale:** hipoglicemie, forme de diabet. Posibil perturbări ale somnului și viselor, anxietate, oboseală, longevitate scăzută. Cromul industrial are efecte carcinogene asupra plămânilor, putând provoca inflamarea bronhiilor, ulceratii cutanate; în unele dintre cazurile observate s-a remarcat instalarea hemoragiei cerebrale și a trombozei.

**Toxicitate:** consumul excesiv sau acumularea excesivă de crom la nivel tisular pot inhiba, în loc de a stimula, intervenția eficientă a insulinei. La un nivel extrem de ridicat, cromul poate încuraja dezvoltarea cancerului. Tulburări renale și hepatice.

## Cobalt (Co)

**Surse alimentare:** toate legumele cu frunze verzi. De asemenea, diverse fructe, legume și plante medicinale.

**Surse de toxicitate:** cobaltul este utilizat ca antispumant în prelucrarea unui anumit sortiment de bere. Consumul acestui sortiment de bere în cantități mari poate provoca policitemie și tulburări cardiace.

**Utilizare de către organism:** ajută în procesul de dezvoltare normală, mărește apetitul, stimulează funcționarea pancreasului. Singura funcție cunoscută a cobaltului este aceea că intră în compoziția vitaminei B12. În această situație, cobaltul intervine în formarea globulelor roșii sănătoase, întreține țesutul nervos și procesul de formare a celulelor sănătoase.

**Maladii carentiale:** carența de cobalt este echivalentă cu lipsa de vitamina B12 putând constitui cauza de apariție a anemiei, a tulburărilor nervoase și a formării de celule nesănătoase. De asemenea, provoacă pielea „solzoasă” și atrofie.

**Toxicitate:** rară. Dozele mari de cobalt anorganic (nu în combinații cu vitamina B12) pot stimula activitatea tiroidiană și a măduvei osoase, având drept efect producerea în exces de globule roșii (policitemie).

## Cupru (Cu)

**Acid / alcalin:** formează alcalinitate

**Surse alimentare:** legume cu frunze de culoare verde închis, stafide, ridichi, nuci (mai ales migdale), portocale, melasă neagră, avocado și broccoli.

**Surse de toxicitate:** conductele de apă din cupru și ustensilele de gătit.

**Remarcă:** consumul îndelungat de contraceptive administrate pe cale orală poate tulbura echilibrul de cupru din organism, ducând la creșterea excesivă a nivelurilor de colesterol.

**Utilizare de către organism:** ficat, colecist, sânge, plămâni, inimă. Absorbția și metabolizarea fierului. Oxidarea acizilor grași, a tirozinei în pigmenți de melanină. Metabolizarea acidului ascorbic (vitamina C). Catalizator necesar în producerea hemoglobinei. Esențial în sinteza catecolaminelor. Cuprul este una din componentele enzimei antioxidante: superoxid-dismutază; poate proteja membrana celulară de acțiunea adversă a fragmentelor de oxigen puternic reactive. În capacitatea sa de antioxidant, cuprul poate funcționa în sensul prevenirii dezvoltării cancerului.



**Maladii carentiale:** cuprul se fixează în creier și în ovare. Poate provoca diaree cronică, senzații de arsură în gât și în amigdale, absorbție deficitară sau anemie determinată de deficiențe de fier. De asemenea, produce depigmentare la nivel cutanat și al părului (incapacitatea organismului de a produce colagen), calviție, afecțiuni cardiace, sindromul Menkes, tulburări ale sistemului nervos, rezistență scăzută la infecții, scolioză, formare tisulară deficitară, probleme respiratorii, inflamații cutanate, retard.

**Toxicitate:** printre simptome pot fi incluse colita ulceroasă, boala Wilson. Tulburări mentale și afective.

**Notă:** Dozele zilnice de peste 20 mg pot provoca grețuri și vărsături.

## **Fluor (F)**

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** morcovi, nap și frunze de sfeclă, pădărie, semințe de floarea-soarelui, usturoi, spanac, legume cu frunze verzi, nuci (mai ales migdale), frunze de nap, pădării.

**Surse de toxicitate:** fluorul intră în componența apei și a produselor alimentare preparate în regiuni în care apa este bogată în fluor. Este inclus în formula majorității mărcilor de pastă de dinți și poate spori conținutul mineral al solului prin intermediul anumitor îngrășăminte. Se regăsește în fructele de mare și în ovăz.

**Utilizare de către organism:** smalț dentar și oase mai rezistente, mai puține carii, mai puține fracturi ale oaselor, mai puține cazuri de osteoporoză la femeile vârstnice, greutate mai mare a copilului la naștere și ritm mai accentuat de creștere a copiilor, reduce pericolul de pierdere a auzului dacă boala este provocată de otospongioza urechii interne. De asemenea, este necesar pentru sânge, piele, păr și unghii.

**Maladii carentiale:** degradarea danturii, devierea coloanei vertebrale, slăbirea vederii.

**Toxicitate:** fluorul se menține în organism o perioadă îndelungată, deoarece el este direct încorporat de oase. Chiar și depășirea sensibilă a limitei recomandate poate provoca dureri osoase, înțepenire, slăbiciune, apariția de zone depigmentate, albe, de consistența cretei, pe dinți, dantură pătată sau perforată, formarea ciocurilor osoase, proces accelerat de îmbătrânire, incidență crescută în instalarea cancerului, rată crescută de mortalitate (de trei ori mai mare în regiunile cu concentrații mari de fluor în apa potabilă), pielea ridată și lăsată, sclerozarea dermei (porțiuni întărite de piele). Indienii suferă uneori de o deformare (cocoașă) a scheletului chiar și atunci când concentrația de fluor din apă este numai 1½ ori mai mare decât norma recomandată de RDA. Canicula, consumul de apă în cantități masive și dietele sărace în proteine măresc aportul de fluor și efectele secundare. Cantitățile mari de fluor sunt toxice.

## **Fier (Fe)**

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** fructe și legume, în special legume cu frunze de culoare închisă, nuci (inclusiv migdale, alune și altele) portocale, struguri, banane, vârc / alge comestibile, stafide, curmale, sfeclă, morcovi, suc de roșii, sparanghel, pătrunjel, fasole lima, castraveți, varză de Bruxelles, dovlecel, broccoli, mure, produse din cereale integrale, rădăcinoase, cresson, spanac, fasole verde, avocado, prune și semințe de dovleac.

**Surse de toxicitate:** industrie, conducte vechi din sistemul de canalizare, alimentarea cu apă, surse de mediu, inclusiv atmosferă, oale și vase de gătit din fontă.

**Utilizare de către organism:** esențial în formarea hemoglobinei, mioglobinei și a numeroase enzime, necesar în procesul de formare a globulelor roșii; susține lupta pe care o duce organismul împotriva stresului și a bolii. Fierul afectează eliberarea hormonului aldosteron, produs de suprarenale. Aldosteronul mărește nivelul de sodiu, ceea ce susține alcalinizarea și echilibrează conținutul de potasiu organic. Conlucrează cu glucoza și fructoza, dar și cu câteva vitamine (E, C etc.) și cu anumiți aminoacizi. Fierul întărește sistemul imunitar și mărește rezistența la frig, infecții și boli. Este cea componentă a sângelui, care transportă oxigenul. Alte posibile utilizări de către organism: dezvoltare, reproducere, dantură, schelet, ficat, lipide, colesterol. Vitamina E și zincul în cantități excesive afectează absorbția fierului. De asemenea, cafeina din cafea, ceaiul sau băuturile răcoritoare îndulcite interferează cu absorbția fierului. Aportul excesiv de fosfor, prezent la

persoanele care consumă în special alimente conservate și beau cantități mari de băuturi răcoritoare, blochează utilizarea fierului. Transpirația abundentă sau tranzitul intestinal rapid al alimentelor poate reduce cantitatea de fier. Cantitățile scăzute de fier contribuie la acumularea de plumb și invers. Plumbul interferează cu formarea hemoglobinei și poate induce anemie provocată de carențele de fier.

**Maladii carentiale:** o ușoară carență de fier (care nu afectează formarea globulelor roșii) poate provoca epuizare, migrene, obținerea unor timpi mai mici la sportivii profesioniști, slăbiciune, probleme legate de ciclul menstrual, irascibilitate, depresii și insomnie sau tulburări de somn. Carența severă de fier poate provoca anemie sau un număr scăzut de globule roșii, constipație, sensibilitate sau erupții în cavitatea bucală, unghii casante, paloarea pielii sau dificultăți de respirație. Alte simptome posibile ar mai putea fi pofta de „produse nealimentare” ca gheață, clei sau amidon; afecțiuni cardiace, capacitate mentală deteriorată. Poate afecta performanțele în activitatea profesională, starea de spirit și memoria. Sporește riscul apariției unor iritații și inflamații intestinale.

**Toxicitate:** consumul de fier în cantități mari poate genera depuneri nesănătoase de fier în organism, ceea ce poate conduce la formarea de radicali liberi. Acumularea de fier în țesuturi este asociată cu o boală foarte rară, numită hemocromatoză. Supradozele de fier pot provoca hemoragii la nivelul stomacului sau al țesutului intestinal, scăderea tensiunii arteriale, afecțiuni hepatice, rezistență redusă la infecții și poate fi fatală pentru copiii mici.

### **Litiu (Li)**

**Acid / alcalin:** formează alcalinitate

**Surse alimentare:** varec / alge comestibile, produsele din cereale integrale, semințe.

**Utilizare în organism:** reduce agresivitatea, violența și dorința de auto-distrugere.

**Maladii carentiale:** depresie, tulburări maniaco-depresive, obsesii, tendință de suicid, maltratarea partenerului sau a copilului.

**Toxicitate:** tremur, somnolență, migrene, stări de confuzie, neliniște, amețeli, retard psihomotor, letargie, comă.

### **Mangan (Mn)**

**Acid / alcalin:** formează legături cu substanțe alcaline.

**Surse alimentare:** toate legumele și plantele cu frunze verzi, spanac, banane, sfeclă, afine, portocale, grepfrut, caise, mazăre, varec și alte alge marine, țelină, leguminoase, nuci, cereale, sparanghel, ananas.

**Surse toxice:** manganul obținut pe cale industrială și inhalat în această formă este asociat cu tulburările nervoase și psihiatrice!

**Utilizare de către organism:** formarea de tiroxină, formarea de uree, activitate lipotropică a colinei. Utilizarea tiaminei. Intervine în metabolismul carbohidraților, fortifică țesuturile și oasele, rinichii, ficatul, pancreasul, splina, creierul, inima și limfa. Conlucrează cu neuro-transmițătorii și cu metabolismul de conservare a energiei. Este o componentă a procesului de formare a cartilajelor și a oaselor. Activează numeroase enzime, inclusiv piruvatul, carboxilaza, superoxidul mitocondrial, arginaza și dismutaza. Esențial în sinteza catecolaminelor. Susține fertilitatea și reproducerea, dezvoltarea și formarea hormonilor sexuali, stimulează reglarea nivelului de zahăr din sânge și ajută organismul să utilizeze proteinele și carbohidrații.

**Maladii carentiale:** rar. Arterioscleroză, stări de confuzie, tremur, tulburări de vedere și auditive, erupții cutanate, creșterea nivelului de colesterol, creșterea tensiunii sanguine, irascibilitate, boli ale pancreasului, transpirație, ritm cardiac mărit, dereglări mentale, scrâșnirea dinților, oboseală și rezistență scăzută. Fragilitatea oaselor, a părului și a unghiilor. Boli dermatologice. Probleme de reproducere și scăderea în greutate. Tulburări endocrine, proastă respirație tisulară, funcție reproductivă defectuoasă, atacuri și convulsii, posibile crampe, paralizie. Cu toate acestea, carența de calciu este principala cauză a apariției crampelor.

**Toxicitate:** este recunoscut ca substanță extrem de nocivă dacă este inhalat sau administrat intravenos. Simptomele excedentului de mangan sunt similare cu echivalentul la om al bolii vacii nebune.

## **Mercur (Hg)**

**Surse alimentare:** numeroase varietăți de pește, mai ales ton.

**Surse toxice:** pește contaminat, amalgame dentare, apă curentă, termometre, anumite acumulate, procesele de producție și livrare a produselor petroliere, fungicidele (pentru grâne și cereale), lămpile fluorescente, coloranții pentru păr, produsele cosmetice, arderea combustibililor fosili, îngrășămintele, preparatele farmaceutice (diuretice și antihemoroidale, printre altele). Sursa respectivă de mercur ar putea altera sistemul imunitar și mecanismele naturale de apărare ale organismului față de infecții și boală.

**Utilizare de către organism:** sărurile pe bază de mercur sunt utilizate în medicină, agricultură și industrie, putându-se ajunge astfel la acumularea de concentrații toxice în organism. Mercurul modifică forma și funcția enzimelor. Organismul acumulează mercur la nivelul rinichilor, nervilor, sângelui, ficatului, măduvei oaselor, splinei, creierului, inimii, pielii și mușchilor. Dezvoltarea fătului este susceptibilă la intoxicarea cu mercur pe durata sarcinii. În timpul perioadei de sarcină și/sau în perioada de alăptare, femeile trebuie să consume cu moderație carne de pește, dacă ea ar putea prezenta concentrații ridicate de mercur.

**Maladii carentiale:** mercurul se fixează la nivelul ficatului, splinei, rinichilor, peretelui intestinal, mușchilor scheletului, plămânilor și oaselor. Provoacă imediat tulburări gastrointestinale, pierderea poftelor de mâncare și pierderi în greutate, inflamația gingiilor, dificultăți la masticare și la înghițit, gust metalic în gură, sete, grețuri, vărsături, dureri abdominale, diaree hemoragică.

**Toxicitate:** cantitățile excesive de mercur suprimă seleniul, provoacă grave tulburări emoționale, distrugerea celulelor, blocarea transportului de zaharide (energie la nivel celular), măresc permeabilitatea la potasiu, favorizează pierderea poftelor de mâncare, depresie, tremur, scăderea acurateții senzoriale, amortire periferică, memorie scăzută și, mai ales, afectează conductorii neuro-musculari. Este asociat cu scleroza multiplă și cu boala Parkinson. Este asociat cu infarctul miocardic.

## **Molibden (Mo)**

**Surse alimentare:** orez brun, mei, legume cu frunze de culoare verde închis, mazăre, leguminoase, fasole, cereale integrale.

**Surse de toxicitate:** apa de la robinet

**Utilizare de către organism:** reglează metabolismul calciului, magneziului și cuprului. Transformă purinele în acid uric. Este o componentă a xantin-oxidazei care intervine în procesul de formare a acidului uric (produs normal de descompunere rezultat în urma metabolismului). Este important în mobilizarea fierului pentru stocare și necesar în procesul de creștere și dezvoltare armonioasă.

**Maladii carentiale:** carențe de cupru. Ritm cardiac crescut, infecții ale cavității bucale și ale gingiilor, pierderea în greutate, impotență la bărbații de vârste înaintate, ritm respirator accelerat, tulburări de vedere nocturnă, dezvoltare stopată.

**Toxicitate:** în general, este considerat a nu fi toxic. Cu toate acestea, consumul prelungit de peste 10 mg zilnic este asociat cu simptome asemănătoare gutei, cum ar fi durerile articulare și tumefierea articulațiilor.

## **Nichel (Ni)**

**Surse alimentare:** este prezent în cantități infime în orice tip de hrană.

**Surse de toxicitate:** are utilizare industrială, fiind folosit drept catalizator în hidrogenarea uleiurilor și a grăsimilor (grăsimi solidificate). Se regăsește în toate mărcile de margarină, ca și în uleiurile și grăsimile care poartă eticheta „hidrogenate”, cu alte cuvinte în uleiul vegetal solidificat (dar și în pâine, chips-uri, biscuiți, bomboane etc.). Este folosit în industria metalurgică și în alte industrii de prelucrare a metalelor, la fabricarea țigărilor, a vopselelor pentru păr și a celorlalte substanțe utilizate pentru tratarea acestuia.

**Notă:** semințele de mac elimină depunerile de nichel!

**Alimente care contribuie la detoxificarea de nichel:** cea mai bună sursă de dietă, care contribuie la eliminarea excesului de nichel sau a cantităților nocive de nichel și alte metale, sunt legumele cu frunze verzi și fructele.

**Utilizare de către organism:** nu a fost identificat un rol precis al nichelului, deși s-a descoperit că acest element mineral este asociat cu codul genetic al fiecărei celule și probabil că activează anumite enzime. După unii cercetători, ar fi vorba de pancreas și de insulină. Este probabilă implicarea sa în activitatea hormonală, a membranei celulare și a enzimelor. Nivelul scăzut de nichel din sânge se întâlnește frecvent la persoanele cu carențe de vitamina B6, la bolnavii de ciroză și în cazurile de insuficiență renală. Nu se știe care este semnificația acestor niveluri scăzute în sânge. În schimb, nivelurile ridicate de nichel în sânge sunt asociate cu dezvoltarea cancerului, apariția infarctului miocardic, instalarea disfuncțiilor tiroidiene, psoriazisului și eczemelor.

**Maladii carentiale:** nichelul se fixează în sinusuri, articulații și coloana vertebrală. Poate fi o nefrotoxină, afectând astfel tractul urinar și, mai ales, funcționarea rinichilor. S-a descoperit că stabilește legături cu fungi din sânge, fiind cauza apariției tumorilor. Poate conduce la paralizia coloanei vertebrale și poate provoca epilepsie. Poate provoca dermatită și alte boli dermatologice, reacții alergice și rinită cronică. Inflamația plămânilor și a ficatului, care conduc la necroze și carcinoame.

**Toxicitate:** duce la paralizie, aflux mare de sânge în creier și epilepsie. În cantități excesive, poate deveni factor cancerigen. Poate priva organismul de oxigen. Orice tip de formațiune tumorală are nevoie de nichel pentru a asigura legăturile chimice!

## **Plumb (Pb)**

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** plante sau orice fel de produse alimentare cultivate în soluri infestate cu plumb.

**Surse de toxicitate:** plumbul ingerat poate proveni din surse diverse, inclusiv din alimentele proaspete sau conservate, apă, vopsele cu conținut de plumb, produse ceramice smălțuite al căror email conține plumb, vopsele de păr, atmosferă poluată, gaze de eșapament, fum de țigară, plumbul de pe linia de sudură a cutiilor de conserve; vaporii de benzină emanați în timp ce faceți plinul la mașină sunt plini de plumb. Plumbul este o otravă protoplasmatică, prezentă în zahărul rafinat trecut prin procesul de albire.

**Alimente care ajută la detoxificarea de plumb:** semințe de dovleac, bame, rădăcină de rubarbă, ardei iute, mentă, alge comestibile, legume cu frunze verzi și fructe.

**Notă:** atenție la recipientele pentru gătit din cupru și aluminiu și la depozitarea preparatelor culinare care formează acizi, în recipiente metalice.

**Utilizare de către organism:** necunoscută. Plumbul stânjenește formarea hemoglobinei și poate conduce la anemii feriprive (provocate de carențe de fier). Plumbul este o otravă protoplasmatică, ceea ce înseamnă că împiedică schimbul corect de enzime încărcate cu energie vitală, la nivelul organismului.

**Maladii carentiale:** plumbul este una dintre substanțele toxice cele mai comune și mai persistente care se întâlnesc în mediu. Provoacă dereglări chiar și în concentrații foarte scăzute. Lipsă de voință, oboseală, lipsa formelor de gândire abstractă, alergii, anemie, migrene, slăbiciune, hiperactivitate la copii, disfuncții cerebrale; provoacă anomalii comportamentale și probleme de învățare, mai ales la copii. Plumbul se fixează la nivel cerebral, nervos, osos și renal.

**Toxicitate:** dereglări ale sistemului nervos (ceea ce poate conduce la tulburări comportamentale, ca de pildă hiperactivitate la copii), anemie, slăbiciune, degradare musculară, letargie, tulburări mentale, disconfort abdominal, constipație, lipsa de energie, lipsa gândirii abstracte, lipsa capacităților mentale, degradarea danturii, reacții alergice la alimente și factori de mediu, creșterea incidenței diabetului și a sclerozei multiple.

## Seleniu (Se)

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** varec / alge comestibile, usturoi, ciuperci, legume organice, naturale, cereale, grăunțe, broccoli, ceapă, arahide. Majoritatea surselor de hrană.

**Surse de toxicitate:** sol. De asemenea, procesele de rafinare a făinii distrug cea mai mare parte din seleniul concentrat în germeni și în tărâțe. De aceea, este important să consumăm produse naturale din cereale integrale, deoarece seleniul nu este reintrodus în făina „îmbogățită”.

**Utilizare de către organism:** cea mai importantă funcție cunoscută pe care o îndeplinește seleniul este aceea de componentă a enzimei antioxidante glutatino peroxidază. Seleniul este cofactor în formarea uneia din enzimele care asigură protecția țesuturilor din organism (în special a membranei celulare) față de oxidarea de către radicalii liberi. Seleniul colaborează strâns cu vitamina E, care este tot un antioxidant. Protejează toate membranele, reduce riscul de cancer, fortifică sistemul imunitar, este antioxidant. Reduce cerințele de vitamina B12 din organism.

**Maladii carentiale:** slăbiciune musculară, asociată cu declanșarea cancerului și bolilor cardiace; oboseală, mătreață, prolaps de piele, retard în dezvoltare, niveluri mărite de colesterol, susceptibilitate la infecții, sterilitate și afecțiuni ale ficatului. Sindromul Down, formarea de chisturi mamare fibromatoase, fibrom chistic, distrofie musculară.

**Toxicitate:** posibil respirație „care miroase a usturoi”, căderea părului, unghiilor, irascibilitate, disfuncții renale și hepatice, gust metalic, dermatită și hepatită. Seleniul administrat în supradoze poate provoca moartea.

## Siliciu (Si)

**Acid / alcalin:** formează alcalinitate

**Surse alimentare:** lucernă, varec, legume cu frunze de culoare verde închis, coada-calului, urzică, semințe de in, numeroase fructe, inclusiv mere, struguri și altele. Nuci, semințe, ceapă, toate fructele de pădure, lăptuci, curmale, păpădie, castraveți, mâncare de fasole și mazăre uscată, semințe de floarea-soarelui, roșii.

**Utilizare de către organism:** la nivelul sângelui, mușchilor, pielii, nervilor, unghiilor, părului, țesutului conjunctiv, pancreasului, smalțului dentar și timusului (are acțiune antiseptică). Niveluri mărite de siliciu se întâlnesc la bolnavii suferind de arterioscleroză, însă cercetătorii nu au confirmarea că acest oligoelement ar fi asociat cu instalarea sau evoluția bolilor cardiace. Dieta zilnică conține cantități mari de siliciu, iar acest mineral este asimilat cu ușurință în organism.

**Maladii carentiale:** principala funcție pe care o îndeplinește siliciul este că intervine în procesul de dezvoltare și întreținere a sănătății oaselor. Carența de siliciu provoacă atrofieri sau malformații osoase la mâini, picioare și craniu. Siliciul este important și în procesul de formare a țesutului conjunctiv (rețeaua proteinică din oase în care este impregnat calciul). Reduce rezistența la boli infecțioase. Încurajează procesul de îmbătrânire rapidă, tendinita, decalcifierea osoasă, afecțiunile cardiovasculare, dezvoltarea anormală a scheletului, arterioscleroza.

## Staniu (Sn)

**Surse alimentare:** apă, aer și sol.

**Surse de toxicitate:** scurgeri metalice din cutiile de conserve, direct în alimente.

**Utilizare de către organism:** susține creșterea părului și poate intensifica reflexele.

**Maladii carentiale:** absorbția de staniu este scăzută. Nu este clar ce cantitate din aportul zilnic de 1,5 până la 3,5 mg de staniu reușește să migreze prin peretele intestinal direct în sânge. Carența de staniu poate genera calviție simetrică, reacție redusă la zgomot.

**Toxicitate:** consumul de staniu în cantități mari poate duce la distrugerea globulelor roșii.

## Vanadiu (V)

**Surse alimentare:** în toate sursele de alimente, vanadiul se regăsește în formă organică.

**Surse de toxicitate:** este folosit în aliaje de oțel, la fabricarea cauciucului, a maselor plastice, produselor din ceramică și în alte procese chimice. Poate fi prezent în aer, hrană și în rețeaua de alimentare cu apă potabilă.

**Utilizare de către organism:** necesar pentru factorul de toleranță la glucoză. Vanadiul formează compuși cu alte substanțe biologice. O persoană cu greutate medie are în corp o cantitate de 20 mg de vanadiu, care este probabil implicată în metabolizarea colesterolului și în producerea hormonilor. Rapoarte clinice preliminare demonstrează că vanadiul ar putea fi un factor de protecție împotriva apariției cancerului mamar și că poate încetini evoluția tumorilor.

**Maladii carentiale:** hipoglicemie, diabet, creșterea numărului de carii dentare, nivel ridicat de trigliceride, colesterol mărit, dureri în piept, tuse, respirație astmatică, dureri în gât și nas care curge. Testele efectuate pe animale demonstrează apariția unor deficiențe care provoacă retard de creștere și dezvoltare, deformări ale oaselor și sterilitate.

**Toxicitate:** este extrem de nociv pentru plămâni, gât și ochi, dacă este consumat în cantități mari. Poate provoca moartea.

## Zinc (Zn)

**Acid / alcalin:** formează acizi

**Surse alimentare:** semințe de dovleac, alge marine (varec și alte alge comestibile), nuci, legume cu frunze verzi, ciuperci, ceapă, grâu germinat.

**Utilizare de către organism:** întărește sistemul imunitar și timusul. Factor de protecție împotriva malformațiilor congenitale. Este implicat în procesele multor sisteme enzimatice și în sinteza acizilor nucleici (ADN și ARN), fiind astfel direct implicat în dezvoltarea și regenerarea organismului. Creier, organe genitale, tiroidă, ficat și rinichi. Realizează transferul de bioxid de carbon dinspre țesut spre plămâni. Componentă a enzimei digestive în hidroliza proteinelor. Ajută în vindecarea rănilor.

**Maladii carentiale:** lipsa absorbției intestinale. Dezvoltare restrictivă. Pierderea poftei de mâncare, slabă pigmentare cutanată și aspect urât al pielii, depigmentarea unghiilor și apariția petelor albe pe unghii, timp prelungit de vindecare a rănilor, sterilitate, forme de diabet, pierderea gustului, vedere nocturnă slabă, deficiențe congenitale, semne de încordare, tulburări comportamentale, nedezvoltarea testiculelor și a ovarelor și nanism. Diareea cronică, ciroza hepatică, formele de diabet și insuficiențele sau bolile renale sunt afecțiunile la care organismul este cel mai predispus în cazul în care există carențe de zinc.

**Toxicitate:** dozele mari de zinc pot provoca apariția unor afecțiuni hepatice, însoțite de letargie, apatie, dureri stomacale și febră. De asemenea, nivelurile nocive de zinc pot duce la mărirea riscului de cancer de colon și de sân.

## SĂRURI TISULARE ÎN BIOCHIMIE

În biochimie, sărurile tisulare sunt elementele anorganice prezente în corpul omenesc. În anul 1665, englezul Robert Hooke a descoperit ceea ce avea să devină cunoscut sub denumirea de „celulă”. În anii 1838 și 1839, oamenii de știință germani Matthias Schleiden și, respectiv, Teodor Schwann au elaborat și prezentat pentru prima oară teoria celulară. În anul 1850, Virchow a făcut publică versiunea sa despre teoria biochimică a tratamentului celulelor. Moleschott din Roma și W. H. Schussler din Oldenburg (Germania) s-au concentrat asupra a ceea ce ei au denumit chimie anorganică, sau tratament biochimic al bolii prin intervenția directă a sărurilor tisulare.

Sărurile tisulare, cunoscute sub denumirea de **săruri celulare**, sunt considerate a fi lucrătorii și constructorii care edifică organismul, ele fiind prezente mai ales în sânge și țesuturi. Apa și substanțele organice constituie materia inertă utilizată de săruri (ioni) pentru construirea și întreținerea celulelor din organism.

Acțiunea sărurilor celulare inspiră lichidele, celulele și țesuturile să reacționeze, provocând astfel polarizarea sau depolarizarea. Aceste procese chimice conduc la procesele de construire (anabolism) și/sau de demolare (catabolism) a celulelor. Plantele preiau elemente minerale și metale, ca de pildă calciu, sodiu și sulf, direct din pământ, prin rădăcinile lor. În continuare, prin intermediul fito-fiziologiei (în special prin fotosinteză), ele transformă aceste elemente fundamentale în săruri, astfel încât organismul uman să le poată absorbi și utiliza.

## SĂRURILE TISULARE FUNDAMENTALE

Cele douăsprezece săruri celulare sau tisulare de bază, prezentate de W. H. Schussler, în anul 1870, în tratatul său de biochimie, sunt următoarele:

### Clorură de potasiu

**Alte denumiri:** *Kali muriaticum*

**Se găsește în următoarele țesuturi:** în fibrină, în care se unește cu hidrogenul pentru a forma HCl (acid clorhidric); susține producerea și promovarea secreției biliare; intervine în procesul de alcalinizare; susține procesul de formare a enzimelor digestive.

**Maladii carențiale:** provoacă tulburări digestive, efilare exagerată, slăbiciune tisulară, producție excesivă de mucus și de țesut conjunctiv, tumefieri, formarea de granulații pe pleoape, în nas etc., funcție hepatică încetinită și hepatită.

### Clorură de sodiu

**Alte denumiri:** *Natrium muriaticum*, sare de bucătărie

**Se regăsește în următoarele țesuturi:** este prezentă în toate țesuturile și lichidele din organism, în special în cele extracelulare. Este un produs de alcalinizare prezent în sucurile gastrice.

**Maladii carențiale:** dereglarea lichidelor, acidoză, deshidratare, creșterea nivelului de bioxid de carbon și de acid carbonic la nivel celular, constipație, temperatură ridicată, ulcere, palpitații.

### Fluorură de calciu

**Alte denumiri:** *Calcarea fluorica*

**Se regăsește în următoarele țesuturi:** țesutul conjunctiv (care acoperă toate țesuturile, organele și glandele) și în compușii principali din țesutul osos și din dantură.

**Maladii carențiale:** prolaps, inclusiv vene varicoase și vene reticulare, hemoroizi, prolaps al vezicii urinare și al uterului etc.

### Fosfat de fier

**Alte denumiri:** *Ferrum phosphoricum*

**Se regăsește în următoarele țesuturi:** în celulele firului de păr, membrana musculară a vaselor sanguine și limfatice; fortifică și accelerează fluxul sanguin. Este utilizat în primele stadii de boală sau în vindecarea rănilor.

**Maladii carențiale:** utilizat în sindroame (afecțiuni) vasculare sau hemoragice (afecțiuni), afectează transportul de oxigen și de bioxid de carbon, tulburări ale țesutului conjunctiv, insomnie, stări inflamatorii, debilitate.

### Fosfat de calciu

**Alte denumiri:** *Calcarea phosphorica*

**Se regăsește în următoarele țesuturi:** în toate țesuturile și lichidele din organism. Se combină cu albumina pentru formarea de noi globule roșii și sucuri gastrice, precum și pentru dezvoltarea oaselor și dinților. Stimulează procesul de creștere și dezvoltare.

**Maladii carențiale:** probleme de dezvoltare a țesuturilor, influențează eliminarea reziduurilor din organism, debilitate, absorbție deficitară, diverse forme de cancer, probleme de evacuare; întârzie procesul de vindecare, generează crampe și spasme, epilepsie și alte tulburări similare, circulație sanguină defectuoasă sau blocarea circulației.

### Fosfat de potasiu

**Alte denumiri:** *Kali phosphoricum*

**Se regăsește în următoarele țesuturi:** este prezent în piele și în mucoasele din organism; este implicat în transportul de oxigen, utilizat în detoxificare de către sistemul limfatic și ficat, și folosit în timpul proceselor inflamatorii.

**Maladii carentiale:** afecțiuni dermatologice, congestii limfatice (sau inactivitate a limfei), răspuns imun scăzut, probleme legate de slabă oxidare (inclusiv acidoză), astmă, reumatism, oboseală și „lene”, debilitate, mucus excesiv și episoade dureroase.

### **Fosfat de magneziu**

**Alte denumiri:** *Magnesia phosphorica*

**Se găsește în următoarele țesuturi:** celule sanguine, oase, dinți, creier, sistem nervos și muscular; este esențial în funcționarea sistemului nervos, antispasmodic.

**Maladii carentiale:** spasme, crampe, convulsii etc.; activează sindroamele nervoase, spasme ale mușchilor masticatori, palpitații, dureri nervoase, hipertrofia diverselor glande și organe, paralizie.

### **Fosfat de sodiu**

**Alte denumiri:** *Natrium phosphoricum*

**Se găsește în următoarele țesuturi:** lichidele din organism; stabilește legături cu acidul uric.

**Maladii carentiale:** descompune acidul lactic; calculi renali, biliari și hepatici, vezică biliară leneșă (stimulează fluxul secreției biliare), gută și reumatism, grețuri, aciditate stomacală, acidoză.

### **Acid de siliciu**

**Alte denumiri:** *Silicea*, silice

**Se găsește în următoarele țesuturi:** țesut conjunctiv, în special în cel din oase, păr și unghii. La nivelul țesutului nervos și cerebral, este transmutat în calciu; produce alcalinizare.

**Maladii carentiale:** slăbirea sistemului nervos, slăbirea scheletului osos, slăbirea țesutului conjunctiv, favorizează prolapsul, depresia, inflamațiile, pierderile de memorie (senzația de „ceață pe creier”), artrită, reumatism și altele; transpirație deficitară, transpirație nocturnă, formarea tumorilor.

### **Sulfat de calciu**

**Alte denumiri:** *Calcarea sulphurica*, ipsos

**Se găsește în următoarele țesuturi:** țesut conjunctiv, celulele hepatice, atrage apa; participă la procesele de catabolism celular.

**Maladii carentiale:** abcese, coșuri, afecțiuni dermatologice, tumefieri limfatice, inflamații (răspuns imun însoțit de edem), anumite forme de migrenă.

### **Sulfat de potasiu**

**Alte denumiri:** *Kali sulphuricum*

**Se găsește în următoarele țesuturi:** este prezent la nivelul tuturor țesuturilor, în special în țesutul sistemului nervos și cerebral, în celulele sanguine și musculare și altele; participă la metabolism. De natură antiseptică.

**Maladii carentiale:** forme de diabet, afectează mai ales funcțiile cerebrală și nervoasă, determină scăderea vitalității și a rezistenței, provoacă sindroame de metabolism scăzut, dezvoltarea culturilor microbiene (de genul *Candida Albicans*), probleme intestinale și altele; stimulează apariția condițiilor de acumulare a putrefacțiilor; slăbirea memoriei, boala Alzheimer; insuficiența glandelor suprarenale afectează neuro-transmițătorii.

### **Sulfat de sodiu**

**Alte denumiri:** *Natrium sulphuricum*

**Se găsește în următoarele țesuturi:** lichide intercelulare, colaborează cu clorură de sodiu pentru echilibrarea lichidelor intercelulare și intracelulare, acționează ca stimulent al sistemului nervos, pancreasului, ficatului, intestinelor și altele. Stimulează procesul digestiv la nivelul funcției pancreatice.



**Maladii carentiale:** deshidratare, malabsorbție, înfometare, constipație, digestie leneșă, forme de diabet, ficat și vezică biliară leneșe (hepatită și altele), astmă, vertij și greață.

### **MODULUL 3.7 – Substanțe Fito-chimice**

Prefixul „fito-” are sensul de „vegetal”. Substanțele fito-chimice sunt miile de compuși naturali pe care îi conțin plantele și fructele. Acest modul își propune să enumere și să furnizeze explicații numai pentru câteva dintre ele, însă numărul lor este cu mult mai mare. În fiecare zi, cercetătorii descoperă noi substanțe fito-chimice, așa cum și oamenii îl descoperă pe Dumnezeu în fiecare zi, sub mii de forme.

Chimia alimentară este o știință extrem de complexă dacă înțelegi că mulți compuși funcționează prin sinergie, în timp ce mulți se transmută (se modifică) în alte substanțe constitutive și compuși mai simpli. Majoritatea oamenilor se concentrează mai ales asupra conținutului de vitamine și minerale ale alimentului, ignorând lista lungă a elementelor, dar și proprietățile lor, care sunt la fel de importante și vitale pentru sănătatea organismului.

Aminoacizii din sistemele vegetale conțin mai multă energie și sunt mai ușor de descompus și utilizat de organismul omenesc, motiv pentru care adepții dietelor vegetariene, care consumă o mare varietate de fructe, legume și nuci crude, nu sunt niciodată deficitari la capitolul aminoacizi, atât de necesari pentru sănătate. Pe de altă parte, carnea presupune procese digestive mai radicale și un consum mai mare de energie în vederea extragerii aminoacizilor din care este formată. Un alt factor important în acest caz este că proteina din carne lasă în organism o reacție acidă care mărește acidoza, în timp ce vegetalele lasă în organism o reacție alcalină, care vindecă practic acidoza. Pentru a se menține în viață, organismul omului are nevoie de hrană vie, consistentă în fito-chimice.

Unele fito-chimice exercită o acțiune remarcabilă datorită proprietăților lor antioxidante, iar altele sunt valoroase pentru proprietățile lor astringente. Datorită importanței pe care o au aceste două proprietăți în cadrul procesului de detoxificare, vă propunem o abordare mai detaliată a substanțelor fito-chimice.

### **ANTIOXIDANȚI FITO-CHIMICI**

Printre antioxidanți se numără beta-carotenul, licopenul, acidul clorogenic, gama-terpinenele, quercetina, luteina, proantocianidinele, rutinul, hesperidinul, vitamina A și vitamina E (tocoferoli), pentru a numi doar câteva dintre acestea.

Acești agenți protejează celulele de acțiunea puternic oxidantă a radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt compuși cu capacități puternic reactive și distrugătoare care sunt produși secundari ai metabolismului, radiațiilor, invaziilor tisulare, ingerării de proteine străine sau de substanțe chimice. Radicalii liberi oxidativi pot afecta pereții membranei celulare, mitocondriile din celule și proteinele celulare. Această situație afectează transportul de energie și ADN-ul însuși, provocând chiar și mutații celulare. Radicalii liberi mai distrug enzimele, care constituie elementul-cheie în cadrul oricărui tip de transformare chimică. Numeroase vitamine funcționează ca antioxidanți și coenzime, atașându-se la radicali liberi sau absorbându-i. O formă răspândită de antioxidant sunt proantocianidinele. Ele se regăsesc în fructe, în special în struguri și în semințele de struguri. Acești antioxidanți sunt în prezent vândute în magazine din întreaga lume sub denumirea de picnogenol. Alți antioxidanți sunt disponibili pe piață în formula unor suplimente nutritive, în magazine care comercializează alimente organice. Printre acestea se numără vitamina A, vitamina E, coenzima Q10 și beta-carotenul.

După treizeci de ani de observații clinice, pot afirma că antioxidanții care se obțin din hrană crudă, neprelucrată, sunt superiori din punct de vedere nutritiv antioxidanților comerciali, care sunt obținuți prin extracție chimică și nesinergică. Explicația este aceea că antioxidanții acționează sinergic, prin intermediul proprietăților lor astringente și al altor proprietăți biochimice, ceea ce le sporește eficiența. Un organism are nevoie de numeroși antioxidanți pentru a obține vitalitatea și a o menține, fiecare dintre tipurile de antioxidanți jucând un rol important în acest proces.

## **ASTRINGENȚI FITOCHIMICI**

Substanțele astringente extind și comprimă țesutul, extrăgând și eliminând din el toxinele și formațiunile congestive (mucusul). În același timp, acest tip de substanțe nutritive stimulează fluxul limfatic și sanguin din organism, permițându-i acestuia să se debaraseze de toxinele și de mucozitățile respective. Unele substanțe astringente pot contribui la eliberarea proteinelor străine, pe care le-a capturat organismul, le leagă, iar apoi le dirijează spre zona de evacuare. Lămâia este unul din cele mai bune exemple de aliment puternic astringent. De altfel, orice persoană simte membranele din cavitatea bucală zbârcindu-se și strângându-se atunci când mănâncă o lămâie. Această acțiune astringentă se produce la nivelul întregului organism. Strugurii provoacă o reacție similară. Atât lămâile cât și strugurii sunt alimente excelente în procesul de blocare a formării tumorilor. Cu alte cuvinte, alimentele cu conținut ridicat de substanțe astringente (mai ales fructele) sunt cele care inițiază detoxificarea – procesul intern de purificare a organismului.

Acidul tanic și diverse săruri minerale, inclusiv oxidul de zinc, sunt elementele astringente cel mai frecvent întâlnite în toate alimentele. Consumați hrană naturală, proaspătă și în stare crudă, și nu va mai fi necesar să vă îngrijorați legătură cu reacțiile lor chimice, ci doar să conștientizați puterea lor de purificare și vindecare. Dacă vom consuma hrana adecvată din punct de vedere biologic pentru specia umană ne vom ajuta singuri să ne menținem curați și sănătoși în interior. Doar așa vom dobândi vitalitate și dinamism. Nu subestimați niciodată imensa putere a fructelor de a purifica organismul și de a îl susține. (Nu uitați, istoria a început cu un măr.) Pentru omenire, hrana a fost și este una dintre preocupările sale majore, așa cum este și pentru toate animalele. Citez un naturopat din vechime, pe nume Hipocrat, care spunea: „Hrana să vă fie medicament, iar medicamentul să vă fie hrană.”

## **ALȚI COMPUȘI FITO-CHIMICI**

### **Acizi**

Acizii sunt compuși cu conținut pH scăzut, cu efect corosiv și inflamator pentru organism. Cu toate acestea, ei servesc unui scop vital, jucând un rol important în oxidarea și ionizarea altor substanțe nutritive și minerale prezente în organism. Acizii au efect stimulator asupra celulelor și țesuturilor. În natură, există sute de acizi. Mulți joacă un rol major în procesul de sinteză a proteinelor, carbohidraților și grăsimilor. Acizii intră în reacții cu metalele formând săruri, ceea ce contribuie la menținerea homeostazei. Acizii eliberează ioni de hidrogen, provocând transformări metabolice și probleme de utilizare în organism, într-un mod asemănător celui în care acidul ascorbic afectează nivelul de calciu din organism și modul în care este acesta utilizat. Acizii sunt prezenți sub formă de elemente fundamentale, ca azotul, fosforul și sulful. Când rădăcina unei plante preia aceste elemente fundamentale din pământ, planta transformă aceste elemente fundamentale în săruri, care pot fi acceptate sub această formă de tractul intestinal al omului. Alți acizi prezenți în plante se regăsesc sub formă de alcaloizi, acid ascorbic și numeroși alți compuși. Anumiți hormoni, steroizi și enzime digestive acționează în organism ca acizi. Estrogenul este un steroid de „tip acid”, care contribuie la dilatarea vaselor capilare și creează hemoragii uterine. După cum se poate constata, acizii inițiază producerea unor transformări și activități chimice. Acizii se numără printre produșii secundari care rezultă în urma digestiei și a metabolismului. Un acid cu care suntem toți familiarizați este acidul fosforic, același care creează efervescență și senzația înțepătoare din gură atunci când beți sifon.

### **Alcooli**

Vezi „Uleiuri esențiale”.

### **Alcaloizi**

Alcaloizii sunt substanțe alcaline care intră în reacție cu acizii pentru a forma săruri. Printre alcaloizi se numără morfina și nicotina. Totuși, există mulți alți alcaloizi, fiecare îndeplinind un rol specific și vital în cadrul funcțiilor fiziologice și metabolice care se produc în organism. Unii alcaloizi suprimă funcțiile țesuturilor, în timp ce alții le stimulează.

## **Principii amare**

Este vorba de compuși care au gust amar. Elementele amare stimulează țesuturile hepatic (ficatul), intestinal și pancreatic. Ele stimulează secreția de enzime digestive, ca și secrețiile biliare și de bicarbonat utilizate în procesul de alcalinizare. Printre acești compuși se numără terpenele, coterii și iridoizii. Cercetările de ultimă oră au arătat că multe dintre principiile amare întrețin o activitate antibiotică, combat apariția vegetațiilor și a tumorilor, în general. Rădăcina de gențiană, rădăcina de valeriană și rădăcina de hydrastis (*Hydrastis canadensis*) sunt câteva exemple de plante medicinale cu conținut mare de principii amare.

## **Cumarine**

Aceste elemente intră în categoria substanțelor aromatice. În doze mici, ele au efecte anticoagulante, iar în doze mari au efect otrăvitor. Glicozidele de cumarină sunt puternic aromate, fiind demonstrate proprietățile lor fungicide, antimicrobiene, antitumorale și a efectelor hemoragice.

## **Uleiuri esențiale**

Structura vie a tuturor alimentelor și plantelor conține uleiuri esențiale, care se mai numesc esențe sau uleiuri volatile. Sunt compuși concentrați care intră în compoziția substanțelor organice, inclusiv alcooli, ketone, fenoli, acizi, eteri, esteri, aldehide și oxizi. Uleiurile esențiale sunt cele care conferă unei plante, unei flori sau unui aliment aroma sa specifică. Ele joacă un rol vital în sănătatea sistemului nervos. Terapia cu uleiuri esențiale oferă unui individ o vitalitate și o rezistență extraordinară dacă este folosită corect. Există uleiuri esențiale pentru aproape orice, inclusiv pentru circulația limfei, transpirație, substanțe de proliferare (vindecătoare) și diuretice. Câteva dintre uleiurile esențiale sunt uleiul din lemn de trandafir, lavandă, eucalipt, lămâi, trandafir și salvie.

## **Flavone**

Sunt cunoscute sub denumirea de flavonoide, flavonale, flavonone, izoflavone și xantone. Multe flavone ca flavonoid glicozidele sunt esențiale în procesul de utilizare a calciului și vitaminei C. Bioflavonoidele sunt factori care contribuie la fortificarea tisulară, în special a țesutului vascular și cardiac. Printre acestea amintim rutinul, hesperidina și vitamina P. Fructele și legumele abundă în flavone. Mulți antioxidanți, ca antocianidinele și antocianinele, stabilesc legături cu flavonoidele. Aceste elemente care se găsesc în hrană fortifică inima, creierul, pereții vasculari și stimulează răspunsul imun. Vezi, de asemenea, „Fenoli”. Fructele, și mai ales bacele (păducel, palmier pitic, afine și altele) sunt bogate în flavone.

## **Glicozide**

Glicozidele sunt legături de zaharuri, care se pot desface într-o legătură simplă sau în mai multe legături de zaharuri (glicone). Chiar dacă glicozidele nu reprezintă una dintre cele mai importante clase de substanțe fito-chimice – așa cum sunt alcaloizii, fenolii, terpenoidele, carbohidrații, lipidele și altele – ele stabilesc legături cu aceste clase principale în scopuri terapeutice. Unele au acțiune antispasmodică, altele acționează ca diuretice, iar altele au efect stimulant asupra circulației și a inimii (glicozide cardiace).

## **Fenoli**

Fenolii sunt cunoscuți și sub denumirea de polifenoli, compuși fenolici și acizi fenolici. Ei au un inel aromatic, și prezintă una sau mai multe grupări hidroxil. Există peste opt mii de fenoli cunoscuți. Ei sunt în general descompuși în flavonoide, fenilpropanoide, antone, stilbenoide și chinone. Acțiunea pe care o exercită asupra țesuturilor vegetale și umane diferă în mod semnificativ. Ei servesc drept antioxidanți, compuși antivirali, compuși antiinflamatori, anticancerigeni, antispasmodici și diuretici și au proprietăți antimicrobiene și de tonifiere.

## **Săruri**

Sărurile sunt compuși anorganici prezenți în organismul uman. Ele joacă un rol vital în funcțiile pe care le îndeplinesc celulele și sunt esențiale pentru viață. Printre sărurile elementare se

numără clorurile, carbonații, bicarbonații, fosfații și sulfatii. Plantele conțin diverse săruri minerale ca fosfatul de calciu, clorura de sodiu și altele. Funcțiile pe care le îndeplinesc în corpul omenesc sunt:

- Menținerea nivelurilor hidrice corespunzătoare
- Menținerea condițiilor de presiune osmotică pentru desfășurarea corectă a osmozei
- Reglarea volumului sanguin
- Păstrarea echilibrului acid / alcalin (bază)
- Bazele pentru compușii esențiali sau părțile componente ale diverselor țesuturi, ca oasele și

dantura

- Coagularea sanguină corectă
- Esențiale pentru activitatea țesuturilor muscular și nervos
- Acționează împreună cu enzimele și ca agenți de activare
- Realizează transportul celular și permeabilitatea peretelui celular
- Esențiali pentru funcționarea anumitor hormoni

### **Saponine**

Acești compuși intervin printr-o seamă de acțiuni specifice la nivelul întregului organism. Sunt considerate antiinflamatoare și au acțiune expectorantă. De asemenea, participă la sinteza steroizilor glandelor suprarenale. Rădăcina de lemn-dulce și gheara-diavolului au concentrație mare de saponine.

### **Taninuri (acid tanic)**

Taninurile sunt, în general, substanțe de protecție, prezente în partea exterioară, uneori și interioară, a plantelor, copacilor, florilor sau fructelor. Sunt prezente mai ales în frunze, scoarță de copac, semințe și flori.

Taninurile acționează asupra țesutului ca substanțe astringente, având efecte de curățare, contractare și întindere asupra acestuia. Sunt considerate a fi scutul de protecție și mecanismul care apără plantele împotriva erbivorelor. Taninurile sunt formate din compuși simpli sau complecși de fenoli, polifenoli și compuși flavonoizi. Legăturile dintre acești compuși sunt menținute de structurile pe care le formează carbohidrații și conțin diverse forme ale acidului galic. Principala lor acțiune este de a forma legături cu proteinele și de a le precipita. Taninurile sunt frecvent întâlnite în fructe, în diverse plante medicinale (ceaiuri), ierburi și numeroase plante. Aceste tipuri de hrană sunt utilizate cu scopul de a curăța și fortifica diferite tipuri de țesut din organism. Cu toate acestea, se recomandă consumul unor doze moderate din aceste substanțe agresive, din cauza puternicului lor efect astringent. Taninurile sunt, de asemenea, utilizate la curățarea și la tăbăcirea pieilor.

### **Terpenoide (compuși de izopren)**

Clasa terpenoidelor formează cea mai amplă clasă de compuși fito-chimici, regăsindu-se, în special, în uleiurile volatile. Sunt produși și compuși naturali, formați din oxigen, carbon și hidrogen. Terpenoidele sunt derivate din unități de izopren și se subdivid în funcție de numărul de atomi de carbon și de dispunerea acestora. Terpenoidele sunt clasificate în patru grupe principale:

1. monoterpenoidele / monoterpenoid lactone
2. sescviterpenoide / sescviterpenoid lactone
3. diterpenoide
4. triterpenoide (cea mai amplă clasă).

Clasele menționate anterior, și alte clase cu care sunt asociate, cuprind substanțe cum ar fi: camfor, carotene (beta-caroten), xantofile, carotenoide, terpen, tetraterpene, diterpene, compușii de iridiu (iridoide), compușii de izopren (izoprenoide), prenoli, retinoide, sesterterpenoide și steroizi. Dacă structura lor conține azot, aceste substanțe devin alcaloizii corespunzători. Terpenoidele îndeplinesc funcții multiple, printre care oxidarea funcțională, acțiunea antiinflamatoare, de tonifiere (efecte tonice), de stimulare hepatică și procese legate de catabolism și anabolism. Ele contribuie la aroma, principiile amare, proprietățile antimicrobiene (antifungice, antibacteriene etc.), antileucemice, carminative și adaptogene ale plantelor. Ele au și calitatea de a tonifica inima și de a

mări numărul hormonilor sexuali. Terpenoidele sunt vitale în procesul de formare a multor vitamine.

### MODULUL 3.8 – Factorul pH al Alimentelor

Această secțiune se adresează celor care doresc să înțeleagă mai bine de ce recomand consumul de fructe și legume în stare crudă. Aceste informații sunt extrem de importante pentru toți cei preocupați de probleme ca accidentele vasculare și coagularea sanguină. Cunoșcând mai bine semnificația și importanța substanțelor alcaline și acide, ca și efectele lor asupra țesuturilor, veți reuși să dobândiți starea de sănătate și o energie... plină de vibrații benefice.

Factorul pH reprezintă raportul dintre aciditatea și alcalinitatea unei soluții chimice, pe o scară de la 0 (aciditate mai mare) la 14 (alcalinitate mai mare). Vă recomand să achiziționați hârtie de turnesol (pH) și să o folosiți pentru a analiza zilnic starea factorului pH al organismului dumneavoastră. Această operație vă va ajuta să observați direct efectul imediat pe care îl au alimentele asupra organismului și ce reacții chimice produc, mai ales că teza susținută în această carte este aceea că **alcalinizarea reprezintă soluția pentru regenerarea tisulară**.

Pentru a înțelege mai bine factorii pH care caracterizează diversele tipuri de alimente și ce legătură au cu sănătatea, vă propun să facem un pas în trecut și să analizăm principiile fundamentale care fac posibilă viața. Această incursiune presupune câteva noțiuni de chimie și de fizică, care vă vor ajuta să înțelegeți mai bine natura lucrurilor, inclusiv procesele care se produc la nivelul organismului și al alimentelor pe care le consumați.

În primul rând, orice lucru din univers este compus din materiale de construcție. Elementul de construcție care stă la baza formării universului este atomul, iar structurile de construcție fundamentale sunt celulele și aminoacizii. La început, atomul a apărut ca structură simplă – un nucleu (centru), format dintr-un proton încărcat cu sarcină pozitivă, în jurul căruia gravitează, fiind atras de o forță magnetică, un electron încărcat cu sarcină negativă. Numărul de electroni și de protoni pe care îi are un element va determina tipul acestui element. Oxigenul, hidrogenul, azotul, carbonul și altele sunt elementele fundamentale și materialele din care s-a format viața. De pildă, apa, în absența căreia viața nu ar putea exista, are o formulă chimică simplă, fiind compusă din doi atomi de hidrogen combinați cu un atom de oxigen (H<sub>2</sub>O).

Creația a fost posibilă prin atracția contrariilor, iar mișcarea acestora unul în relație cu celălalt creează energie electromagnetică. Magnetismul apare când doi poli opuși se atrag, iar doi poli cu sarcină identică se resping. (Dacă v-ați jucat vreodată cu doi sau mai mulți magneti, știți ce amuzant este să deplasezi un magnet cu ajutorul altuia sau să atragi diverse obiecte spre el.) Fie că sunteți sau nu conștienți de acest lucru, și dumneavoastră evoluți asemenea unui magnet, fiind atras de tot ceea ce vă este opus. Acest „magnetism” vă ajută să învățați și să mențineți un echilibru în experiența pe care o dobândiți de-a lungul vieții.

Viața ca și creație este controlată și exprimată prin două forțe opuse, de natură fie pozitivă, fie negativă. Acest tip de polarizare face posibilă existența creației. Fără jocul contrariilor precum zi și noapte, sus și jos, scund și înalt, toate lucrurile ar fi la fel – adică un Dumnezeu nediferențiat. Însăși existența creației depinde de aceste elemente aflate la antipod. Putem constata acest lucru în existența noastră cotidiană, fiindcă toți avem zile „bune”, sau pozitive, și zile „proaste”, sau negative. Cu toate acestea, ambele aspecte ale vieții sunt esențiale în procesul evoluției personale și al conștientizării de sine.

Un element creat poate avea inițial o sarcină negativă, numită **alcalină**, și va provoca o reacție **cationică** (cationic are sensul de a dispersa sau scinda). Prin procesul de ionizare (magnetismul elementelor chimice), același element se poate încărca pozitiv, devenind **anionic** (**acid**). **Anionic** are sensul de a forma compuși, a satura sau a forma legături. Un exemplu de transformare din element cu sarcină negativă (alcalin) în element cu sarcină pozitivă (acid) se poate produce în cazul calciului. Calciul prezent în organismele vegetale este de natură alcalină și conlucrează cu magneziul, sodiul și potasiul pentru a alcaliniza lichidele din organism. Aceste elemente se numesc **electroliti**. Cu toate acestea, după ce pătrund în fluxul sanguin, electroliții pot fi ionizați – sau atrași – de alte elemente prin forța magnetică, formând legături cu aceste elemente și dând astfel naștere unui complex acid sau de tip anionic. Acest proces se observă cel mai bine

atunci când calciul se combină cu fosforul formând fosfatul de calciu necesar alcătuirii sau reconstrucției oaselor, acesta fiind un efect pozitiv. Însă acest proces se poate produce și în cazul radicalilor liberi, cum sunt oxalații, formându-se calculi de oxalat de calciu. Acest tip de reacție anionică provoacă inflamație și degradare la nivel de țesut. Este extrem de important să înțelegem semnificația termenilor acid și alcalin și efectul pe care le au reacțiile alcaline și acide asupra țesutului, fiindcă astfel vom înțelege mai bine cum se instalează boala și ce este ea.

## ACIZII ȘI ALCALII

Acizii sunt compuși chimici în a căror componență intră întotdeauna hidrogen. Ei au capacitatea de a furniza ioni de hidrogen cu sarcină pozitivă, într-o reacție chimică. Gradul de aciditate este determinat de numărul ionilor de hidrogen din soluția respectivă. Acizii furnizează protoni unei substanțe, creând efectul de „legătură”, ca în cazul formării oaselor sau a calculilor.

Alcalii, care în chimie se numesc „baze”, au sarcină negativă și sunt atrași de protoni. **Alcalii neutralizează acizii.** Un exemplu în acest sens ar putea fi acizii toxici eliberați în urma procesului digestiv (acid sulfuric și acizi fosforici), care sunt convertiți în săruri netoxice prin combinarea cu electroliții alcalini. Aceste săruri lipsite de toxicitate sunt apoi evacuate din organism prin intermediul rinichilor. Reacția de neutralizare a acizilor este vitală pentru organism fiindcă, în lipsa ei, efectele adverse pe care le au acizii asupra țesuturilor sunt devastatoare.

### *Acizii și alcalii*

- Acizii ard și inflamează țesuturile, provocând disfuncții la acest nivel.
- Alcalii sunt benefici, având o acțiune antiinflamatoare asupra țesuturilor.
- Acizii pot distruge țesuturile (celulele).
- Alcalii pot vindeca țesuturile.
- Într-un mediu acid, substanțele nutritive devin anionice (coagulează).
- Într-un mediu alcalin, substanțele nutritive devin cationice (dispersează).
- Acidoza provoacă legături între grăsimi, minerale și alte elemente, ducând la formarea calculilor de orice tip, hepatici, biliari și renali. De asemenea, poate provoca atașarea celulelor sanguine și a plachetelor. Toate acestea duc la înfometare celulară (prin utilizarea insuficientă a substanțelor nutritive), accidente vasculare și alte episoade de acest tip.
- Acidoza și congestia (toxicitate și acumulare de mucus) constituie cauza principală de apariție a 99,9% dintre boli.
- Anumite alimente (carbohidrați) necesită intervenția sucurilor digestive alcaline pentru descompunerea lor; altele (proteine) necesită intervenția sucurilor gastrice acide.

Este vital să menținem echilibrul pH-ului din organism – adică **un raport echilibrat între acizi și alcali**. Nivelul normal al pH-ului este cuprins între aproximativ 80% alcalin și 20% acid. Dacă, din cauza regimului alimentar și a stilului de viață, aciditatea din organism este prea mare, vom crea condițiile de formare a unor reacții anionice, ceea ce va conduce la formarea calculilor și la inflamații. Pentru a inversa efectul, trebuie să creăm condițiile pentru reacția de alcalinizare, care este cationică și antiinflamatoare. Această reacție va sparge și dizolva depunerile de calciu, celulita și pietrele lipidice. Aceste depuneri se pot forma sau acumula oriunde în organism, dar mai ales în ficat, vezica biliară și rinichi. Această alcalinizare sau neutralizare a acizilor nu se poate produce decât în prezența electroliților alcalini. Dacă nu ați adoptat o dietă bogată în fructe și legume în stare crudă, organismul nu va primi cantitatea suficientă de electroliți, care sunt vitali în menținerea sănătății. Veți provoca astfel în organism hiperaciditate și deshidratare.

## DESPRE CATALIZATORI

Nimic nu stă cu adevărat pe loc. Creația este într-o permanentă mișcare. Atomii sunt în continuă mișcare și schimbare. Întrebarea care ar trebui pusă este: „Ce determină schimbarea?” Am putea spune că principala cauză o constituie emoțiile noastre, dorințele noastre, faptul că unele

lucruri ne plac și altele ne displac, chiar și nevoia și dorința primordială a lui Dumnezeu de a crea. Putem numi acest lucru sămânța sau dorința originară a creației.

În al doilea rând, am putea spune că o altă cauză este gândirea, deși mintea se folosește de trecut și de prezent pentru a făuri viitorul. Omul trebuie să se gândească la un lucru înainte de a-l trăi sau de a-l materializa în planul concret al lumii materiale. Este evident că aceste două „corpuri” (mental și emoțional) de care dispune ființa umană reprezintă principalii creatori ai experienței sale. În lipsa mecanismelor de gândire și a celor afective, corpul fizic al omului nu ar ști încotro să se îndrepte și nici ce să facă.

Dar cum rămâne cu corpul fizic? Ce mecanisme se declanșează la nivel fizic pentru a produce mișcarea, reacțiile, răspunsul, creșterea, evoluția sau degradarea unei părți organice? Termenul folosit în chimie este acela de „catalizator”. Catalizatorul este un vehicul, un agent sau mijloc și un factor de declanșare. Este un element care transformă elemente, compuși sau combinații în alte elemente, compuși sau combinații. Se poate spune despre paraziți că sunt catalizatori, fiindcă ei preiau celulele moarte, materia intrată în putrefacție și le descompun în compuși sau elemente de bază. Alți catalizatori elementari sunt enzimele (digestive, care acționează la nivelul unui sistem, și altele), vitaminele, mineralele, oxigenul și hidrogenul, pentru a aminti doar câțiva.

Să analizăm acum hidrogenul. Hidrogenul are o structură simplă, fiind format dintr-un proton, ce constituie nucleul, și un electron care gravitează în jurul lui. Dacă acest atom de hidrogen intră în contact cu un alt atom căruia îi va ceda electronul, atunci va rezulta un atom de hidrogen fără electron, care se numește **ion de hidrogen**. Această situație va genera un potențial magnetic (sau activitate magnetică) mai mare, ceea ce va conduce la crearea unui **acid**. Acidul este cel care lasă în gură gustul acru. Compușii care se combină cu protonii se numesc alcalii (sau baze) și sunt, firește, **alcaline**. Atomii acestora au un electron în plus. Alcalii au gust dulce. Se poate astfel spune că protonii influențează acizii, iar electronii influențează alcalii.

Rezultatul acestor procese de disociere și de asociere (oxidare și ionizare) va fi homeostazia – adică menținerea echilibrului în organism. **Homeostaza este obținută când alcalinitatea organismului este mai mare decât aciditatea lui**. Dacă acest echilibru (sau homeostaza) este perturbat de nivelul de toxicitate și de consumul de hrană predominant acidă (care va produce acidoză), atunci țesuturile (organe, glande și așa mai departe) nu vor reuși să își îndeplinească în mod corespunzător funcțiile respective. Rezultatul va fi îmbolnăvirea organismului.

## OXIDARE ȘI IONIZARE

Cunoștințele despre oxidare și ionizare vă vor ajuta să înțelegeți mai departe procesele alcaline (cationice) și acide (anionice) care se produc în organism. Deoarece **alcalinizarea este soluția pentru regenerarea tisulară**, înțelegerea corectă a acestor procese este esențială pentru dobândirea stării de sănătate optimă.

Oxidarea și ionizarea nu sunt decât două dintre căile care favorizează descompunerea și recompunerea, sau transformarea materiei dintr-o formă în alta. Oasele sunt o ilustrare exemplară a acestui fenomen, deoarece structura lor este permanent descompusă și recompusă până la un anumit grad. „Descompunerea” și „recompunerea” fac posibilă înnoirea permanentă a vieții, permițând creației să evolueze la infinit.

Oxidarea este procesul prin care un element se combină cu oxigenul. În cadrul acestei combinații, electronii sunt aruncați de pe orbita nucleară din atomul respectiv, ceea ce mărește gradul de pozitivitate sau valența protonului. Oxidarea poate fi benefică pentru organism, susținând alcalinizarea, sau poate da naștere radicalilor liberi, provocând astfel distrugerea celulelor. Acest lucru este evident mai ales în acidoză, o dată cu care se instalează inflamația țesuturilor. Radicalii superoxizi se formează atunci când compușii oxigenului nu au fost descompuși complet sau utilizați corespunzător, din cauza prezenței stării inflamatoare (acidoză). Această situație va provoca disfuncții la nivel celular sau distrugere celulară.

Acești compuși ai oxigenului sunt mai greu de descompus dacă nivelul antioxidanților din organism este scăzut sau dacă sistemul imunitar este hipo-activ. Dacă descompunerea și utilizarea compușilor oxigenului funcționează slab, atunci se vor forma radicali liberi, care, în lipsa ionizării

sau neutralizării, se vor uni, generând și mai multe probleme la nivelul țesuturilor. Astfel se explică și interesul actual manifestat în lumea medicală față de antioxidanți – ca vitamina E, vitamina C, beta-caroten, picnogenol, coenzima Q10 – și de ce aceste produse sunt atât de căutate în prezent pe piața de îngrijire a sănătății. Antioxidanții sunt atrași de radicalii liberi de care se leagă, neutralizând astfel efectele lor adverse.

Oxidarea conduce la ionizare, sau la transmutarea unor elemente sau a unor compuși în ioni simpli. Apa este unul din cei mai importanți catalizatori în procesul de oxidare. Acest lucru se poate constata atunci când apa se combină cu metalele și formează rugina. În serul sanguin, în urma procesului de oxidare, se formează electroliți care sunt buni conducători de energie.

Ionizarea produce atât ioni cu sarcină pozitivă, cât și ioni cu sarcină negativă. Ionii, ca și enzimele, sunt catalizatorii din organismul uman, care produc acțiunea și reacția, sau procesele de construcție și de distrugere. Sodiu, potasiu, magneziu și calciu sunt ioni pozitivi și se numesc **cationi**. Printre ionii negativi se numără clorurile, sulfatii, fosfații și carbonații, care se numesc **anioni**. Aparent este greu de înțeles cum calciul, așa cum am discutat anterior, poate fi alcalin la început, apoi transformat prin ionizare într-un acid. Cu toate acestea, ciclul obligatoriu al naturii este că ea trebuie să preia un element și să îl disperseze în organism, pentru a face din el un element utilizabil. Calciul trebuie să aibă proprietăți de dispersie pentru a fi asimilat în fluxul serului sanguin. Apoi, el trebuie să se combine cu alte elemente, pentru a se transforma într-un compus de construcție. Un nivel prea ridicat de calciu ionizat va duce la formarea de calculi, de ciocuri osoase și alte afecțiuni de acest tip. Cantitățile în exces de calciu ionizat trebuie transformate din nou, prin alcalinizare / oxidare, în forma originală de electrolit, sau transformate în săruri, pentru a putea fi eliminate mai ușor din organism.

## ANABOLISM ȘI CATABOLISM

Organismul utilizează elementele cu care este hrănit pentru a crea țesuturi noi sau pentru a descompune (sau transforma) țesuturile existente. Fiind atenți la alimentele pe care le ingerăm și le digerăm, vă veți da singuri seama că organismul preia compuși sau elemente complexe pe care le descompune până la formele lor cele mai simple. Deoarece celulele au pori foarte mici, ele permit numai accesul structurilor simple. Elementele simple devin catalizatorii vitali, ei fiind cei care provoacă acțiune și reacție atât într-un organism, cât și la scară universală. Este vorba de un adevărat proces de transmutare biologică, sau procesul prin care Dumnezeu se schimbă permanent pe sine, prin crearea noului și distrugerea vechiului.

Alcalii produc **anabolismul** – adică aspectele creatoare legate de construcția, reconstrucția și dezvoltarea vieții. (Aceste procese nu se pot produce în absența catabolismului.)

Acizii produc **catabolismul** – adică aspectele legate de descompunere și distrugere care se petrec în natură. (Aceste procese nu se pot produce în absența anabolismului.)

**Alcalinitatea dispersează, pune în mișcare și curăță organismul, în timp ce acizii coagulează, formează aglomerări și provoacă stagnare în organism.** Conform afirmațiilor anterioare, alcalinizarea este soluția care face posibilă regenerarea. Cu cât activitatea anionică este mai intensă în organism, cu atât va crește aciditatea, provocând astfel acidoză. Iar acidoza este cauza unor afecțiuni ca malnutriția, inflamațiile, calculoza, dureri diverse, epuizare electrolitică (deshidratare), tumefiere, convulsii și moarte. Pe de altă parte, majoritatea fructelor, legumelor și plantelor generează alcalinitate. **Natura dă semne că preferă soluțiile alcaline (cationice).** Dacă regimul alimentar al omului ar fi format în proporție de 80% din fructe și legume crude și 20% din nuci, semințe și legume preparate, atunci el s-ar bucura de o stare de sănătate excepțională. Dacă dieta dumneavoastră ar consta în întregime din fructe și legume în stare crudă, nuci și semințe, atunci ați beneficia de o sănătate robustă și de o vitalitate incredibilă.



## MODULUL 3.9 – Energia Alimentelor

În prezent, oamenii au tendința de a acorda o mare atenție compoziției chimice a alimentelor, în special vitaminelor și mineralelor, ignorând, în același timp, alte aspecte importante legate de acestea, cum ar fi proprietățile lor astringente, antioxidanții, sărurile tisulare și altele. Suntem și mai puțin preocupați de încărcătura energetică a hranei, care reflectă, de altfel, suma proprietăților chimice ale alimentelor.

Consumul de suplimente nutritive benefice la nivel molecular (vitamine și minerale) nu vindecă niciodată. Forța (sau energia) componentelor individuale nu va egala capacitatea unui întreg complex nutritiv. În natură, totul funcționează în armonie și cu precizie de ceasornic. Separând elementele nutritive din hrană și furnizând organismului numai anumite componente ale complexului nutritiv, veți rata proprietățile sinergice ale întregului, iar organismul nu va reuși să utilizeze corect hrana care i-a fost furnizată. Calciul, de pildă, are nevoie de fosfor, magneziu, complecși de flavonoide, complexul de vitamine B și altele, pentru a putea fi utilizat corespunzător. Dacă veți lua tablete simple de calciu, nu veți beneficia de acțiunea sinergică a complexului de substanțe nutritive. Dacă, însă, consumați calciu preluat direct din natură, adică prin intermediul alimentelor naturale ingerate, atunci veți beneficia de complexul nutritiv – părți componente și întreg. Pur și simplu, omul nu poate intra în competiție cu natura.

Componentele elementare ingerate separat, ca vitaminele și mineralele, pot ridica nivelul energetic din organism într-o oarecare măsură, numai că, în unele cazuri, ele pot ascunde simptomele, permițându-le să se manifeste din nou după ce persoana respectivă a întrerupt cura. Un exemplu în acest sens îl constituie, din nou, calciul. Multe persoane au unghiile slabe, casante și/sau cu striății. Dacă aceste persoane vor începe să ia suplimente cu calciu sau gelatină, unghiile se vor întări, căpătând o consistență normală. Cu toate acestea, imediat ce vor întrerupe cura de calciu, unghiile își vor pierde din nou rezistența. Unghiile sunt cele care ne furnizează primele indicii asupra stării în care se află oasele și sistemul osos. Cu alte cuvinte, nu rezolvăm astfel „cauza” problemei, care este, în nouă din zece cazuri, o **problemă legată de utilizarea incorectă a calciului în organism**, și nu o problemă provocată de carența de calciu în organism. Până și dieta standard americană este bogată în calciu. Însă noi singuri distrugem potențialul de utilizare a calciului de către organism, prin prepararea și prelucrarea alimentelor. Cu alte cuvinte, dacă rezolvăm problema legată de utilizarea calciului, vom constata că, în urma utilizării substanțelor nutritive, ne vom încărca de energie, ceea ce va avea drept efect corectă funcționare a glandelor endocrine.

„Alimentele pe care le consum sunt încărcate cu energie, sau le-am distrus valorile energetice și nutritive prin preparare ori prin altă metodă ce a dus la modificarea proprietăților lor?” Aceasta este prima și cea mai importantă întrebare pe care trebuie să v-o puneți. Cu cât este mai mare valoarea energetică a alimentelor, cu atât va crește mai mult și capacitatea lor de a vindeca organismul. Din acest motiv, fructoza și glucoza sunt esențiale. Aceste zaharuri simple sunt printre cei mai importanți factori care încurajează regenerarea celulară.

Când consult un pacient bolnav de cancer, voi încerca oare să iau energia celulelor sau voi încerca să le insuflu mai multă energie? Dacă voi priva celulele de și mai multă energie, ele vor muri. Chimioterapia sau iradierea diseminează cancerul (creează metastazele), deoarece această metodă distruge celulele și slăbește rezistența organismului. Această metodă terapeutică reduce nivelul energetic al organismului bolnav, făcându-l vulnerabil la atacul paraziților și în fața morții.

Celulele sistemului nervos și cerebral sunt centrii cu cea mai mare încărcătură energetică din tot organismul. Neuronii au nevoie de mai multă energie decât o celulă obișnuită. De aceea, pentru regenerarea celulară, este vital să înțelegem care sunt alimentele cu cel mai mare aport energetic. Sunt binecunoscute succesele pe care le-am raportat la clinica noastră în tratarea tulburărilor și a afecțiunilor neurologice. Am asistat la conectarea și refacerea neurologică a coloanei vertebrale, chiar și la câțiva ani de la instalarea afecțiunii.

## CONȘTIINȚA DE SINE ȘI SUBȘTANȚELE NUTRITIVE

Energia este un alt termen folosit pentru a descrie capacitatea de conștientizare sau conștiința de sine. Orice formă de viață are conștiința de sine, la propriul său nivel de evoluție. Faptul că oamenii nu pot vorbi cu plantele sau cu animalele nu înseamnă că ele nu sunt conștiente. Sunt persoane care și-au dezvoltat capacitatea de comunicare cu alte forme de viață. Și hrana are conștiința de sine. Fiecare tip de hrană are propria sa individualitate și un caracter unic, ca și propria rațiune de a exista. Nimic din ceea ce a creat Dumnezeu nu există fără un motiv precis. În vindecare și regenerare, înțelegerea acestui aspect este de un real ajutor.

Am constatat că centrul sistemului nervos și cerebral conțin țesuturile cu cea mai mare încărcătură electrică și cea mai mare valoare energetică din organism. S-a constatat că, dintre toate alimentele, fructele au cea mai mare energie electrică. Voltmetrele și instrumentele de măsurare electromagnetică pot determina nivelul acestei energii. Observațiile clinice pe care le-am întreprins demonstrează că fructele contribuie la regenerarea țesutului nervos și cerebral, în timp ce legumele nu au această calitate. Am mai putut constata că, de regulă, **fructele sunt alimente pentru sistemul nervos și cerebral**, jucând rol de agenți de purificare ai țesuturilor. **Legumele sunt constructorii**, fiind mai adecvate pentru țesutul muscular și țesutul osos. **Nucile și semințele sunt alimente de structură**, având o acțiune de tonifiere a organismului, în ansamblul său.

Pentru a înțelege mai bine care dintre alimente sunt esențiale în regenerare și vitalizare, vă propun să analizăm energia electromagnetică a diverselor tipuri de alimente. Lungimea de undă a radiației electromagnetice se exprimă în unități de măsură care se numesc **angstromi**. Cu cât numărul de angstromi corespunzător unui aliment este mai mare, cu atât este mai ridicată valoarea energetică a alimentului respectiv. Când consumăm fructe sau legume proaspăt culese din natură, adică le mâncăm fără a le supune unor procese de preparare la foc sau de prelucrare, întreaga energie electromagnetică ridicată, prezentă în acele alimente, va fi transferată organismului, până la nivel celular.

### *Angstromi și energie*

#### **Energia hranei benefice**

- Fructe proaspete – între 8 000 și 10 000 de angstromi
- Legume proaspete, în stare crudă – între 8 000 și 9 000 de angstromi
- Lapte (proaspăt, neprelucrat), numai pentru copii sub doi ani – 8 500 de angstromi
- Legume (preparate la foc) – între 4000 și 6500 de angstromi

#### **Energia hranei nocive**

- Lapte (pasteurizat) – 2 000 de angstromi
- Brânză – 1 800 de angstromi
- Făină albă rafinată – 1 500 de angstromi
- Carne preparată – 0 angstromi

#### **Frecvențele electrice la nivelul organismului**

- Oameni (medie) – 6 500 de angstromi
- Bolnavi de cancer – 4 875 de angstromi

Același lucru este valabil și în cazul reacțiilor chimice. Compușii și structurile chimice sunt descompuse în urma procesului digestiv, iar fiecare parte componentă sau element este asimilat direct în sânge, fiind absorbit prin pereții intestinali. Sângele va transporta elementele până la ficat și până la fiecare celulă în parte, pentru ca acestea să preia energia sau pentru restructurare, iar produșii secundari rezultați vor fi evacuați din organism. Există un proces, numit transmutație biologică, prin care corpul reușește să transforme un tip de energie în alt tip de energie. Acest proces nu este încă pe deplin înțeles în lumea medicală și a specialiștilor în îngrijirea sănătății. Specialiștii au început totuși să își formeze o opinie, inspirându-se din fizica cuantică. Simplificând, putem afirma că viața este într-un proces permanent și constant de transformare, datorită reacțiilor

chimice (oxidare) și prin intervenția activă a paraziților și a enzimelor. Conform tezelor fizicii, energia este într-o continuă transformare – ea nu poate fi niciodată creată sau distrusă. Tabelul anterior vă oferă câteva informații referitoare la valorile energiei electrice care caracterizează câteva tipuri de alimente.

Veți înțelege cât de importante sunt informațiile prezentate în respectivul tabel știind că oamenii au permanent nevoie de o energie sistemică echivalentă cuprinsă între 6 000 și 7 000 de angstromi, pentru a se simți fericiți și sănătoși. După părerea lui Christopher Bird, autorul lucrării *Viața secretă a plantelor (The Secret Life of Plants)*, un organism care rezonază la o frecvență cuprinsă între 4 500 și 5 200 de angstromi va fi mai predispus la boli grave, degenerescente, și la cancer.

Fructele și legumele care au fost congelate în stare proaspătă vor reveni la același nivel de radiație (energie electromagnetică) atunci când sunt decongelate. Alimentele păstrate la frigider vor trece printr-un proces lent de degradare. Bananele sunt printre puținele fructe, dacă nu chiar singurele, care își măresc valoarea nutritivă și nivelul de zaharuri după ce au fost culese încă neacoapte.

Una dintre legile fizicii, care guvernează universul în care trăim, este legea echilibrului – homeostazia. Cu cât este mai scăzut nivelul vibrației energetice al alimentelor pe care le consumați, cu atât va scădea și nivelul energetic al sistemului. Iar un nivel scăzut de energie organică va induce subactivitate sau hipoactivitate la nivel tisular. **Cu cât este mai ridicat nivelul energetic al alimentelor pe care le consumați, cu atât va fi organismul mai sănătos și mai încărcat de vibrații energetice.** Dacă mărim energia corpului fizic, vom constata că ne putem detașa în chip firesc de stările depresive și de boală. Energia vibratorie stimulează simțurile, deschizându-le un nou orizont de cunoaștere și de înțelegere a sănătății. Vitalitatea pe care o puteți dobândi în acest fel este greu de descris în cuvinte; ea constituie însă o experiență pe care este bine să o trăiți.

Corpul omenesc este un agregat impresionant: cu conștiință de sine și dispunând de mecanisme de auto-vindecare și de purificare integrate din construcție. Organismul poate atinge un asemenea nivel de sănătate, încât nici nu simți că îl folosești. Fără suferință, fără durere, fără stări de slăbiciune, doar energie în formă pură. **Dacă vreți să trăiți experiența energiei pure, atunci va trebui să vă hrăniți cu energie pură.** Nici nu vă dați seama cât este de simplu! Vă invit să vă regăsiți vitalitatea, energia și dinamismul, și să vă bucurați... Treceți pe crudități!

*Cine este verde pe dinăuntru, este și curat pe dinăuntru.*

Dr. Bernard Jensen

### **MODULUL 3.10 – Hrană Vie, Integrală**

Ceea ce mâncăm, bem, inspirăm sau punem direct pe piele devine hrană sau otravă pentru noi. Corpul nostru fizic este o creație perfectă, fiind conceput pentru a consuma hrană în stare crudă. Toate celelalte, elemente sau compuși, de la substanțe chimice nocive, minerale și până la metale și altele, sunt considerate agenți patogeni care inflamează, stimulează, irită sauucid celulele.

**Este corpul tău** și trebuie să ai grijă de el în timpul existenței pe această planetă. Dacă îl hrănești și îl purifici corect, el te va recompensa cu daruri care depășesc și cele mai nebunești vise. Distruge-l, și el te va lega cu lanțuri de această lume, într-o manieră greu de închipuit. Nu uitați, dacă animalele nu își prepară hrana, omul de ce ar trebui să o facă?

Tradiția ne omoară! Iar dacă un lucru devine „tradițional”, asta nu înseamnă că este neapărat corect și valabil, sau că ar fi ceea ce se cuvine să facem. Mâncarea preparată este hrană moartă, deoarece proprietățile nutritive ale hranei se modifică în urma reacțiilor chimice (uneori într-un mod radical), distrugând astfel energia. Multe dintre alimentele care formează alcalii se transformă în hrană care produce aciditate. Iar enzimele sunt distruse, lăsând în seama organismului sarcina de a realiza singur digestia, fără nici un ajutor. Această situație va avea drept efect solicitarea intensă a tractului gastrointestinal, a pancreasului și a ficatului. Simpla acțiune de a digera și elimina aceste alimente exercită o presiune serioasă asupra organismului, privându-l de energie vitală la nivelul întregului sistem. Sănătate înseamnă energie, din care decurg vitalitatea și robustețea. **Starea de**

**sănătate poate fi dobândită numai consumând fructe, legume, nuci și semințe în stare crudă, coapte și proaspete.**

În ceea ce mă privește, sunt adeptul dietei formate în totalitate din hrană în stare crudă. Însă, cum acest tip de dietă curăță foarte rapid organismul de toxine, persoanele cu acumulări mari de toxine și care urmează un tratament cu medicamente de sinteză chimică sunt sfătuite să abordeze cu prudență această perioadă de tranziție. Chiar în condițiile în care este recomandabil ca regimul de detoxificare să se producă lent, bolnavii cu afecțiuni degenerescente de tipul cancerului, afecțiuni ale măduvei spinării sau de natură neurologică trebuie să treacă urgent pe dietă compusă în totalitate din alimente în stare crudă. Fructele sunt cei mai buni agenți de regenerare a țesutului nervos și cerebral și de eliminare a cancerului din organism.

Dar și o dietă compusă din 80% hrană crudă și 20% hrană preparată conține suficientă energie încât să ajute la reconstruirea și curățarea organismului de toxine, până la un anumit nivel. Cu toate acestea, veți ajunge într-un punct în care va fi necesară detoxificarea la un nivel și mai profund. Această afirmație este valabilă în cazul regenerării sistemului afectat de boli cu transmisie ereditară. Cel mai important lucru de reținut este că trebuie menținută în mod obligatoriu **alcalinitatea** organismului. Cu cât sunt mai acide alimentele pe care le consumați, cu atât mai pronunțată va fi aciditatea în organism. Iar consecința va fi că organismului îi va slăbi puterea de vindecare și de regenerare, aducându-vă în situația de a căuta neîncetat soluția – citind tomuri întregi, alergând la doctori și cheltuindu-vă banii câștigați cu greu, în speranța de a găsi „fântâna tinereții”. Dar nu o veți găsi niciodată. Ponce DeLeon nu numai că nu a găsit-o, dar nici măcar nu a înțeles că armăsarul lui se hrănea din fântâna vieții în tot timpul cât el o căutase.

Prin coacerea, încălzirea, prăjirea și prelucrarea de orice fel a alimentelor, radicalii liberi prezenți își vor modifica formula chimică și nivelul de energie electromagnetică. Prin toate aceste modificări, hrana se transformă în otravă, sau în aglomerări de toxine împotriva cărora organismul va trebui să lupte, în loc să utilizeze hrana pentru acumularea de energie și regenerare.

## **ATITUDINEA ESTE ESENȚIALĂ**

Menținerea sănătății ar trebui să fie o temă plăcută și incitantă, și nu o corvoadă. Fiindcă trebuie să treceți printr-un efort de reconstrucție major pentru a deveni un om nou, înviorat și sănătos. Și cum este vorba de autodisciplină, vă va fi ușor să vă regăsiți și să reveniți la viață. Fixați-vă drept obiectiv sănătatea robustă. Schimbați-vă! Evoluați! Însă nu vă complicați. Și nu permiteți nimănui să vă abată de la drumul pe care l-ați ales. Debarasați-vă de boală!

În prezent, sănătatea trebuie câștigată. Nu există pilule magice care să ne facă sănătoși, și nici nu vor exista vreodată. Ce substanțe chimice ar putea curăța, alcaliniza și reconstrui un țesut? Corpul respinge orice corp străin, fie el o așchie, cu atât mai mult substanțele chimice toxice.

Uneori este necesar să ne schimbăm atitudinea față de lucrurile din jur. Atitudinea pe care o adoptăm în diverse momente ale existenței sunt ca bornele de la marginea unui drum. Ele sunt similare sistemelor de gândire, fiindcă ambele pot limita capacitatea omului de a cunoaște adevărul. Dacă vrei să fii sănătos, trebuie să te hrănești sănătos, să duci o viață sănătoasă, să respiri aer curat, să gândești sănătos și **să fii convins că ești sănătos**. (Vă recomand să meditați asupra acestui aspect.) „*A ști*” are o forță mult mai mare decât „*a crede*”. A ști este pur și simplu a vedea adevărul așa cum este el. Gândurile sunt procese interactive care lasă loc limitărilor și eșecului. Când un om se îmbolnăvește grav, convingerea că este sănătos constituie forța cea mai puternică cu care trebuie să se înarmeze pentru a începe procesul de vindecare.

Faceți din călătoria pentru dobândirea sănătății și atingerea spiritualității o experiență plăcută. Aceasta este cea mai măreață aventură pe care o poate trăi omul.

### *Rezumat*

Primii trei ani pe care i-am petrecut după ce am deschis clinica de naturopatie au fost dedicați cercetărilor științifice. Am apelat la chimie și la efortul susținut de a descoperi cum se poate atinge homeostazia în organism, sau echilibrul dintre elemente chimice și biochimice. În cursul observațiilor clinice, am folosit eșantioane de țesut (celular), de săruri, vitamine, minerale și

glandulare. Abia după ce am studiat opera doctorului Royal Lee, de la Standard Process Laboratories, am reușit să înțeleg importanța sinergiei dintre elementele chimice și molecule. Am înțeles atunci că natura lucrează ca un tot unitar, în armonie cu ea însăși. Natura nu face nimic împotriva sa.

Am înțeles că vitalitatea remarcabilă de care mă bucuram de când mâncasem hrană în stare crudă se datora alimentelor luate ca întreg și energiilor electromagnetice care le compuneau, iar nu reacțiilor chimice luate separat. Aceasta a fost perioada când m-am orientat spre studierea botanicii (a plantelor medicinale). În acel moment, foloseam deja plantele de douăzeci și cinci de ani. Le folosesc în scopul detoxificării, și nu ca „tratament”. Asociate cu o alimentație formată din hrană vie, organică, plantele medicinale sunt soluția cea mai simplă și la îndemână de a dobândi vitalitate, sănătate și robustețe.

În capitolul 1 am prezentat deosebirea dintre detoxificare și tratament, explicând că tratamentul se referă la calmarea simptomelor, dar că el nu rezolvă în mod necesar cauza ascunsă care a generat boala. Este momentul să ne debarasăm de mentalitatea legată de tratament, pe care toți oamenii am îmbrățișat-o până în prezent, și să fim mai deschiși față de universul detoxificării. Detoxificarea nu „tratează” nici simptomele (problemei), nici nu este tributară unor concepte referitoare la „deficiențe”; dacă ea tratează sau abordează ceva, atunci ea tratează însăși originea cauzei care determină manifestarea acelor simptome. Detoxificarea ține cont de procese ca alcalinizarea, homeostazia, dezvoltarea, revitalizarea, regenerarea și purificarea organismului. Consumând alimentele în starea lor pură, crude, proaspete și vii, adică alimente ale căror proprietăți chimice și valențe energetice nu au fost modificate prin intervenția omului, veți fi descoperit cheia de aur care deschide poarta către tărâmul sănătății și al vitalității.

Prin încălzirea alimentelor, noi le schimbăm în mod radical compoziția chimică, stimulând astfel apariția de acrilamide și alte substanțe cancerigene. Procesul de formare a substanțelor nocive este cu atât mai intens, cu cât temperatura la care sunt supuse alimentele este mai ridicată (prăjire, pasteurizare, conservare, prelucrare). Energia și natura alimentelor cu care ne hrănim ne pot reda vitalitatea sau ne pot îmbolnăvi. Natura sau vibrația unui anumit tip de aliment reverberează, creând unde magnetice în întregul organism. Acest lucru poate avea efecte pozitive sau negative asupra sistemelor din organism, până la nivel celular. Cu cât starea de sănătate a organismului este mai bună, cu atât veți resimți mai acut acest fenomen. Dacă veți pune pe limbă, veți atinge sau veți mirosi un anumit aliment, veți simți imediat cum reacționează organismul. Am asistat la situații în care sistemul limfatic producea cantități excesive de mucus (sau intra în șoc anafilactic), prin simpla acțiune de a mirosi un aliment sau o substanță care îi făcea rău. În loc să alegeți alimentele de care *credeți* că are nevoie organismul, mai bine ați lăsa organismul să vă *indice* de ce are nevoie, fiindcă el semnaleză ce tip de hrană îl atrage dintr-o multitudine de produse proaspete și crude.

Detoxificarea este un sistem, nu un tratament. Este o știință din care face parte chimia și care demonstrează modul în care interacționează chimia cu ea însăși. Ea mai cuprinde fizica, energiile universului și modul în care corpul omenesc devine o parte componentă a întregului. Ea îl cuprinde pe Dumnezeu și felul în care spiritualitatea noastră, gândurile și emoțiile noastre reprezintă instrumentele care fac posibilă funcționarea corpului fizic.

Detoxificarea este soluția simplă în vindecarea bolii și pentru dobândirea fericirii. Prin intermediul ei, organismul se curăță, iar omul se înalță și se conectează din nou la Dumnezeu și la natură. Detoxificarea ne scapă de acidoză, toxine, substanțe chimice, mucozități și paraziți nocivi. Ea curăță mintea de gândurile nedorite și elimină stările de furie și emoțiile negative din viața noastră.

În ciuda tuturor descoperirilor științifice sofisticate pe care le-a făcut omul, el nici măcar nu s-a apropiat, cu atât mai puțin nu a reușit să inventeze un supliment nutritiv capabil să înlocuiască hrana pe care ne-o oferă natura. Chimia, fizica și fiziologia nu pregetă să ne demonstreze că fructele, legumele, nucile și semințele sunt hrana ideală pentru om. Aceste alimente perpetuează și susțin viața sub toate aspectele și formele sale. Nouăzeci și nouă la sută din speciile de vertebrate au nevoie să se hrănească din aceste surse. De ce trebuie să fie omul altfel? Din acest capitol, se poate constata că în hrană se regăsesc practic sute de elemente componente ale vieții. Că alimentele au un spectru incredibil de larg de efecte, esențiale pentru susținerea vieții și funcționarea sănătoasă a celulelor din organism.

Dacă doriți să suplimentați dieta din cauză că alimentele sunt devitalizate, atunci optați pentru un complex de super-alimente. Industria alimentară a distrus practic numeroase varietăți de produse, fiindcă fructele sau legumele respective sunt recoltate înainte să se coacă; a compromis solul și, implicit, valoarea nutritivă a produselor cultivate în acest sol, organizând creșterea animalelor domestice cu scopul de a fi apoi sacrificate. Complexul de super-alimente este un supliment nutritiv compus din hrană completă – în general, din cele mai bune produse pe care le oferă natura din punct de vedere nutritiv. Asta înseamnă că organismul va primi toate elementele nutritive existente, necesare pentru dezvoltarea și menținerea vieții. Suplimentarea valorii nutritive a organismului prin consumul de suplimente chimice artificiale nu va face decât să dezechilibreze reacțiile chimice care se produc în organism și să afecteze utilizarea corespunzătoare a agenților de ionizare necesari în procesele metabolice corecte.

Simplificați-vă viața! Dacă vă relaxați și vă acordați răgazul de a vă analiza și înțelege pe dumneavoastră înșivă, sunteți pe calea care duce la descoperirea adevărului. Detoxificarea este cheia de aur. Folosiți-o dacă vreți să aveți acces la împărăția adevăratei vitalități și a lui Dumnezeu și să trăiți o viață din care boala a dispărut.

*În viitor, medicul nu va mai prescrie medicamente, ci le va recomanda pacienților să fie atenți la structura umană, la dietă și la cauza și prevenirea bolii.*

Thomas Edison

## CAPITOLUL 4 – Obiceiuri Nocive

Multe dintre noțiunile referitoare la sănătate și la bunăstarea organismului sunt eronate. Ele ne-au fost transmise prin educația primită în familie sau prin cunoștințele predate la școală, din lipsă de cunoaștere, sau ne-au fost inoculate în mod deliberat și programatic prin intermediul televiziunii și al altor mijloace de informare în masă, cu scopul de promova vânzarea anumitor produse. Una dintre cele mai mari erori este mitul: „Bea lapte dacă vrei să ai calciu.” La fel de grosolan este și mitul legat de consumul de proteine. Societatea noastră a devenit o mare consumatoare de proteine, mai ales datorită eforturilor depuse de industriile care comercializează produsele de proveniență animală și cerealiară.

Este normal ca producătorii din branșă să elaboreze sloganuri despre calitățile produselor lor, fiindcă în acest fel le vor comercializa mai ușor. Totuși, când aceste industrii depășesc limita și fac publicitate susținând jumătăți de adevăr sau neadevăruri, atunci avem de-a face cu înșelătorie sau interpretări greșite. Aceste „neadevăruri” dăunează sănătății a milioane de oameni, în fiecare an. Acest tip de publicitate înșelătoare este frecvent practică și de companiile de produse farmaceutice. Conform ziarului *Washington Post* și multor altor surse, medicamentele care se vând în farmacii, cu sau fără prescripție medicală,ucid anual sute de mii de oameni.

Acest capitol își propune să analizeze câteva din legendele ucigătoare asociate cu alimentația, mitul vaccinării pentru prevenirea îmbolnăvirii și mitul încrederii în substanțele chimice nocive.

Dacă în alegerea produselor ne bazăm pe obiceiurile dobândite, și nu pe alinierea la forțele naturii, aceste obiceiuri pot duce la apariția unor stări toxice în organism, al căror efect direct este îmbolnăvirea gravă sau moartea. Dacă vom tinde să ne situăm la un nivel de sănătate sau igienă nesocotind echilibrul cu mediul natural, vom crea obiceiuri nocive cu efecte și mai grave – adică tipare care pot afecta, pe termen lung, sănătatea planetei și a tuturor ființelor care o populează.

### MODULUL 4.1 – Problema Laptelui și a Produselor Lactate

Laptele de vacă este pentru vaci. Nu este nimic rău în a bea lapte de la naștere, de când deschidem pentru prima oară ochii și până la vârsta de doi ani. Cu singura condiție ca laptele să fie lapte matern, adică proaspăt, neprelucrat și natural. În situația ideală, viitoarea mamă ar trebui să adopte o dietă compusă din alimente crude, bogate în substanțe nutritive și cu valoare energetică ridicată, înaintea perioadei de sarcină și pe toată durata acesteia. Cu toate acestea, în civilizația modernă se manifestă tendința de a nu mai alăpta sugarii. Mulți dintre copii sunt trecuți pe lapte de vacă sau pe formule artificiale, care sunt de aproape douăzeci de ori mai concentrate decât laptele de vacă.

Laptele de vacă este bogat în proteine, minerale și grăsimi, o condiție necesară pentru ca vițelii să crească în greutate într-un an între 136 și 226 de kilograme. Este inutil să spunem că bebelușii nu cresc în același ritm. Laptele de vacă are un conținut de proteine de cel puțin patru ori mai mare și o concentrație de minerale de peste șase ori mai mare decât laptele uman. Un lapte atât de concentrat este foarte greu de digerat de nou-născuți. Cantitatea de enzime produse de organismul uman pentru digerarea produselor lactate este mult mai mică decât cea produsă de organismul vacii. În lipsa enzimelor necesare și a cantității corespunzătoare, nou-născuții umani vor avea probleme digestive și secreții excesive de mucus la nivelul cavităților sinusurilor, plămânilor, creierului și urechilor. Numeroase forme de alergii sunt rezultatul congestiei excesive care își are originea în consumul de lapte de vacă.

Adulții nu pot digera deloc laptele, astfel încât vor dezvolta probleme inflamatorii pe măsură ce vor înainta în vârstă. Laptele de vacă este foarte sărac în acizi grași esențiali, care sunt vitali pentru organismul uman în procesul de producere a colesterolului, steroizilor, țesuturilor nervoase și cerebral și altele. Laptele crud de vacă este mai adecvat pentru creșterea și dezvoltarea scheletului osos / musculaturii, în timp ce laptele uman stimulează dezvoltarea sistemelor cerebral și nervos. Aceasta este una dintre deosebirile principale dintre frugivore și erbivore.

Cam între trei și patru ani, majoritatea copiilor pierd enzimele care digeră laptele, în special lactaza, care descompune lactoza – zahărul principal prezent în lapte. Explicația este aceea că, din punct de vedere biologic, copilul trebuie să nu mai bea lapte după această vârstă. Deoarece organismul uman nu dispune de enzimele necesare descompunerii laptelui, se intensifică producerea de mucus. Din acest moment, laptele devine un produs extrem de iritant pentru mucoasa tractului gastrointestinal, ceea ce va provoca formarea unei cantități și mai mari de mucus. În amestec cu amidonul, acest mucus poate genera formarea unor plăci mucoide consistente, care se va fixa pe pereții intestinali.

Îl mai ții minte pe John Wayne? În raportul de deces, medicii au menționat că actorul a murit având o cantitate de aproape 22 kg de materii fecale în intestine. Asemenea aglomerări provoacă inflamații grave, formarea de punji (diverticuli) și degradarea peretelui intestinal. Această situație conduce la reținerea materiilor fecale, la ulceratii, leziuni și forme de cancer. Cu câțiva ani în urmă, fostul șef al Departamentului pentru Sănătate Publică al Statelor Unite, chirurgul C. Everett Koop, lansa următoarea afirmație: „Produsele lactate nu sunt bune pentru oameni.”

## **DE LA ALCALII LA ACIZI**

Ei bine, acum mai și preparăm (pasteurizăm) laptele de vacă. Sub acțiunea căldurii, structura chimică a laptelui se modifică, iar dintr-un produs care generează alcalinitate, laptele ajunge să provoace aciditate. În chimie, dacă vrem să modificăm un compus chimic, îl tratăm termic. Intervenția căldurii sau gătitul hranei distruge toate vitaminele solubile în apă, cu precădere vitamina C și complexul B. Saturează grăsimile și stabilește legături între anumite proteine și minerale, și leagă minerale de alte minerale. Ce se întâmplă cu un vițel dacă va fi hrănit cu lapte pasteurizat în loc de lapte matern crud și proaspăt? Moare.

## **CONGESTIILE FAC SĂ SCADĂ ASIMILAREA**

Răcelile, gripa, oreionul, ca și orice inflamație limfatică sau respiratorie, pot fi atribuite congestiilor provocate de consumul de produse lactate. Produsele lactate stimulează producerea excesivă de mucozități și duc la constipație. Dacă aveți o răceală sau o afecțiune respiratorie, de unde credeți că provin mucozitățile incolore, sau de culoare galbenă, verde, maronie sau neagră? Care credeți că este originea tumorilor? Sau umflarea ganglionilor limfatici, în special a amigdalelor?

Glandele tiroidă și paratiroidă sunt localizate în gât. Și ele se inflamează din cauza mucozităților formate de produsele lactate, creând hiper- sau, mai ales, hipoactivitatea acestor țesuturi. Glanda tiroidă / paratiroidă este responsabilă de utilizarea corectă a calciului de către organism. Când aceste glande funcționează deficitar din cauza aglomerării de mucus, toxine și a inflamațiilor pe care le produc produsele lactate, descrește și capacitatea de utilizare a calciului – care este rezultatul contrar motivului pentru care consumați produse lactate. Când apare o carență de calciu la nivel celular, se poate instala o serie de tulburări printre care se numără depresii, epuizare osoasă și tisulară, slăbire a sistemelor nervos și muscular și a țesutului conjunctiv. Toate aceste tulburări sunt efecte secundare ale acumulării excesive de mucus în țesuturi din cauza consumului de produse lactate.

Calciul este o substanță minerală care se găsește din abundență în natură. Cea mai mare concentrație de calciu utilizabil se găsește în semințele de susan și în plante marine, cum este varecul. Utilizarea corectă a calciului se produce în prezența magneziului. Calciul și magneziul din fructe, dar mai ales din legume, sunt compatibile. Legumele cu frunze de culoare verde închis abundă în calciu, magneziu și flavonoide, combinație absolut necesară pentru utilizarea corectă a fiecăruia dintre elemente. Laptele de vacă are mai mult calciu decât magneziu. Acest aspect se adaugă la lipsa utilizării calciului din lapte. Se estimează că organismul asimilează sub 20% din calciul prezent în lapte. Asimilăm mai mult calciu preluat din sucurile de fructe, decât din lapte.

Prin pasteurizarea laptelui, mineralele sunt ionizate, modificându-și efectul din alcalin în acid. Acest fapt favorizează apariția calculozei, epuizare musculară, inflamația tractului gastrointestinal și alte afecțiuni. Adevărul acestei afirmații este susținut de faptul că persoanele care



beau lapte în cantități mari și consumă doze suplimentare de calciu provenind din alte surse ajung totuși să sufere de osteoporoză. Trebuie să ne concentrăm asupra **utilizării calciului** de către organism **și nu a suplimentării calciului**. Soluția nu este suplimentarea dozelor de calciu, ci asimilarea corectă a calciului.

Glandele tiroidă / paratiroidă și suprarenale sunt direct responsabile de utilizarea calciului de către organism. Am constatat că dacă aceste glande sunt sănătoase, organismul este mai rezistent față de afecțiunile legate de asimilarea de calciu. Dacă veți curăța și regenera aceste glande, va crește semnificativ și capacitatea de utilizare a calciului. Recurgeți la analiza temperaturii bazale (de la Capitolul 10) pentru a analiza și verifica felul în care funcționează tiroida. Verificați-vă tensiunea arterială pentru a determina starea de sănătate sau slăbiciunea glandelor suprarenale. Nu uitați, dacă sistolele sunt sub 118, înseamnă că aveți o problemă de funcționare a glandelor suprarenale.

## PARAZIȚI

Paraziții sunt un alt efect legat de consumului de lapte. Conform estimărilor peste 60% din vacile crescute în America prezintă unul sau mai mulți din următorii paraziți: virusul leucemiei, *salmonella* și bacilul tuberculozei. Dacă dintre toate alimentele pe care le consumăm, laptele și produsele lactate sunt cele care stimulează cel mai mult formarea de mucozități, pe locul următor se înscrie zahărul rafinat; aceste două tipuri de alimente vor genera formarea de inflamații excesive la nivelul tuturor țesuturilor. Drojdia, micozele și viermii sunt favorizate, fiindcă se hrănesc și se dezvoltă în aceste medii congestive. Această situație provoacă apariția ciupercii *Candida Albicans* și a altor stări infecțioase. După ce am ținut sub observație mii de pacienți suferind de cancer, sunt convins că laptele și produsele lactate (chiar și colostrul) produc și stimulează apariția formațiunilor tumorale și a inflamațiilor limfatice. După părerea mea, numeroase forme de cancer (tumori) congestiv sunt inițiate de consumul acestor tipuri de alimente.

## FORME DE DIABET

Numeroase studii au asociat consumul de lapte pasteurizat cu formele de diabet. Anticorpilor produși cu scopul de a combate aceste proteine lactate modificate, nocive, atacă, în același timp, celulele beta din pancreas. Celulele beta se află în insulele Langerhans din pancreas, iar sarcina lor este de a secreta insulină.

## HORMONUL BOVIN DE CREȘTERE

O altă problemă majoră legată de consumul de lapte o constituie efectele hormonului bovin de creștere recombinat (rBGH). Corporația Monsanto a dezvoltat acest hormon bovin de creștere din bacteriile *E. coli*. Hormonul de creștere a fost dezvoltat inițial cu scopul de a mări producția de lapte. Unele studii demonstrează că acest hormon de creștere (rBGH) este cancerigen. Numeroase studii demonstrează că acest hormon proliferază (intensifică) dezvoltarea cancerului. Sentimentul meu este că el stimulează funcționarea sistemului endocrin, în special tiroida și suprarenalele. Acest lucru influențează creșterea, alți factori de dezvoltare și echilibrul hormonal. Societatea contemporană se confruntă cu masive dezechilibre hormonale care ne distrug sănătatea și economia.

Descoperiți adevărul despre alimentele pe care le consumați. Nu vă lăsați amăgiți de mediile de informare sau de alte surse ale societății noastre capitaliste, în care banul a devenit mai important decât sănătatea și bunăstarea omului. Este esențial să detoxificați organismul de congestiile acumulate de-a lungul atâtor ani de consum alimentar de produse care formează mucozități.

## FLORA INTESTINALĂ

În prezent, sunt tot mai mulți oameni preocupați de propria sănătate, care iau *acidophilus* sau *lactobacillus* și altele de acest gen. Care este motivul? Dacă nu consumăm produse lactate, ce rost are să suplimentăm alimentația cu aceste produse? Acestea sunt bacterii implicate în descompunerea proteinelor din lapte și a zaharurilor din lapte. Ele se mai regăsesc în organisme în care se formează

toxemia (acumularea de toxine) datorată consumului de produse lactate, de pildă în salivă, sistemul limfatic, vagin și altele. Pentru sănătatea dumneavoastră, este mai important să curățați complet organismul de aceste toxine și de bacteriile care se hrănesc de pe urma lor. Este îndoielnic că aceste suplimente cu bacterii pot supraviețui acizilor gastrici.

Nu este greu de stabilizat flora intestinală. Și nu puteți ține bacteriile departe de organism. Fiindcă așa funcționează natura. Bacteriile sunt devoratoare, curăță și se hrănesc cu deșeurile organice, adică cu produșii secundari rezultați din digestie și metabolism. Nu uitați! Flora intestinală se modifică odată cu schimbarea dietei!

*Succesul nu este altceva decât studiul rafinat a ceea ce este evident.*

Jim Rohn, filozof în materie de succes

## MODULUL 4.2 – Adevărul despre Proteine

Reveniți la modulul 3.3 din capitolul anterior, unde veți regăsi o introducere în tema referitoare la proteine și la metabolismul lor. După cum probabil vă amintiți, „proteină” este un termen al cărui sens este acela de „structură”. Asemenea unei case, proteina este deja construită. Ea dispune de o formă specifică, precum țesutul muscular. Cu toate acestea, asemenea oricărei case, proteina este construită *din* diverse materiale de construcție. Structurile proteinei sunt făcute din materiale de construcție numite **aminoacizi**. Prin urmare, aminoacizii sunt materialele de construcție de care are nevoie organismul și pe care le folosește pentru a se construi (creștere), întreține și reface. El mai folosește proteine (aminoacizi) ca factori de imunitate, agenți de transport și factori de catabolism. Proteină este și un termen general, utilizat pentru a desemna totalitatea substanțelor azotoase din materia animală sau vegetală, categorie care nu include așa-numitele grăsimi azotoase.

Proteinele, sau totalitatea substanțelor azotoase (pe bază de azot) prezente în alimente, constau din diverși compuși chimici, care pot fi clasificați în două tipuri principale: **protide** și **ne-protide**. Câteva exemple de protide, atât simple, cât și complexe, sunt albuminoidele, globulinele, proteazele, peptonele, derivatele de gluten și altele. Printre exemplele de ne-protide, sau compuși simpli, se numără creatina, creatinina, xantina, hipoxantina, amidele și aminoacizii.

Organismul uman are nevoie de o serie de aminoacizi, care se împart în două grupe. Prima clasă este cea a **aminoacizilor esențiali**, care sunt în număr de **unsprezece**. Despre aceștia se spune că sunt obligatorii pentru creșterea și regenerarea corespunzătoare. În ceea ce mă privește, nu sunt de acord cu această teorie, deoarece am avut pacienți suferind de stări extreme de epuizare neurologică, refăcându-se și regenerându-se prin intermediul unei diete constând exclusiv din fructe. Cea de-a doua clasă este formată de o serie de **aminoacizi neesențiali** pe care îi folosește organismul. Lista prezentată în continuare va exemplifica ambele clase.

Structurile proteinice mai conțin carbon, hidrogen, oxigen, fosfor, sulf și fier. După cum se poate constata, termenul de „proteină” este utilizat în mod arbitrar, transformând o „structură” în materiale de construcție. Proteină este, în realitate, un termen folosit arbitrar pentru a desemna orice material de construcție necesar organismului. Cu toate acestea, definiția sa corectă este aceea de structură complexă și completă, așa cum este însuși țesutul.

## PUTEM UTILIZA PROTEINELE?

Digestia este un proces necesar, deoarece organismul nu poate utiliza decât aminoacizi simpli – cei care se regăsesc din abundență în legume și nuci. Ficatul este și el capabil să producă aminoacizi și poate sintetiza compuși și mai mici cu conținut de azot. Proteinele prezente în carne trebuie descompuse (prin hidroliză) în aminoacizi simpli înainte de a putea fi folosiți în mod corespunzător de organism. Eu definesc carnea drept „proteină la mâna a doua”, din cauză că necesită un proces extensiv de digestie, pentru a desface „construcția” în „elemente de construcție” sau aminoacizi. Fiind structuri de aminoacizi de bază, fructele, legumele și nucile sunt mult mai simplu de descompus în organism. S-a demonstrat că o dietă vegetariană furnizează mai mult azot disponibil decât o dietă pe bază de carne.

Este important să înțelegem că substanțele nutritive acționează diferit într-un mediu anionic (acid), prin comparație cu un mediu cationic (alcalin). Aminoacizii devin agenți liberi intervenind în procesele de creștere, întreținere și regenerare într-un mediu alcalin (cationic). Într-un mediu anionic (acid), ei tind să stabilească legături cu minerale, metale și grăsimi, provocând stări și mai toxice în organism. Acest fapt va conduce la pierderea aminoacizilor disponibili, privând organismul de materiale de construcție. Chiar dacă veți consuma toate proteinele din lume, organismul nu va reuși să se regenereze corect dacă nu dispune de aminoacizi biologici.

### *Aminoacizi*

#### **Aminoacizi esențiali (provenind din alimente)**

- Cisteină
- Histidină
- Isoleucină
- Leucină
- Lizină
- Metionină
- Fenil-alanină
- Treonină
- Triptofan
- Tirozină
- Valină

#### **Aminoacizi neesențiali (provenind din organism)**

- Alanină
- Arginină
- Acid aspartic
- Citrulină
- Acid glutamic
- Glicină
- Hidroxiprolină
- Acid hidroxiglutamic
- Norleucină
- Prolină
- Serină

Musculatura masivă, depusă ca urmare a dietelor bogate în proteine, va fi eliminată în cursul detoxificării, deoarece este vorba de aminoacizi „suprapuși”, care nu sunt neapărat necesari în procesele normale din organism. Când ea este descompusă, proteina eliberează acid fosforic și acid sulfuric, ambii extrem de toxici și dăunători pentru țesuturi. Proteina va arde electroliții pentru a converti aminoacizii în săruri (ionizare), neutralizând astfel efectele lor adverse. Carbohidrații și grăsimile creează acid lactic și acid acetic, care presupun același proces, fără a fi, însă, la fel de nocivi. Din acest motiv, organismul trebuie să își completeze zilnic stocul de electroliți. Procesele de alcalinizare și de ionizare sunt vitale pentru salvarea rinichilor, ficatului și a altor țesuturi din organism. Organismele care își consumă electroliții fără a-i înlocui degenerază până la acidoză severă, ceea ce poate duce la convulsii, comă și moarte. Cancerul și alte afecțiuni datorate acidității acute din organism utilizează sodiu și alți electroliți de alcalinizare într-un ritm alert. Iată încă un motiv pentru care ar trebui să consumăm cantități cât mai mari de fructe și de legume cu proprietăți de alcalinizare.

Proteinele străine provenite din carne, produse lactate, cereale, ouă și altele de aceste gen, sunt abrazive pentru mucoasele din organism. Ele induc răspuns limfatic (producere de mucus), care poate provoca acumulări excesive de mucozități în țesuturile și cavitățile din organism. Mucozitățile acumulate, împreună cu proteinele capturate, vor umple interstițiile și ganglionii limfatici, cavitățile sinusurilor, creierul, plămâni etc. Coșurile, furunculele și tumorile sunt manifestări ale acestor

congestii sau aglomerări de toxine. Unele din fazele digestive finale prin care trec aceste materii proteice au drept efect producerea de acid uric. Acidul uric este abraziv și iritant, inflamând și lezând țesuturile. Depunerile de acid uric pot provoca apariția artritei în articulații și în țesutul muscular. Acidul uric provoacă guta. Cu cât organismul va primi mai multe proteine provenind din carne, cu atât mai mult veți solicita sistemul imunitar și cu atât mai mult veți crea condițiile apariției unui adevărat „rai” pentru culturile de paraziți. Numeroși paraziți (inclusiv viruși, bacterii și câțiva „băieți mari”, cum ar fi viermii și giardia) se hrănesc din deșeurile rezultate în urma digerării proteinelor din carne.

Carnea ingerată va împrumuta organismului mirosul specific al cărnii intrate în putrefacție (descompunere) în interiorul organismului. Carnea se poate lipi de pereții intestinali provocând intrarea în putrefacție a mucoasei și învelișului intestinal. Este important de notat că putrefacția transformă proteinele în produși chimici secundari toxici. Pe de altă parte, fructele și legumele nu imprimă corpului un miros neplăcut.

Proteinele au proprietatea de a forma acizi, ceea ce poate produce inflamație, provocând distrugerea țesuturilor – adică exact motivul opus pentru care se presupune că ar trebui să le consumăm. Nu susțin că trebuie să evităm consumul de proteine, ci doresc să vă previn asupra cantităților și tipurilor de proteine adecvate pentru consum. Dietele bogate în nuci, fructe și legume fortifică organismul, conferindu-i sănătate, hrănindu-l cu cantități abundente de aminoacizi.

Organismul nu poate utiliza „proteinele de tip carne” (grupări de aminoacizi) decât după ce le descompune mai întâi până la aminoacizi simpli. Acest proces este inițiat în stomac, unde sucurile gastrice de HCl (acid clorhidric) transformă pepsinogenul în pepsină. Pepsina inițiază desfacerea acestor structuri proteice în peptone / polipeptide. Este vorba de un proces de tip acid. După ce stomacul transferă în duoden (intestinul subțire) acest proces de „pregătire în vederea digestiei”, enzimele proteolitice din pancreas (care sunt alcaline) vor iniția procesul de convertire a polipeptidelor în peptide. În final, pe măsură ce aceste peptide se deplasează de-a lungul intestinului subțire, peretele intestinal începe să secrete enzime (peptidază) care transformă aceste peptide / peptone în aminoacizi. Acest proces extensiv va priva organismul de o cantitate însemnată de energie vitală, doar pentru a produce materiale de construcție „de mâna a doua”.

Proteinele vegetale sunt structuri simple de aminoacizi care privează organismul de mult mai puțină energie. Fiind încărcate de energie electromagnetică, plantele contrabalansează nevoia de energie. Pe de altă parte, proteina din carne este o structură mult mai complexă și moartă din punctul de vedere al energiei electrice. Aceasta necesită unui proces digestiv mai radical, ceea ce privează organismul de energie vitală. Din cauza conținutului de acid ridicat, consumul mare de proteine din carne este asociat și cu cancerul de colon, a doua formă de cancer ca răspândire în America zilelor noastre. Anual se înregistrează mii de decese ca urmare a efectelor acumulate în urma alimentației bogate în proteine. Ficatul, pancreasul, rinichii și intestinalele sunt distruse dacă se consumă prea multe proteine din carne. Cantitatea zilnică necesară este cuprinsă între 20 până la 40 g de proteine, însă majoritatea oamenilor consumă zilnic între 150 și 200 de g.

## **ENERGIA CĂRNURILOR**

Se spune despre carne că încarcă organismul cu energie. Cum această energie este furnizată în special de adrenalina prezentă în țesuturile organice, este vorba doar de o energie simulată, nu de o energie dinamică. Dacă ați merge vreodată la un abator, ați vedea și ați simți groaza prin care trec aceste biete ființe înainte de a fi sacrificate. Din punct de vedere fiziologic, frica exercită presiune asupra zonei medulare a glandelor suprarenale, declanșând producerea de epinefrină, sau ceea ce este cunoscut sub denumirea populară de „adrenalină”. Epinefrina este un neuro-transmițător care stimulează trecerea energiei prin sistemul nervos către țesuturile din organism. Aceasta este cea care le creează consumatorilor de carne senzația de surplus de energie. Totuși, după ce ani de zile ați consumat carne încărcată de adrenalină, glandele suprarenale se vor uza, devenind leneșe în producerea de neuro-transmițători proprii. Primul efect este scăderea tensiunii arteriale (tensiunea sistolică sub 118 este o tensiune scăzută). Pe măsură ce vom transmite ereditar această epuizare a glandelor suprarenale, generațiile care vor urma pot suferi de scleroză multiplă, boala Parkinson,

boala Addison și alte afecțiuni neurologice care se instalează în organism ca urmare a unei lipse cronice de neuro-transmițători.

Hipertensiunea poate fi efectul unei epuizări funcționale a suprarenalelor. Dacă glandele suprarenale sunt slăbite, organismul nu mai reușește să producă steroizi (antiinflamatoarele de care avem nevoie), deoarece carnea generează o mare aciditate (ceea ce va amplifica și mai mult procesele inflamatorii). Organismul va începe să utilizeze colesterolul în locul steroizilor acolo unde este prezentă inflamația. Aceasta devine o problemă extrem de gravă, deoarece în condiții de acidoză, lipidele se lipesc și formează plăci „în” și „pe” țesuturi.

Energia provenind din consumul de carne se poate datora și hormonilor de creștere cu care sunt hrănite vitele (sau alte animale), cu scopul de a stimula creșterea rapidă. Energia trebuie întotdeauna să fie dinamică sau celulară, nu indusă de stimulente. O sursă de energie dinamică o reprezintă alimentele în stare crudă, care se caracterizează prin alcalinitate, conținut adecvat de electroliți, electricitate, aminoacizi, compuși sinergici adecvați și complexe (vitamine, minerale, flavone și altele).

## CHEMARE LA ACȚIUNE

Este momentul ca oamenii să renunțe la consumul toxic de produse de proveniență animală, care, în prezent, au concentrații atât de mari de hormoni toxici, antibiotice, compuși chimici industriali și altele, încât au devenit adevărate bombe cu ceas pe punctul să explodeze în interiorul organismului. *Suntem capabili* să depășim degradarea și toxicitatea și să ne ridicăm cu bucurie spre vitalitatea și curățenia interioară pe care numai o alimentație bazată pe fructe și legume crude ni le poate oferi. O astfel de dietă va rupe lanțurile furiei și deprimării, eliberându-ne și permițându-ne să trăim liberi în lumina sănătății vibrante.

Încercați timp de șase săptămâni un regim fără carne și produse din carne și veți constata diferența pe propria piele. Una este să citești despre un subiect și să îți formezi o opinie pornind de la o anumită condiționare în gândire, și alta este să treci tu însuși prin experiența respectivă.

Orice formă de viață transmută compuși și elemente în alți compuși și în alte elemente. Acest proces nu este încă pe deplin înțeles de oamenii de știință contemporani. Organismul poate să creeze și creezează, într-adevăr, aminoacizi din carbohidrați și grăsimi. Organismul utilizează elementele constitutive ale alimentelor, în special cele adecvate pentru utilizare biologică, în scopul de a își menține starea de sănătate și a se regenera.

Natura are nenumărate enigme care așteaptă să fie descoperite. Mentalul care supra-reacționează în permanență, are capacitatea de a menține trează atenția și deschiderea sufletului pentru această lume, pe termen nelimitat. Mentea este asemenea omului care îl caută pe Dumnezeu, nădăjduind să descopere întreg adevărul, deși acesta se află chiar sub nasul lui. Mentea (intelectualismul) are tendința de a demonta lucrurile, încercând să înțeleagă cum sunt alcătuite. Sufletul știe deja cum sunt făcute lucrurile. Eliberați-vă de pretențiile intelectualiste și bucurați-vă de simplitatea naturii și a lui Dumnezeu. Și astfel nu veți mai risipi energie. Transformați-vă într-un consumator de hrană crudă, hrană vie, și vă veți bucura de vitalitate și de o sănătate robustă. Din acest motiv veți fi mult mai fericiți.

## DIETELE BOGATE ÎN PROTEINE POT PROVOCA MOARTEA

Cercetările întreprinse de câteva dintre cele mai prestigioase instituții de învățământ (printre care aș aminti Simmons College și Harvard University, conform rapoartelor publicate în *New England Journal of Medicine* și *The Archives of Internal Medicine*) au demonstrat, de atâtea ori, că proteina provenind din carne este toxică pentru organismul uman dacă se absoarbe prin pereții intestinali. Acest aspect va provoca acidoză, va afecta răspunsul imunitar și va favoriza dezvoltarea paraziților. Următoarea listă rezumă ideile abordate în secțiunea anterioară, referitoare la motivele principale pentru care trebuie să evităm consumul de carne și dietele bogate în proteine.

- Structura proteinică nu poate fi utilizată ca atare de organism, ea trebuind să fie mai întâi descompusă în elementele constitutive simple, care se numesc aminoacizi, pentru ca organismul să o poată utiliza. Acest proces *consumă* energie, în loc să o genereze.

- Prin digestia și metabolismul proteinelor se formează numeroși acizi, inclusiv acidul uric (care provoacă guta), acidul fosforic și acidul sulfuric. Acești acizi au o acțiune iritantă și inflamatoare asupra țesuturilor. Ei stimulează și răspunsul nervos, ceea ce conduce la hiperactivitatea țesuturilor.

- Proteina este un compus de azot, cu conținut bogat în fosfor, care, consumată în cantități mari, va priva organismul de calciu și de alți electroliți.

- Proteinele generează o mare aciditate, scăzând echilibrul pH-ului din organism. Aceasta provoacă inflamații ale țesuturilor și degradarea lor, conducând la moartea acestora.

- Proteinele nu sunt utilizate de organism drept combustibil; ele sunt blocuri de construcție și agenți de transport. Când proteinele sunt descompuse până la aminoacizi prin digestie, funcția principală pe care o îndeplinesc este creșterea și regenerarea țesuturilor. În afara oxigenului, zaharurile simple reprezintă principalul combustibil de care are nevoie organismul. Când încercăm să slăbim arzând proteine pe post de combustibili, această activitate va genera descompunerea grăsimilor. Din păcate, ea mai provoacă și degradarea țesuturilor. În acest fel, vă puteți distruge țesuturile hepatic, pancreatic și renal, prin faptul că veți arde blocurile de construcție, în loc ca organismul să utilizeze combustibilul adecvat.

- La persoanele suferind de o slăbiciune a glandelor suprarenale, o alimentație bogată în proteine va obliga ficatul să producă mari cantități de colesterol, care va începe să formeze plăci în întregul organism, dar mai ales la nivelul sistemului vascular, al ficatului și rinichilor. De asemenea, va fi inițiat procesul de formare a calculozei la nivelul ficatului și al colecistului.

- Proteinele animale putrezesc în interiorul organismului, imprimând corpului un miros specific. Acești produși de putrefacție formează o adevărată hazna încărcată de toxine, care se acumulează în intestine și țesuturile organismului, atât în interstiții, cât și în celule. Aceasta nu numai că formează un mediu de cultură propice pentru paraziți, însă aciditatea va produce inflamație care blochează respirația celulară, conducând, în final, la moartea celulei.

- Consumul mare de proteine nu este adecvat speciei umane și nici sănătos din punct de vedere fiziologic.

- Creșterea animalelor, ca resursă alimentară, a făcut ravagii din punct de vedere economic, ai mediului și spiritual. Noi distrugem practic pădurile și zonele verzi pentru a crea noi locuri de pășunat, ceea ce distruge planeta în multe privințe. Creșterea animalelor afectează producerea oxigenului necesar vieții, diminuează protecția față de fenomenul de încălzire globală, distruge frumusețea planetei, limitează protecția împotriva erodării solului, diminuează recoltele de fructe și legume, crește cantitatea de produși secundari toxici de proveniență animală, reduce suprafețele cultivabile și nivelurile de oxigen pentru cultura cerealelor și distruge habitatul animalelor sălbatice. Secătuim mii de hectare de teren pentru a cultiva tone de cereale cu care sunt hrănite bovinele și alte animale de consum.

- Dietele pe bază de proteine conțin cantități excesive de epinefrină (adrenalină), care provoacă agresivitate, furie și eșec funcțional la nivelul suprarenalelor celor care le consumă.

- S-a demonstrat că provoacă apariția cancerului de colon. Sunt suspectate și de producerea cancerului hepatic și pancreatic. Acumularea de materii intrate în putrefacție din sistemul limfatic este cauza posibilă care declanșează formarea limfoamelor.

- S-a constatat că în comunitățile unde se consumă multă carne, durata de viață este mult mai redusă. Un exemplu în acest sens îl constituie populația Intuit din Alaska de Nord și Canada, în rândul căreia media de viață este de aproximativ cincizeci de ani.

- Carnea nu este altceva decât o concentrare de celule moarte sau agonizante, trăind într-o hazna de sânge stricat, intrat în putrefacție. Iar oamenii numesc această hazna alimentație benefică.

- Carnea stimulează, irită și inflamează organele sexuale, în special glanda prostatei, ducând astfel la apariția prostatitei.

- În prezent, carnea animalelor de consum este încărcată cu hormoni de creștere, antibiotice, pesticide, erbicide, deșeuri nucleare, nivel crescut de adrenalină și alte substanțe toxice preluate din poluarea atmosferică și a solului. Toate aceste elemente sunt considerate cancerigene. La vaci, porci și găini, incidența formelor de cancer este mai mare ca niciodată. Iar oamenii se hrănesc cu acestea. Unii producători de carne (fermieri sau crescători de animale) și-au pierdut orice urmă de integritate morală și de decență și dau la tocat vacile, porcii și găinile bolnave și agonizante, amestecând această carne „moartă”, adeseori „bolnavă”, în hrana obișnuită a animalelor. Toate aceste practici duc la apariția unui maladii ca „boala vacii nebune” sau boala „copita și botul”. Constatăm cu toții acest lucru, mai ales în Europa, unde crescătorii de animale își hrănesc vitele cu carne provenind de la oi moarte. Vacile sunt animale vegetariene. Nici porcii nu sunt, prin definiție, carnivori. Aceste practici creează acidoză și îmbolnăvesc animalele, așa cum îi îmbolnăvesc și pe oameni.

- Dietele cu conținut proteinic ridicat scad nivelul de mangan din organism, ceea ce poate provoca spasme, convulsii, probleme de transmitere a impulsurilor neuronale (miastenie, S.O.B., aritmie cardiacă, inclusiv fibrilații, și altele), probleme neuromusculare, boala Parkinson și boala Lou Gehrig.

- Carnea abundă în celule roșii moarte (hemoglobină), cu conținut mare de fier. Deși fierul este un mineral, dacă este consumat în cantități excesive, va deveni nociv pentru organism, mai ales fierul ionizat (nu fierul de proveniență vegetală). Toxicitatea fierului va produce o multitudine de reacții organice, printre care se numără:

- scăderea nivelului de crom (necesar în afecțiunile legate de transferul de insulină);
- scăderea nivelului de zinc (necesar în producerea insulinei și a energiei);
- lezarea țesuturilor hepatice, pancreatice și renale;
- scăderea nivelului de calciu și a absorbției și utilizării calciului;
- creșterea nivelului de sodiu (ceea ce va produce edeme);
- creșterea nivelului de azot și de fosfor (ceea ce va spori acidoza);
- amețeli, tulburări de echilibru și stări spastice datorate scăderii nivelului de mangan;
- consumul de carne duce la creșterea tensiunii arteriale, prin retenție de apă și coagularea lipidelor;
- consumul de carne asociat cu aportul suplimentar de vitamina C intensifică asimilarea fierului, conducând astfel la creșterea toxicității fierului;
- consumul de carne roșie este asociat cu creșterea compușilor de tip N-Nitroso din culturile de bacterii intestinale, care pot produce cancer de colon;
- consumul de carne este recunoscut a fi cauza principală care conduce în mod direct la degradarea danturii.

Acestea sunt doar câteva exemple ale cauzelor care duc la distrugerea rasei umane ca urmare a consumului ridicat de proteine animale. Trezește-te și bucură-te de viață fără produse animale. Corpul îți va fi recunoscător pentru ceea ce faci pentru el, fiindcă va scăpa de mirosul neplăcut și va vibra de sănătate. Iubiți-vă planeta și animalele alături de care conviețuim.

## PROTEINĂ COMPLETĂ SAU LEGENDĂ COMPLETĂ?

Ideea că organismul uman ar avea nevoie de hrană bogată în aminoacizi „compleți” sau „proteine complete” este o mare poveste. De mulți ani ne luptăm cu aceste informații eronate. În principal, acestea încearcă să vă convingă că dacă nu consumați la fiecare masă alimente care conțin toți aminoacizii esențiali, nu veți dispune de elementele necesare creării unei „proteine complete” și, prin urmare, organismul va suferi de carență de proteine. Acesta este principalul argument în sprijinul consumului de carne și de produse lactate sau al consumului de produse din soia, fasole și făină albă. Gândiți-vă totuși la următoarele aspecte:

- În ce constă alimentația unui cal, a unui elefant sau a unei vaci? Sunt animale erbivore, iar forța lor este binecunoscută. Regimul lor alimentar constă în exclusivitate din iarbă și masă vegetală. Dacă ar avea nevoie de atât de promovată „proteină completă”, probabil că și-o procură din plante.

- Iarba formează 70-80% din alimentația urșilor grizzly. Urșii nu mănâncă multă carne. Dacă totuși o fac, în general ei caută structuri lipidice (și nu proteice). Urșii sunt omnivori.

- Oamenii sunt specia superioară de pe scara evoluției, încadrați în clasa frugivorelor, ceea ce înseamnă că organismul uman nu a fost conceput pentru a consuma carne.

- Adepții consumului de alimente crude, care au o dietă echilibrată constând din fructe, legume și nuci, nu suferă niciodată de curențe de aminoacizi necesari pentru menținerea sănătății. Dimpotrivă, aminoacizii de proveniență vegetală sunt încărcăți cu mai multă energie și mai ușor de descompus și de utilizat de organismul uman. Digerarea cărnii, în vederea extragerii aminoacizilor din componența sa, presupune declanșarea unor procese mai radicale, care vor priva organismul de energie. Celălalt aspect important este că proteinele provenind din carne produc reacții acide în organism, măbind și mai mult acidoza, în timp ce produsele vegetale produc reacții alcaline, reducând astfel acidoza.

Organismul uman are nevoie de hrană vie pentru a fi viu. Dacă elementele nu provin din fructe, nuci și legume organice, proaspete, atunci nu aveți nevoie de ele! În plus, obiceiul de a mânca țesuturi alterate, putrede și moarte – inclusiv celulele moarte ale sângelui intrat în descompunere – nu este un obicei sănătos.

*Prin însăși constituția sa, organismul uman nu a reușit să se adapteze la noile condiții de viață, în noul mediu artificial care a înlocuit mediul natural. Rezultatul este permanenta luptă dintre om și mediul în care trăiește. Iar efectul acestui dezacord este degradarea generală a corpului uman, ale cărei simptome au primit numele de boală.*

Profesor Hilton Hotema, *Man's Higher Consciousness (Conștiința Superioară a Omului)*

### MODULUL 4.3 – Substanțe Iritante și Stimulatoare

Majoritatea oamenilor preiau prin consum alimentar o cantitate însemnată de substanțe iritante și de stimulatoare sau excitanti, denumite astfel fiindcă aceste elemente fie *irită*, fie *excită* activitatea țesuturilor, provocând în acest mod producerea excesivă de mucus și hiper-activitatea sau hipoactivitatea țesuturilor respective (organe, glande etc.). Ca urmare a acestui abuz, în final țesuturile respective vor ceda, ceea ce va duce la tulburări cronice și degenerescente. Câteva dintre substanțele iritante pe care le consumă oamenii zilnic, conștient sau inconștient, sunt piperul negru, cafeina, sarea, MSG (monoglutamat de sodiu) conservanții, zahărul artificial sau rafinat. Lista poate continua cu multe alte exemple.

Acești compuși irită mucoasa tractului gastrointestinal, provocând descărcarea de mucozități, care se congestionează și devin compacte. De asemenea, ei provoacă inflamații la nivelul întregului organism, deoarece majoritatea lor sunt acizi, sau generatori de căldură, inițiind



astfel răspunsul imun. Totuși, în domeniul sănătății, *Capsicum* (boia din ardei iute) este larg folosit atât în tratarea hipertensiunii arteriale, cât și în accelerarea circulației sanguine. Boiaua nu este la fel de iritantă ca piperul negru. Însă, cum boiaua roșie irită mucoasa tractului gastrointestinal, ea poate provoca producții de mucus în exces. Aglomerarea de mucus este problema centrală care determină apariția stărilor congestive, printre care se numără inflamațiile sinusurilor, bronșitele, pneumoniile și otalgiile.

Dacă o persoană își schimbă stilul de viață și adoptă o dietă formată din alimente vii, naturale și în stare crudă, în organism se vor produce modificări importante. Cu cât veți consuma mai mult hrană crudă, cu atât se va purifica și organismul, devenind mai sănătos. Iar la un moment dat, nu veți mai putea consuma mâncăruri picante. Boiaua de ardei iute, ceapa și chiar usturoiul vor deveni iritante pentru organism.

Stimulentele sunt unele dintre lucrurile pentru care oamenii au făcut o adevărată pasiune. Consumăm anual sute de kilograme de astfel de substanțe. Cafeaua, ceaiul și apa carbogazoasă sunt consumate în cantități mai mari decât oricând. Aceste băuturi (fiind bogate în taninuri, alcaloizi, acid fosforic, acid sulfuric și altele) nu numai că stimulează țesuturile, însă au și efecte adverse. Știți ce se întâmplă cu betonul dacă turnați o băutură carbogazoasă pe el? Se fisurează. Știți ce se întâmplă cu o bucată de carne pusă într-un pahar cu băutură carbogazoasă? Același lucru – se alterează. Substanțele efervescente din băuturi inflamează și distrug învelișul tractului gastrointestinal, fără a mai aminti ficatul și rinichii.

În prezent, cafeaua și sortimentele de ceai comercializate pe piață sunt produse care înregistrează un consum ridicat. Aceste băuturi irită și stimulează ficatul, tractul gastrointestinal, inima, sistemul endocrin (tiroida, suprarenalele, hipofiza, timusul și restul) și rinichii. Clismele cu cafea sunt foarte populare printre adepții menținerii sănătății. Nu recomand aceste metode, deoarece ele excită activitatea intestinală și hepatică. Cu alte cuvinte, ele stimulează activitatea exacerbată a acestor țesuturi, provocând, în cele din urmă, o iritație extremă și constipație severă. Folosiți mai degrabă mixturile benefice din plante medicinale destinate regenerării florei intestinale, fiindcă nu creează dependență și sunt capabile să curețe intestinele și să restabilească funcțiile. (Consultați „Ghidul de Resurse” de la sfârșitul cărții, care conține recomandări privind firmele producătoare de formule terapeutice benefice, pe bază de plante medicinale.)

Ciocolata este un alt excitant, iar bărbaților, femeilor și copiilor le place să mănânce multă ciocolată. Ciocolata este extrem de acidă și are un conținut ridicat de acid oxalic. Dacă organismul este preponderent acid și mai consumați și alimente cu conținut ridicat de oxalați, acești oxalați vor stabili legături cu calciul ionic, provocând formarea pietrelor de oxalat de calciu, cum sunt calculii renali.

Alcoolul și zahărul rafinat sunt alți excitanți preferați de societatea de consum contemporană. Sunt puternic acide și formatoare de mucozități. Berea suplimentează cantitatea de drojdie din organism, ceea ce va induce pofta de mai mult zahăr rafinat, menținând astfel caruselul în mișcare. La diabetici, alcoolul menține ridicată concentrația de zahăr din sânge și stimulează activitatea glandelor suprarenale, provocând o și mai mare epuizare la acest nivel. Firește, fermentarea în stomac a zaharurilor din alimente va produce alcool. Vinul organic, natural, este singurul alcool pe care l-aș recomanda, dar consumat cu moderație.

Zaharurile rafinate generează aciditate, stimulând astfel organismul să producă o cantitate mare de mucus. După cum menționam anterior, mucozitățile tind să se congestioneze ceea ce va conduce la alergii, bronșite, pneumonie, gripă, răceală, oreion, sinuzită și toate celelalte stări de „congestie”. Fiind acide, zaharurile rafinate contribuie la inflamația țesuturilor.

Carnea este un alt excitant alimentar, binecunoscut pentru faptul că provoacă iritații și inflamații ale țesuturilor. După cum aminteam în secțiunea anterioară, carnea conține concentrații mari de antibiotice, hormoni, deșeuri nucleare, steroizi, adrenalină, pesticide, erbicide și mulți alți compuși chimici de natură toxică. Toate aceste substanțe sunt excitante, puternic iritante și supresoare, se combină și se regăsesc în țesutul cărnii. Aceste substanțe chimice (și adrenalina) vă pot crea o senzație temporară de încărcare cu energie, numai că vor induce ulterior oboseală. Fiind bogată în azot, carnea elimină calciul. Este necesară menținerea echilibrului dintre calciu și fosfor. La carne, raportul dintre fosfor și calciu este ridicat, în favoarea fosforului, în timp ce la plante și legume, raportul dintre aceste două minerale esențiale este echilibrat.

Tractul gastrointestinal al omului este de patru ori mai mare decât cel al carnivorelor (feline etc.), având o capacitate de asimilare de o mie de ori mai mare. Deoarece proteina din carne intră foarte rapid în putrefacție și deoarece tractul gastrointestinal are o lungime atât de mare, carnea va putrezi în interiorul organismului înainte de a avea șansa să fie eliminată. Procesul de putrefacție provoacă acidoză, care va inflama și distruge, în cele din urmă, celulele. Firește, această situație va invita câțiva „prieteni” de-ai noștri să ne „paraziteze”. Aceste tipuri de paraziți sunt extrem de nocive pentru celulele, țesuturile, organele și glandele deja epuizate. Carnea este mediul de producere a acidului sulfuric și a acidului fosforic, ambii puternic excitanți, inflamatori și distructivi pentru țesuturi.

Energia trebuie să fie dinamică sau celulară, niciodată nu poate fi indusă prin intervenția unor stimulente externe. Dacă se impune consumul de stimulente pentru procurarea de energie, acest lucru nu face decât să confirme că în organism s-a instalat deja o slăbiciune. Pe termen lung, substanțele iritante și stimulentele nu fac decât să epuizeze și mai mult și să distrugă țesuturile (organe, glande). Sistemul nervos (simpatic, parasimpatic și autonom) și inima sunt cele mai serios afectate de substanțele iritante și excitante. Aceste substanțe provoacă palpitații și aritmie cardiacă, ca și dezechilibre neurologice.

Renunțați la stimulente și iritante și eliberați-vă organismul! Încercați, în schimb, să trăiți experiența energiei dinamice, o energie care explodează din celulele sănătoase. Substanțele iritante și excitante oferă iluzia energiei temporare, care, pe termen lung, va slăbi și distruge organismul. Renunțați la consumul produse alimentare puternic acide, iritante și excitante, care vă transformă în robii unui obicei prost, făcându-vă să resimțiți nevoia constantă de stimulente. Aceste tipuri de alimente slăbesc organismul și îl intoxică și mai mult. Animalele nu mănâncă substanțe iritante și excitante. Atunci, noi de ce trebuie să o facem?

*Viața este o luptă permanentă pentru aer curat. Oferiți plămânilor organismului uman aer proaspăt, curat și nepoluat, respectați toate celelalte reguli de întreținere a sănătății și vor dispărea motivele invocate de știință pentru care omul nu poate trăi veșnic.*

Profesor J. S. Haldane, astronom englez

#### **MODULUL 4.4 – Vaccinuri: Acele cu Otravă**

Conceptul de „cui pe cui se scoate” este utilizat frecvent ca metodă terapeutică alopată (medicală) și homeopată (mai apropiată de natură). În lumina acestei noțiuni, unul dintre cele mai nocive concepte, adeseori o practică fatală, pe care le-a elaborat știința este aceea a inoculării sau „vaccinării”, adică injectarea în organism a unor paraziți, în speranța că organismul va dezvolta o reacție imună, cu scopul de a-i combate. Motivul practicării unor proceduri de acest gen este că paraziții (microbii) sunt considerați a fi cauza apariției majorității bolilor. În prezent, știința a început să se distanțeze ușor de acest concept, înlocuindu-l cu cel al cauzalității genetice, adică teoria conform căreia de vină sunt genele sau „băieții răi”.

Un excelent exemplu al sofismului „cui pe cui se scoate” este vaccinul antipoliomielitic. Teoria este următoarea: pentru a construi imunitatea împotriva acestui virus, organismul trebuie să primească o cantitate suplimentară din acest virus, însă în doze mici. Raționamentul este că organismul își va dezvolta imunitatea față de virus, producând anticorpi pentru a-i combate, ceea ce va crea o reacție imună mai rapidă sau de ignorare a acestui agent patogen (virus). Se speră că, în acel moment, celula imunitară va distruge celula virală înainte ca situația să scape de sub controlul organismului, fie va ignora pur și simplu patogenul. Cu alte cuvinte, el va rămâne prezent în organism, însă în formă inactivă.

După părerea mea, acesta este un raționament absurd, iar realitatea confirmă că am dreptate. Imediat după introducerea vaccinului antipoliomielitic, incidența cazurilor de poliomielită a crescut până la 680%, conform dezvăluirilor și rapoartelor prezentate de dr. Leonard Horowitz în cartea sa intitulată *The Emerging Viruses (Virusi Noi)*. Un articol publicat în urmă cu câțiva ani, în ziarul *Tampa Tribune*, relatează cazul unui nou-născut care contractase poliomielită în urma vaccinării. Același fenomen se produce și după vaccinarea antigripală. Câte persoane dintre cunoscuții

dumneavoastră au făcut vaccinul împotriva gripei și s-au îmbolnăvit totuși de gripă? Iată încă un exemplu al prostiei acestor practici nocive și încă una care s-a petrecut de mii de ori.

Nimeni nu ar trebui să conteste pericolul pe care îl prezintă vaccinurile. Vaccinul contra pojarului, oreionului, rubeolei și poliomielitei conțin viruși vii, dar slăbiți. Deși responsabilii din domeniul sănătății susțin că poliomielite a fost eradicată în Statele Unite încă din anul 1979, ei omit să menționeze că toate cazurile de poliomielite înregistrate de atunci și până în prezent sunt într-adevăr cauzate de vaccinarea anti-polio sau că această maladie este acum altfel denumită: meningită spinală. Oare când ne vom ridica fruntea din țărână și vom privi spre cer?

Un organism curat și plin de vitalitate nu se îmbolnăvește niciodată. El are un sistem imunitar puternic și o capacitate incredibilă de a se proteja. Imunitatea naturală durează toată viața, în timp ce imunitatea dobândită prin vaccinare are viață scurtă – conform estimărilor, ea are o durată de cel mult șapte ani. Uităm că natura (Dumnezeu), prin regnul vegetal, ne pune la dispoziție tot ce avem nevoie. Este cu mult mai bine să folosim antiparazitare, astringente și proliferante de proveniență vegetală pentru a dezintoxica și fortifica organismul, decât să-l poluăm cu chimicale artificiale toxice, paraziți activi și proteine străine.

Multe vaccinuri sunt rezultatul unor experimente întreprinse în urma colaborării mai multor echipe. Un astfel de experiment s-a produs prin eforturile concertate ale organizației Kaiser Permanente din California de Sud și Centrului American pentru Controlul Bolii (CDC), cu binecuvântarea OMS (Organizația Mondială a Sănătății). În cadrul acestui proiect mixt, desfășurat în perioada 1989-1991, a fost folosit virusul de pojar Edmonston-Zagreb (E-Z) pe un eșantion de 1500 de copii de culoare și latino-americani săraci, majoritatea din Los Angeles. Acest experiment fusese încercat anterior în Africa, Haiti și Mexic, cu rezultate dezastruoase. Foarte mulți copii au murit atunci imediat după ce au fost vaccinați, iar mulți alții de pe urma efectelor imuno-supresoare ale vaccinului, care a determinat incapacitatea organismul de a lupta împotriva acțiunii altor agenți patogeni (*Cancer Cover-Up [Genocide]* de Kathleen Deoul. Vezi „Bibliografie”).

Vaccinările au condus la apariția imuno-supresoarelor și mutațiilor, provocând suferințe inimaginabile, din cauza cărora mulți au de pătimit și în prezent. Oamenii și modul în care se folosesc de descoperirile științifice au provocat durere și suferințe inutile, uneori chiar moartea, din cauza ignoranței și a dorinței unora de a controla natura și pe semenii lor. Boli ca Sindromul Războiului din Golf, SIDA, cancerul, mutațiile produse în organism și o mulțime de alte afecțiuni pot fi direct asociate cu vaccinările. Deoarece majoritatea vaccinurilor sunt structuri vii, obținute din țesuturi umane sau animale, cum ar fi extracte din țesut de rinichi de maimuță, embrioni umani și bovini, inimă de pui și placentă umană, contaminarea cu acești viruși (aceste vaccinuri), ca și mutațiile acestora, constituie o realitate. Dacă natura știe să își mențină permanent starea de echilibru și armonie, vanitatea omului a dus la apariția unor mutații grave și mari dezechilibre ecologice, provocând o cohortă de efecte devastatoare, care curând vor deveni cutremurătoare.

Barbara Loe Fisher, președinta Centrului Național de Informare pentru Vaccinare (NVIC), un grup de protecție a consumatorului cu sediul în Virginia (Statele Unite), susține că vaccinurile sunt direct răspunzătoare pentru creșterea numărului de copii și adulți care suferă de tulburări ale sistemului imunitar și neurologic, hiperactivitate de sistem, incapacitate de învățare, astm, sindromul de oboseală cronică, lupus, artrită reumatoidă, scleroză multiplă și atacuri cerebrale. Ea lansează apelul de a se efectua studii de monitorizare a efectelor pe termen lung ale campaniilor de vaccinare în masă și cere medicilor să certifice că aceste vaccinuri nu prezintă nici un fel de pericol pentru populație. Mult succes în această inițiativă!

Cercetările și cazurile raportate în Statele Unite, Marea Britanie, Africa, Noua Zeelandă și din întreaga lume furnizează dovezi copleșitoare ale faptului că aceste vaccinuri sunt toxice, nocive, și că reprezintă o practică letală. Puneți-vă singuri întrebarea: De ce guvernul nostru și alte agenții create cu scopul precis de „a proteja” populația americană, cum ar fi Centrul pentru Controlul Bolii (CDC), Administrația pentru Medicamente și Alimente (FDA), Comitetul Consultativ pentru Vaccinuri și Produse Biologice Asociate (VRBPAC), Comitetul Consultativ pentru Practici Imunitare (ACIP), Serviciile pentru Resurse Umane (HRS), permit cu bună știință perpetuarea acestor atrocități? Care este diferența dintre ce se întâmplă acum și ce se întâmpla în Germania nazistă, când au fost uciși sute de mii de evrei? Diferența constă în faptul că acum aceste practici sunt legiferate și s-au răspândit în întreaga lume. Ele implică acum milioane de oameni. Iar

concluzia este una singură: banii. Cei responsabili de această situație probabil merg la biserică gândindu-se că în acest fel nu vor mai trebui să plătească pentru asemenea atrocități. Dacă vă închipuiți cumva că raiul este pe pământ, mai gândiți-vă o dată!

Numeroase reviste medicale (inclusiv prestigioasa publicație britanică *Lancet*) au raportat câteva dintre efectele secundare ale acestor vaccinuri „ucigașe”. Printre acestea se numără efectele secundare ale vaccinului împotriva pojarului, care a fost asociat cu astmul și unele afecțiuni de tip alergic. Inocularea de DPT (difterie-pertussis-tetanos), care s-a făcut pentru prima oară în anii 1940, s-a soldat cu rezultate dezastruoase, extinse la scară largă, printre care un număr însemnat de decese. Cu toate acestea, vaccinul a fost legiferat în unele țări. Japonia l-a interzis. Vaccinul DPT este asociat în special cu leziuni cerebrale și tulburări neurologice (scleroză multiplă, boala Parkinson, boala Lou Gehrig și altele).

Vaccinul împotriva virusului hepatitei B se remarcă din mai multe motive. În primul rând, hepatita B nu este o afecțiune greu de depășit. Peste 90% dintre cazurile de hepatită B sunt vindecate, iar eu nu am văzut niciodată un singur caz care să *nu poată fi vindecat* pe cale naturală. Cu toate acestea, împotriva acestei forme de hepatită a fost creat un vaccin și inoculat la milioane de oameni. În prezent, vaccinul este asociat cu artrita, diabetul, unele afecțiuni vasculare, paralizia Bell, scleroza în plăci și multe alte boli neurologice. În Noua Zeelandă s-a consemnat faptul că incidența diabetului a crescut cu 60% în urma introducerii vaccinării împotriva hepatitei B. Într-un articol publicat de revista britanică medicală *The British Medical Journal*, se făcea legătura între vaccinul împotriva hepatitei B, pe de o parte, și autism și sindromul colonului iritabil, pe de altă parte. Unul dintre cele mai grave cazuri la care am fost martor este cel al unei fetițe de un an și patru luni din Texas care a fost vaccinată împotriva hepatitei B la vârsta de trei luni, iar imediat după aceea a intrat în convulsii constante. Și-a pierdut temporar vederea, iar globul ocular stâng i s-a răsucit spre stânga. A contractat hepatită și leziuni cerebrale și a făcut o formă severă de scolioză. Au fost necesare două luni pentru a o ajuta să scape aproape complet de convulsii. I-a revenit vederea, iar inflamația ficatului s-a mai redus. Acesta a fost într-adevăr unul din cele mai nefericite cazuri, însă unul reprezentativ pentru ceea ce se petrece în prezent în comunitatea medicală.

Pentru a adăuga la boală și insulta, cercetările au demonstrat că virusul HIV a fost introdus în vaccinul împotriva hepatitei B în patru din cele mai mari orașe din Statele Unite. Conceput inițial ca armă biologică, virusul HIV a fost introdus mai întâi în grupurile etnice sărace și în comunitățile de homosexuali. Dr. Horowitz autorul lucrării *Viruși Noi*, a întreprins investigații ample și susținute în acest domeniu, reușind să strângă o întreagă remorcă de documente care fac trimitere la nume celebre și care mai conțin perioada și locul în care s-a produs acest experiment. Ce gândire diabolică a putut să nască și să inițieze acest proces este o chestiune care mă depășește. Oare ce s-a întâmplat cu jurământul pe care îl depun medicii: „Mai întâi de toate, nu voi vătăma pe nimeni”?

Analistul în probleme de vaccinare, Neil Z. Miller, pune sub semnul întrebării necesitatea vaccinării împotriva poliomielitei, atâta timp cât acest vaccin provoacă fiecare nou caz de poliomielită din țara noastră. Miller insistă asupra faptului că înaintea campaniei de vaccinare în masă, program inițiat în urmă cu cincizeci de ani, în Statele Unite nu existau cazuri de cancer de proporții epidemice; că remediile auto-imunitare abia dacă erau cunoscute; și că autismul infantil nu exista. În cursul vieții lor, copiii noștri fac între douăzeci și treizeci de vaccinuri diferite, fiecare având efecte pustuitoare. De ce ne surprinde atunci că incidența formelor de diabet juvenil a crescut la 600 000 de cazuri în fiecare an și că este în continuă creștere? Acest exemplu este reprezentativ pentru majoritatea bolilor existente.

Aceia dintre noi care tratează cancerul sunt îngroziți de aroganța care domnește în cercurile medicale și științifice, care au creat acest monstru numit „vaccin”. Medicii și cercetătorii care nu înțeleg ce este sănătatea și cum funcționează natura perseverează în eforturile lor nesfârșite de a ne distruge prin intermediul practicilor medicale „moderne”, susținând că „Aceasta este calea”.

Problema contaminării i-a săcâit întotdeauna pe producătorii de vaccinuri. În cursul celui de-al doilea război mondial, un vaccin produs împotriva febrei galbene și obținut din ser sanguin uman a fost contaminat din neglijență cu virusul hepatitei și administrat soldaților în această formă. Rezultatul a fost o epidemie de hepatită în armata americană, ocazie cu care s-au înregistrat 50 000 de cazuri de îmbolnăvire în rândul celor vaccinați.

Aș dori să menționez și virusul simian numărul 40 – cunoscut și sub denumirea de Sim-40 sau virusul SV-40. Virusul a fost creat la începutul anilor '50, în urma contaminării vaccinurilor antipoliomielitice obținute din extract de țesut renal de maimuță. Mi-am concentrat atenția asupra acestui virus câțiva ani, care, conform cercetărilor, dezvoltă cancer la animale, putând fi asociat cu anumite forme de cancer pulmonar (mezoteliom) și cancer al măduvei osoase (mielom multiplu).

Contemporanii noștri sunt probabil mai intoxicați și mai epuizați decât a fost vreodată omul în istoria omenirii. Prin transmiterea ereditară a informației genetice, sistemul imunitar este mai slăbit ca niciodată. Fiindcă oamenii au ales calea pe care o urmează în prezent, consimțind mai ales să fie inoculați cu otravă, asistăm la o explozie de afecțiuni sau stări cronice și degenerescente, până și la nou-născuți. Nu uitați, este imposibil să introduci paraziți într-un organism intoxicat, fără ca acest lucru să nu aibă consecințe. Și cum oamenii știu atât de puțin despre viruși, este extrem de periculos să te joci cu aceștia din urmă ca și când ar fi un joc nevinovat. În prezent, se consideră că aceste proteine virale intră, într-un fel sau altul, în structura ADN a celulelor, fiind transmise apoi prin codul genetic. Repet încă o dată: este important să îl înțelegem pe Dumnezeu și sensul cuvântului „conștiință”. Fiindcă toate experiențele prin care trecem în viață se imprimă pe tiparele noastre de memorie, același fenomen este valabil la nivelul oricărei forme de viață, inclusiv la nivelul celei mai minuscule celule. Orice formă de viață este caracterizată prin memorie și emoții, până la cea mai de pe urmă și mai mărunțică substanță sau cel mai mic element. Acest lucru a fost demonstrat în mod repetat în cazul plantelor și animalelor, el fiind valabil și în cazul tuturor celulelor.

Bărbații și femeile trebuie să se trezească din această „stare letargică” și să încerce să se înalțe, adică să își îndrepte conștiința spre Dumnezeu. Această schimbare de percepție le va lărgi orizontul și oferi o nouă perspectivă, ajutându-i să înțeleagă cât de simplă și de frumoasă este în realitate sănătatea și, prin urmare, viața. A venit clipa să vă încărcăți (conștiința) de iubire, energie, sănătate și vitalitate și să vă ridicați deasupra nivelurilor inferioare ale bolii.

„Detoxificarea și regenerarea” constituie unica soluție de rezolvare a dilemei cu care ne confruntăm. Conștiințiozitatea cu care ne lăsăm tratați ne-a împins pe panta distrugerii. De aceea, curățarea organismului de toate aceste toxine și fortificarea celulelor este o mutare logică și benefică în depășirea multor dintre tulburările și bolile menționate mai sus.

Este corpul tău. Gândește-te mai bine! Ai încredere în tine și în Dumnezeu (natură)! Învață tot ce se poate cunoaște despre sănătate și vitalitate, lasă-te inspirat de natură și de instrumentele (hrană și plante medicinale) pe care le oferă ea în slujba sănătății și vitalității!

### *Resurse*

S-au scris nenumărate cărți pe tema practicii care duce la intoxicarea organismului prin vaccinare. Consultați „Bibliografia” de la sfârșitul acestei cărți. Citiți, instruiți-vă și autoeducați-vă! Nimeni nu o va face în locul dumneavoastră. Dacă aveți timp, puteți consulta următoarele pagini de web:

National Vaccin Information Center (Centrul Național de Informare pentru Vaccinuri)

[www.909shot.com](http://www.909shot.com)

[www.hhi.org](http://www.hhi.org)

[www.newdawnmagazine.com](http://www.newdawnmagazine.com)

[www.lightparty.com](http://www.lightparty.com)

[www.cancer-coverup.com](http://www.cancer-coverup.com)

*Sunt mult mai interesat de o chestiune de care depinde „salvarea omenirii” decât de curiozitățile vetuste pe care le susțin teologii. Este vorba de problema nutriției.*

Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*

## **MODULUL 4.5 – Toxicitate Chimică: Mediu, Igienă Personală, Igiena Locuinței și Medicamente**

Dacă aveți în anturajul dumneavoastră pe cineva care suferă de intoxicație cu substanțe chimice sau de mediu, atunci știți dintr-o sursă directă prin ce chinuri uriașe trece acea persoană. Am ajutat o persoană care fusese atât de intoxicată cu substanțe chimice, încât simplul fapt de a simți miros de benzină o făcea să leșine. Noi înșine ne-am distrus căminul (planeta Pământ) cu produse chimice, iar în prezent este prea târziu. Putem doar asista neputincioși cum se dezintoxică Pământul prin intermediul unor modificări atmosferice, climaterice și de configurație a solului. Este unul din cele mai mari blesteme din istoria omenirii.

În mod similar, organismul uman este răvășit de boli, în prezent incidența cancerului fiind de un caz la doi bărbați și un caz la trei femei. Cu alte cuvinte, jumătate din populația globului suferă de cancer, majoritatea acestor indivizi urmând probabil să moară. Concomitent, și cealaltă jumătate a populației dezvoltă forme de cancer.

Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale (Natural Resources Defense Council) confirmă că, în prezent, sunt lansate pe piață și utilizate peste 85 000 de produse chimice artificiale, dintre care multe sunt recunoscute că provoacă cancer, ca și tulburări și leziuni cerebrale, dezechilibre ale sistemului nervos și ale sistemului reproducător. Se estimează că tehnologia pusă la punct de om deversează anual în mediul înconjurător o cantitate de 2 720 000 tone de substanțe chimice. Balenele și marsuinii se sinucid aruncându-se pe plaje, într-o proporție mai mare ca niciodată. Peștii mor peste tot pe glob, iar animalele domestice și animalele sălbatice se îmbolnăvesc de cancer sau suferă de malformații congenitale, într-o proporție nemaîntâlnită vreodată. Ce alte semne le-ar mai trebui oamenilor ca să se trezească? Fiecare individ, indiferent cât de bogat sau de inteligent ar fi, ingerează peste 50 kg de substanțe chimice pe an, inclusiv peste zece tipuri diferite de pesticide în fiecare zi. Sistemul nostru imunitar nu poate accepta această cantitate insultătoare pe care o introducem în organism.

### **RECUNOAȘTEREA SUBSTANȚELOR CHIMICE**

Următoarea listă conține majoritatea substanțelor cancerigene – adică agenți sau substanțe chimice care induc cancer. Aceste substanțe chimice sunt preluate de organism din aerul pe care îl respirăm, alimentele cu care ne hrănim, apa pe care o bem și loțiunile, produsele cosmetice, vopselele de păr etc., pe care le aplicăm pe piele.

### **SOLVENȚI**

Sunt compuși care au proprietatea de a dizolva alte substanțe.

- Alcool propilic
- Benzen
- Xilen
- Toluen
- Metil etil ketonă (MEK)
- Metil butil ketonă (MBK)
- Clorură de metil
- TCE

### **POLUARE CU METALE ANORGANICE**

Aceste metale sunt prezente în proteze dentare, produse cosmetice, produse alimentare, doze cu băuturi, sisteme de alimentare cu apă și ustensile de bucătărie.

- Cupru
- Mercur
- Talii
- Plumb

- Cadmiu
- Nichel
- Crom
- Aluminiu

## **TOXINE CHIMICE**

- Clorofluorocarburi (CFCS) – freonul este prezent în aparatele de aer condiționat și în frigidere
- Arsenic – poate intra în compoziția unor pesticide
- Bifenili policlorinați (PCB) – sunt prezenți în transformatoare, mărci comerciale de săpun și detergenți
- Formaldehidă – se regăsește în mobilă, perne, saltele, îmbrăcăminte, dulapuri din Formica și mochete
- Medicamente de sinteză chimică
- Medicamente psihotrope
- Clorul din apa de la robinet și din piscine
- Fluor (cancerigen recunoscut) adăugat în apa de la robinet
- Iod anorganic
- Medicamente pe bază de sulfanilamidă
- Fosfați

## **SUBSTANȚE CHIMICE CU CARE INTRĂM ZILNIC ÎN CONTACT**

Sunt toate acele substanțe chimice pe care oamenii le inhalează din aer, le folosesc, le ating și așa mai departe.

- Vase de bucătărie, din aluminiu
- Produse pentru igiena locuinței
- Diverse lichide auto
- Pesticide (neurotoxine) – acestea sunt excitante toxice (substanțe otrăvitoare pentru sistemul cerebral și nervos)
- Erbicide (toxice pentru ficat și sistemul nervos) – acestea sunt excitante toxice (substanțe otrăvitoare pentru sistemul cerebral și nervos)
- Îngrășăminte
- Vopsea
- Lac
- Ceară
- Substanțe de lipit
- Lubrifianți
- Înălbitori
- Benzină, motorină
- Deodorante pentru igienă personală (clorhidrat de aluminiu și neomicină)
- Pastă de dinți
- Sortimentele de săpun

*Clasamentul primelor 20 de substanțe periculoase*

Există 275 de substanțe periculoase pe lista curentă furnizată de ASTDR/EPA.

1. Arsenic
2. Plumb
3. Mercur
4. Clorură de vinil
5. Bifenil policlorurat (PCB)
6. Benzen
7. Cadmiu

8. Benzo(a)piren
9. Hidrocarbonat aromatic policiclic
10. Benzo(b)fluoranten
11. Cloroform
12. DDT, P'P'
13. Aroclor 1254
14. Aroclor 1260
15. Tricloretilenă
16. Dibenz (a.h.) antracen
17. Dieldrin
18. Crom, hexavalent
19. Clordan
20. Hexaclorobutadien

## MICOTOXINE

Acestea sunt mucegaiuri care pot produce câteva dintre cele mai toxice substanțe.

- Alflatoxine – se regăsesc în sucuri de fructe, orez, paste făinoase și oțet din comerț
- Zearalenon – se regăsește în cerealele, alimentele prelucrate și în diverse produse care intră în compoziția alimentelor comercializate pe piață
- Sterigmatocistină – în paste făinoase
- Cornul-secarei
- Citocalasina B
- Acid kojic
- Toxina T-2
- Mucegaiuri din sorg
- Patulin

## SUBSTANȚE FIZICE NOCIVE

- Fibră de sticlă
- Azbest
- Gaze de eșapament provenind de la mașini și camioane – monoxid de carbon, plumb, etc.
- Produși secundari provenind din industria chimică
- Conducte din plumb
- Deșeuri nucleare

*Substanțe contaminante pentru apă și alimente*

## PESTICIDE

- Clordan – cancerigen recunoscut.
- Atrazin – provoacă afecțiuni renale, hepatice, pulmonare, tisulare; cancerigen recunoscut.
- Alaclor – posibil cancerigen.
- DDT și derivați – leziuni ale ficatului, rinichilor și sistemului endocrin.
- Diazinon – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- EPN – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- Lindan – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- PCB (bifenili policlorurați) – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- Amidon fosfatic – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.



- Clorpirifos – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- Dicloran – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- Endosulfan – excitant toxic. Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- 2,4 D – provoacă leziuni ale rinichilor, ficatului și plămânilor.

### **METALE TOXICE**

- Arsenic – provoacă afecțiuni ale rinichilor, ficatului, sistemului endocrin și nervos.
- Mercur – tulburări ale sistemului cerebral și nervos.
- Plumb – provoacă afecțiuni la nivelul ficatului, rinichilor, sistemului muscular și nervos.
- Sulf – afecțiuni de acumulare, alergii, limfoame, afecțiuni renale și intestinale și inflamații.
- Cadmiu – leziuni la nivel cerebral, nervos, hepatic și al pancreasului.

### **PRODUSE PETROCHIMICE**

- Benzen – cancerigen.
- Xilene – afecțiuni ale ficatului, rinichilor, sistemului endocrin și nervos.
- Tetraclorură de carbon – suspectat a fi cancerigen.
- Di-bromură de etilenă – suspectat a fi cancerigen.
- Permetrină – excitant toxic (toxina acționează la nivel neurologic). Suspectat a fi cancerigen, provoacă leziuni ale ficatului și rinichilor.
- Toluen – afecțiuni ale rinichilor, ficatului, sistemului nervos, endocrin, circulator.

### **ADITIVI ALIMENTARI**

- BHT
- Nitrați
- Nitriți
- MSG
- Zahăr artificial (aspartam, zaharină etc.)
- Tutun de fumat sau mestecat

După cum se poate constata din listele anterioare, suntem înconjurați de cantități uriașe de substanțe toxice, în marea lor majoritate obținute pe cale artificială, care au pătruns în atmosferă, apă și alimente. Nu uitați că pentru orice cauză există și un efect. Toate substanțele toxice sunt iritante, nocive și inflamatoare (declanșând răspunsul imun) în proporții diferite.

### **PESTICIDE TOXICE**

Departamentul Agriculturii din SUA și companii și organizații de cercetare independente consemnează că pe suprafața și în interiorul produselor alimentare pe care le consumăm există cantități mari de pesticide și alte substanțe poluante. Roșiile, căpșunile, piersicile, spanacul, napii, dovleceii și multe alte alimente pot conține fiecare câte 80 până la 100 de substanțe poluante diferite, în special pesticide, depuse pe suprafața sau în interiorul lor. Arahidele pot înmagazina până la 180 de substanțe poluante, iar stafidele, peste 110.

În timp ce citiți despre efectele secundare potențiale și cunoscute pe care le induc pesticidele, întrebați-vă dacă sunteți de acord cu bioingineria genetică prin care se intervine asupra organismului, pesticidele fiind introduse în semințele plantelor și în legume. Asta înseamnă că reziduurile de pesticide se vor păstra în hrană și că nu există nici un fel de remediu pentru a le îndepărta. Pesticidele se comportă asemenea medicamentelor cu conținut de sulf, în sensul că au efect cumulativ. Din momentul în care ating proporții nocive și letale, ele provoacă reacții alergice, inflamații, răspuns imun excesiv și eșec neurologic.

## SUBSTANȚE CHIMICE NOCIVE

În continuare, urmează o prezentare a câtorva substanțe toxice pe care le „consumați” zilnic, preluându-le din alimente, apă, produse cosmetice, pastă de dinți, deodorante și alte produse. Lista nu conține decât câteva dintre substanțele chimice extrem de toxice care se produc în prezent, fiind apoi lansate în circulație în mediu și în hrana pe care o consumăm.

### **Aluminiu (clorhidrați etc.)**

**Se regăsește în:** deodorante, conserve alimentare, industrie, ustensile de bucătărie etc.

**Proprietăți:** suspectat de a provoca leziuni cerebrale și la nivelul sistemului nervos, suspectat în boala Alzheimer și alte sindroame cerebrale și neurologice. Poate afecta buna funcționare a sistemului endocrin, în special a hipofizei.

### **Aspartam (NutraSweet®, Equal®)**

**Se regăsește în:** băuturi dietetice (carbogazoase etc.), bomboane și deserturi îndulcite, numeroase produse alimentare preambalate și altele.

**Proprietăți:** îndulcitori artificiali (cu nivel caloric scăzut). Recunoscute ca excitanți toxici (toxice la nivel neurologic), afectând sistemul cerebral, nervos și endocrin. În Statele Unite, consumul anual este de 7 000 tone de îndulcitori artificiali (CNN).

### **Benzoic sau benzil**

**Se regăsește în:** produse cosmetice, oă, șampoane, produse de duș și baie.

**Proprietăți:** suspectat de a fi cancerigen – afectează funcționarea sistemului endocrin – și de a produce malformații congenitale.

### **BHA/BHT (hidroxianizol butilat)**

**Se regăsește în:** pâine, de orice fel, cereale uscate, prafuri pentru prăjituri, pizza congelată, carne de porc, cartofi pai, sortimente de ulei comestibil, biscuiți, budinci, gogoși preparate, deserturi pe bază de gelatină.

**Proprietăți:** conservant. Suspectat de a fi cancerigen. Afectează țesutul hepatic și pancreatic. Este interzis în numeroase țări.

### **Cafeină (cofeină)**

**Se regăsește în:** băuturi cola și alte băuturi răcoritoare; în formă naturală în cacao, sortimente de cafea și de ceai.

**Proprietăți:** stimulent. Suspectat de a provoca malformații congenitale. Afectează sistemul endocrin și nervos. Stimulează excesiv tractul gastrointestinal.

### **Caramel**

**Se regăsește în:** băuturi cola și alte băuturi răcoritoare, pâine, budinci, pizza congelată, bomboane, snacks etc.

**Proprietăți:** colorant. Suspectat de a fi cancerigen, provoacă malformații congenitale.

### **Gelcarin (Mușchi irlandez)**

**Se regăsește în:** brânză de vaci, înghețată, smântână, budincă, formule nutritive pentru nou-născuți.

**Proprietăți:** agent de îngroșare. Suspectat în și indicat pentru stări ulcerose la nivelul tractului gastrointestinal. Afectează coagularea sângelui și dispersia corectă a substanțelor nutritive.

### **Clor**

**Se regăsește în:** apa de la robinet, duș și piscină, în produsele pentru spălarea și îngrijirea rufelor, agenți de curățare, procesul de prelucrare a produselor alimentare, sistemul de canalizare etc.

**Proprietăți:** antibacterian și antiparazitar. Contribuie la apariția unor afecțiuni ca astm, alergii, anemie, bronșită, colaps circulator, confuzie, delir, diabet, amețeli, iritații ale ochilor, cavității bucale, nasului, gâtului, plămânilor, pielii și stomacului; afecțiuni cardiace, hipertensiune și grețuri. Posibil cancerigen.

#### **DEA (Di-etanol amină)**

#### **MEA (Mono-etanol amină)**

#### **TEA (Tri-etanol amină)**

**Se regăsește în:** spumante de baie, șampoane, săpun, produse pentru curățarea și spălarea tenului.

**Proprietăți:** agenți spumânți. Suspectat de a fi cancerigen. Poate forma legături cu nitrați și nitriți pentru a forma nitrosamine (dezvoltă tumorile).

#### **EDTA (acid tetra-acetic de amino-etilenă)**

**Se regăsește în:** șerlac, dizolvanți și produse spumante de igienă personală care formează spumă (spumant de baie, gel de duș, șampon, săpun și produse de curățare a tenului).

**Proprietăți:** conservant. Disruptiv hormonal. Suspectat de a provoca cel puțin două forme de cancer: cancer renal și cancer hepatic. Recunoscut drept cauză a unor afecțiuni renale, intestinale și dermatologice. Provoacă crampe și tulburări similare.

#### **Gumă (arabică, karaya, de xantină, celuloză, indiană, tragacanth etc.)**

**Se regăsește în:** înghețată, băuturi cola, bomboane, gumă de mestecat, bere, sosuri pentru salate, alcool izopropilic.

**Proprietăți:** agent de îngroșare. Poate fi asociat cu alergii și tulburări intestinale. Afectează utilizarea corectă a substanțelor nutritive de către organism.

#### **Alcool izopropilic**

**Se regăsește în:** produse de clătire a părului după vopsire, produse de gomaj corporal, loțiuni pentru mâini, parfumuri și numeroase alte produse cosmetice. Este o substanță derivată din petrol, fiind folosit ca anticongelant și solvent în șerlac.

**Proprietăți:** dizolvanț și denaturant (denaturantul este o substanță otrăvitoare care modifică proprietățile naturale ale unei substanțe). Inhalarea sau ingestia de vapori poate provoca cefalee, puseu febril, amețeli, depresii, grețuri, vărsături, narcoză și comă.

#### **Acid lactic**

**Se regăsește în:** industria tipografică, vopsele, pizza congelată, gelatină, brânzeturi, deserturi congelate, măslina, bere, băuturi carbogazoase.

**Proprietăți:** conservant. Acidoză și inflamații.

#### **Dextrină de malt**

**Se regăsește în:** rumeguș, numeroase deserturi și băuturi răcoritoare, produse alimentare procesate, înghețată.

**Proprietăți:** intensificator de miros și gust. Suspectat a fi cancerigen.

#### **Ulei mineral**

**Se regăsește în:** ingredient din petrol utilizat în mod frecvent. „Baby Oil” este 100% ulei mineral.

**Proprietăți:** distruge bariera imunitară naturală a pielii, inhibându-i capacitatea de a respira și de a absorbi substanțele necesare hidratării și hrănirii corecte. Afectează capacitatea pielii de a elimina toxine, favorizează acnea și alte tulburări. Poate provoca îmbătrânire prematură.

#### **Amidon alimentar modificat**

**Se regăsește în:** fasole preparată, preparate alimentare conservate de consistență cremoasă, sfeclă (prelucrată), nuci prăjite fără grăsime, ravioli, pulberi pentru prepararea băuturilor, pizza

congelată, umpluturi de plăcintă, produse alimentare pentru nou-născuți, praf de copt, pește congelat (preambalat), supe la plic, sosuri de friptură.

**Proprietăți:** agent de îngroșare și umplere. Alcalin în hidroxid de sodiu. Suspectat de a provoca leziuni pulmonare. Provoacă iritații ale tractului gastrointestinal, vărsături. Posibilă cauză de producere a crampelor și spasmelor.

### **Monogliceride și digliceride**

**Se regălesc în:** produse de patiserie, unt, nuci și alune prăjite fără grăsimi, prăjituri, fursecuri, anumite produse alimentare prelucrate.

**Proprietăți:** agent de legare și înmuiere. Suspectat de a fi cancerigen, posibilă cauză a malformațiilor genetice sau congenitale.

### **MSG (monoglutamat de sodiu)**

**Se regăsește în:** numeroase preparate alimentare cu specific chinezesc, alimente la conservă și procesate, pizza congelată, bere, sosuri pentru salate, carne conservată, sosuri de roșii, supe, gelatine, bulion, sos de soia etc. Poate fi disimulat sub alte denumiri, ca de pildă glutamat, acid glutamic, drojdie de autoliză, proteine hidrolizate, arome naturale, caseinat, condimente, gelcarin (mușchi irlandez), dextrină de malț, extract din drojdie de bere.

**Proprietăți:** intensificator aromatic obișnuit. Excitoxină (neurotoxină) care afectează sistemul nervos și endocrin. Spasme, cefalee (inclusiv migrene), transpirație, dureri toracice, diaree. Poate fi asociat cu predispoziții genetice, leziuni cerebrale, afecțiuni cardiace, tumori, boala Alzheimer și Parkinson, crize astmatice, maladii ca ALS (scleroză laterală amiotropică), ADD (deficit de atenție), ADHD (tulburare hiperactivă a deficitului de atenție), afecțiuni ale tractului gastrointestinal.

### **Nitriți, nitrați (de sodiu)**

**Se regălesc în:** preparate din carne, pizza congelată, preparate pentru nou-născuți etc.

**Proprietăți:** conservanți, utilizați în „vindecare”. Cancerigeni recunoscuți. Extrem de toxici. Supradozele provoacă decesul. Se leagă pentru a forma nitrosamine, în special în prezența alcoolului.

### **PEG (Polietilen glicol)**

**Se regăsește în:** pastă de dinți, produse pentru duș și baie. Utilizat pentru producerea substanțelor degresante și de curățire (cuptor, mașini etc.).

**Proprietăți:** agent de îngroșare. Afectează funcționarea sistemului endocrin; are efect estrogenic; suspectat de a fi cancerigen.

### **Propilen glicol**

**Se regăsește în:** anticongelante, fond de ten, loțiuni, deodorante, apă de gură, pastă de dinți, produse pentru îngrijirea părului (șampoane etc.), cremă de ras etc. Utilizat în industria alimentară pentru procesare. Utilizat ca solvent.

**Proprietăți:** surfactant și agent de umectare. Iritant cutanat, provoacă inflamații și posibil afecțiuni dermatologice. Poate provoca tulburări și anomalii la nivelul rinichilor, ficatului, creierului și pancreasului. Utilizat pentru a descompune proteinele și structurile celulare.

### **Propilgalat**

**Se regăsește în:** gumă, murături, uleiuri și amestecuri, preparate alimentare și din carne procesate.

**Proprietăți:** conservant. Suspectat de a provoca leziuni hepatice și pancreatice. Asociere posibilă cu defectele din naștere.

### **Colorant de înroșire #40 (Allura Red AC)**

**Se regăsește în:** fistic roșu, preparate din carne (hot dog etc.), gelatină, gumă, cereale, produse de panificație, bomboane și dropsuri, băuturi carbogazoase de culoare roșie. Remarcă:

codul #40 nu mai este folosit în prezent. Cu toate acestea, există numeroși coloranți artificiali dubioși.

**Proprietăți:** colorant. Suspectat de a fi cancerigen, fiind posibil asociat cu defectele din naștere. Leziuni hepatice și renale. Neurotoxină.

### **Zaharină**

**Se regăsește în:** numeroase deserturi, băuturi și produse alimentare preambalate.

**Proprietăți:** îndulcitor artificial. Suspectat de a provoca anumite forme de cancer (de colecist etc.) și posibil factor de stimulare a formațiunilor tumorale. Poate afecta ritmul cardiac, starea tractului gastrointestinal și poate provoca iritații cutanate.

### **Eritorbat de sodiu**

**Se regăsește în:** preparate din carne, produse de panificație, numeroase sortimente de băuturi și altele.

**Proprietăți:** conservant. Interzis în multe țări. Suspectat de a provoca defecte la naștere și afecțiuni genetice. Extrem de toxic.

### **Lauret de sodiu și/sau Lauril sulfat (SLES/SLS)**

**Se regăsesc în:** apă de gură, șampoane, spumant de baie, cremă / gel de bărbierit, pastă de dinți, gel de duș, detergenți, soluții pentru spălarea mașinilor, degresanți de motor, soluții de curățat pardoseala, produse cosmetice.

**Proprietăți:** se crede că ar conține nitrosamine și dioxan, ambele considerate a fi cancerigene. Printre efectele suspectate se numără afecțiuni hepatice, renale, pulmonare și pancreatice. Poate afecta utilizarea calciului, provocând degradarea danturii, a oaselor și a țesutului conjunctiv. Poate afecta funcționarea sistemului nervos și cerebral. Suspectat de a provoca leziuni oculare, căderea părului, cataractă și miopie, insuficiență respiratorie, iritații cutanate / afecțiuni dermatologice și deces.

### **Fluorură de sodiu**

**Se regăsește în:** pastele de dinți.

**Proprietăți:** cancerigen recunoscut. Afectează funcționarea cerebrală și neurologică. Epuizează țesutul renal.

### **Talc**

**Se regăsește în:** deodorante, produse pentru bărbierit și îngrijirea tenului.

**Proprietăți:** cancerigen recunoscut care produce cancer ovarian la mamifere.

### **Substanțe de aromatizare sintetice (artificiale)**

**Se regăsesc în:** preparate alimentare ambalate, apă de gură, deodorante, produse cosmetice, parfumuri etc.

**Proprietăți:** în majoritatea lor, sunt neurotoxine care afectează creierul, sistemul nervos și funcțiile endocrine; multe sunt suspectate a fi cancerigene.

### **Tanin (Acid tanic)**

**Se regăsește în:** sortimente de ceai, cafea, bere, vin, băuturi carbogazoase, numeroase aromatizante artificiale etc.

**Proprietăți:** aromatizant. Suspectat de a provoca iritații ale ficatului, pancreasului și tractului gastrointestinal. Produs natural, prezent în natură în doze mici și tamponat.

### **Toluen**

**Se regăsește în:** oă, produse de îngrijire pentru femei, ca și în unele produse cosmetice.

**Proprietăți:** suspectat de a fi cancerigen, afectează funcționarea sistemului endocrin. Cercetările indică posibile defecte din naștere ca efect secundar. Poate afecta funcțiile cerebrală și nervoasă.

### *Substanțe chimice toxice*

Pentru alte informații în privința substanțelor chimice toxice:

- [www.greenpeaceusa.org](http://www.greenpeaceusa.org)
- [www.atsdr.cdc.gov](http://www.atsdr.cdc.gov)
- [www.ianr.unl.edu](http://www.ianr.unl.edu)
- [www.nrdc.org](http://www.nrdc.org)

### *Concluzii*

Multe dintre substanțele toxice enumerate anterior au fost detectate în rețelele de alimentare cu apă municipale, atât în cele subterane, cât și în cele de suprafață, inclusiv în rețelele de alimentare ale marilor orașe. Majoritatea acestor substanțe toxice și poluante provin din procesele de producție, solvenți industriali, deșeuri din industria de armament, pesticide, erbicide, fumigene pentru cereale și produse de prelucrare provenind din industria petrochimică (benzină, solvenți, uleiuri, detergenți) care sunt deversate în sol. Navigația este o altă sursă de contaminare a surselor de alimentare cu apă.

Rapoartele indică faptul că peste 125 de ingrediente folosite în industria cosmetică și sute de multe altele – care se regăsesc în mod obișnuit în țigări, produse alimentare, loțiuni, unguente, vitamine sintetice și multe alte substanțe utilizate sau ingerate zilnic – sunt substanțe cancerigene. Alte sute de substanțe se acumulează în ficat, creier, rinichi, pancreas, intestine și țesutul cardiac, obstrucționând respirația celulară corectă și provocând inflamații și leziuni la nivelul acestor țesuturi.

Multe substanțe contaminante oxidează și pătrund în atmosferă, provocând astfel afecțiuni hepatice și pulmonare și diverse forme de cancer. Multe altele stabilesc legături pentru a forma substanțe radicale, cum sunt nitrosaminele, care accelerează formarea și dezvoltarea tumorilor.

Un număr important de asemenea pesticide, erbicide, fungicide, produse petrochimice și așa mai departe scindează hormonii. Ele inhibă sau stimulează producerea hormonilor sau a steroizilor, de tipul estrogen și testosteron.

Concentrațiile de benzen din atmosferă, apă și hrană au crescut vertiginos în ultimul timp. Benzenul este un cancerigen cunoscut, el fiind utilizat în solvenți și aditivi alimentari și este emanat de rafinăriile de petrol, benzinării, unități de fabricare a cauciucului (anvelope) și de mijloacele de transport pe motorină.

O cantitate pur și simplu astronomică de substanțe cancerigene este eliberată în aerul pe care îl respirăm și în apă de fumul de țigară, gazele de eșapament, în special cele de motorină, produsele pentru îngrijire personală, de aeroporturi, autostrăzi, căi ferate, metrouri, majoritatea activităților industriale, navigație, combinate petrochimice și așa mai departe.

Radiația este o altă sursă responsabilă de producerea cancerului. Radiațiile nocive sunt întâlnite mai ales în cabinetele stomatologice și în spitale (prin investigație radiologică, metode de medicină nucleară și alte proceduri), în vecinătatea cablurilor de înaltă tensiune, televizoarelor, cuptoarele cu microunde, monitoarele de calculator cu emisii de radiații catodice și majoritatea echipamentelor medicale de diagnosticare – inclusiv tomograf, ecograf, mamograf și echipament radiologic.

Cancerul a atins proporții epidemice, estimându-se că, în prezent, fiecare american suferă practic de o formă de cancer. Conform afirmațiilor autoarei Kathleen Deoul, în cartea sa intitulată *Cancer Cover-up [Genocide]*: „În America, în fiecare minut moare de cancer un om – adică numărul echivalent al pasagerilor de pe trei curse Boeing 747 ocupate la capacitate maximă, dacă s-ar prăbuși provocând catastrofe aeriene într-o singură zi.”

Trăim în prezent într-o lume a excitoxinelor, cunoscute și sub denumirea de „neurotoxine”, care afectează relațiile noastre cu mediul înconjurător și cu semenii noștri. Practic, ne-am creat singuri această lume populată de agenți care declanșează cancerul – trăim în mijlocul acestor agenți și în preajma lor, îi bem, îi mâncăm, îi injectăm și îi aplicăm pe piele în mod constant. Căminele noastre sunt pline până la refuz de formaldehidă și alte substanțe cu potențial cancerigen și toxic pe care le emană mochetele, mobilierul de tip Formica (laminat), placajul, cleiul, perdelele,

îmbrăcămintea sintetică etc. Percloretilenul sau „perc” – substanță chimică utilizată în curățătoriile chimice – este extrem de toxic. Pentru a scăpa de scurgerile de la o astfel de curățătorie, poate fi necesară demolarea clădirii, apoi îndepărtarea mizeriei de sub ea.

Masele plastice sunt un alt furnizor de substanțe toxice și cancerigene potențiale. Vinilul (ftalați) este folosit în țevile din PVC, jucării, obiecte pentru stimularea creșterii dinților (pentru copii), recipiente pentru copii și materiale de construcție. Nu cumpărați niciodată apă distilată ambalată în containere din plastic. Deoarece apa distilată este lipsită de orice substanțe, ea creează difuziune, atrăgând alte substanțe (ca minerale și chimicale) în componența ei.

Chiar dacă am renunța acum la folosirea chimicalelor, tot ar fi prea târziu. Rasa umană este cufundată în ignoranță și continuă să își distrugă căminul. Nici o altă specie nu face acest lucru. Industria grea și cea constructoare de automobile se numără printre cele mai nocive și mai mari surse de poluare. Multe uzine care deversează zilnic în atmosferă milioane de particule toxice refuză să instaleze filtre de control pentru nivelul de poluare din cauza costurilor extrem de ridicate. Deși mulți cercetători onești întreprind studii de cercetare în acest sens, informațiile lor par să fie suprimate sau îngropate de interesele unei societăți întemeiate pe profit mercantil. Numai că viața nu poartă o etichetă de preț. Fiecare dintre noi are obligația să se angreneze în procesul de asanare a lumii în care trăim.

Scăpați de chimicale toxice pe cât este posibil.

#### **MODULUL 4.6 – Cum ne Apărăm de Substanțe Cancerigene**

Suntem înconjurați de substanțe cancerigene și le consumăm zilnic. Ele acționează ca factori de declanșare și de accelerare a proceselor nocive. Afectează țesuturile și stimulează reactivitatea sistemului imunitar, așa cum benzina aruncată pe foc îl întetește. Multe dintre aceste substanțe sunt neurotoxine și se atașează de sistemul nervos și de sistemul endocrin. Această reacție determină hipoactivitate sau slăbirea funcțiilor pe care le îndeplinesc aceste sisteme, ceea ce va conduce la producerea și manifestarea unei multitudini de simptome printre care se numără probleme respiratorii, aritmie cardiacă, scleroza multiplă și boala Lou Gehrig.

Fiecare dintre noi este dator să-și asume răspunderea pentru propria sănătate. Nici chiar statul nu se preocupă de nivelurile de toxicitate din mediul înconjurător. Politicienii par să nu înțeleagă că și pe ei îi afectează acest fenomen, la fel ca pe noi toți. De ce credeți că incidența cancerului a atins cote alarmante? Adevărul este bine disimulat de cei care doresc să câștige de pe urma acestei boli. Totuși, la fel ca toți ceilalți oameni, și ei vor fi răpuși de toxine.

#### **PROTEJAȚI-VĂ!**

1. Trăiți mai aproape de natură, departe de zonele în care se află fabrici, linii de înaltă tensiune și trafic intens.

2. Umpleți-vă locuința cu plante vii! Este recunoscută capacitatea filodendronilor de a absorbi din mediu formaldehidă, amoniac, benzen, tricloretilen și hidrați, ca și xilen. Următoarele plante sunt extraordinare ca plante de interior, datorită faptului că pot purifica aerul din locuință:

- Filodendron (*Philodendron spp.*)
- Planta păianjen (*Chlorophytum comosum*)
- Planta de bambus (*Rhapis excelsa*)
- Planta de porumb (*Dracaena fragans*)
- Iederă englezească (*Hedera helix*)
- Bromelia (*Cryptanthus spp.*)
- Crizantema (*Chrysanthemum spp.*)
- Palmieri de interior
- Ficus
- Golden Pothos (*Epipremnum aureus*)

3. Spălați întotdeauna fructele și legumele înainte de a le consuma. Folosiți în acest scop o soluție de spălare a plantelor sau suc proaspăt de lămâie amestecat cu peroxid de hidrogen.
4. Consumați zilnic o dietă compusă în proporție de 80 până la 100% din alimente proaspete, crude. Consumați chiar mai multe fructe decât legume. Fructele sunt pline de antioxidanți și astringenți. Au darul de a menține sistemul limfatic (imunitar) curat și în stare de funcționare perfectă. Mai au și calitatea de a mări rezistența celulelor, în special a celulelor sistemului cerebral și nervos.
5. Când sunteți la volan, țineți închis sistemul de ventilare a aerului către exterior. Asigurați-vă permanent că sistemul de evacuare a gazelor de eșapament nu are scurgeri și este în stare optimă.
6. Folosiți numai produse 100% naturale pentru igiena personală (săpun, șampon etc.). Citiți eticheta produsului înainte de a-l cumpăra. Dacă rețeta conține chimicale, nu folosiți acel produs. (Dacă nu puteți pronunța denumirea componentelor chimice – probabil că nici nu aveți nevoie de produsul respectiv.) Orice produs aplicat pe piele este absorbit în fluxul sanguin, fiind apoi transportat prin întregul organism. Acești produși chimici pot provoca afecțiuni cerebrale, cardiace, renale și, mai ales, hepatice.
7. Evitați curățătoarele chimice, deoarece soluțiile de curățare folosite sunt extrem de toxice.
8. Apelați la intuiție și la bun simț în tot ceea ce faceți și în alegerea produselor pe care le folosiți. În definitiv, este vorba de organismul dumneavoastră, iar el va transporta acele substanțe oriunde ați călători pe glob, așa cum o face un vehicul. Dacă organismul cedează, atunci nu mai este nimic de făcut. Chimicalele sunt substanțe cu potențial de risc maxim.
9. Evitați să gătiți mâncarea. Dacă totuși trebuie să gătiți, atunci aplicați abur și nu foc asupra alimentelor și folosiți vase din oțel inoxidabil. Folosiți numai vase de gătit din inox.
10. Utilizați și curățați periodic aparatele de aer condiționat și de filtrare a aerului. Folosiți numai tipuri de aparate cu putere mare de filtrare, naturală, capabilă să îndepărteze particule de 1 până la 3 microni.
11. Consumați numai apă obținută prin osmoză inversă sau apă distilată la abur. Notă: Evitați consumul de apă distilată, ambalată în recipiente din plastic. Apa distilată va prelua o parte din substanțele chimice pe care le conține ambalajul din plastic.
12. Beți apă numai din pahare de sticlă. Masele plastice pot fi nocive pentru organism.
13. Evitați să faceți mișcare fizică în zone cu trafic intens. Alegeți în schimb ca zonă pentru plimbare parcurile înverzite sau zonele împădurite.
14. Evitați cât mai mult posibil lumina fluorescentă. Fiți permanent atenți la ceea ce mâncați, beți, respirați sau aplicați pe piele, fiindcă aceasta este calea prin care pătrunde în organism lumea exterioară.



## CAPITOLUL 5 – Natura Bolii

Pentru a înțelege cum vă puteți redobândi starea de sănătate, este important ca mai întâi să vă schimbați mentalitatea și noțiunile pe care le aveți despre boală. Majoritatea oamenilor sunt înspăimântați de gândul că s-ar putea îmbolnăvi fiindcă nu înțeleg cauza bolii. Medicii fac ca boala să pară un lucru atât de complicat, încât oamenii obișnuiți au impresia că numai un specialist bine pregătit îi poate ajuta. Nu este adevărat. A înțelege simptomele de boală înseamnă, pur și simplu, a înțelege ce înseamnă aciditatea și toxicitatea și cum reacționează organismul la aceste stări. Înțelegând acest lucru, veți constata că boala este un proces natural, care se produce ca efect al unor decizii și acțiuni dezechilibrate.

Abordarea bolii presupune cu necesitate înțelegerea stării originare de sănătate a organismului (epuizat sau rezistent) care a fost transmisă prin informație genetică tuturor celulelor din organism. Din experiență proprie, am învățat că **principalele cauze care stau la baza apariției simptomelor de boală, într-un procent de 99% dintre cazuri, sunt starea de epuizare genetică, toxicitatea și hiperaciditatea.** Prezentul capitol se va concentra asupra acestor trei domenii și va dezbate modul în care ele degenerază în boli atât de frecvent întâlnite ca formele de cancer, de diabet, tulburările specifice sexului masculin și feminin, ca și problemele legate de pierderea în greutate sau de acumularea în greutate.

În ultimul modul al acestui capitol, intitulat „Limbajul corpului”, veți găsi o listă a simptomelor care indică un anumit tip de epuizare sau de eșec funcțional al unei glande, unui organ sau sistem al organismului. Puteți învăța să „interpretați” informațiile importante pe care organismul le transmite întotdeauna.

### MODULUL 5.1 – Cele Trei Cauze Majore ale Bolilor

#### PRIMA CAUZĂ MAJORĂ: EPUIZARE INERENTĂ (GENETICĂ)

Epuzarea inerentă este un cod genetic al celulei (memoria celulei), care stabilește starea inițială în care se află țesutul și modul în care va răspunde la impulsurile de viață. Corpul fizic al omului poartă amprenta genetică a propriului arbore genealogic, iar rezistența sau slăbiciunea celulelor este transmisă prin istoricul genetic. Acest lucru este valabil și se aplică organismului în integralitatea sa. Inițial, Dumnezeu a creat celulele, însă memoria care conține informații despre cât de bine funcționează o celulă este ceea ce constituie genetica. Pe măsură ce ne maturizăm, noi fie contribuim la degradarea și mai mare a slăbiciunilor inerente, fie le depășim, fortificându-ne organismul, prin stilul de viață abordat. Este extrem de important să înțelegem acest fenomen, deoarece, în prezent, generațiile devin tot mai debile în loc să devină mai rezistente. Astăzi, mai mult decât oricând în trecut, oamenii preiau în organism, prin consum alimentar sau pe cale injectabilă, cantități enorme de toxine. În prezent, asistăm la declanșarea cancerului (care este o formă de degenerescență sau de intoxicare cronică) începând cu vârsta adolescenței, afecțiunilor cronice și degenerescente la nou-născuți și la apariția unor malformații la naștere nemaîntâlnite până acum. Dacă organele și glandele sunt sub-active ca efect al informației genetice, a proceselor inflamatorii sau a intoxicației, de aici pot rezulta o suită de dezechilibre și apar condițiile de instalare a bolilor.

Conceptul pe bază căruia funcționează genetica este foarte ușor de înțeles. Corpurile noastre fizice sunt moștenite de la ambii părinți, de aceea copiii vor prelua o mare parte din trăsăturile fizice, mentale și afective atât de la mamă, cât și de la tată. De asemenea, noi mai preluăm câte ceva de la bunici, deoarece caracteristicile lor, cuprinse în codul lor genetic, au fost transmise pe cale ereditară părinților noștri. Genetica susține că noi purtăm în corpul fizic și în psihic moștenirea genetică transmisă de ultimele patru generații de strămoși. Cu toate acestea, în cursul experienței de practician, am putut constata că tiparele genetice sunt transmise în mod cert la mai mult de patru generații de urmași. Practic fiecare celulă a organismului este o celulă genetică – adică este ca o fotocopie a celulei parentale.

Celulele devin mai rezistente sau mai debile în funcție de codul genetic impus de aceste caracteristici, dar și ca urmare a propriului stil de viață, cu alte cuvinte prin intermediul a ceea ce un individ mănâncă, bea, inhalează sau ceea ce este absorbit în organism prin piele, dar și prin ceea ce gândeste și simte (emoții).

Celulele trăiesc și funcționează pe baza amintirilor și a experiențelor personale, tot așa cum facem și noi. Anumite experiențe ne secătuesc de puteri, lăsându-ne vulnerabili în fața vieții, iar același lucru se întâmplă și cu celulele. Acizii și toxinele din organism pot epuiza sau leza celulele. Memoria genetică amplifică starea generală de sănătate a celulei sau o poate zdruncina. Impactul tuturor acestor factori contribuie la rezistența sau slăbiciunea celulelor, organelor și glandelor, determinând îndeplinirea corectă sau incorectă a funcțiilor necesare pentru care au fost concepute de la bun început. Spre exemplu, dacă ați moștenit insuficiență tiroidiană, o debilitate a suprarenalelor sau a ficatului, misiunea pe care trebuie să o îndeplinească aceste țesuturi va fi compromisă, iar capacitatea lor de a produce enzime digestive, steroizi, sau orice alte elemente, va fi serios diminuată. Iar la acest nivel trebuie căutată cauza care va produce tulburări funcționale la nivelul întregului organism. Efectul va fi instalarea unui tip sau a altuia de boală. Dacă doriți să știți mai mult pe această temă, consultați secțiunea „Despre starea de a fi conștient și boală”, care va fi tratată în continuare.

Ca societate, noi avem obligația să începem repararea deficiențelor și reconstrucția celulelor din organism, dacă vrem ca generațiile viitoare să supraviețuiască. Nu uitați, natura nu perpetuează niciodată exemplarele slabe. Cei slabi sunt întotdeauna devorați, fiindcă în acest fel natura va reuși să mențină sănătoase toate celelalte specii existente, iar această lege este valabilă și în cazul fiecărei celule din organism.

Vă propun să studiem în continuare celelalte două cauze principale care duc la apariția bolilor și motivele pentru care țesuturile nu reușesc să își îndeplinească funcțiile: Toxicitatea și hiperaciditatea (acidoză). Ambele creează obstrucții în corpul dumneavoastră!

## **CEA DE-A DOUA CAUZĂ MAJORĂ: TOXICITATEA**

Toxicitatea (adică otrăvirea) este un termen cu spectru larg de acoperire și se referă la numeroase aspecte, de la acumularea de mucozități cauzată de consumul de produse lactate, substanțe iritante și zaharuri complexe, până la depunerile de substanțe chimice artificiale, metale toxice și minerale. Toxicitatea (care este de natură în special acidă, acumulându-se sub această formă în organism) provine din alimente, atmosferă, produse pentru igiena personală, produse pentru igiena locuinței, materiale de construcție... iar lista ar putea continua la nesfârșit. În zilele noastre, majoritatea alimentelor pe care le consumăm și lichidelor pe care le beau oamenii sunt acide, determină acumulări de mucozități, privează organismul de energie și conțin toxine proteice. Amidonul rafinat pe care îl consumăm sub diverse forme acționează asemenea unui adeziv asupra țesuturilor, provocând formarea unei plăci, conform prezentării anterioare. Această acumulare de toxine, fiind de natură acidă, poate provoca inflamații și congestionări ale țesutului, într-o asemenea măsură încât va produce moartea țesutului respectiv.

Toxinele și mucozitățile se fixează și formează depuneri la nivelul tuturor țesuturilor organice, cu precădere la nivelul sinusurilor, gâtului, tiroidei, plămânilor, mușchilor, ficatului, rinichilor și pielii. Acesta este motivul pentru care sunt afectate în special aceste zone atunci când organismul manifestă simptome de răceală sau de gripă. Fiindcă organismul încearcă să se curețe de toate aceste toxine, sau de o cantitate cât mai mare, prin intermediul unui proces natural care se numește „boală”. Numeroase „boli” nu reprezintă altceva decât eforturile pe care le depune organismul de a elimina toxinele și/sau celulele muribunde sau moarte.

Conform afirmațiilor anterioare, toxicitatea se formează la nivel intracelular sau interstițial (în jurul celulelor) în sistemul vascular, în organe și în glande, în intestine și în cavitățile din organism. Combinând starea de intoxicare cu o dietă intens acidă, veți avea parte de inflamații, ulceratii, tumori, iar, în cele din urmă, de moarte celulară (degenerare). Acumulările de toxine și de mucozități vor genera obstrucții, blocând circulația sanguină și limfatică către și dinspre celule. Iar această stare va reduce semnificativ capacitatea celulei de a funcționa corect și de a se menține sănătoasă.

Răcelile, gripa, afecțiunile limfatice, tulburările gastrointestinale, infecțiile, pentru a enumera doar câteva dintre numeroasele probleme care pot apărea, sunt tot atâtea simptome ale acumulării de toxine în organism. Sistemul imunitar al organismului și/sau paraziții vor interveni pe cale naturală asupra acestei toxicități. Din păcate, reacția naturală a sistemului imunitar față de această acumulare toxică și, firește, împotriva paraziților care se hrănesc de pe urma toxinelor, este adeseori interpretată în mod eronat drept tulburări de imunitate. Activitatea paraziților și răspunsul imun intervin întotdeauna dintr-o anumită cauză, adică sunt efecte secundare ale simptomului.

### **CEA DE-A TREIA CAUZĂ MAJORĂ: HIPERACIDITATEA – ACIDOZA**

Organismul îndeplinește funcțiile de digestie, asimilare, utilizare, reproducere și eliminare în prezența unor lichide. Printre aceste lichide se numără sucurile digestive, sângele, lichide extracelulare și intracelulare, lichide limfatice și urina. Pentru a înțelege corect și complet efectele pe care le produc alimentele și toxinele asupra organismului, este necesar să înțelegem mai întâi ce sunt principiile antagonice sau contrariile.

Creația este posibilă datorită interacțiunii dinamice a contrariilor, în lipsa cărora toate lucrurile ar fi identice. (Desigur, deoarece Dumnezeu este Unul, cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu, cu atât diferența dintre contrarii se va dilua.) Interacțiunea dintre contrarii creează mișcarea, acțiunea, activitatea, dimensiunile, culorile și temperaturile diferite. Oricât de complexă este chimia, ea se întemeiază pe doi piloni principali sau două contrarii: cald și rece, sau *yin* și *yang*, numele celor două principii dinamice opuse din filozofia și din medicina chineză. Cald mai este denumit acid, iar rece, alcalin. Acizii inițiază schimbarea, iar alcalii, echilibrul. De fapt, aceasta este temelia oricărei forme de materie.

Elementele din care este compusă materia sunt fie de natură acidă, fie de natură alcalină. Printre elementele care provoacă aciditate se numără azotul, fosforul și sulful. Oxigenul, calciul, magneziul, sodiul și potasiul sunt elemente alcaline. Majoritatea elementelor alcaline sunt cunoscute sub denumirea de **electroliti**, datorită capacității lor de a purta și de a descărca sarcini electrice. În cazul elementelor alcaline, oxigenul și carbonul sunt predominante prin comparație cu hidrogenul, iar în cazul acizilor, predomină azotul și hidrogenul.

Pentru a menține starea de sănătate și vitalitatea organismului, toate lichidele din organism ar trebui să fie alcaline, cu excepția sucurilor gastrice, a acidului clorhidric și a pepsinei, care sunt acide și au un rol esențial în scindarea inițială a proteinelor. Nivelul acidității sau alcalinității organismului este clasificat în funcție de ceea ce se numește **factor pH**. pH are semnificația de „potențial de hidrogen”. Scala de măsurare a factorului pH este de la 0 la 14, unde 0 indică cel mai ridicat nivel de aciditate, 7 indică echilibrul natural, iar 14 este indiciul celui mai ridicat nivel de alcalinitate. Deoarece numerele de pe această scară reprezintă logaritmi, fiecare număr este de 10 ori mai mare decât următorul. Acest fapt poate fi extrem de important dacă veți înțelege că nivelul pH-ului sanguin trebuie să fie de 7,4, adică ușor alcalin. Dacă nivelul atomilor de hidrogen din sânge scade pH-ul la 6,95 (prin creșterea numărului atomilor de hidrogen), atunci poate surveni coma sau moartea. Și opusul este valabil. Convulsiile și spasmele se pot instala dacă pH-ul devine prea alcalin (adică dacă scade numărul atomilor de hidrogen), deși situația este extrem de rar întâlnită. Este important de menționat faptul că, în majoritatea cazurilor, convulsiile și spasmele sunt provocate de carențele de utilizare a mineralelor.

Practic toate alimentele pe care le consumă oamenii pot fi împărțite în cele două categorii amintite anterior: alimentele care pot produce fie aciditate, fie alcalinitate. Rezultatul depinde de „cenușa” care rămâne în urma digestiei și în funcție de elementul mineral anorganic dominant din alimentele respective, care vor afecta nivelul pH din lichide organice. Alimentele acide vor lăsa în organism mai mulți compuși de fosfor, fier și sulf, care vor expulza mineralele alcaline de genul calciului, magneziului, sodiului și potasiului. Acizii cristalizează, iritând astfel și inflamând țesuturile. Aceste cristale se depun oriunde în organism producând inflamații, iritații și stimulare sau agitație funcțională. Spre exemplu, acidul uric este un produs derivat prin metabolizarea și/sau dezvoltarea micozelor în organism. Acumularea de acid uric va provoca guta și alte stări inflamatoare în întregul organism.

Pe parcursul digestiei hranei se formează numeroși alți acizi. Printre aceștia se numără acidul sulfuric, acidul fosforic, acidul butiric, acidul lactic, acidul acetic și acidul piroracemic. Dacă acești acizi nu sunt convertiți în electroliți prin intervenția sărurilor, țesuturile vor fi afectate. Cu cât crește aciditatea din organism, cu atât va face mai multe ravagii.

În zilele noastre, bărbații și femeile consumă hrană care produce în special aciditate, și anume carne și produse din carne, cereale, produse lactate pasteurizate, ouă și tomate gătite. Cum aciditatea este asociată cu căldura, acești acizi și compușii lor vor produce inflamații ale țesuturilor. Inflamațiile provoacă slăbiciune la nivel celular și incapacitatea celulelor de a transporta substanțele nutritive și de a le transfera prin pereții membranelor prin intermediul respirației celulare, ceea ce va conduce în final la degradarea ireversibilă a celulei.

Conform afirmațiilor anterioare, singura cameră acidă de care dispune *homo sapiens* este stomacul, adică locul în care este inițiat procesul de digestie a proteinelor. Remarcă: Imediat după ce conținutul stomacului este transferat în intestinul subțire, începe secretarea bilei și a bicarbonatului de sodiu, cu rolul de a alcaliniza acest amestec denumit chim. Celelalte faze ale procesului digestiv sunt de natură alcalină.

Acumularea de acizi și de proteine toxice străine la nivel tisular este cauza declanșării răspunsului imun, denumit inflamație. Din acest moment, inflamația este diagnosticată ca un tip de „...ită”, adică gastrită, colită, cistită, nefrită, bursită și artrită. De fapt, afecțiunile citate mai sus nu sunt boli, ci reacții inflamatorii, ca răspuns la acidoză. Din acest motiv, abordarea terapeutică a acestor tulburări cu o medicație care va spori și mai mult aciditatea sau cu steroizi este de-a dreptul absurdă, conducând la degenerarea accentuată a țesutului. Mult mai logic este să încercăm alcalinizarea și detoxificarea țesutului, cu alte cuvinte, eliminarea acizilor și a proteinelor străine care au provocat tulburarea de la bun început. CNN a prezentat recent un raport conform căruia cercetători de la diverse universități au demonstrat că tiparul genetic al celulelor (ADN și cromozomi) poate fi și este modificat de acidoză, al cărei efect direct este epuizarea celulei, provocând numeroase transformări ale structurii ADN și cromozomilor.

## DESPRE STAREA DE A FI CONȘTIENT ȘI BOALĂ

Celulele reacționează la stările de a fi conștient așa cum o facem și noi. Cu alte cuvinte, dacă o persoană furioasă se îndreaptă spre tine, probabil îți va transmite starea sa de furie; dacă vă petreceți timpul în preajma unor persoane bolnave, s-ar putea să vă îmbolnăviți. Totul este energie și tot ce ne înconjoară *emite* energie.

Nivelurile de energie sunt nelimitate. Dintr-o perspectivă spirituală, mânia este un nivel de energie inferior, în timp ce iubirea se află la un nivel superior. În cercurile spirituale, energia este denumită „stare de a fi conștient” sau „conștientizare”. Dumnezeu, sau „conștiința absolută”, este comparat cu o oglindă uriașă, în timp ce creația sa este înțeleasă în sensul că această oglindă este împărțită într-un număr infinit de elemente componente sau stări diferite de a fi conștient sau conștientizare. Așa cum înțeleg eu lucrurile, o formă de viață, indiferent care ar fi ea, este o frântură din această oglindă, care exprimă într-o formă personală propria stare de conștiință sau putere de conștientizare. Odată cu nașterea creației, accedem la viață inconștienți sau în lipsa conștiinței de sine, căpătând treptat conștientizare tot mai mare, ca reacție directă la viața din jurul nostru. Asemenea unui computer care este programat prin instalarea succesivă de programe, adică pe măsură ce este programat prin introducerea de tot mai multe date în memoria sa, având astfel capacitatea de a fi mai performant și de a îndeplini mai multe funcții, fiecare fragment individual al acestei „oglinzi a creației” își va dezvolta capacitatea de exprimare pe măsură ce devine tot mai conștient de adevărata sa natură. Iar cum noi, oamenii, suntem părți din acea oglindă, ne vom comporta asemenea unui calculator, cu alte cuvinte, cu cât vom acumula mai multă experiență, cu atât vom conștientiza mai mult sau dobândi un nivel superior de conștiință.

Deși fenomenul este greu de exprimat în cuvinte, dacă priviți atent în interiorul dumneavoastră și contemplați natura, veți constata că toate lucrurile sunt practic reflectări ale unei esențe unice. Cu alte cuvinte, fiecare lucru este, în felul său o reflexie a lui Dumnezeu și toate reflectă lucrurile pe care le-a creat Dumnezeu. Și celulele respectă această lege. Celulele dispun de conștiință. Ele se supun legii cauzei și efectului, tot așa cum o facem și noi. Ceea ce introduci în

organism este ceea ce vei scoate din organism. ADN-ul și cromozomii din celule posedă tipare de memorie care depășesc tiparele genetice simple. Ele poartă urmele „experiențelor” cotidiene prin care trec celulele, într-o manieră foarte asemănătoare celei în care și memoria umană înregistrează experiențele zilnice.

Virusii sunt proteine care afectează conștiința sau viața unei celule. Ei slăbesc celula, pregătind terenul pentru răspunsul imun și declanșându-l. După cum afirmam anterior, natura nu perpetuează niciodată specimene neputincioase, ci îi elimină pe cei slabi. Numeroase proteine (asemenea virusilor și altora) au valoare de stimuli ce declanșează mecanismul care îi permite organismului să elimine slăbiciunea, astfel încât celulele slăbite să poată fi înlocuite cu celule rezistente.

Pentru celule, problema este că materialele de construcție și combustibilii obișnuiți – alimentele pe care le consumă majoritatea oamenilor – nu mai pot susține un nivel deosebit de conștiință sau conștientizare. Majoritatea alimentelor pe care le consumăm în prezent dispun de un nivel inferior de energie și vibrații, sau conștiință, ceea ce diminuează energia care ajunge la celule, prin urmare și energia întregului organism, ducând astfel la boală și moarte. Acest stil de viață sărac în energie, diminuează puterea de conștientizare a oamenilor în general, motiv care explică de ce pe lume există mai multă ură, răutate, bârfă și minciună decât iubire.

Trebuie amintit în acest punct și rolul pe care îl joacă paraziții în procesele malade. (Vezi modulul 5.2, intitulat „Sunt paraziții buni sau răi?”) Chiar dacă paraziții sunt cea de-a doua cauză de declanșare a unei boli, ei sunt factori importanți care contribuie la conștiința și vibrația energetică a celulei, afectând astfel memoria ADN. Prostia omenească de a introduce prin „vaccinare” agenți patogeni (paraziți) vii sau chiar și morți într-un organism intoxicat a condus treptat la degradarea genetică a celulelor, care s-au slăbit și au devenit mutante. (Pentru o dezbatere mai amplă pe tema vaccinurilor, vezi capitolul 4, „Obiceiuri nocive”.) Numeroase „boli” sunt induse sau declanșate de vaccinuri, inclusiv ADD (maladia deficitului de atenție), SIDA, dar mai ales, cancerul. Noi am permis științei să ne facă rău, să ne mutilizeze sau să ne ucidă, lăsându-ne condiționați de o propagandă mincinoasă care ne indică pe noi ca principali vinovați, și nu știința. Oamenii de știință joacă ruleta rusească cu viețile oamenilor, în numele „progresului” și sub masca înșelătoare a grijii față de om. Trebuie să depășim acest ev întunecat al medicinei și chimiei, în care s-au produs atâtea dezastre și distrugerea unor specii întregi.

## **SOLUȚIA ESTE SIMPLĂ**

Este momentul să ne trezim și să revenim la simplitate și la căile pe care ni le oferă Dumnezeu și natura. Natura ne pune la dispoziție toate plantele și hrana de care avem nevoie pentru a ne purifica, regenera și revitaliza corpul fizic și corpul spiritual.

Sănătatea este un lucru foarte simplu: mănâncă în conformitate cu specificul speciei din care faci parte; mănâncă hrană proaspătă, părguită, în stare crudă și neprocesată, așa cum fac și animalele; odihnește-te și stai cât mai mult la soare, curăță organismul de toxine inclusiv de chimicale, metale grele, antibiotice, cantități excesive de hormoni, mucus inutil, paraziți ucigași, pesticide și altele de acest gen. În principiu, organismul trebuie alcalinizat prin intermediul dietei. Dintre toate speciile vii, noi, oamenii, am ajuns pe o treaptă superioară de dezvoltare neurologică, iar fructele au cea mai mare încărcătură de electricitate și alcalinitate dintre toate tipurile de hrană de pe această planetă. Am asistat la cazuri de recuperare și regenerare a sistemului nervos uman cu ajutorul fructelor, nu al legumelor, care nu au această capacitate.

Folosiți plantele medicinale pentru a reconstitui țesuturile distruse și a restabili și stimula buna funcționare a acestora. Includeți în dietă sucuri proaspete din fructe și legume ca suplimente nutritive „de forță”. Suplimentați dieta cu un complex de super-hrană sau combinați-l cu dieta obișnuită pentru a susține aportul nutritiv în cazul alimentelor deficitare. După cum sugerează și denumirea sa, un complex de hrană superioară este acel complex care conține câteva dintre alimentele cele mai hrănitoare și încărcate de energie pe care ni le furnizează natura, cum ar fi lăptișorul de matcă, pulberea de grâu și pulberea de lucerna în capsule, pilule sau, pur și simplu, sub formă de pudră.

Dacă veți face toate aceste lucruri, veți constata cum corpul trece rapid acțiune. Organismul se va curăța și se va regenera, indiferent de maladia de care suferă. Ca specialist în probleme de sănătate, nu am văzut niciodată vreo boală care să nu răspundă la acest program. Fiecare persoană cu care am lucrat a făcut progrese remarcabile, iar în majoritatea cazurilor, starea maladivă a fost complet eliminată.

Nu vă fie teamă să încercați. Nu contează cât de avansat este stadiul bolii, nici dacă sunteți imobilizați ia pat. Am asistat la recuperarea totală a unor traumatisme de coloană vertebrală, după ce bolnavul fusese aproape complet imobilizat timp de câțiva ani. Am asistat la realinierea poziției corpului și remodelarea lui prin dispariția unor deformații. Dacă respectați legile naturii, veți descoperi că puterea lui Dumnezeu și a naturii este nelimitată.

Nu uitați, orice lucru se petrece dintr-o cauză, inclusiv sănătatea și boala. Totul se reduce la legea cauzei și efectului: deciziile pe care le luăm și acțiunile pe care le întreprindem creează condițiile de apariție a cauzei, iar, în cele din urmă, vom suporta consecințele prin efectele pe care le produce această cauză asupra noastră. Nu vă lăsați atrași în capcana fără de sfârșit a noțiunilor „terapeutice”. Străduiți-vă neîncetat să înțelegeți din ce cauză se produc anumite lucruri. Puneți-vă permanent întrebarea ce efecte secundare vor avea faptele dumneavoastră sau ceea ce mâncați, beți, inhalați, simțiți sau gândiți. Toate aceste acțiuni *se transformă în* experiențe personale – de natură fizică, afectivă, mentală și spirituală.

„Boala” este doar un cuvânt utilizat de comunitatea medicală și asociată cu o serie de simptome pe care le manifestă corpul fizic. Când un medic de medicină alopată se referă la o anumită boală, el nu înțelege natura autentică a corpului și nici reacția acestuia la informația genetică, nivelul de toxicitate și aciditate. Medicii nu înțeleg fenomenele chimice și fizice care se produc în natură, nici nevoia ființei umane de a exista și a se hrăni în armonie cu natura.

Uitați de boală! Purificați și fortificați organismul (celulele) și nu vor mai exista probleme pe care să nu le puteți depăși (prin cură). Viața conține viață, iar moartea conține moarte. Cei puternici și rezistenți supraviețuiesc, iar cei slabi și neputincioși pier. Acest adevăr este valabil mai ales la nivel celular. Fortificați din nou organismul (și celulele care îl ajută să funcționeze) și veți trece prin experiența vitalității și a sănătății robuste, o viață din care boala a dispărut.

### *Rezumat*

Aproape orice tulburare a activității la nivel tisular debutează din cauza acidozei și a toxicității. Din momentul în care țesutul nu mai funcționează corect sau se congestionează, se manifestă și primele simptome de boală, atât la nivel local, cât și prin act reflex. Prin „act reflex” se înțelege că de multe ori simțim durere într-o anumită regiune, deși problema sau slăbiciunea își are originea în altă parte a corpului. Un exemplu în acest sens îl constituie situația în care, deși colecistul este inflammat, puteți resimți dureri sau slăbiciune în genunchiul drept. Și nu veți reuși niciodată să faceți legătura între cauză și simptome din cauza distanței dintre cele două.

Aplicăm în mod curent și eronat simptomelor prin care se manifesta acidoza sau toxicitatea denumirea de „boală” și încercăm să tratăm aceste simptome cu medicamente supresoare. Nu numai că este o prostie să procedăm astfel, ci și periculos, fiindcă vom sfârși prin a provoca epuizarea țesutului și degradarea sa ireversibilă. Nu trebuie niciodată să tratați simptomele, ci să rezolvați cauza. Tratând numai simptomele, nu veți vindeca niciodată ceea ce a declanșat simptomele respective. Asta înseamnă că ceea ce a provocat simptomele bolii, vă va obliga să plătiți, uneori punând capăt vieții.

Tratamentul nu vindecă niciodată. Și nici nu trebuie să tratați boala – ci să vă regenerați organismul. Este singura noastră șansă de supraviețuire. Trebuie să eliminați inflamațiile fixate la nivelul întregului organism, apelând la detoxificare. Dezintoxicați organismul de toate chimicalele, de mucusul inutil, de metalele grele care sunt nocive, de paraziții și de acizii inutili. Un organism curat și alcalin este un organism puternic și sănătos.

Când veți înțelege adevărul care se ascunde în spatele acestei afirmații, veți constata că nu este vorba de nimic misterios. Boala este un proces natural, adică efectul unei experiențe prin care trece organismul când celulele sale încep să se degradeze din cauza toxicității prezente sub forma excesului de mucozități, a vaccinurilor, metalelor, chimicalelor și a altor factori poluanți, și din

cauza acidozei, care nu este altceva decât inflamație. Purificarea organismului și fortificarea celulelor sunt singurele căi prin care se produce vindecarea autentică.

## MODULUL 5.2 – Sunt Paraziții Buni sau Răi?

În ultimele două secole, oamenii de știință au alocat timp și resurse materiale importante cercetării sinistrilor paraziți. Oamenii au turnat antibiotice în organismul lor până când au ajuns să sufere de alergii severe, de suprimarea, funcției limfatice, de dezvoltarea unor culturi micotice, de disfuncții la nivel tisular și de alte boli caracteristice lumii moderne, inclusiv afecțiuni critice ca MRSA – *staphylococcus aureus* rezistent la metilicilină. În numeroase cazuri, tratamentul cu antibiotice a dus la decesul pacienților. Cartelul format din industria farmaceutică, guvernul Statelor Unite și diverse comunități ai oamenilor de știință au făcut experimente prin campanii de „vaccinare” adeseori cu efect letal, așa cum am prezentat în capitolul 4. Vaccinurile s-au dovedit a fi unii dintre cei mai mari ucigași inventați vreodată de om. Odată cu punerea în practică a acestei metodologii, noi înșine am inițiat o catastrofă genetică pe care nu o mai putem opri și care este la originea tulburărilor degenerescente și cronicizate pe care le întâlnim frecvent la nou-născuți și la copii. Fiindcă am declanșat atâtea mutații la bacterii, am creat atâtea viruși mutanți și mortali, încât acești patogeni distrug rapid specia umană.

Oamenii devin de cele mai multe ori atât de obsedați de aspectele intelectuale, încât nu mai reușesc să vadă pădurea de copaci. Să privim natura încercând să nu mai complicăm lucrurile, ci să înțelegem de ce a creat de fapt natura (Dumnezeu) paraziții. Dicționarul Webster definește paraziții ca „organisme care trăiesc și se hrănesc pe seama altui organism”. Din perspectiva abordării noastre, aș reformula definiția astfel: „organisme care se hrănesc de pe urma toxicității și slăbiciunii altor organisme.”

Pentru a înțelege cât mai corect rolul pe care îl joacă paraziții, vă propun să ne gândim ce se întâmplă dacă împușcăm o căprioară. (Este doar un exemplu.) Muștele sunt primele ființe care sunt atrase de cadavru. Sarcina lor este de a depune ouă, care se vor transforma în larve și în viermi. Ce fac apoi viermii? Ce ar face orice alt parazit de tip *proteus* (capabil să scindeze proteina) pentru a distruge cadavrul căprioarei. Aceasta este modalitatea prin care natura se debarasează de gunoai. Altfel, toate cadavrele animalelor moarte de-a lungul mileniilor ar fi și astăzi printre noi. Natura este într-un permanent proces de transformare, schimbându-se continuu dintr-o formă în alta.

Știați că viermii sunt utilizați în mod curent în spitale pentru dezinfectarea curățarea rănilor? În timpul primului război mondial, când lumea medicală reacționa cu lentoare, iar rănilor atât de multor răniți se infectau până la apariția viermilor, acești viermi erau cei care mențineau parțial curățenia rănilor, iar datorită lor mulți au scăpat cu viață.

Cu siguranță, Dumnezeu nu a creat paraziții cu scopul de a ataca țesuturile sănătoase, altfel toți am fi fost demult morți. Paraziții se întâlnesc la tot pasul și puteți constata ce rol important, vital, joacă ei pe planeta noastră, ajutând natura să îi elimine pe cei slabi, astfel încât cei puternici să poată trăi în continuare. Prin intervenția lor, ciclul naturii se perpetuează. Atomii nu sunt niciodată distruși, ci doar transformați prin intermediul acțiunilor și reacțiilor diverse, cum ar fi oxidarea, ionizarea și intervenția paraziților, pentru a aminti doar câteva dintre ele.

Un exemplu elocvent de acumulare parazitologică în interiorul organismului uman a fost cel al unei adolescente de nouăsprezece ani. Când s-a prezentat la clinica mea, tânăra suferea de subnutriție și de malabsorbție alimentară. Era tot timpul obosită și nu se simțea niciodată bine, așa cum ar fi trebuit să se simtă. Avea dureri musculare și tulburări digestive. Din momentul în care am supus-o tratamentului meu de detoxificare, a început să elimine cantități mari de mucozități, ceea ce reprezintă un efect standard. A început să remarce în materiile fecale „niște vietăți cu aspect foarte ciudat”. A început să mi le descrie; iar imaginile m-au îngrozit chiar și *pe mine*. Două dintre vietăți erau viermi lați – unul un vierme lat și plat, specific bovinelor, iar celălalt unul obișnuit. Văzuse viermi cilindrici și în formă de ac, trematode („creaturi cu aspect de meduză”) și alți paraziți neidentificați. A intrat în panică și s-a prezentat de urgență la camera de gardă a spitalului local, unde medicul i-a spus că „americani nu au paraziți”. Tânăra a insistat să i se facă o analiză coprologică, ceea ce medicul a efectuat după multe discuții și insistențe. Rezultatul analizei de laborator a indicat faptul că eșantionul era plin de paraziți.

Organismul uman găzduiește o multitudine de paraziți, dintre care unii sunt de natură microbiană. Sunt convins că între 40 și 75% din *homo sapiens* au cei mai mari paraziți care se pot întâlni pe planetă, cu condiția să îi cauți. Există numeroase tipuri de paraziți, printre care drojzii, micoze, negi, viruși, bacterii, viermi de toate tipurile și trematode. Mulți oameni au în organism numeroși paraziți din fiecare tip. Toți oamenii au ciuperci (*Candida Albicans*) sau micoze în organism. În organismul uman, sunt prezente peste treizeci de varietăți diferite de microorganisme. Tipul de ciupercă de fermentație este localizat în special în cavitatea bucală, pentru a susține digerarea zahărului și a amidonului. Oamenii care au culturi micotice denumite *Candida Albicans*, care se pot dezvolta oriunde în organism, suferă de oboseală, neliniște, prurit, iritații și infecții cutanate, pentru a aminti doar câteva dintre simptome.

*Candida Albicans* creează pofta de zaharuri și de compuși pe bază de amidon, iar pacienților li se recomandă în mod eronat că nu trebuie să mănânce fructe din cauza conținutului lor bogat în zaharuri. După cum am descoperit într-unul din capitolele anterioare, fructoza și glucoza sunt două dintre principalele surse de energie sau principalii combustibili de care are nevoie o celulă. Acestea sunt zaharuri simple, fiind necesare pentru organism, care le va utiliza drept combustibil de bază. Fructele sunt esențiale în lupta pe care o poartă organismul cu scopul de a elimina *Candida Albicans*, deoarece ele au puternice proprietăți antioxidant și astringente. Datorită acestor proprietăți, ele reușesc să înlăture congestiile limfatice din țesuturi, aspect esențial deoarece inflamația este „căminul” acestor viețuitoare microscopice. Cu zaharurile complexe este însă o cu totul altă poveste. Ele constituie combustibili superiori (sau hrană) pentru *Candida Albicans*, însă ele nu pot fi utilizate drept combustibil de către organism, decât după ce au fost descompuse până la zaharuri simple. Cei care suferă de tulburări asociate cu *Candida Albicans* vor avea enorm de câștigat dacă vor apela la un program de curățare a sistemului limfatic de paraziți, pe bază de plante medicinale, capabile să „ucidă” paraziții în mod eficient.

## VIRUȘI

Am inclus „virușii” în categoria paraziților. Cu toate acestea, nu se știe cu exactitate ce este un virus. Unii oameni de știință susțin că virușii sunt părți componente din structura celulelor descompuse. Alții consideră că sunt microorganisme. Ceea ce știm cu certitudine este că virușii sunt un fel de structură proteinică și că nu dispun de o formă cunoscută de „viață”, asemenea bacteriilor și protozoarelor. Eu consider că **virușii sunt un catalizator proteic pentru reacția imunitară**. Când o celulă este epuizată, ea poate elibera propriul ei „virus” (propria proteină), provocând astfel reacție imunitară dirijată împotriva sa cu scopul auto-eliminării. În lumea în care trăim, cei slabi sunt întotdeauna devorați. Aceasta este ordinea simplă a lumii, menită să asigure perpetuarea vieții. Cei puternici sau rezistenți, vor supraviețui întotdeauna, iar această afirmație este valabilă și la nivel celular. De aceea, este vital ca organismul să își poată elimina singur structurile slabe, pentru a-și consolida structurile puternice.

Multe tipuri de viruși, inclusiv virusul herpesului (care pare a fi de tip *proteus*), sunt „agenți de scindare a proteinelor”. Ei își fac apariția în medii caracterizate prin hiperaciditate, care se formează în special după consumul alimentar bogat în proteine. În cazul herpesului genital sau *Herpex simplex*, excluderea proteinelor din dietă va inactiva acești viruși sau îi va menține într-o stare de latență.

Fără să țină seamă de adevăratul rol pe care îl îndeplinesc paraziții, oamenii de știință au creat conceptul devastator de vaccinare, introducând pe această cale în organism viruși care provoacă moartea sau care pot modifica structura ADN, în chiar numele imunizării organismului. Cum majoritatea virușilor cresc în culturi care se dezvoltă în țesutul și sângele animal, contaminarea cu aceste culturi a devenit un fapt comun, dând naștere unor monștri ca virusul Sim-40, care este implicat în apariția a numeroase forme de cancer. Virușii HIV și *E. coli* constituie un alt exemplu de viruși creați pe cale artificială, care au fost inoculați cu bună știință în oameni – dar care au ignorat că sunt folosiți drept cobai umani – creând un adevărat coșmar al suferinței și durerii, tablou din care face parte moartea a mii de oameni.

Guvernul Statelor Unite a vaccinat mii de oameni angajați în armată în numele „imunizării” lor. Sindromul Războiului din Golf este doar unul dintre exemplele cutremurătoare ale efectelor



secundare pe care le poate provoca acest tip de gândire ticăloasă. Persoanele care au inițiat aceste programe ar trebui să răspundă pentru nesfârșita suferință și moartea a numeroase persoane, mai odioase și mai numeroase chiar și decât cele pe care le-a pus la cale Hitler. Sute, dacă nu chiar mii de oameni au contractat poliomielită imediat după ce au fost vaccinați împotriva poliomielitei. Mii de alți oameni au dezvoltat forme de cancer și alte boli grave după ce li s-au inoculat bacterii și viruși vii în organismul deja intoxicat. Vaccinurile au făcut asemenea ravagii în organismul nostru, încât vom avea nevoie de câteva generații pentru a le depăși... cu condiția să ne trezim la timp.

## BACTERII

Cu toți suntem familiarizați cu denumirea de „bacterii”, care se referă la acele organisme unicelulare care nu au în structura lor un nucleu adevărat. Există câteva tipuri diferite de bacterii. În primul rând, sunt bacteriile cilindrice sau de formă sferică, existând fie ca unicelulare singulare, denumite *micrococi*, fie în perechi, denumite *diplococi*. În această categorie intră bacteriile de tip ciorchine, denumite *stafilococi*, în timp ce bacteriile dispuse ca niște lănțișoare sunt denumite *streptococi*. Grupările cubice ale acestor bacterii de tip lanț se numesc *sarcinae*.

În al doilea rând, avem bacterii în formă de bastonaș sau *bacili*. Dacă au formă ovală, ele se numesc *cocobacili*. Aceștia formează lanțuri care se numesc *streptobacili*.

În al treilea rând, avem bacteriile spiralate, iar dintre acestea cele rigide sunt denumite *spirili*. Cele mai flexibile sunt binecunoscuții *spirocheți*. Spiralele curbate, sau în formă de virgule, sunt denumite *vibrioni*.

Bacteriile sunt organisme microscopice care trăiesc și se hrănesc de pe urma congestiilor limfatică. Rețineți că țesutul limfatic este sistemul sanitar al organismului, el transportând deșeurile celulare și produșii secundari rezultați din metabolism, spre locurile de evacuare din organism. Aceste deșeuri celulare și produși secundari pot fi sub formă de mucozități depozitate la nivel cutanat, în tractul gastrointestinal și în orice parte a organismului în care sunt prezente toxine. Bacteriilor le plac zaharurile complexe, laptele și produsele derivate din amidon. Din acest motiv, când „prindeți” răceala, organismul însuși inițiază procesul de purjare a sistemului limfatic, provocând descărcarea în exterior a mucoaselor și paraziților care se hrănesc de pe urma acestora. Acest proces de purificare se face remarcat mai ales la nivelul sinusurilor, al plămânilor, rinichilor și intestinelor. Însă organismul declanșează procesul de purificare a întregului sistem, ceea ce explică senzația de „durere generalizată”.

Există bacterii (denumite și floră) de-a lungul tractului gastrointestinal, al căror rol este acela de a ajuta organismul să descompună alimentele. Multe vitamine sunt create ca urmare a acțiunii bacteriilor. Un exemplu elocvent în acest sens este cel al diverselor bacterii care trăiesc în tractul gastrointestinal și care creează vitaminele din complexul B, provenind din descompunerea alimentelor pe care le consumați.

## PROTEUS

Un alt tip de parazit este *proteus* sau tipul proteolitic, adică agenții de scindare a proteinelor. Asemenea virusului care provoacă herpesul, acest parazit se poate atașa unei celule epuizate sau poate pătrunde în interiorul acesteia. Este vorba în acest caz de paraziți acizi, care înfloresc în organism atunci când se instalează hiperaciditatea. Ei au sarcina de a descompune proteinele sau de a dezagrega celulele epuizate. Dacă o celulă sănătoasă trăiește într-un mediu alcalin, în proximitatea ei nu se va manifesta niciodată acest tip de paraziți. Numai că o dietă bogată în proteine va fi o invitație deschisă pentru cei mai nocivi paraziți. Dietele cu conținut proteic bogat creează hiperaciditate la nivelul întregului organism, provocând tulburări și afecțiuni hepatice, pancreatice și, în special, renale. Iar corpul capătă un miros neplăcut din cauza excesului de proteine nedigerate care sunt depozitate interstițial la nivelul țesuturilor.

## VIERMI

Am discutat până în prezent despre microorganismele. Vă propun să tratăm în acum chestiunea „băieților” mari – viermi de toate tipurile, ca și trematode – care pot crea probleme grave în interiorul organismului. Există câteva tipuri de viermi: cu aspect sau formă de ac, de cârlig, cilindrici, spiralați și numeroase varietăți de viermi plați. Ei se pot dezvolta în interiorul organismului și pot migra prin tot organismul, însă le place, cu precădere, să se fixeze în ficat, pe cord și în tractul gastrointestinal, inclusiv în stomac. Eu am văzut viermi fixați până și în plămâni. Viermii lați pot ajunge, desigur, foarte lați și foarte lungi. Personal, am văzut viermi lați cu lungimea de 790 cm.

Am tratat cazul unei femei ajunse la maturitate, căreia i se extirpase vezica biliară în jurul vârstei de douăzeci de ani. La vremea aceea avea dureri cumplite atât în zona colecistului, cât și în zona dorsală. Însă, după ce i-a fost extirpată și analizată vezica biliară, medicii au constatat că nu aici era problema. În următorii douăzeci de ani, durerile au devenit tot mai acute. Nu putea să mănânce grăsimi sau produse lactate fiindcă vomita imediat. Regiunea stomacului a devenit foarte sensibilă și dureroasă la atingere. În rarele cazuri când mai consuma carne, o mânca aproape crudă. După ce am început cu ea programul de detoxificare, a găsit în materiile fecale trei tenii mari. În prezent, i-au dispărut complet durerile și sensibilitatea din zona abdominală.

Un alt caz cu care am lucrat a fost cel al unui tânăr măcelar portughez. Suferea de o gravă epuizare neurologică, foarte asemănătoare sclerozei multiple. Din cauza ritmului alert de degradare a sistemului nervos, medicii nu i-au mai dat decât două luni de trăit. Imediat ce a început programul de detoxificare, a început să vomite viermi. După trei luni de program, a început din nou să se plimbe cu mașina prin Lisabona.

Cu multă vreme în urmă, adulții obișnuiau să își „deparaziteze” copiii – adică să îi scape de viermișori – în fiecare primăvară. Activitățile noastre zilnice și hrana pe care o consumăm nu fac decât să introducă mulți paraziți în organism. Acești paraziți se hrănesc apoi cu toxinele pe care le-am acumulat și cu celulele slăbite. Cel mai frecvent, viermii se dezvoltă în tractul intestinal. După câțiva ani, ei devin problema care produce o multitudine de simptome. Între timp, noi am uitat câteva adevăruri fundamentale despre viață, mai ales atunci când este vorba de paraziți și de rolul pe care îl îndeplinesc în natură.

Mulți oameni au trematode (care seamănă cu meduzele), majoritatea acestora dezvoltându-se în ficat sau în pancreas. Când se dezvoltă în pancreas, acești paraziți vor declanșa probleme digestive și diabet.

### *O perspectivă spirituală*

Nu trebuie să trăim sub imperiul spaimei față de legile naturii și ființele care susțin aceste legi. Nu trebuie decât să învățăm cum funcționează aceste legi. Paraziții nu sunt cei care creează sau provoacă boala, ei doar se hrănesc de pe urma bolii. Uităm adeseori cine este creatorul tuturor lucrurilor și că acest Creator a știut exact ce să facă și cum să pună lucrurile în mișcare. O simplă cercetare a minunilor care se produc în corpul fizic ar putea face din orice ateu un om credincios.

Zăboviți o clipă și puneți-vă următoarea întrebare: „De unde vine conștiința?” Nu procesele cognitive care induc procesul de învățare, comparațiile sau luarea deciziilor, ci conștiința care se ascunde în spatele gândurilor – adică *tu* cel care ești *tu* chiar dacă te afli la volan, pe plajă, sau acasă; acel *tu* de care nu poți scăpa indiferent unde te-ai duce.

Tu ești întotdeauna prezent, fiindcă timpul nu este altceva decât o succesiune a unor momente actuale. Tu, ca ființă înzestrată cu conștiință, trăiești permanent în momentul prezent. Cu toate acestea, mintea trăiește în timp – în trecut și în viitor.

Acordați-vă răgazul de a vă studia. Învățați să vă relaxați. Controlați-vă procesele de gândire. Încetați de a vă mai dori atât de multe lucruri și începeți să trăiți din plin clipa prezentă. Bucurați-vă și însușiți-vă experiența fiecărui moment, cu tot ce vă aduce clipa respectivă; apoi bucurați-vă de clipa care urmează și de tot ce vă aduce ea. A trăi în trecut sau în viitor înseamnă a trăi o viață „moartă”. Viața există cu adevărat numai în eternul prezent.

Mențineți organismul curat, fără mucozități și impurități, și fortificați celulele. Nu uitați că paraziții se instalează abia după ce apare problema. Ei se dezvoltă în medii încărcate de toxine și de mucozități, deoarece acestea constituie sursa lor principală de hrană. Celulele sănătoase nu sunt hrană pentru paraziți. Numai cei puternici supraviețuiesc pe această planetă. Redobândiți-vă sănătatea și vitalitatea, iar viața vi se va schimba radical, de o manieră inimaginabilă.

Verificați permanent scaunul în timpul perioadei de purificare și detoxificare. În cursul programului de detoxificare s-ar putea să vedeți cu ochiul liber în scaun paraziți dintre cei mai mari. Celor curioși să știe mai mult pe această temă, le recomand să consulte un tratat de parazitologie, care le poate furniza ilustrații și imagini de interes. Paraziții de dimensiuni microscopice nu pot fi văzuți decât prin analiză coprologică efectuată pe o coprocultură de un practician în domeniul îngrijirii sănătății sau de un laborator de specialitate.

### *Paraziții cel mai frecvent întâlniți*

Paraziții sunt clasificați în funcție de mărime, de la cei mai mici la cei mai mari, astfel: viruși, bacterii, drojdii, protozoare și viermi (nematode).

### **BACTERII**

- Streptococi (câteva tipuri) – plămâni, limfă, sinusuri, intestinul subțire
- *Salmonella* – tract gastrointestinal, ficat, creier
- *Shigella Dysenteriae* – dizenterie
- *Staphylococcus aureus* – plămâni, limfă, articulații, ochi
- *Clostridium Difficile* – colon
- *E. coli* – rinichi, vezică, tract gastrointestinal
- *Pseudomonas* – plămâni, limfă, tract urinar
- *Campylobacter Jejuni* – tract gastrointestinal – principala cauză a diareei

### **FUNGI (CIUPERCI, DROJDII, MUCEGAIURI)**

- *Candida Albicans* – sistem limfatic, tract gastrointestinal
- Drojdii (altele) – în organism
- Mucegaiuri – piele
- Fungi (general) – sistem limfatic, sub unghii, în tractul gastrointestinal etc.

### **PROTOZOARE**

- *Trypanosoma Cruzi* – cord, mușchi
- *Giardia Lemblia Trophozolte* – intestinul subțire, vezica biliară
- *Neospora Caninum* – creier, măduva spinării, toate țesuturile
- *Sarcocystis* (amoebe) – mușchi, inimă, plămâni, glande, ficat, tract gastrointestinal
- *Isospora* – intestine
- *Pneumocystis* – plămâni
- *Cryptosporidium* – intestine
- *Entameoba* spp. – tract gastrointestinal
- *Plasmodium* spp. (malaria) – ficat, globule roșii
- *Toxoplasma Gondii* – creier, măduvă, toate țesuturile

### **VIERMI**

- Viermi lați – tract gastrointestinal, ficat, creier, vezică urinară
- Viermi în formă de cârlig – piele, sânge, plămâni, intestine
- Viermi cilindrici (*Trichinosos* etc.) – intestine, ochi, creier, urechi
- Viermi fusiformi (oxiuri) – intestinul gros (se maturizează în intestinul subțire)
- Trematode (tipologie diversă) – pancreas, ficat, plămâni
- Viermi lungi (*Triehuris trichiura*) – intestine

- Viermi spiralați (*Trichinella spiralis*) – mușchi, intestine
- Trematode sanguine (schistozomi) – sânge, vezica urinară, intestin subțire, vene

### MODULUL 5.3 – De Ce se Formează „Plăcile” de Colesterol și de Lipide?

Ficatul produce cantități abundente de colesterol, o lipidă extrem de importantă cu multiple utilizări în organism. Prin definiție, lipida este o substanță aparținând unui grup de grăsimi sau de substanțe asemănătoare grăsimii, caracterizată prin faptul că este insolubilă în apă, dar este solubilă în solvenți ai grăsimilor, printre care se numără alcoolul, eterul și cloroformul. Termenul este mai degrabă descriptiv, decât o denumire științifică, chimică, așa cum se întâmplă în cazul „proteinei” sau al „carbohidraților”. Lipidele cuprind următoarele: grăsimile adevărate (esteri de acizi grași și glicerol); lipoidele (fosfolipide, cerebrozide) și steroli (colesterol, ergosterol). O mare parte a peretelui membranei celulare este formată din colesterol. Glandele suprarenale utilizează colesterol pentru a produce steroizi de tip cortical (corticosteroidi), care sunt, parțial, antiinflamatoarele organismului.

Și atunci, din ce cauză se produc acumulări de colesterol pe pereții vaselor sanguine și în alte țesuturi din organism? Această acumulare de colesterol este cunoscută sub denumirea de placă. Pentru a putea răspunde la această întrebare este necesar să înțelegem mai întâi ce este o inflamație, sau acidoza, și care este rolul pe care îl îndeplinesc steroizii în organism.

Inflamație înseamnă că organismul a luat foc. Această inflamație sau incendiu se poate menține la un nivel scăzut, sau poate atinge proporțiile unei vâlvătaii care face ravagii. Cancerul este cel mai bun exemplu de incendiu scăpat de sub control. După cum aminteam anterior, inflamația este cauzată de acidoză, care este provocată de ceea ce mâncăm, bem, inhalăm sau aplicăm pe piele, de gândurile și de sentimentele noastre.

Inflamația este diagnosticată ca o „...ită”. Locul în care se identifică o inflamație va determina tipul respectiv de „...ită”. Un exemplu în acest sens este *artrita*, adică o inflamație a articulațiilor. „...itele” sunt tratate de comunitatea medicilor de medicină stopată cu șoc de steroizi – de tipul cortizon, prednison și altele de acest gen. Deoarece știm că glandele suprarenale utilizează colesterolul pentru a produce corticosteroidi, întrebarea care se impune este următoarea: „De ce nu produc glandele mele suprarenale cantitatea adecvată de cortizon de care are nevoie organismul?” Răspunsul este că, dacă glandele suprarenale sunt epuizate sau au activitate slabă la nivelul țesuturilor care produc acești steroizi, organismul nu se mai poate apăra corespunzător împotriva acestei inflamații puternice.

În lipsa steroizilor adecvați, organismului nu îi rămâne decât să apeleze la apă și la electroliți pentru a încerca să stăpânească acest „incendiu”. Numai că apa și electroliții provoacă edem (umflătură) în zona inflamată. Ca răspuns, ficatul va începe să mărească producția de colesterol, furnizându-i astfel organismului compuși antiinflamatori suplimentari. Colesterolul este unul din principalele ingrediente ale steroizilor.

Toți acești compuși antiinflamatori sunt esențiali ca mecanisme de protecție a celulei împotriva efectelor extrem de nocive ale acizilor. Plăcile se formează pe cale naturală, chimică, într-un mediu acid. Alcalinizarea este esențială pentru îndepărtarea acestui „scut protector” de placă, la rândul său, putând deveni problematic.

Majoritatea oamenilor consumă în proporție de 90-100% alimente care produc aciditate. Acest obicei de consum alimentar menține acizi factorii pH. Producții secundari acizi derivați în urma metabolismului se adaugă la hiperaciditate, provocând inflamații (incendiu), iar inflamația este asasinul celulelor. Conform afirmațiilor anterioare, în infinita sa înțelepciune, organismul încearcă să compenseze această stare recurgând la câteva metode, printre care se numără producția de steroizi, placarea cu colesterol (lipide), extracția de calciu și retenția electrolică sau de lichide. Încercarea organismului de a-și mări nivelul de alcalinitate se numește autoconservare.

Alcalinizarea este cheia regenerării tisulare, a dezintegrării calculilor și a eliminării lipidelor care au format plăci. Plăcile lipidice formate ca urmare a inflamației / acidozei provoacă slabă circulație arterială, ceea ce conduce la moartea țesutului, infarct miocardic și accidente vasculare. La rândul ei, acidoza produce coagularea grăsimilor și a substanțelor nutritive, ceea ce va avea drept

efect accidente vasculare, infarct, pierderea memoriei, încărunțire, dureri tisulare, formarea de pietre și multe alte tulburări.

#### *Verificați-vă singuri nivelul de aciditate*

Cumpărați hârtie de turnesol, cunoscută și sub denumirea de hârtie de testare a pH-ului și verificați nivelul de aciditate din salivă și din urină, cam la o oră sau două după masă. Acest procedeu vă ajută să determinați cauza care produce hiperaciditatea.

### **ELIMINAREA PLĂCII LIPIDICE ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ**

Nu este complicat de eliminat această placă și de dizolvat pietrele lipidice, condiția fiind adoptarea unei diete formate din alimente crude în proporție de 80-100%. Deoarece alimentele crude duc la alcalinizare, ele îndepărtează inflamația și intensifică producerea de steroizi, dizolvând astfel calculii și lipidele care s-au acumulat până la formarea de plăci. În acest mod, sângele se va fluidiza, cheagurile se vor dizolva, ceea ce va spori cantitatea de hrană și de energie care ajung până la celule. Iar regiunile epuizate vor fi astfel însănătoșite și regenerate. Această operă de restaurare nu presupune perioade lungi de timp, cu condiția să perseverați constant folosind această dietă.

### **MODULUL 5.4 – Epuizarea Glandelor Suprarenale Tulburări Endocrine Specifice Sexului Masculin și Celui Feminin**

Modul în care funcționează glandele suprarenale influențează în mod semnificativ calitatea vieții pe care fiecare individ și-o dorește și o *poate* trăi. Din acest motiv, fiecare dintre noi trebuie să se preocupe permanent de fortificarea tuturor celulelor / glandelor din organism. Corpul este mijlocul de transport care vă poartă în cursul acestei călătorii în lumea materială. Boala și slăbiciunea vă izolează de viață, în timp ce sănătatea și vitalitatea vă fac o parte componentă importantă a vieții. Bucurați-vă de aventura redobândirii sănătății. Această călătorie va fi plină de recompense, mai mult decât vă puteți închipui.

Vă propun să abordăm câteva probleme care se pot ivi dacă glandele suprarenale sunt epuizate și dacă dieta alimentară este predominant producătoare de aciditate.

### **TULBURĂRI LA FEMEI**

În special femeile sunt afectate de epuizarea funcțională a glandelor suprarenale. Unul dintre primele indicii ale acestei stări este scăderea tensiunii arteriale. În cazul unei subactivități a glandelor suprarenale, tensiunea arterială scade sub 118 de sistole, putând la fel de bine să urce, adică provocând hipertensiune arterială, sau se poate menține pe o linie descendentă.

Un alt indiciu al epuizării suprarenalelor la femei va provoca tulburări de ciclu menstrual. În această situație, este foarte probabil ca ciclul menstrual să debuteze la o vârstă foarte fragedă, între trei și doisprezece ani. (Da, am cunoscut direct asemenea cazuri.) Adeseori, femeia cu o asemenea afecțiune prezintă hemoragii, iar ciclul poate surveni cu neregularitate. Dar și situația opusă este posibilă: femeile pot avea ciclu menstrual neregulat sau în cantitate insuficientă. Totuși, această situație este mai puțin frecventă.

O slabă funcționare a glandelor suprarenale la femei se poate manifesta sub forma problemelor de fertilitate, lipsa apetitului sexual, frigiditate și uscăciune vaginală. Dacă nu sunt tratate glandele suprarenale, atunci această problemă poate degenera în formarea de chisturi ovariene, fibroame uterine, tulburări fibro-cistice, formarea de celule atipice, mialgie fibromatoasă și cancer mamar, ovarian, de col uterin și/sau uterin.

În aceste situații, principala problemă este, firește, estrogenul. În lipsa unei producții suficiente de progesteron și de steroizi antiinflamatori, estrogenul va fi predominant în organismul femeii. Nivelurile de estrogen din organism, în special estrogenul produs la nivel ovarian, nu numai că va fi predominant, dar acțiunea sa nu va putea fi contrabalansată de progesteron. Majoritatea estrogenelor sunt de natură acidă, mai ales estrogenul de la nivel ovarian, ceea ce va produce rupturi

ale membranei interioare a uterului, cu o frecvență lunară. Desigur, progesteronul stopează acest efect, contribuind la vindecarea țesutului inflamat și la regenerarea celulelor afectate.

Datorită capacității estrogenului de a rupe membrana uterină, pilulele contraceptive au o formulă bazată pe estrogen. Estrogenul stimulează apariția ciclului menstrual natural la femei. Ținând cont de toate aceste informații, puneți-vă următoarea întrebare: „De ce prescriu medicii și mai mult estrogen femeilor cărora li s-a extirpat uterul?” De asemenea, întrebați-vă dacă estrogenul are capacitatea de a construi țesutul osos sau de a-l rupe. Așa este, îl rupe. Iată de ce programele de înlocuire a estrogenului creează în general probleme mult mai numeroase și cu mult mai grave.

## **TULBURĂRI LA BĂRBAȚI**

Vă propun să studiem problemele pe care le provoacă epuizarea funcțională a glandelor suprarenale la bărbați. Tulburările specifice sunt prostatita și cancerul de prostată. Și în acest caz, explicația este aceeași: hormonii de tip acid, ca testosteronul sau androsteronul, sunt predominanți în lipsa producției adecvate de steroizi (ca progesteronul), capabilă să contrabalanseze procesul inflamator provocat acești compuși acizi sau hormoni.

Din cauza epuizării suprarenalelor se irosesc multe povești de dragoste. Disfuncția glandelor suprarenale provoacă și alte probleme care îi marchează negativ pe bărbați, printre altele problemele erectile, impotență și ejaculare prematură. Odată cu redobândirea sănătății, însă, toate aceste lucruri revin la normal.

## **PROBLEME COMUNE AMBELOR SEXE**

Atât la bărbați, cât și la femei, o slabă producție de steroizi, care se datorează activității insuficiente a glandelor suprarenale, va avea drept efect probleme în zona dorsală și pelviană, adică epuizare și degradare. Acest lucru va conduce la sciatică și alte dureri ale nervilor din extremitatea inferioară, mai ales dacă este implicată glanda tiroidă. Cum tiroida / paratiroida afectează utilizarea calciului în organism, vom asista la probleme ca degradare osoasă, căderea unghiilor și probleme la nivelul țesutului conjunctiv, inclusiv apariția varicelor, a hemoroizilor, depigmentare, apariția herniei, aritmii cardiace și aneurisme.

Glandele suprarenale sunt, de asemenea, responsabile de crearea neuro-transmițătorilor. Epuizarea sau disfuncția glandelor suprarenale va atrage imediat tulburări la nivelul sistemului nervos, ceea ce va avea ca efecte anxietate, timiditate, sentimente de inadecvare, atacuri de panică, astm, scleroză multiplă, boala Parkinson sau orice altă afecțiune asociată cu epuizarea neuro-transmițătorilor, inclusiv oscilații de tensiune arterială. Este pur și simplu șocant să constatăm cât de multe boli pot deriva prin reflex din cauza a două glande hipoactive. Dacă adăugăm la această observație și faptul că majoritatea oamenilor suferă de disfuncții la nivel tiroidian și/sau hipofizar, lista afecțiunilor care pot rezulta va fi din ce în ce mai lungă. Boala nu are, de fapt, nimic misterios, dacă privești imaginea în ansamblul ei.

*Tu ești cel care poate ține totul sub control. Stai o clipă, fii atent la tine și debarasează-te de gândurile, ideile și sentimentele care te țin înlănțuit. Fii liber și sănătos, iar corpul tău se va adapta pentru a-ți face pe plac. Vei fi dragoste pură.*

## **MODULUL 5.5 – Cancerul**

Boala este un proces natural sau efectul produs de o cauză. Învățați să eliminați cauza și efectul va fi astfel eliminat. După părerea mea, și după treizeci de ani de experiență clinică și de observare a bolnavilor de cancer, pot afirma că există două tipuri principale de cancer. Primul tip este cancerul congestiv sau tumoral, care se raportează la sistemul limfatic – sistemul de epurare a organismului. Cel de-al doilea tip este cancerul degenerescent în care țesutul, sau chiar celula însăși, este degradat în mod ireversibil, iar organismul va încerca să elimine aceste celule moarte. Acest al doilea tip poate părea un dezertor al sistemului „autoimunitar”, în cadrul căruia celulele imunitare pornesc atacul unele împotriva altora și împotriva celulelor normale. Însă, după cum voi explica mai

târziu, comunitatea actuală a medicilor alopați nu reușesc să înțeleagă scopul real pentru care se declanșează acest proces.

Ambele tipuri de cancer și cauzele care le provoacă se întrepătrund. Acest lucru poate fi constatat dacă studiem formele de cancer congestiv sau tumoral.

Conform afirmațiilor anterioare, congestiile se pot instala în organism din cauza ingerării de produse lactate, zaharuri rafinate, chimicale, metale, proteine străine etc., care sunt de natură să producă procese inflamatorii. În prezența unei inflamații, mucoasa va elibera mucozități ca răspuns antiinflamator direct. Aceste mucozități se pot acumula dacă sistemul limfatic vegetează sau dacă este produsă o cantitate prea mare de mucozități, iar sistemul este astfel supraîncărcat. Dacă procesul congestiv evoluează, va duce la blocarea respirației corecte la nivel celular. Iar acest aspect va provoca, la rândul său, epuizare și moarte celulară. Aceasta va fi cauza care va conduce la intensificarea procesului inflamator, ceea ce va provoca moartea unui număr și mai mare de celule. Ciclul congestiilor și inflamațiilor va iniția procesul morții ciclice a celulelor, deschizând astfel calea spre instalarea cancerului.

Conform afirmațiilor anterioare, acest tip de degenerescență (sau suprimare a celulelor) este rezultatul direct al unei inflamații (acidoze) prelungite. Acidoza este provocată în principal de ceea ce oamenii mănâncă, beau, inhalează și de ceea ce aplică pe piele. Totuși, cancerul se poate dezvolta ca urmare a acidozei în prezența hormonilor (steroidi) de tip acid (de catabolism) cum ar fi estrogenul și testosteronul. Dacă aceste tipuri de hormoni sau steroidi nu sunt controlate de steroidii anabolizanți (antiinflamatori), produși atât de glandele suprarenale, cât și de gonade, ele vor intensifica procesul inflamator, producând și mai multe inflamații. Toți acești factori vor contribui la formarea tumorilor și a chisturilor fibromatoase și la distrugerea celulelor. Estrogenul este unul dintre cele mai elocvente exemple de hormon de tip inflamator / extrem de acid. Dacă estrogenul scapă de sub controlul steroidilor, el va provoca în cele din urmă degenerescență tisulară prin inflamație. Formele de cancer mamar, uterin și ovarian sunt rezultatele acestui proces.

Paraziții și mutațiile sunt aproape întotdeauna implicați în ambele tipuri de cancer. Paraziții nu se dezvoltă hrănindu-se din țesut sănătos, ci numai din țesut epuizat sau irecuperabil. Aceștia trăiesc și se dezvoltă în „grămezile de deșeurii toxice” care se depun în limfă și în ganglionii limfatici. După părerea mea, celule însele eliberează un virus propriu (proteină) atunci când sunt mult prea epuizate pentru a mai susține viața. Acești viruși și paraziți provoacă mutații ale celulelor, înțelese în sensul de reacție directă la asaltul invadatorilor. Sistemul imunitar al organismului este astfel conceput încât să elimine acest tip de celule. Acest fapt explică de ce asistăm la răspuns imunitar anormal în prezența cancerului sau a altor afecțiuni degenerescențe. Într-adevăr, sistemul imunitar este astfel conceput încât să reacționeze la orice tip de invazie, fie că provine de la paraziți, proteine străine – categorie în care sunt incluse propriile celule epuizate din organism – sau de la orice alt agent patogen străin de organism sau care îl poate afecta în mod negativ. Această categorie cuprinde acizii care provin în urma metabolismului sau a digestiei și care pot afecta celulele și țesuturile.

Cancerul nu se instalează din senin. Înainte, formarea tumorilor sau degenerarea țesutului erau procese care se desfășurau în decurs de câțiva ani. Din păcate, din cauza cantităților mari de chimicale și de hormoni pe care le consumă oamenii în fiecare săptămână, tumorile se pot dezvolta în câteva luni sau chiar în câteva zile. Această afirmație este valabilă și în cazul acelor forme de cancer care sunt alimentate de hormoni. **Dezechilibrele hormonale se datorează în principal epuizării cronice a sistemului endocrin și mai ales epuizării glandelor suprarenale.**

Termenul de „cancer” și boala pe care o definește erau practic necunoscute până în momentul în care oamenii au început să se joace cu vaccinurile și cu chimicalele toxice. S-a stabilit că vaccinurile contaminate se află la originea multor afecțiuni de care suferă oamenii în prezent. Unul dintre aceste vaccinuri este cel antipoliomielitic. Conform afirmațiilor anterioare, în perioada de la începutul și până la jumătatea anilor '50, s-a demonstrat că vaccinurile antipoliomielitice obținute din țesut renal de maimuță s-au contaminat cu un virus simian și anume virusul simian numărul 40. Acest virus este cunoscut sub denumirea de Sim-40 sau SV40 și s-a demonstrat că este cauza producerii cancerului la animale. Același virus a fost asociat cu mezoteliomul (cancer pulmonar) și mielomul multiplu (cancerul de măduvă osoasă). Iar acesta este numai un vaccin. Câte feluri de vaccinuri vi s-au făcut până acum? Și care sunt efectele lor secundare?

### *Câteva date despre vaccin*

- FDA apreciază că majoritatea medicilor raportează numai 1 din 10 cazuri de îmbolnăvire și/sau deces care survin în urma vaccinărilor în sistemul VAERS (Sistemul de raportare a evenimentelor adverse provocate de vaccinare). FDA a fost înființată ca agenție pentru raportarea și controlul centralizat al efectelor secundare produse de vaccinuri.

- În fiecare an, sănătatea a sute de mii de nou-născuți și de copii este compromisă de cele 20 până la 30 de vaccinuri „absolut necesare”. Ca urmare a vaccinării, unii copii suferă de boli grave, iar alții mor.

- Vaccinurile sunt asociate cu numeroase forme de cancer și cu recrudescența formelor de diabet (în special în rândul tinerilor), a sclerozei multiple, paraliziei Bell, tulburărilor vasculare, artritei și a altor boli.

- Deși Academia Americană de Pediatrie este informată asupra efectelor secundare oribile și toxice ale vaccinurilor, ea continuă să recomande proliferarea acestei practici.

Pe măsură ce omul aduce în pragul epuizării celulele din organism prin alimentație, substanțe chimice artificiale, vaccinuri și altele, celulele respective vor deveni expresia acestei epuizări. Acest fenomen se petrece în același mod în care și omul se exprimă clipă de clipă în funcție de experiențele pe care le-a trăit și de amintirea acestor experiențe. Celulele organismului nu sunt nici ele diferite. În fiecare clipă, oră, zi... rezistența sau slăbiciunea fiecărei celule intră în alcătuirea tiparelor sale de memorie, care vor fi astfel proiectate la nivelul ADN sau al cromozomilor.

În momentul concepției, starea fiecărei celule și amintirile care i-au fost transmise devin o parte a organismului respectiv, influențând astfel modul în care acesta va funcționa și starea sa de sănătate. Cum oamenii nu numai că perpetuează, dar și adâncesc starea de slăbiciune a organismului, printr-o dietă și un stil de viață nesănătoase, transmițând-o astfel mai departe prin informațiile genetice, asistăm în prezent la o degenerare a organismului uman prin cronicizarea tulburărilor celulare și epuizarea țesuturilor. Această moștenire o transmitem mai departe copiilor noștri, care, la rândul lor, o vor transmite copiilor lor. Cu fiecare generație, informațiile pe care le conțin tiparele genetice sunt tot mai slabe, iar celulele se atrofiază din punct de vedere funcțional, ceea ce explică manifestarea simptomelor de boală la nou-născuți. Prin prisma acestui proces de transmitere a informației pe cale genetică, noi am creat premisele unor consecințe cutremurătoare.

Numeroși medici de medicină alopatică susțin ipoteza conform căreia cancerul este o boală provocată de autoimunitate defectuoasă. Consider că această concluzie este eronată, dar și că este folosită cu scopul de a masca recunoașterea cauzei reale a procesului evolutiv al bolii. Organismul uman este astfel construit încât celulele imunitare să atace și să devoreze celulele slabe, mutante, agonizante sau implicate în procese parazitologice. Această funcție se aplică în special în cazul celulelor de tip „ucigași naturali” (NK), categorie din care fac parte celulele T (produse de timus) și celulele B (produse de măduva osoasă). Aceste celule ucigașe naturale sunt mult mai mari decât macrofagele, neutrofilele, bazofilele etc., care sunt implicate în operațiile curente de curățare a organismului. Organismul dispune de o adevărată armată internă care este permanent activă. Acest proces este necesar pentru supraviețuirea structurilor interne. Cu cât o celulă sau un țesut sunt mai epuizate din cauza inflamațiilor, a toxicității sau chiar din cauze genetice (și răspunsul parazitologic la acestea), cu atât va fi nevoie de o reacție imunitară mai puternică. Creșterea numărului de globule albe este răspunsul direct la factorii amintiți anterior, în special la intervenția agenților patogeni străini.

### **DETOXIFICAREA PENTRU PREVENIREA ȘI TRATAMENTUL CANCERULUI**

Este vital să curățăm, să fortificăm și, prin urmare, să regenerăm celulele și țesuturile. Detoxificarea este procesul obligatoriu prin care trebuie să treacă organismul pentru a realiza acest lucru. Detoxificarea este un proces declanșat pe cale naturală din momentul în care începe alcalinizarea organismului prin adoptarea unei diete compuse din alimente crude, neprelucrate.



Acest proces fortifică celulele, fiindcă îndepărtează blocajele și acizii care provoacă inflamațiile și care împiedică accesul substanțelor nutritive către celule. Detoxificarea permite celulelor să dobândească energie nutrițională și să elimine corespunzător reziduurile prin intermediul respirației celulare. Astfel, este inițiat procesul de reconstrucție sau regenerare la nivelul întregului organism.

S-a demonstrat că dietele bogate în proteine animale declanșează cancerul. Proteinele animale sunt acide (inflamatoare), provoacă putrefacție și sunt congestive. Aspectul congestiv este determinat de mucusul acumulat din cauza caracteristicilor lor abrazive și de putrefacție. Compușii chimici toxici, vaccinurile și hormonii pătrunși în corpurile acestor animale prin ingerare sau injecții induc o stare de toxicitate ridicată la nivelul întregului organism. Din acest motiv va reacționa sistemul imunitar al omului, declanșând astfel procesele inflamatoare. Și carnea produce dezechilibre biochimice în organismul uman. Nivelurile ridicate de fier și fosfor provoacă eliminarea forțată a calciului, magneziului și altor electroliți vitali, ceea ce va duce la epuizarea și deshidratarea organismului.

După cum puteți constata și vă puteți imagina, este imposibil să tratezi cancerul, dacă este provocat de factorii menționați anterior, prin chimioterapie, care acționează asupra organismului în mod similar celui în care acționează produsul Daino® asupra instalațiilor sanitare, și nici prin arderea sa prin iradiere (foc). Oricare dintre cele două soluții va provoca accelerarea procesului cancerigen sau invadarea cu celule cancerigene (metastaze) a altor regiuni unde, prin aceste metode terapeutice, au fost distruse sau epuizate celulele și țesuturile. Iradierea distruge factorii de transport și de utilizare a oxigenului de către celulă. Totuși glucoza poate penetra peretele membranei celulare. Astfel se va produce fermentație în interiorul celulei, iar celula respectivă va sfârși prin auto-intoxicare. Iar, în acest caz, reacția va fi decalată.

La început, aceste terapii creează iluzia că reduc tumoarea sau că opresc evoluția cancerului. Atenție, însă, cancerul va exploda după aceea în tot organismul. Această situație va genera răspunsuri imunitare suplimentare, dând impresia unor „probleme de autoimunitate”.

**Cauzele apariției tuturor formelor de cancer sunt hiperaciditatea / inflamația și acumularea de toxine la nivel celular.** Ambele situații vor conduce la vlăguirea celulei sau pierderea energiei și a funcției celulare, prin urmare, pierderea energiei și a sănătății întregului sistem. Efectul direct este suprasolicitarea sistemului imunitar. La bolnavii de cancer, majoritatea țesuturilor responsabile de producerea celulelor imunitare, în special la nivelul timusului (unde sunt produse celulele T) și al măduvei osoase (unde sunt produse celulele B), devin hipoactive.

## SĂNĂTATEA SISTEMULUI LIMFATIC ESTE ESENȚIALĂ

Ținând cont de toate aceste informații, este vital să înțelegeți cum funcționează sistemul limfatic. În capitolul 2, am făcut o prezentare detaliată a acestui „sistem sanitar al organismului”. **Sistemul limfatic este locul în care debutează 99% dintre procesele malative.** Când această magistrală este congestionată și nu-și poate îndeplini corect funcția de evacuare, ea va colmata întreaga „instalație sanitară” a organismului, provocând eșecul de eliminare sau eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor de metabolizare /celulare (acizi), ca și a produșilor chimici și metalelor toxice care au fost ingerate. Dacă aceste toxine nu sunt eliminate din organism, va surveni moartea celulelor.

Sistemul limfatic este una din componentele vitale ale sistemului imunitar. Pentru a fortifica sistemul imunitar, primul pas este curățarea sistemului limfatic. Rețineți: rinichii, colonul și pielea sunt căile de evacuare ale sistemului limfatic. Dacă sistemul septic al organismului este fie obstrucționat, fie plin, el nu poate fi extirpat, dar poate și trebuie să fie curățat. Majoritatea oamenilor și-au pierdut funcția de evacuare renală corectă, pereții intestinali și-au pierdut elasticitatea și nu mai reușesc să elimine toxinele prin transpirație. Asta înseamnă că evacuările sunt parțial închise și nu permit eliminarea adecvată a reziduurilor organice. Urmarea este aceea că sistemul limfatic nu mai face față și provoacă tumefierea ganglionilor limfatici. Dacă această situație se perpetuează timp de mai mulți ani, se constată formarea de limfoame de tipuri diverse, forme de cancer mamar de tip ne-estrogen, cancer laringian (mai ales dacă amigdalele au fost extirpate), cancer cervical, de colon, renal, hepatic și multe alte forme.

Din acest motiv, **detoxificarea este esențială în procesul de eliminare a cancerului**. Prin alcalinizarea și curățarea țesuturilor și a lichidelor, celulele încep să se fortifice, iar depunerile de toxine care sting viața celulelor vor dispărea. Purificarea atrage după sine o bucurie, o energie și o vitalitate impresionantă.

Din 100 de bolnavi care s-au prezentat la clinica noastră și care au urmat regimul de detoxificare, 80 au reușit să elimine cancerul. Nu cunosc nici o altă cale mai bună de vindecare, curățare și regenerare a organismului decât detoxificarea și regenerarea celulelor, prin intermediul dietei și al plantelor medicinale. Dacă vă asumați responsabilitatea pentru propria sănătate și vă deschideți sufletul, este incredibil câte lucruri minunate veți reuși să realizați. Nu permiteți nimănui să vă spună că nu mai este nimic de făcut. Am avut persoane cărora medicii le-au dat numai o zi sau câteva ore de trăit și care au avut tăria să își revină. În ultimii treizeci de ani, am fost martorul unor reușite extraordinare în regenerare. Nu compromiteți niciodată sistemul imunitar și nu permiteți nimănui să îl distrugă. Și, mai ales, nu acceptați intervențiile chirurgicale pentru extirparea nodulilor. Consecințele pot face ravagii. Nu tratați, regenerați!

### *Sprijinul familiei*

În cursul ultimilor treizeci de ani, mii de bolnavi de cancer au trecut prin programul nostru terapeutic, sau prin altele, în Mexic sau în alte țări. Am constatat că unul din factorii majori în recuperare este sprijinul prietenilor și al familiei.

Unii oameni trec prin viață ca prin vis, fiind total condiționați și controlați de societate, atât la nivelul modului de gândire, cât și al celui în care reacționează. Slavă Cerului, unii sunt ceva mai deschiși și conștienți de prezența lui Dumnezeu și de nivelurile de conștientizare necondiționate și necontrolate, adică de liberul arbitru. Mulți oameni se tem de ceea ce nu știu, nu au învățat sau nu au trăit ei înșiși. Am cunoscut și văzut mulți oameni ironizându-i pe acei membri dragi ai familiei care recurgeau la terapii naturiste pentru a se însănătoși. I-am văzut cum îi ispiteau tot timpul pe cei dragi cu mâncare și gustări despre care știau că le fac rău. Și am văzut și prieteni care se comportă în același mod.

Acest gen de persiflare sau lipsă de respect vine din neștiință și din inconștiență, adică din faptul că ei ignoră cât de important este pentru partener sau prieten să se însănătoșească, ca și consecințele grave pentru partener sau prieten dacă nu face acest lucru. Mulți membri ai familiei bolnavului și-au ajutat efectiv partenerul sau copilul să moară, oprindu-l sau interzicându-i să recurgă la terapiile naturale ca unică metodă de vindecare.

Fiți fermi când luați o decizie în privința îngrijirii propriei sănătăți! Doi dintre cei mai importanți factori în procesul de însănătoșire sunt hotărârea și auto-disciplina. Încercați să petreceți mai mult timp singuri. Regăsiți-vă forța interioară. Este o cale personală către redobândirea sănătății, și nu a altcuiva. În acest fel veți reuși să fiți mai fermi cu prietenii și cu familia. Împărtășiți-le și altora ceea ce ați învățat despre sănătate, fiindcă nu există om care să nu aibă nevoie de sănătate.

Rețineți: majoritatea oamenilor nu știu că au probleme de sănătate până când este prea târziu. Încercați să nu vă numărați printre ei. Vindecați-vă și regăsiți-vă sănătatea fără întârziere și veți fi o sursă de inspirație pentru cei din jur.

## **MODULUL 5.6 – Tulburări și Afecțiuni Neurologice**

Mă întristează să constat câți paraplegici trăiesc în lumea noastră, pe care specialiștii consideră că nu îi mai pot ajuta. Nimic mai fals! Primul caz grav pe care l-am avut a fost cel al unei femei în vârstă de treizeci și patru de ani care suferea de o fisură de coloană vertebrală, la nivelul vertebrelor C3-C4. Accidentul pe care l-a avut la vârsta de doisprezece ani a lăsat-o complet imobilizată, cu o fractură totală de coloană vertebrală, ea reușind să își miște numai capul. A avut spasme mari și dureri cumplite. După douăsprezece luni în care am ajutat-o, această tânără a reușit să treacă de la o stare de degenerescență severă, instalată la nivelul întregului organism (se deplasa într-un scaun cu roțile pe care îl punea în mișcare acționând cu limba o telecomandă), până la

capacitatea de a da mâna cu ceilalți și de a își ridica picioarele ori de câte ori i se cerea. Cu alte cuvinte, începuse să aibă „senzații” din cap până în picioare.

Un alt caz pe care l-am avut se referă la un tânăr de circa douăzeci de ani care suferea de fisură de coloană la nivelul vertebrelor C4-C5. Timp de doi ani, fusese paralizat din partea superioară a trunchiului și până la picioare. După șase luni de program, reacția nervoasă i-a permis să își miște picioarele și să stea în șezut fără ajutor. Era o îmbunătățire semnificativă, deoarece cei care suferă de cvadriplegie și paraplegie își pierd capacitatea de a-și mișca singuri zona bazinului. Cazul lui confirmă teoria conform căreia sistemul limfatic este cel care provoacă autointoxicarea celulei.

În vanitatea care ne orbește, noi, oamenii, nu suntem în stare să vedem adevărul nici dacă ne țipă în față. Dacă organismul are forța miraculoasă de a se reface singur, de a recupera fracturi de oase, plăgi adânci, de a regenera diverse glande și țesuturi, de ce nu ar fi capabil să își refacă și sistemul nervos? Ei bine, el are această capacitate, numai că nu o poate face dacă persoana respectivă consumă mâncare preparată, hrană moartă și produse alimentare care fac pH-ul acid.

Neuronii sunt centrii cu cea mai mare energie din organism. Nu numai că au nevoie de „sol” alcalin pe care să se poată regenera, dar mai au nevoie de hrana cu cea mai mare încărcătură energetică, adică de fructe. Fructoză conține cea mai mare concentrație energetică, adică zahărul simplu, care își transferă energia, fără efort (adică fără ajutorul insulinei), direct la celule. Acest adevăr este valabil în cazul multor afecțiuni neurologice, printre care scleroza multiplă, boala Parkinson, paralizia Bell, chiar și astmul. De remarcat este faptul că toate aceste probleme neurologice sunt precedate de o epuizare funcțională a glandelor suprarenale.

În cazul tuturor afecțiunilor neurologice, inclusiv în cazul rănirii, este obligatoriu și vital ca glandele suprarenale să fie fortificate o dată cu întregul sistem endocrin. De asemenea, este la fel de important ca organismul să poată prelua valorile nutritive din produse alimentare 100% crude. Odată, mi-a fost adusă o femeie de patruzeci de ani care suferea de scleroză multiplă în stadiu avansat. A fost transportată pe targă, fiindcă era complet anchilozată. După trei luni de regim alimentar constând din fructe, femeia se putea ridica singură, se putea hrăni și chiar reușea să își mobilizeze corpul pentru a se așeza singură în căruciorul de invalid. Fiindcă era atât de slabă și prăpădită, a trebuit să fac ceva pentru a susține organismul să producă țesut muscular, astfel încât am trecut-o pe un regim compus din sucuri de legume și salate, deoarece aceste alimente sunt bogate în aminoacizi. Ghiciți ce s-a întâmplat! Și-a pierdut temporar mobilitatea. De ce? Răspunsul rezidă în diferența de potențial și încărcătură energetică dintre fructe și legume. După ce am trecut-o pe o dietă formată exclusiv din fructe, a început să-și recapete tonusul. Forța pe care o au fructele crude pentru revitalizarea corpului fizic este practic nelimitată. Am văzut cum organismul a găsit resurse de a-și reveni în mod spectaculos după câteva episoade destul de delicate. Tinerei doamne i-a trebuit ceva timp să se refacă, însă cu o asemenea boală degenerescentă era de așteptat ca organismul să aibă nevoie de o perioadă îndelungată pentru a-și reveni. Dieta formată preponderent din fructe a fost esențială în menținerea reactivității nervoase.

Este important să înțelegeți că organismul nu are resurse de auto-regenerare dacă este hrănit cu chimicale toxice. Substanțele chimice toxice sunt interpretate ca proteine străine, care nu servesc altui scop decât sporirii acidității țesuturilor provocând tulburări și mai grave și reacție imunitară inflamatoare constantă ceea ce impune instituirea unui tratament cu steroizi... iar din acest punct se formează cercul vicios. Nici stimularea electrică nu este o soluție corectă. Oamenii cochetează cu adevărul, însă nu reușesc să îl îmbrățișeze. În general, banii sunt factorul motivant. Din cauza lăcomiei, oamenii preferă să elaboreze sisteme „terapeutice” costisitoare și aducătoare de profit (de tipul institutelor de îngrijire a sănătății, medicamentelor, intervențiilor chirurgicale), în loc să învețe adevărul evident despre boală.

## **SOLUȚIA ESTE ACEEAȘI – ALCALINZAREA**

Fortificați fiecare celulă a organismului cu ajutorul unei diete corecte și a plantelor medicinale. Nu uitați că trebuie să alcalinizați, alcalinizați, alcalinizați organismul! De asemenea, recomand folosirea unei formule medicinale de calitate superioară, pentru echilibrarea funcției cerebrale și a sistemului nervos care vă va ajuta să fortificați coloana vertebrală, centri nervoși și

țesutul cerebral. La fel de importantă este și intensificarea funcției suprarenalelor. Fiindcă la acest nivel sunt produși majoritatea transmițătorilor neuronali și a steroizilor din organism.

Un alt element de care trebuie ținut cont în tulburările și leziunile neurologice este glanda tiroidă / paratiroidă. Hormonul eliberat de paratiroidă este necesar în procesul de utilizare corectă a calciului. Vă puteți da singuri seama cât de bine funcționează organismul, efectuând analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A). Cu o utilizare adecvată a calciului, însoțită de o **dietă formată din produse naturale crude**, succesul este practic garantat.

În cel mai rău caz, calitatea vieții celor care suferă de afecțiuni neurologice va fi mult îmbunătățită prin eliminarea formațiunilor infecțioase prin tractul urinar, diminuarea intensității spasmelor și a durerilor, eliminarea celulitei, obezității și a degradării țesuturilor. Iar în cel mai bun caz, acești bolnavi se vor însănătoși complet. Întregul organism își poate recăpăta sănătatea și vitalitatea.

Nu renunțați niciodată la ideea că organismul nu se poate regenera. Corpul nostru a devenit foarte acid și toxic din cauza alimentelor pe care am fost învățați ca trebuie să le consumăm sub motiv că sunt benefice. Organismul nu se poate regenera dacă este îmbibat de toxine, mucozități, paraziți, substanțe chimice toxice, metale și hormoni în exces. Carnea de animal mort, produsele lactate preparate, care creează aciditate, cerealele grase de natură acidă și zaharurile rafinate nu servesc decât distrugerii organismului. Reveniți la viață. Regenerați-vă organismul și minunea se va produce.

## **MODULUL 5.7 – Diabetul de Tip I și de Tip II**

Din datele furnizate de guvernul Statelor Unite și raportate pentru luna ianuarie 2003, rezultă că 17 milioane de americani suferă de o formă sau alta de diabet. Pentru o boală cu efecte devastatoare asupra organismului, diabetul este și una dintre bolile cel mai ușor de depășit. Fac această afirmație, recunoscând că există unele cazuri mai complicate, în special cele de tipul avansat „zaharat”, care sunt cunoscute sub denumirea de diabet de tip I sau diabet juvenil.

Există două tipuri majore de diabet. Diabetul de tip I, cunoscut în terminologia medicală sub denumirea de diabet delicat sau juvenil, intră în categoria diabetului dependent de insulină. Diabetul de tip II, cunoscut și sub denumirea de diabet adult, intră în categoria diabetului nedependent de insulină. Totuși, și tipul II de diabet poate deveni dependent de insulină.

După părerea mea, există foarte mici diferențe între cele două tipuri de diabet, cu excepția faptului că diabetul de tip I este manifestarea unor deficiențe tisulare, care se accentuează prin moștenire genetică. Pentru o înțelegere mai bună a bolii numite diabet, vă propun să studiem țesuturile și celulele implicate în diabet și cauzele care provoacă eșecul funcțional.

## **ROLUL PANCREASULUI**

Una dintre glandele implicate în apariția diabetului este pancreasul, care este o glandă atât exocrină, cât și endocrină. Pancreasul se află în spatele stomacului, în fața primei și celei de-a doua vertebre lombare, fiind situat orizontal și cu „capul” atașat de prima porțiune a intestinului subțire (duoden). „Coadă” pancreasului se întinde spre splină.

Pancreasul îndeplinește două funcții majore, vitale, în absența cărora organismul nu ar putea trăi. Prima este funcția de secretare a enzimelor digestive majore. Bicarbonatul de sodiu este eliberat o dată cu enzimele digestive pentru a asigura alcalinizarea conținutului stomacal, astfel încât aceste enzime digestive să poată lucra corect. Cea de-a doua, și cea mai elocventă pentru diabet, este funcția de producere a insulinei de către celulele beta, pentru utilizarea glucozei. Dacă celulele pancreasului sunt epuizate și nu reușesc să își îndeplinească funcția respectivă, atunci vor fi afectate ambele funcții. Pancreasul mai îndeplinește o seamă de alte funcții, despre care vom discuta mai târziu.

Digestia este primul aspect care ne vine în minte când ne gândim la pancreas. Chiar dacă digestia corectă nu este direct legată de diabet, ea este un proces vital în cursul căruia alimentele sunt descompuse astfel încât calitățile lor nutritive și energia să poată fi utilizate drept combustibil

la nivel celular. În lipsa acestui combustibil, organismul va fi slăbit și toate funcțiile sale vor fi afectate.

Organismul secretă diverse enzime digestive, în principal în patru locuri: în cavitatea bucală, stomac, pancreas și intestinul subțire. Enzimele secretate în cavitatea bucală, pancreas și intestinul subțire sunt similare și de natură alcalină, afectând digestia carbohidraților, zahărului și grăsimilor. Stomacul este singura cameră acidă din organism, iar rolul său este acela de inițiere a descompunerii structurilor proteice. Acest lucru este realizat de HCl (acidul clorhidric) care eliberează pepsină. Acidul clorhidric și pepsina sunt de natură acidă. Este important de menționat în acest caz importanța pe care o au secreția biliară și bicarbonatul de sodiu, dintre care prima este eliberată de ficat / colecist, iar celălalt de pancreas. Bila și bicarbonatul de sodiu sunt agenți de alcalinizare și îndeplinesc funcția de alcalinizare a conținutului stomacal (denumit chim), astfel încât enzimele pancreatice și intestinale alcaline să poată duce la bun sfârșit această misiune.

Dacă fluxul secreției biliare și cantitatea de bicarbonat de sodiu sunt inadecvate, acizii prezenți în chim vor neutraliza enzimele digestive alcaline secretate de pancreas, oprind digestia sau descompunerea corectă a alimentelor. Din acest motiv, HCl va arde sau va inflama pereții intestinali. Această situație va provoca, în cele din urmă, ulcere și „...ite” intestinale. Deoarece acizii neutralizează alcalii, enzimele digestive alcaline din pancreas și din tractul gastrointestinal vor fi inhibitate, nereușind să digere corect alimentele. Acest fapt va provoca fermentație și putrefacție, care, din acest moment, devine procesul care stă la baza descompunerii particulelor alimentare rămase în organism, înlocuind astfel acțiunea corectă a enzimelor. După cum este de așteptat, acest proces va genera o toxicitate și o cantitate de alcool și mai mare, care va împiedica descompunerea corectă a alimentelor în elemente de construcție și combustibil. Alcoolul va accentua aciditatea și va produce probleme suplimentare legate de concentrația zahărului din sânge.

Funcția pancreatică asociată direct diabetului este îndeplinită de celulele beta, aceleași care produc și eliberează insulina ce susține utilizarea glucozei drept combustibil al organismului. Fiind un hormon de tip proteinic, insulina susține transferul glucozei prin pereții membranei celulare. Este important de remarcat în acest caz că fructoza provenind din fructe naturale penetrează prin dispersie pereții celulei, și nu prin transport activ, ca în cazul glucozei. Semnificația acestui aspect este că necesarul de insulină capabil să asiste ingerarea fructozei de către celulă este insuficient, iar bolnavilor de diabet li se recomandă, în mod curent, să nu consume fructe din cauza conținutului lor de zahăr. Întotdeauna am trecut pacienții de diabet pe o dietă compusă din fructe, iar rezultatele pe care le-am obținut au fost extrem de bune.

În partea pancreasului numită Insulele Langerhans, se găsesc celulele beta. După cum afirmam anterior, aceste celule produc și eliberează insulina. Dacă această parte a pancreasului este hipoactivă din cauza inflamațiilor sau congestionării, pancreasul va produce o cantitate insuficientă de insulină.

Insulele Langerhans constau din trei tipuri de celule: celule alfa, care secretă glucagon și măresc concentrația de glucoză din sânge; celule beta, care secretă insulina și micșorează nivelul de glucoză din sânge; și celule delta, care secretă somatostatina. Somatostatina inhibă secrețiile de insulină, glucagon, hormonul creșterii, care își are originea în partea anterioară a hipofizei și gastrinei din stomac. Conform afirmațiilor anterioare, în tipul de diabet *mellitus*, celulele beta vor fi cele afectate.

La ambele tipuri de diabet, cu precădere la diabetul de tip I, această epuizare a pancreasului este transmisă pe cale ereditară. În ciuda acestui fapt, epuizarea pancreasului poate fi provocată în viața individului prin propriul stil de viață. Această afirmație este valabilă mai ales în cazul diabetului de tip II sau al diabetului instalat la bătrânețe. Inflamațiile și toxicitatea pot provoca într-adevăr diabet, însă procesul de epuizare a pancreasului intervine în decursul câtorva generații. Este probabil ca slăbiciunea să se manifeste sub forma hipoglicemiei sau a unei forme de diabet latent, înainte ca boala să se manifeste sub forma unuia din cele două tipuri de diabet permanent. Desigur, există un spectru larg de forme de diabet, corespunzător formelor diferite de epuizare a pancreasului. Rețineți, însă, că există un inițiator al acestei slăbiciuni. Și atunci, se pune următoarea întrebare: „În ce condiții a apărut epuizarea?”

Diabetul este considerat a fi încă una din problemele autoimunității, în cadrul său limfocitele atacând și distrugând celulele beta. Din experiența mea profesională, am constatat că avem de-a

face cu o înțelegere eronată a mecanismelor de apărare a organismului. **Rețineți: sistemul imunitar a fost astfel conceput încât să elimine elementele slabe. Organismul nu se auto-atacă fără un motiv întemeiat.** Comunitatea medicilor alopați nu a găsit altă explicație a reacției auto-imunitare decât cea că informația este probabil transmisă prin gene. Totuși, motivul real al reacției de autoapărare a organismului devine evident dacă înțelegem că în natură cei puternici rezistă, iar cei slabi pier. Natura nu perpetuează niciodată exemplare slabe. Natura le elimină.

Nu am întâlnit niciodată diabet care să fi fost provocat pur și simplu de paraziți pancreatici. Trematodele sunt paraziți care se pot infiltra în ficat și în pancreas. Eliminarea majorității paraziților nocivi din organism se poate realiza printr-un program benefic de detoxificare. Totuși, nu paraziții sunt cei provoacă îmbolnăvirea sau eșecul funcțional al țesutului. Ei vin pe locul doi, după toxicitate și epuizare tisulară.

*Dacă îi lași pe alții să facă totul în locul tău*

Am întâlnit nenumărate cazuri în care persoana iubită este adusă cu forța de partener la clinică, acesta fiind cel care îmi cere să îi explic bolnavului ce au de făcut împreună. Partenerul este cel care îl împinge pe bolnav să intre într-un program de detoxificare. Și cel care îi prepară sucurile, mâncarea și suplimentele nutritive obținute din plante medicinale. În nouă cazuri din zece, acest tip de abordare atrage în mod necesar eșecul. Iar explicația este că din ecuație lipsește dorința din suflet a bolnavului de a se însănătoși.

Trebuie să participi tu însuși la procesul de vindecare. Lipsa dorinței de a fi sănătos este, în parte, și motivul pentru care te-ai îmbolnăvit. Dacă vrei cu adevărat să te simți bine și să fii sănătos, dorința și acțiunile tale vor fi cele care te vor ajuta să crezi starea de bine, așa cum ai proceda cu orice altă experiență pe care vrei să o trăiești sau lucru pe care vrei să îl obții în viață.

Este minunat să îi ai pe cei dragi alături în acest proces, dar nu ei trebuie să își dorească mai mult decât tine să te însănătoșești, nici să facă totul în locul tău. Dacă vrei să fii sănătos, sănătatea trebuie să vină în primul rând de la tine. Fii pentru ceilalți ilustrarea minunată a adevăratei puteri divine, însă, mai întâi, trebuie să îți dovedești ție că vrei.

## **GLANDELE SUPRARENALE**

Una dintre cele mai importante relații organice, frecvent și amplu nesocotită, este cea care se stabilește între pancreas și glandele suprarenale. Zona corticală a glandelor suprarenale produce hormoni corticali. Steroizii produși de glandele suprarenale (în special cortizol și corticosteron) acționează în principal în metabolizarea hidrocarburilor. Cortizolul și cortizonul îndeplinesc numeroase funcții, printre acestea numărându-se digestia antiinflamatoare și a carbohidraților sau metabolism. Acest tip de acțiune este de natură catabolică, cu alte cuvinte, este implicată în procesul de dezasimilare.

Glandele suprarenale mai produc neuro-transmițătorii care afectează funcția pancreatică. Prin urmare, este recomandabil să se intervină terapeutic la nivelul ambelor glande. De asemenea, este întotdeauna importantă fortificarea glandelor suprarenale, care stabilesc relații vitale cu fiecare celulă din organism.

### *Combustibilii din organism*

- Glucoza și fructoza sunt zaharuri simple esențiale, necesare „funcționării” organismului, tot așa cum mașina are nevoie de benzină pentru a funcționa.
- Zaharurile simple presupun intervenția unei cantități mai mici de insulină decât zaharurile complexe.
- Zaharurile complexe, ca maltoza, dextroza și sucroza rafinată trebuie descompuse în zaharuri simple înainte de a putea fi utilizate de organism. Va apărea astfel o nevoie marcată de insulină, ceea ce va conduce la producerea de glucoză în exces și formarea depunerilor de grăsimi.
- Aminoacizii sunt materialele de construcție ale organismului, iar zaharurile (glucoza, fructoza și altele) sunt combustibilii organismului.

- Nu utilizați niciodată proteine drept combustibil, fiindcă vor provoca leziuni, cancer și moarte tisulară. Proteinele sunt materiale de construcție, nu combustibili.

## **TIROIDA / PARATIROIDA**

Glanda tiroidă / paratiroidă trebuie luată în considerare în acest caz, deoarece reprezintă un factor de control al metabolismului și utilizării calciului de către organism. În lipsa utilizării corecte a calciului, toate celulele organismului se pot epuiza. Calciul are un rol important și în utilizarea zincului, seleniului și fierului, care afectează utilizarea glucozei și funcțiile celulelor.

## **HIPOTALAMUSUL ȘI HIPOFIZA**

O altă zonă cu funcționare slabă, care trebuie luată în considerare în diabet este cea a glandelor hipotalamus și hipofiză. Partea posterioară a glandei hipofize, care este controlată de hipotalamus (computerul central al organismului) eliberează un hormon antidiuretic care, dacă are o activitate slabă, provoacă apariția diabetului insipid. Este important de notat că porțiunea transversală a intestinului se află la originea epuizării părții superioare a creierului, în proporție de 80% sau mai mult, disfuncție în care sunt implicate mai ales zona în care se află hipotalamusul și hipofiza. Dobândind cunoștințe mai ample despre tractul gastrointestinal, în special despre colon și legătura pe care o stabilește el cu organele și glandele, veți înțelege că, menținând sănătatea tractului gastrointestinal, vom asigura astfel sănătatea întregului organism.

## **TRACTUL GASTROINTESTINAL ȘI FORMELE DE DIABET**

Tractul gastrointestinal stabilește o legătură puternică cu toate organele și glandele din organism. Așa cum butucul este partea centrală a roții, tot așa tractul gastrointestinal este considerat a fi butucul organismului. Când tractul gastrointestinal este blocat prin depunerea în placă a produselor din carne și făinoase intrate în putrefacție, inflamațiile și toxicitatea induse de această placă de colesterol vor reverbera în toate regiunile cu care tractul se află în legătură. De aceea, purificarea și fortificarea tractului gastrointestinal sunt vitale în vindecarea oricărei afecțiuni, inclusiv a formelor de diabet.

## **ADEVĂRATA CAUZĂ A DIABETULUI**

Există numeroase teorii referitoare la cauzele care provoacă apariția diverselor forme de diabet, de la depunerea colesterolului în plăci în jurul celulelor beta, până la afecțiuni legate de autoimunitate și tulburări genetice. Alte teorii afirmă că diabetul se datorează stresului și obezității.

Fiecare celulă din organismul uman este o celulă genetică. În funcție de cauzele enumerate anterior, unele celule se epuizează mai mult decât altele. Toate aceste stări de slăbiciune sunt exacerbate și se transmit mai departe noii generații. Din cauză că nu conștientizăm consecințele, specia umană se confruntă în prezent cu grave tulburări tisulare, al căror efect este existența bolilor cronice și degenerative.

Nu uitați că există **două cauze principale ale apariției bolilor**, ale oricărei boli. Prima cauză și cea mai importantă este **toxicitatea**, iar cea de-a doua este **acidoza**, care se manifestă sub forma inflamațiilor. Aceste două cauze sunt de fapt rezultatul a ceea ce mâncați, beți, inhalați și aplicați pe piele, dar și al gândurilor și sentimentelor pe care le nutriți. Acestea sunt modalitățile prin care fie vă fortificați organismul și celulele care îl compun, fie îl slăbiți.

## **TRATAREA DIABETULUI**

În cazurile de diabet de care m-am ocupat, am trecut bolnavii pe un regim obligatoriu din fructe crude, proaspete. Acest tip de dietă are calitatea de a purifica și regenera pancreasul și glandele suprarenale. De asemenea, este important ca pacientul să respecte combinațiile benefice de alimente (vezi instrucțiunile privind asocierea alimentelor, prezentate în capitolul 7, „Meniu pentru

amplificarea vitalității”), deoarece procesele de fermentație și putrefacție a alimentelor afectează în mod advers pancreasul și nivelul de zahăr din sânge. În cadrul terapiei, asociez cu dieta alimentară un program de detoxificare constând din plante medicinale și o formulă de susținere a funcției pancreatice (vezi capitolul 8 pentru plante medicinale și formule din plante medicinale ca susținere terapeutică). Dacă bolnavii de diabet de tip II recurg la un program de detoxificare adecvat și benefic și folosesc simultan plante medicinale cu proprietăți superioare, ei vor renunța la insulină în decurs de trei până la opt săptămâni.

Recomand întotdeauna ca tratamentul să se desfășoare în prezența și cu concursul unui **practician specializat în probleme de sănătate**, fiindcă acesta vă poate îndruma în cursul procesului de detoxificare. Este vital să verificați permanent nivelul zahărului din sânge. Glicemia poate scădea brusc și rapid și nu este cazul să administrați o cantitate prea mare de insulină când zahărul din sânge se va normaliza. Fiindcă, în acest fel, poate surveni coma diabetică.

Apelați la intuiție. Nu vă grăbiți și faceți totul în mod inteligent. Dacă urmați un tratament cu insulină și dacă vă reglați singur sau vă verificați zilnic glicemia, nu trebuie să fiți îngrijorat dacă nivelul zahărului din sânge înregistrează o creștere temporară. Anumite fructe pot determina creșterea temporară a glicemiei. Dacă ați remarcat că un anumit soi de fructe a provocat creșterea glicemiei, nu vă rămâne decât să renunțați la acel fruct până când glicemia va reveni la valori normale. **Nu uitați că scopul tratamentului este purificarea și regenerarea pancreasului și a glandelor suprarenale, și nu tratarea diabetului.**

Rețineți că zaharurile complexe de tipul sucrozei, maltozei și dextrozei pot supraîncărca organismul cu glucoză. Iar dacă încercați să pompați o cantitate excesivă de glucoză direct în celule, prin administrarea de insulină, nu veți rezolva problema. Soluția este să evitați consumul de alimente care conțin zaharuri complexe.

Veți remarca faptul că proteinele, mai ales cele din carne, determină creșterea nivelului de zahăr din sânge. Carnea nu este un tip de aliment echilibrat, deoarece are un conținut preponderent proteinic. Prin urmare, organismul va dezintegra grăsimea și o va converti în glucoză, pentru a induce starea de echilibru. Glucoza care intră în reacții va determina creșterea nivelului glucozei din sânge.

Există o multitudine de cauze care contribuie la declanșarea diabetului. Secretul este să adoptați un regim simplu. Consumați acea hrană care a fost concepută pentru organismul uman – fructe, legume și nuci.

„Nu există boli incurabile, ci numai oameni incurabili.” Asta înseamnă că unii oameni nu reușesc să se vindece fiindcă nu doresc să fie sănătoși. Mulți se folosesc de boală fiindcă vor să fie în centrul atenției familiei sau a altora. Multe persoane nu mai găsesc resurse interioare și caută dragostea și susținerea în exterior, așteptând ajutor de la alții în procesul de însănătoșire. Învățați să vă întăriți și să depindeți numai de dumneavoastră înșivă; obișnuiți-vă să petreceți mai mult timp în singurătate.

Învățați cât puteți de mult despre alimente și efectele reale pe care le exercită asupra țesuturilor. Nu trebuie să vă temeți niciodată de Dumnezeu și de natură. Efectele devastatoare pe care le are diabetul asupra omului sunt imense, însă leacul este atât de simplu! Chiar dacă perioada necesară vindecării de diabet este cuprinsă între șase luni și un an, tot este mai bine decât să vă petreceți restul vieții în suferință. Eliberați-vă de boală. Alegeți să fiți sănătoși.

## **MODULUL 5.8 – Pierderea în Greutate și Controlul Greutății: Abordarea Cauzei**

Oamenii sunt supraponderali din diferite motive. Obezitatea a devenit una dintre problemele grave ale omenirii, mai ales în Statele Unite. Secretarul de Stat American din Departamentul Sănătății și Serviciilor Umane, Tommy Thompson, citat de *New York Times* într-un număr din ianuarie 2003, afirma că 50 de milioane de adulți, adică 25% din populația adultă din Statele Unite, suferă de obezitate. Dacă această statistică ar fi completată cu date referitoare la incidența obezității la copii, atunci numărul obezilor din SUA ar fi mult mai mare.

În obezitate, trebuie abordată cauza, nu efectul. Deoarece conform convențiilor sociale, grăsimea este percepută ca excesivă și nesănătoasă, un semn al pierderii controlului asupra organismului, sau, pur și simplu, ceva neplăcut și nociv, oamenii încearcă să scape de grăsime cu



orice preț. Unele persoane renunță la efort și se dau bătute, disimulându-și mânia și anxietatea, adică îngropându-le adânc în ființa lor. Această atitudine poate aduce și mai multe complicații.

Vă propun să studiem cauzele care se ascund în spatele obezității. În primul rând și cel mai important este sistemul endocrin. Nu există caz de obezitate care să nu presupună hipotiroidie sau subactivitatea glandelor suprarenale. Hipotiroidia este una din cauzele cele mai frecvente ale obezității. Numeroși medici recurg la analiza sângelui pentru a determina slaba sau intensa activitate a glandei tiroide. În general, ei efectuează analize ale valorilor hormonilor TSH, T3 și T4 prezenți în sânge, pentru a determina modul în care funcționează glanda tiroidă. (Vezi Anexa D pentru o prezentare completă a analizelor de sânge și cum puteți interpreta rezultatele analizelor.) După atâția ani de observații clinice, pentru mine este clar că aceste analize sunt neconcludente. De aceea a fost elaborată analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A). În cazuistica mea, am avut mii de bolnavi ale căror valori hormonale T3 și T4 erau în limite normale, dar care sufereau de răceală a extremităților, căderea părului, oboseală, unghii casante sau pătate, afecțiuni cardiace, pentru a numi doar câteva dintre semnele clasice ale hipotiroidiei. Disfuncția glandelor suprarenale este cea de-a doua cauză frecvent întâlnită care provoacă obezitate, dacă zona corticală a suprarenalelor este hipoactivă. Această stare poate afecta activitatea unor steroizi implicați în metabolismul carbohidraților, ceea ce înseamnă că zaharurile complexe (amidonul) și chiar glucoza pot fi ușor convertite în grăsimi, în loc să fie metabolizate corespunzător. Firește, în această situație poate fi antrenată și glanda hipofiză.

Cea de-a treia și cea mai frecventă cauză a obezității o constituie proastele obiceiuri de consum alimentar. Suntem o societate care iubește dizaharidele. Dizaharidele sunt zaharuri complexe, din această clasă făcând parte sucroza, dextroza, maltoza și lactoza. Organismul nostru nu poate utiliza decât zaharurile simple: glucoza, fructoza și, nou-născuții, galactoza. Toate moleculele din care sunt formate zaharurile complexe trebuie mai întâi descompuse în zaharuri simple pentru a putea fi astfel utilizate de celule ca aport energetic. Excesul de zaharuri rezultat va fi transformat și stocat sub formă de glicogen sau de grăsime. Dieta americanului obișnuit mai conține și o multitudine de grăsimi saturate care, odată pătrunse într-un mediu acid, se vor satura și mai mult. În această formă, ele sunt inutilizabile de către celule sub aspectul aportului nutritiv și energetic, iar, pe de altă parte, favorizează apariția unei consistențe asemănătoare cleiului, în sânge și la nivelul sistemului cardiovascular. Printre efectele secundare ale acestei condiții se numără formarea calculilor și a plăcilor și gruparea globulelor roșii care formează, astfel, cheaguri.

Amidonul, de tipul celui prezent în cereale, a devenit un aliment extrem de popular pentru *homo sapiens*. Cerealele neîncolțite au un aport nutritiv extrem de scăzut, stimulează formarea acizilor, îngrășă, sunt greu de digerat și sunt un tip de amidon aglutinant. Motivul pentru care hrănim vitele și porcii cu cereale este acela că vrem să îi îngrășăm pentru a-i vinde mai profitabil pe piață.

Firește, genetica joacă un rol major pentru conștiința organismului. Fiecare celulă din organism este o celulă care conține informație genetică. Unele celule sunt mai slabe, altele sunt mai rezistente. Celulele slăbite pot duce la instalarea unor tulburări ale sistemului endocrin, care sunt apoi transmise pe cale ereditară generațiilor următoare. Fiecare generație va deveni tot mai epuizată dacă cineva din lanțul ereditar nu ia măsuri și nu-și fortifică celulele epuizate prin informație genetică.

## COMPONENTE EMOȚIONALE ALE CREȘTERII ÎN GREUTATE

Ca ființă socială, omul a devenit extrem de emotiv și dependent de ceilalți oameni – cu alte cuvinte, el este slăbit din punct de vedere emoțional și mental. Acest aspect are o influență profundă asupra obezității, fiindcă am fost educați să mărim aportul de dulciuri și de alimente rafinate – așa-numitele „alimente de consolare” – atunci când trecem printr-o suferință emoțională sau o durere. Fiindcă noi, oamenii, suntem ființe frugivore, dulciurile *satisfac* nevoile noastre biologice. Totuși, acestea ar trebui să fie zaharuri simple și nu zaharuri complexe, care sunt stocate în majoritatea lor sub formă de grăsimi.

Dacă doriți să vă schimbați viața, începeți prin a petrece mai mult timp singuri, învățând să vă cunoașteți cu adevărat. Omul poartă în el o scânteie de divinitate. Dumnezeu a creat omul, așadar

omul este expresia lui Dumnezeu. Iar numele jocului creației este individualitatea. Învățați să vă bucurați la gândul că sunteți un individ unic dintr-o mulțime. Fiecare om vine singur pe lume, trăiește singur, cu excepția persoanelor a căror companie o alege cu bună știință, iar apoi moare tot singur. În interiorul nostru suntem permanent singuri. Începeți prin a vă iubi pe voi înșivă, fiindcă voi sunteți tot ce aveți pe lume, în afară de Dumnezeu.

Mentalul este cel mai puternic instrument cu care omul poate crea. Modul în care un om se percepe pe sine dictează și experiențele pe care le va trăi. Dacă vreți să fiți supli, *vizualizați-vă supli*. Majoritatea persoanelor care suferă de obezitate nu au senzația că sunt slabe, așadar sunt incapabile de a se percepe slabe. Simțindu-vă slabi, veți începe prin a vă vedea slabi. *Schimbarea regimului alimentar și adoptarea unei diete constând din fructe și salate crude va ajuta corpul să se simtă suplu, ușor și curat*. Dieta recomandată în această carte va topi grăsimea și va amplifica funcționarea celulară, sporind vitalitatea întregului organism.

Insistați asupra sistemului endocrin și lucrați mai ales la nivelul tiroidei și suprarenalelor. Consumul de hrană crudă, asociată cu plante medicinale, poate regenera practic orice și totul. Reconstruiți-vă și veți constata cât este de plăcut. Învățați să fiți împăcați și mulțumiți de propria persoană și bucurați-vă de Dumnezeu în fiecare clipă. Debarasați-vă de furie, invidie, gelozie sau ură și faceți loc iubirii pentru viață, fiindcă toate formele de viață sunt creația lui Dumnezeu.

## **PERICOLUL DIETELOR BOGATE ÎN PROTEINE**

În încercarea de scăpa de kilogramele suplimentare, recurgem frecvent la diete bogate în proteine. Dietele bogate în proteine sunt extrem de toxice pentru organismul uman, în special dacă aceste proteine sunt de proveniență animală.

Organismul va utiliza mai multă energie, pe o perioadă mai îndelungată de timp, pentru a descompune aceste structuri proteinice până la aminoacizii simpli pe care organismul îi poate utiliza. Organismul este astfel construit încât nu poate utiliza deloc nici un fel de structuri proteinice. Firește, energia necesară producerii acestui proces va determina descompunerea grăsimilor stocate, în timp ce organismul își va epuiza energia pentru a rezolva conversia proteinelor.

Aminoacizii sunt blocurile de construcție necesare dezvoltării și reconstrucției țesuturilor. Aminoacizii nu sunt concepuți și utilizați drept combustibil la nivel celular. Dacă încercăm să ardem aminoacizii drept combustibil, ceea ce va genera o cerere excesivă de energie, vom sfârși prin a pierde în acest proces țesuturile și funcțiile hepatice, pancreatice și renale. Se vor produce chiar și rupturi de țesut muscular. Din acest moment, organismul este epuizat la maximum, iar în unele situații va surveni moartea. Da, moartea. În fiecare an, sunt raportate mii de cazuri de deces provocat de toxicitatea asociată cu excesul de proteine. Proteinele sunt acide și conțin concentrații însemnate de fosfor și de fier, care împing forțat electroliții afară din organism, mai ales calciul. Fiind acide, proteinele provoacă apariția inflamațiilor și formarea mucozităților în organism. Toate aceste cauze conduc în final la instalarea morții celulare. De aceea, este extrem de important să înțelegem care sunt nevoile biologice reale ale organismului, dar și efectele devastatoare ale dietelor bogate în proteine.

## **ZAHARURILE SIMPLE SUNT SOLUȚIA**

Zaharurile constituie combustibilul necesar susținerii vieții la nivel celular. Totuși, ele trebuie să fie zaharuri simple, de tipul celor care se regăsesc în fructe și legume. Zaharurile complexe din cereale, zahăr rafinat, produse lactate și altele de acest gen, produc stocarea grăsimilor, fiind acide și puternic congestive.

Practic, o dietă compusă din fructe și legume crude, proaspete, furnizează organismului un aport mega-nutritiv, inclusiv zaharurile simple și aminoacizii de care are nevoie. Alimentele de acest gen practic excizează surplusul de grăsime, mai ales dacă sunt consumate în stare 100% crudă. Ele vor contribui la curățarea organismului și vor iniția procesul de fortificare a tiroidei și suprarenalelor. Nu uitați niciodată de glande, glande, glande! Sistemul endocrin controlează peste 76 de trilioane de celule. Ele afectează metabolismul digestiei, metabolismul glicemic și

metabolismul lipidic, toate aceste tipuri de metabolism influențând greutatea și nivelul energetic al organismului.

**NOTĂ:** Unele persoane care adoptă pentru prima dată un regim compus din fructe și legume crude, proaspete, se vor îngrășa la început. Nu intrați în panică! Este vorba de greutate „adipoasă”. Fructele și legumele sunt formate din apă în proporție de 90%. Dacă rețineți apă, înseamnă că organismul are o aciditate excesivă și că s-au acumulat prea multe depuneri acide în țesuturi. Organismul reține apa pentru a amortiza sau alcaliniza substanțele acide. Situația nu va fi de durată, dar va fi benefică.

Dacă v-ați hotărât să porniți în această adevărată aventură care este consumul alimentar pentru vitalitate și sănătate, rețineți că este important să aveți răbdare și să fiți relaxat. Dar mai ales, fiți atenți cum se topesc kilogramele în plus.

### *Greutate excesiv de scăzută*

Mulți oameni suferă de subponderabilitate datorată unei digestii defectuoase și slabe, adică a unor probleme pancreatice și malabsorbției în tractul digestiv. Dacă organismul nu reușește să descompună corect alimentele și să le transforme în materiale de construcție și în combustibili sau dacă tractul gastrointestinal se colmatează împiedicând astfel absorbția corectă a substanțelor nutritive, organismul va muri prin înfometare. Chiar și în cazul tulburărilor hipotiroidiene, când, în mod normal, este de așteptat o creștere în greutate, dacă persoana respectivă suferă de pancreas și are tractul digestiv încărcat, ea va deveni subponderală în ciuda activității scăzute a tiroidei. Uneori, corectarea acestei stări presupune eforturi îndelungate care pot dura ani. Totuși, călătoria pentru redobândirea sănătății merită orice efort.

Numeroase persoane, uneori chiar medici, asociază starea subponderală cu degradarea fizică, compromițându-și astfel propria sănătate sau pe cea a pacienților lor, consumând sau recomandând consumul anumitor alimente pentru a câștiga câteva kilograme în plus. În acest caz, cele mai recomandate tipuri de alimente sunt grăsimile provenind din produse lactate și cereale. Din cauza naturii lor acide și congestive, aceste alimente vor provoca însă intensificarea procesului de epuizare celulară.

Când o persoană trece prin programul de detoxificare și începe să slăbească, una din primele și cele mai importante întrebări pe care și le va pune este următoarea: „De ce slăbesc dacă, prin intermediul acestor alimente crude, proaspete, îi furnizez organismului mai multe substanțe nutritive și aminoacizi superiori?”

Un răspuns este că, fortificându-se și însănătoșindu-se, organismul va începe să elimine toxinele și celulele slăbite pe care le-a acumulat în interiorul său, făcând astfel loc celulelor noi, sănătoase, să se dezvolte. În cursul procesului de detoxificare, puteți constata o subțiere a unghiilor, pielii, mușchilor etc., mai ales dacă aceste țesuturi sunt mult prea slăbite pentru ca organismul să le fortifice. Nu vă neliniștiți, ele se vor reface. Este adevărat, nu vor mai fi ca înainte, ci mult mai rezistente și mai sănătoase.

## **MODULUL 5.9 – Pielea și Afecțiunile Dermatologice**

Pielea este componentul anatomic vital cel mai vast de care dispune organismul uman. Sarcina sa acoperă un spectru larg, de la reglarea temperaturii corporale, până la funcția de protecție și de eliminare din organism. Ea este, totodată, cel mai vast component anatomic cu rol de evacuare al organismului, fiind uneori supranumită „cel de-al treilea rinichi”, fiindcă pielea ar trebui să elimine zilnic o cantitate de reziduuri egală cu cea eliminată în total de plămâni, rinichi și intestine. Eliminarea se produce sub formă de mucozități, toxine (acizi) și gaze.

Rezultatul sau produșii derivați ai numeroaselor alimente pe care le consumăm vor congestiona și inflama sistemul. Bolile dermatologice nu sunt decât semnele exterioare ale acestui proces organic intern. Pe măsură ce organismul va încerca să elimine acești produși secundari, pielea va semnala fenomenul, încât vor apărea diverse afecțiuni, de la mătreață, coșuri și erupții

cutanate, până la dermatită, psoriazis și cancer de piele, psoriazisul și cancerul fiind, dintre toate bolile dermatologice, formele extreme și cele mai grave de manifestare a acumulării toxinelor și paraziților în organism.

Paraziții sunt agenții de salubritate. Ei sunt prezenți acolo unde apar acumulările de toxine și de celule moarte sau irecuperabile, inclusiv în straturile cutanate și în zona superficială a pielii. Sigur, aceste simptome pot fi numite „boală”, însă cauza producerii lor este întotdeauna aceeași. Doar gravitatea simptomelor este diferită. Majoritatea medicilor de medicină alopatică folosesc cortizonul sau steroizi de tipul Prednisonului în tratarea acestor afecțiuni dermatologice, care nu fac altceva decât să împingă în profunzimea țesuturilor toxinele și paraziții pe care ar trebui să îi combată, rezultatul fiind blocarea mecanismelor pentru eliminare corectă.

După cum pielea și organele sistemului excretor se pot încălca de toxine, tot așa se întâmplă și cu ficatul. Dacă suferiți de o afecțiune dermatologică, de la banalele coșuri și până la dermatită și psoriazis, este obligatoriu să detoxificați organismul, dar mai ales sistemul limfatic, ficatul, rinichii și intestinele. Renunțați la consumul de produse lactate și de zaharuri rafinate, fiindcă acestea sunt cauza principală a congestiei masive la nivelul țesuturilor din organism. În special ciupercilor le plac toxinele și congestiile rezultate din produse lactate și zaharuri rafinate, fiindcă ele constituie principala lor sursă de hrană. Toxicitatea și congestiile favorizează instalarea condițiilor pentru *Candida Albicans*, care este o cultură bacteriană de fermentație. Micozele fac parte din familia fungi. Puteți distruge majoritatea acestor fungi (ciuperci) cu ajutorul formulei antiparazitare adecvate, pe bază de plante medicinale. Totuși, prin această metodă nu se elimină toxicitatea și congestia de pe urma cărora se hrănesc, ceea ce înseamnă că paraziții vor reveni.

Febra este unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care le utilizează organismul pentru a stimula eliminarea reziduurilor prin piele. Creșterea temperaturii corporale va mări cantitatea de transpirație, ceea ce va spori eliminarea toxinelor, substanțelor nocive, otrăvitoare și a mucusului. Din acest motiv, organismul va declanșa simptome de răceală și gripă, ca rezultat al atacului paraziților, al stimulării funcțiilor sau al detoxificării (alcalinizare). **Nu opriți niciodată simptomele de gripă sau febra. Fiindcă nu este vorba de manifestarea unei boli, ci de o reacție naturală a organismului prin care acesta intensifică eliminarea, vitală pentru însănătoșirea sa.**

Dacă sunteți o persoană care nu transpiră ușor, pielea se va congestiona, ceea ce va avea drept urmare deshidratarea sau inflamarea ei. Multe femei au această problemă, de aceea ele folosesc creme hidratante pentru a reda pielii aspectul său catifelat și gras. Această metodă nu face decât să agraveze problema, deoarece toate loțiunile cosmetice sporesc congestiunea din straturile subcutanate. Congestiile și toxinele blochează canalele seboreice și porii pielii, generând uscăciune și un aspect solzos. Sănătatea pielii este o problemă internă, nu una externă. Cu alte cuvinte, un organism sănătos în interior, va avea o piele sănătoasă. Dacă totuși se impune hrănirea externă a pielii, este recomandabilă folosirea uleiurilor din semințe de struguri sau a uleiului de măsline, însă numai a celor organice, pure și netratate. Sau mixturi din tocoferol (vitamina E), ulei de jojoba sau uleiuri esențiale.

Persoanele care suferă de hipotiroidie – tulburare care afectează 60-70% din populație – nu transpiră cu ușurință. Glanda tiroidă afectează capacitatea organismului de a transpira, determinând fie o transpirație abundentă, fie o transpirație insuficientă. Lipsa exercițiului fizic și activitatea fizică scăzută sunt alte motive ale faptului că oamenii nu transpiră suficient de mult. Consultați secțiunea „Obiceiuri sănătoase”, de la capitolul 9, și parcurgeți secțiunile despre tratamentul prin împachetări în cearșafuri reci și frecționarea pielii deshidratate. Acestea sunt doar două modalități de optimizare a procesului de eliminare prin piele. Dieta formată din alimente crude, proaspete, este la fel de importantă pentru menținerea sănătății pielii, ca și pentru menținerea sănătății oricărei celule. Dacă pielea începe să se lase (prolaps) sau face cute și riduri, nu înseamnă că fenomenul este provocat de îmbătrânire. Este un semnal al epuizării cutanate.

Trebuie să vă îngrijiți pielea așa cum îngrijiți orice alt organ. Rețineți că tiroida și ficatul sunt în relație directă cu pielea, prin urmare, detoxificați ficatul și mențineți funcționarea corectă a tiroidei. Recurgeți la analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A), pentru a determina cu precizie cum funcționează tiroida.

Bucurați-vă de o piele sănătoasă. Pe măsură ce parcurgeți procesul de detoxificare și de regenerare, întregul organism vă va fi recunoscător și vă va răsplăti, oferindu-vă o sănătate robustă.

Am ajutat persoane de optzeci sau nouăzeci de ani să își redobândească vitalitatea, sănătatea și tonusul pielii și să scape de riduri. Organismul uman este o mașinărie inteligentă, minunată. Aveți grijă de propriul organism, fiindcă el este vehiculul pe care îl aveți la dispoziție în cursul șederii pe pământ.

## **MODULUL 5.10 – Gândurile, Emoțiile și Celulele**

Până la acest moment am dezbătut pe larg tema impactului și a efectelor pe care le exercită asupra organismului diversele produse alimentare și toxine pe care le consumați. Vă propun să studiem acum procesele subtile care afectează viața și organismul și care pot cauza boală.

Cele două instrumente puternice pe care le folosește omul pentru a-și crea propriile experiențe în cursul trecerii prin lumea materială sunt gândurile și sentimentele. Corpul fizic este doar o cochilie de lut și suportul material al conștiinței în călătoria terestră. Ar fi imposibil să creați evenimentele care se petrec în viața dumneavoastră dacă nu ar exista procesele de gândire care permit imaginației să creeze succesiunea evenimentelor prin care doriți să treceți. Totuși, în absența sentimentelor, nu ar exista nici dorința de a crea. Deoarece mentalul asociază imagini din trecut și din prezent pentru a făuri viitorul, emoțiile sunt cele care determină manifestarea acestor proiecții mentale în plan material. Cu cât sunt mai puternice sentimentele pe care le nutriți în privința unei idei sau unei imagini, cu atât devine mai probabil că veți „trăi în realitate experiența”, indiferent care ar fi natura ei. Dacă la aceste două aspecte creative veți adăuga ego-ul dumneavoastră, care este simțul individualității, va rezulta structura scenei care este viața.

Gândurile și sentimentele pot conlucra în folosul nostru, adică în sens pozitiv sau împotriva noastră, adică în sens negativ, controlându-ne și înrobindu-ne. Vă sugerez să vă puneți gândurile și sentimentele în slujba evoluției personale și să le dedicați revitalizării. Nu uitați că mentalul lucrează prin imagini. Ceea ce vă imaginați devine realitate la un nivel sau altul. De aceea, este mai sănătos să transformați acest proces într-unul benefic. Imaginați-vă că sunteți sănătoși și plini de vitalitate. Din acest moment, vor intra în scenă emoțiile. Fiți fericiți numai la gândul vieții noi care vă așteaptă, o viață plină de vibrații pozitive și de vitalitate. Citiți și înconjurați-vă de cărți și de informații despre hrană naturală și detoxificare. Este vital ca noi, ca suflete, să înțelegem cum este alcătuit și cum funcționează corpul material, fiindcă el este mijlocul de transport care ne poartă în călătoria creației. Trebuie să învățați cum să folosiți corpul pentru a atinge starea maximă de bine. Ceea ce creați la nivel mental și emoțional va deveni experiență.

Adevărata sănătate și vitalitate se ating când cele două „corpuri”, mental și emoțional, intră într-o relație de armonie. Fiecare dintre cele două corpuri îl influențează pe celălalt. Sentimentele, mai ales cele negative, ca furia, ura, invidia sau gelozia, pot afecta și îmbolnăvi corpul fizic, provocând numeroase tulburări. Sentimentele sunt stocate la nivelul ficatului și al rinichilor. Ele blochează funcționarea corectă a pancreasului (digestia) și împiedică îndeplinirea altor funcții endocrine. Emoțiile pot produce o blocare la nivel mental, afectându-ne capacitatea de a înțelege, a gândi și a lua decizii corecte. Și, mai ales, pot bloca centrul afectiv sau sufletești. Imediat ce se închide centrul inimii capacitatea de vindecare scade radical, până într-atât încât efectul inevitabil va fi moartea.

Printre bolnavii de cancer pe care nu i-am putut ajuta, se numără persoanele care, dintr-un motiv sau altul, aveau centrul inimii blocat, și care nu reușeau să își deschidă sufletul spre iubire. La unele persoane, această problemă este complexă și foarte adânc înrădăcinată. În acest punct, intervine influența benefică a meditației, rugăciunii personale făcută cu sinceritate și consilierea spirituală. Fiecare ar trebui să se bucure de viață, acceptând-o așa cum este. Studiați natura și înconjurați-vă de plante și de flori, fiindcă ele au o imensă putere vindecătoare. Natura ne îmbrățișează cu efluvii de iubire. Dacă reușim să ne debarasăm de trecut, ne vom bucura de fiecare clipă care ne-a fost dată, așa cum este ea. Renunțați la ură, la furie și la idei fixe. Lăsați-le în seama lui Dumnezeu. O vorbă veche, pe care îmi place să o folosesc, spune astfel: „Lasă-te în voia lui Dumnezeu.”

Iubirea, fericirea, bucuria, sănătatea și controlul mental țin inima deschisă. Nefericirea, depresia, disperarea, mânia, gelozia, furia, invidia și stările negative închid sau mențin închis

centrul inimii. Gândurile trebuie controlate în permanență. Se spune că gândurile sunt un sclav extraordinar, dar un prost stăpân, ba chiar un stăpân care poate distruge.

Procesul gândirii, mai precis gândurile, ne împiedică să ne bucurăm de clipa prezentă, de „eternul acum” după cum mai este el denumit. Vă mai aduceți aminte când, în copilărie, aveți sentimentul că prezentul nu se va sfârși niciodată? Erau zile în care timpul se dilata, zile pline de bucuria jocurilor și a plăcerii. Pe măsură ce ați crescut, acele momente nealterate de constrângerile temporale s-au pierdut și ați devenit robii gândurilor, frământărilor și dorințelor. Stilul de predare din majoritatea școlilor sistemului nostru de învățământ promovează concurența și limitează libertatea de gândire, la fel cum lumea dominată de posesiuni materiale ne constrânge libertatea și fericirea. Aceste circumstanțe au diminuat puterea noastră de conștientizare și capacitatea noastră de a-l cunoaște pe Dumnezeu, sursa adevăratei vitalități, fericiri și împliniri.

Detoxificând corpul fizic puteți declanșa o serie de evenimente care vă vor permite să vă purificați și să reluați controlul asupra proceselor mentale și sufletești. În timpul programului de detoxificare, puteți susține schimbarea, permițând tiparelor vechi de gândire și sufletești să iasă la suprafață, pentru a vă elibera de ele și a le uita. Există câteva metode care vă pot ajuta să faceți acest lucru.

Începeți prin a vă controla gândurile. Distanțați-vă de gânduri și încercați să le priviți cu detașarea unui observator. Detașați-vă de concluziile pe care le-ați putea trage în urma procesului de gândire și de ce cred sau simt cei din jur. Nu vă mai cramponați de gânduri. Lăsați-le pe toate în voia spiritului, a lui Dumnezeu, a vântului... adică în voia aceluia lucru în care credeți. Eliberați-vă de toate gândurile și sentimentele negative care vă țin încâtușați. Eliberându-vă de ele, veți permite puternicei forțe vindecătoare să circule liber prin corpul mental, emoțional și fizic, aducând cu sine o vibrație și o conștientizare de sine indescrivibile și rare. Bucurați-vă de viață clipă de clipă. Acordați-vă libertatea de a evolua și de a trăi experiențele benefice. Zdrobiți lanțurile vechilor condiționări mentale și afective și deveniți persoane care vibrează de sănătate. Treceți imediat la fapte!

## **GLANDELE, EMOȚIILE ȘI SĂNĂTATEA**

Este important de remarcat faptul că prin dezechilibrarea sistemului endocrin, întregul organism se va destabiliza. Acest lucru este valabil mai ales în cazul triadei formate din glanda hipofiză, glanda tiroidă și glandele suprarenale.

Dacă tiroida este hipoactivă, scade capacitatea de utilizare a calciului de către organism. Acest fapt poate atrage după sine apariția unor stări depresive diverse, de la formele cele mai ușoare, până la formele cronice. Dacă glandele suprarenale sunt hipoactive, veți fi invadat de angoase, în toate formele posibile. Reacțiile organismului se pot manifesta sub diverse forme, de la timiditate și introvertire, până la teamă, neîncredere, frământare și angoasă exacerbate, atacuri acute de anxietate, frică paralizantă și dorința de izolare de lume. Tulburările bipolare, schizofrenia și alte stări asemănătoare, sunt toate manifestări ale disfuncțiilor endocrine menționate anterior, deoarece ele afectează nivelul de calciu, serotonină, neuro-transmițători etc. Din acest motiv este atât de importantă sănătatea corpului fizic pentru corpul mental și corpul emoțional. Cele trei corpuri sunt interconectate în asemenea măsură, încât sunt resimțite ca expresia unui singur corp unitar.

### *Rezumat*

Însușiți-vă secretele care vor conduce corpul fizic, activitatea mentală și sentimentele către sănătatea vibrantă. Acordați atenția care li se cuvine acestor instrumente sau corpuri. Sunt instrumente de expresie a personalității atâta timp cât individul este în trecere prin această lume. Detoxificați și purificați corpul fizic. Alungați toate sentimentele și înlocuiți-le cu iubire. Depășiți-vă barierele mentale care vă țin încâtușați și treceți în lumea unde nu contează decât clipa prezentă. Fiți voi înșivă – nu gândurile voastre. Folosiți capacitățile mentale numai pentru a crea ceea ce aveți nevoie, nu ceea ce vă doriți.

## **MODULUL 5.11 – Limbajul Corpului: Ce Mesaje Încearcă să ne Transmită Corpul?**

Tot ce ni se întâmplă în viață are un rost. Există întotdeauna o cauză pentru care o situație există și se transformă. Dacă vă plimbați, înseamnă că ați hotărât folosindu-vă de gânduri și de sentimente (dorință), să faceți o plimbare. Celulele organismului funcționează în virtutea aceleiași legi. Ele acționează și reacționează prin intermediul gândurilor și emoțiilor. Diferența este că tipurile de gânduri și de emoții care acționează asupra celulei se desfășoară într-o manieră mai subtilă, la nivelul subconștientului.

Celulele funcționează deja în mod automat. Totuși, hormonii, steroizii, neuro-transmițătorii, serotonina etc. influențează funcționarea celulelor. Aceste substanțe provoacă o reacție la nivel tisular (celular) care determină răspunsul sau reacția țesutului sau celulei într-un mod specific, în funcție de gândul sau emoția inițială. Un exemplu elocvent în acest sens este frica. Dacă o persoană vede ceva înspăimântător, glandele suprarenale vor declanșa automat producția de adrenalină (epinefrină), pentru a stimula fluxul sanguin și ritmul cardiac și de a încuraja activitatea musculară. Prin această reacție a organismului, individul va căpăta mai multă forță și energie pentru a fugi sau riposta. Glanda suprarenală a primit mesajul inițial de eliberare a adrenalinei, de la creier, care a primit acest mesaj când persoana respectivă a conștientizat situația.

Celulele reacționează la stimuli. Reacția poate fi pozitivă sau negativă, în funcție de sursa acestor stimuli. După cum am subliniat permanent pe parcursul acestei cărți, ceea ce mâncăm, bem, inhalăm, aplicăm pe piele poate avea un efect pozitiv, stimulator sau, dimpotrivă, un efect negativ asupra activității celulare, tisulare, organice sau endocrine. Efectul negativ poate provoca subactivitate la nivel celular, ceea ce va influența țesuturile respective. Aceste influențe negative pot uneori ucide celulele.

Dacă celulele sunt epuizate sau distruse, ele își pot modifica morfologia (funcția). Este momentul în care pot fi invadate de paraziți, cu scopul de a le distruge ireversibil și/sau pot fi consumate de o celulă imunitară, fiind astfel eliminate din organism.

Pe durata producerii acestui proces de degradare a celulelor, organismul în ansamblul său va avea de suferit. Se va produce efectul de domino, care va determina modificarea treptată a funcțiilor organice. Aceste modificări numeroase se manifestă, în fapt, ca niște semne. Asociate, ele vor forma un „limbaj” al corpului pe care îl veți putea interpreta singuri sau cu sprijinul medicului care se ocupă de sănătatea dumneavoastră. Dacă observați cu atenție și învățați limbajul corpului sau metodele prin care acesta vă transmite un mesaj, atunci veți reuși să stabiliți care organe sau glande vă abandonează. Acest modul trebuie utilizat împreună cu modulul 5.12, „Chestionar de sănătate”, care încheie acest capitol. Chestionarul de sănătate vă permite să reflectați asupra diverselor procese și sisteme organice și să stabiliți exact gradul de slăbiciune al fiecăruia.

Până atunci, vă propun o listă cu câteva indicii referitoare la „limbajul” corpului sau efecte secundare, pe care le-am descoperit în cursul celor peste treizeci de ani de experiență clinică în domeniul îngrijirii sănătății. Unele dintre indiciile prezente în această listă pot da impresia că sunt boli, însă ele sunt efectele manifeste ale unor slăbiciuni sau disfuncții la nivelul anumitor organe sau glande.

### **LIMBAJUL GLANDELOR, ORGANELOR ȘI SISTEMELOR**

#### **Tiroida (Sistemul Endocrin)**

Epuzarea sau încetarea funcției tiroidiene se va manifesta astfel:

- Obezitate (dacă pancreasul este slăbit, este slăbită și funcția tiroidiană, chiar dacă greutatea corporală a persoanei în cauză nu este foarte mare)
- Metabolism scăzut (poate genera digestie slabă)
- Temperatură scăzută a organismului (extremități reci și intoleranță la frig)
- Căderea părului și calviție
- Incapacitatea de a transpira corespunzător, ceea ce va afecta eliminarea reziduurilor la nivel cutanat (creează uscăciunea pielii și alte afecțiuni)

## **Paratiroida (Sistemul Endocrin)**

Calciul trebuie să fie asistat de un hormon eliberat de paratiroidă pentru o utilizare corectă de către organism. Incapacitatea de utilizare a calciului are drept efect:

- Degradarea și pierderea substanței osoase (osteoporoză, degradarea coloanei vertebrale sau hernie de disc)
- Decalcifierea oaselor (osteomalacie)
- Artrită (va fi prezentă și o slăbiciune a glandei suprarenale)
- Epuizarea țesutului conjunctiv care va provoca prolaps (lăsare) al pielii, vezicii urinare, uterului, intestinelor și altor organe
- Vene varicoase și vene reticulare
- Hemoroizi
- Depresie
- Slăbirea sistemului nervos
- Spasme, crampe musculare, convulsii
- Deshidratare
- Ungunii casante, cu striuri sau deteriorate
- Anemie (nivelul scăzut de calciu provoacă utilizarea deficitară a fierului)
- Scolioză
- Rupturi de disc
- Hernii
- Aneurisme
- PVM (Prolaps de valvă mitrală – inimă)

## **Glandele Suprarenale (Sistemul Endocrin)**

Sunt în legătură cu sistemul nervos, asociate cu inflamațiile, utilizarea carbohidraților, vindecarea și regenerarea tisulară. Epuizarea sau încetarea funcției acestor glande se va manifesta astfel:

- Diverse „...ite” (toate stările inflamatorii)
- Chisturi fibromatoase
- Mialgie fibromatoasă, sclerodermită și sciatică
- Chisturi ovariene
- Metroragie (hemoragii abundente)
- Endometrită și formarea de celule atipice
- Prostatită
- Cancer de prostată
- Toate formele de cancer ale femeii
- Scleroză în plăci și boala Parkinson
- Palpitații
- Țiuit în urechi
- Respirație întretăiată
- Formarea plăcilor de colesterol
- Deshidratare
- Anxietate, timiditate exagerată, sensibilitate maladivă, și alte stări asociate
- Tulburări de somn
- Tulburări de memorie
- Pubertate, menstruație inițială timpurie și menstruație neregulată
- Probleme legate de concepție
- Probleme sexuale (inclusiv lipsa apetitului sexual, impotență, probleme de erecție, frigiditate la femei și probleme de fertilitate)
- Nivel scăzut al energiei (oboseală cronică)
- Rezistență scăzută



## **Pancreas (Sistemul Endocrin și Digestiv)**

Hipoactivitatea pancreasului poate provoca următoarele:

- Formarea de gaze și balonarea în cursul digestiei
- Prezența unor fragmente nedigerate în materiile fecale
- Timiditate excesivă
- Pierderi de țesut muscular
- Alunițe pe piele
- Nivel scăzut de zahăr în sânge (hipoglicemie)
- Nivel crescut de zahăr în sânge (diabet etc.)
- Reflux gastro-esofagian
- Gastrită
- Enterită
- Grețuri

## **Ficat și Vezică Biliară (Sistemul Hepatic / Sanguin – Combinatul Chimic al Organismului)**

Dacă ficatul sau colecistul acumulează cantități mari de toxine, se inflamează sau se umplu cu pietre, se pot manifesta următoarele simptome:

- Balonare și reflux gastro-esofagian
- Enterită
- Digestie slabă
- Slabă utilizare a aminoacizilor
- Valori sub media normală de albumină și hemoglobină
- Intoxicare cutanată (care va avea drept rezultat dermatită, eczeme, psoriazis și altele)
- Depigmentarea materiilor fecale
- Pete hepatice (modificarea pigmentării pielii)
- Înfometare
- Producție scăzută de colesterol = producție scăzută de steroizi = inflamații mai puternice
- Rezistență mai scăzută la inflamații
- Scade capacitatea de apărare a peretelui celular
- Gastrită
- Senzația de greață imediat după masă
- Pierderi de țesut muscular (slabă utilizare a proteinelor)
- Nivel scăzut de colesterol
- Probleme de asimilare a zaharurilor (nivel scăzut sau ridicat de zahăr în sânge)

## **Tractul Gastrointestinal (Sistemul Digestiv și Excretor)**

Tractul gastrointestinal (de la stomac și până la anus) este „butucul” pe care se sprijină organismul. Când el nu își mai poate îndeplini funcția din cauza depunerilor sau a inflamațiilor, se va produce epuizarea și înfometarea organismului. Dacă tractul gastrointestinal încetează să își îndeplinească corect funcția, restul organismului va fi atras pe panta descendentă. Iată câteva dintre efectele secundare ale eșecului funcțional al tractului gastrointestinal:

- Absorbție deficitară și înfometare
- Gastrită, enterită și/sau colită
- Diverticulită (formarea de „săculeți” sau diverticuli care conțin sedimente)
- Gaze
- Diaree
- Constipație (asociată și cu epuizarea porțiunii medulare a suprarenalelor)
- Paraziți (viermi intestinali și de alt tip; clasa neprietenoasă)
- Boala Crohn
- Cancer de tract gastrointestinal (în prezent, cea de-a doua formă de cancer prevalent în

SUA)

- Când tractul gastrointestinal este intoxicat (toxic), el va transmite toxinele către toate regiunile din organism
- Apendicită
- Congestii limfatice (blochează eliminarea limfatică corectă)
- Greață în timpul mesei

### **Sistemul Limfatic (Sistemul Imunitar și „Septic” de Eliminare)**

Misiunea sistemului limfatic este una de curățare și protejare a organismului. Acest sistem este tot atât de important ca și sistemul sanguin. Sistemul limfatic este cel mai neglijat dintre toate sistemele, deși lui ar trebui să i se acorde cea mai mare atenție. Practic toate bolile debutează din momentul în care sistemul limfatic este supraîncărcat și clachează. Iată câteva dintre efectele cel mai ușor de remarcat:

- Simptome de răceală și gripă
- Numeroase boli ale copilăriei (oreion, pojar și altele)
- Majoritatea congestiilor respiratorii
- Congestia sinusurilor
- Dureri de urechi
- Pierderea auzului (ireversibilă, până la folosirea aparatelor auditive)
- Usturime în gât
- Chisturi și tumori
- Furuncule, coșuri și altele
- Cancer limfatic
- Apendicită
- Răspuns imunitar slab
- Nivel scăzut de limfocite (dacă glanda limfatică numită splină este afectată)
- Pot apărea nivel scăzut de plachete și purificarea improprie a sângelui
- Edeme limfatice provocate în urma degenerării sau extirpării ganglionilor limfatici
- Tumefierea ganglionilor limfatici
- Alergii
- Celulită
- Tulburări de vedere
- Cataractă și glaucom
- Sforăit
- Apnee în somn
- Amigdalită
- Gât înțepenit
- Degradarea coloanei în zona cervicală, din cauza sistemului limfatic stagnant în zona cefei (mai ales dacă amigdalele au fost extirpate)
- Mătreață

### **Rinichi și Vezică Urinară (Sistemul Tractului Urinar / Excretor)**

Aceste organe sunt vitale în procesul de eliminare din organism. În absența unei evacuări corespunzătoare a deșeurilor provenind în urma metabolismului, produșii secundari atât ai celulelor, cât și cei rezultați din digestie și cei toxici vor provoca autointoxicarea celulelor. Rezultatul va fi epuizare și moarte celulară. În continuare, sunt prezentate câteva efecte secundare sau semnale de alarmă pe care le trimite organismul dacă rinichii și vezica urinară sunt slăbite:

- Pungi sub ochi
- Tulburări de vedere
- Slăbiciune și dureri de spate, în zona lombară
- Formarea pietrelor renale (factor care contribuie la slăbirea tiroidei)
- Infecții ale tractului urinar (senzația de arsură la urinare)
- Pierderea controlului asupra vezicii (incontinență)

- Dificultăți la urinare (pot fi și infecții ale tractului urinar)
- Acidoza puternică
- Deshidratare
- Edeme (factor de contribuție)
- Toxemie
- Dureri de cap
- Poate afecta respirația

### **Inimă și Circulație (Sistemul Cardiovascular)**

Multe dintre afecțiunile care provoacă tulburări cardiace sau de circulație au fost deja prezentate în secțiunea referitoare la sistemul endocrin și efectele pe care le produc asupra organismului disfuncțiile glandelor endocrine. Acest fenomen se produce ca urmare a faptului că numeroase tulburări prezente în organism sunt stări produse prin act reflex, care au altă cauză decât cea evidentă, manifestată prin simptome. Exemple de acest gen sunt prolapsul de valvă mitrală și aritmia cardiacă care își au originea în glanda paratiroidă, dacă țesutul conjunctiv și sistemul nervos sunt afectate. Firește, glandele suprarenale joacă un rol esențial în morfologia nervilor care alimentează inima. Dacă glandele suprarenale sunt slăbite și acidoza se dezvoltă, atunci vom asista la formarea depunerilor de colesterol în plăci. Această stare va avea drept efect accidente vasculare, infarct și blocaje ale sistemului vascular. Orice persoană sau profesionist care abordează o afecțiune cardiovasculară trebuie să țină cont de toți acești factori. Iată câteva dintre simptomele pe care le manifestă organismul, dacă inima și țesutul vascular sunt afectate:

- Proasta circulație sanguină conduce la moartea celulelor (care va avea drept efect o multitudine de probleme)
  - Încărunțirea părului
  - Amnezie
  - Dureri și anghină pectorală
  - Senzația de „greutate” în coșul pieptului
  - Petechia (învinetire cu ușurință)
  - Reflux sanguin din cauza slăbiciunii valvelor (provoacă dureri pectorale)
  - Tensiune sanguină și sistole prea puternice sau prea slabe (asociate cu glandele suprarenale)
    - Diastole mari (valoarea la limita inferioară)
    - Senzație de oboseală (mai ales în cursul exercițiilor fizice)
  - Respirație întretăiată din cauza retenției de apă, a tulburărilor cardiace congestive și a edemelor miocardice (lichide acumulate în jurul inimii). Retenția de apă și formarea țesutului adipos sunt urmarea unor inflamații produse de acidoză.
    - Rezistență scăzută (de asemenea, asociere cu glandele suprarenale)
    - Crampe și spasme în timpul exercițiilor fizice
    - Contribuie la blocajele instalate la nivelul sistemului limfatic, provocând probleme legate de sistem limfatic leneș
      - Toate tipurile de aritmie cardiacă (totuși, responsabilă în cea mai mare măsură este epuizarea glandelor tiroide și suprarenale)

### **Pielea (Sistemul Tegumentar și Excretor)**

Pielea este cel mai vast organ de evacuare a produșilor reziduali din organism. Se estimează că organismul elimină prin piele o cantitate egală de reziduuri cu cea excretată prin rinichi și intestine. Cu toate acestea, dacă ficatul, intestinele și sistemul limfatic sunt blocate, starea lor va încălca pielea care își pierde tonusul și elasticitatea. Această situație constituie cauza multor boli dermatologice actuale. În plus, dacă tiroida este epuizată, pielea va avea și mai multe probleme și nu va transpira corespunzător, fapt care inhibă și mai mult evacuarea reziduurilor din organism prin piele. Sistarea funcționării normale la nivel cutanat va avea următoarele efecte:

- Erupții cutanate

- Deshidratarea pielii
- Eczeme
- Furuncule, coșuri etc. (asociate cu morfologia sistemului limfatic)
- Dermatite
- Psoriazis
- Crăparea pielii

## Plămâni (Sistemul Respirator)

Respirația și plămâni permit pătrunderea în organism a factorilor celor mai importanți pentru energie și oxidare. Organismul nu ar exista în lipsa oxigenului. Oxigenul este elementul care susține transmutarea elementelor în alte elemente sau compuși. Următoarele semnale care fac parte din limbajul corpului indică în mod evident prezența unei congestii, intoxicații sau acidoze pulmonare:

- Bronșită și pneumonie
- Astm
- Respirație întretăiată
- Tuse cronică
- Emfizem
- Obstrucție pulmonară cronică
- Dureri în zona pulmonară
- Oboseală (implică și epuizarea glandelor tiroidă și suprarenale)
- Rezistență scăzută (provocată și de epuizarea glandelor suprarenale)
- Usturime în gât (punct de origine)
- Niveluri ridicate de bioxid de carbon
- Toxemie

## MODULUL 5.12 – Chestionar de Sănătate

După ce ne-am familiarizat cu limbajul corpului, prezentat în modulul 5.11, următorul chestionar de sănătate ne va ajuta să înțelegem și mai bine organismul, deoarece scopul lui este de a scoate în evidență ce funcții nu reușesc să îndeplinească organele, glandele sau sistemele în sensul menținerii funcționalității corecte a organismului. După ce veți fi descoperit acele zone ale organismului care sunt epuizate sau nu funcționează corespunzător, veți putea folosi dieta adecvată, recomandată pentru fiecare caz în această carte și cea formulă medicinală destinată îngrijirii unei zone specifice. Vezi capitolul 8, modulul 8.3, intitulat „Formule din plante medicinale”, care pot fi aplicate fiecărui sistem și „Ghidul de resurse”, care conține recomandări privind câteva companii furnizoare de produse din plante medicinale și formule de sănătate pe bază de plante medicinale.

Acest chestionar este un instrument prețios care va face posibilă o mai bună colaborare cu medicul curant sau practicianul care tratează problemele dumneavoastră de sănătate, deoarece conține referiri detaliate la aspecte care nu sunt acoperite de majoritatea chestionarelor medicale folosite pentru a determina istoricul bolii, putând astfel dezvălui aspecte pe care nu le-ați abordat niciodată. Recomand utilizarea acestui chestionar ca mijloc eficient de conlucrare pentru abordarea corectă a programului de detoxificare și regenerare organică.

## TIROIDĂ / PARATIROIDĂ (SISTEMUL ENDOCRIN)

Sunteți supraponderal?	Da	Nu
Aveți membrele superioare și inferioare reci?	Da	Nu
Vă cade părul sau aveți calviție sau început de calviție?	Da	Nu
Vă îngreșăți cu ușurință și scăpați greu de surplusul de kilograme?	Da	Nu
Aveți unghiile casante, cu striuri sau nerezistente?	Da	Nu
Aveți vene varicoase sau varice reticulare?	Da	Nu
Aveți sau ați avut hemoroizi?	Da	Nu

Aveți crampe musculare?	Da	Nu
Aveți vezica urinară slabă sau rezistentă?	Da	Nu
Aveți ritm cardiac neregulat?	Da	Nu
Suferiți de prolaps de valvă mitrală (murmur cardiac)?	Da	Nu
Suferiți frecvent de cefalee sau migrene?	Da	Nu
Aveți în prezent sau ați suferit vreodată de hernie?	Da	Nu
Ați suferit vreodată de anevrism?	Da	Nu
Suferiți de osteoporoză?	Da	Nu
Suferiți de scolioză?	Da	Nu
Vă înfuriați cu ușurință?	Da	Nu
Aveți un nivel energetic scăzut?	Da	Nu
Suferiți de simptome depresive?	Da	Nu
Ați înregistrat un punctaj scăzut la analiza de determinare a densității masei osoase?	Da	Nu
Analizele consemnează un nivel scăzut de calciu?	Da	Nu
Aveți sau ați suferit vreodată de gușă endemică?	Da	Nu
Suferiți de degradarea coloanei vertebrale sau de hernie de disc?	Da	Nu
Ați fost diagnosticat dumneavoastră sau vreunul din membrii familiei de bolile Hashimoto sau Reidel?	Da	Nu
Transpirați prea mult sau prea puțin?	Da	Nu

## GLANDELE SUPRARENALE (SISTEMUL ENDOCRIN)

### *Zona medulară*

Suferiți de scleroză în plăci, boala Parkinson sau paralizie?	Da	Nu
Aveți atacuri de anxietate sau suferiți de stări de anxietate extremă?	Da	Nu
Suferiți de o timiditate excesivă sau vă simțiți inferior celorlalți?	Da	Nu
Aveți hipotensiune sanguină (sub 118 sistole)?	Da	Nu
Suferiți de tremur (în picioare etc.)?	Da	Nu
Suferiți de tinită (țuit în urechi)?	Da	Nu
Aveți respirație întretăiată sau vă este greu să inspirați profund?	Da	Nu
Suferiți de aritmie cardiacă?	Da	Nu
Aveți probleme de somn, adormiți greu?	Da	Nu
Suferiți de sindromul de oboseală cronică?	Da	Nu
Obosiți repede?	Da	Nu
Ați fost vreodată diagnosticat cu boala Addison sau cu hiperplazie congenitală a suprarenalelor?	Da	Nu

### *Zona corticală*

Este mărit nivelul de colesterol din sânge?	Da	Nu
Suferiți de dureri sau oboseală în zona lombară?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată sciatică?	Da	Nu
Suferiți de artrită sau bursită?	Da	Nu
Suferiți de vreo „...ită” (stare inflamatoare)?	Da	Nu
Explicații _____		

## NUMAI PENTRU FEMEI

Aveți ciclul menstrual neregulat?	Da	Nu
Hemoragia este foarte abundentă în cursul menstruației?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată chisturi ovariene?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată formațiuni fibromatoase?	Da	Nu

Aveți sau ați avut vreodată endometrioză sau celule A-tipice?	Da	Nu
Aveți predispoziție pentru formarea de chisturi sau fibroame?	Da	Nu
Suferiți de fibromialgie sau sclerodermă?	Da	Nu
Aveți dureri mamare, mai ales în cursul ciclului menstrual?	Da	Nu
Aveți apetit sexual scăzut sau exacerbat?	Da	Nu
Ați făcut histerectomie?	Da	Nu
Parțială _____ Totală _____ Când _____		
Ați extirpat și alte organe cu această ocazie (de pildă vezica biliară)?	Da	Nu
Ați făcut dilatare și chiuretaj?	Da	Nu
Ați avut avorturi spontane?	Da	Nu
Ați avut alte probleme legate de concepție?	Da	Nu
Altele _____		

## NUMAI PENTRU BĂRBAȚI

Suferiți de prostatită (urinare frecventă, mai ales în cursul nopții)?	Da	Nu
În caz afirmativ, cu ce frecvență? _____		
Suferiți de cancer de prostată? (Rezultatul analizelor)	Da	Nu
Suferiți de hipertrofierea (mărirea) testiculelor?	Da	Nu
Aveți apetit sexual scăzut sau exacerbat?	Da	Nu
Aveți probleme de erecție?	Da	Nu
Aveți ejaculare prematură?	Da	Nu
Altele _____		

## PANCREASUL

Acumulați gaze după mese?	Da	Nu
Aveți senzația că mâncarea se oprește în stomac?	Da	Nu
Suferiți de reflux gastro-esofagian?	Da	Nu
Ați observat fragmente nedigerate în fecale?	Da	Nu
Suferiți de hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge)?	Da	Nu
Suferiți de diabet (nivel mărit de zahăr în sânge)?	Da	Nu
Tip I _____ Tip II _____		
Sunteți subponderal(ă) și nu reușiți să acumulați în greutate?	Da	Nu
Suferiți de gastrită sau enterită?	Da	Nu
Mâncarea tranzitează organismul (diaree)?	Da	Nu
Aveți alunițe pe corp?	Da	Nu

## TRACTUL GASTROINTESTINAL

Limba este încărcată (albă, galbenă, verzuie sau maronie) în special dimineața?	Da	Nu
Aveți hernie hiatală?	Da	Nu
Suferiți de gastrită?	Da	Nu
Suferiți de enterită?	Da	Nu
Suferiți de colită?	Da	Nu
Suferiți de diverticulită?	Da	Nu
Suferiți de sau faceți frecvent diaree?	Da	Nu
Suferiți de sau sunteți frecvent constipat(ă)?	Da	Nu
Cu ce frecvență aveți scaun? _____		
Ați suferit vreodată de ulcere intestinale sau stomacale?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată un tip de cancer gastrointestinal: de stomac, colon, rectal etc.?	Da	Nu
Explicații _____		

Suferiți de boala Crohn?	Da	Nu
Aveți probleme de acumulare de „gaze”?	Da	Nu
Alte probleme ale tractului gastrointestinal _____	Da	Nu

### FICATUL / VEZICA BILIARĂ / SÂNGELE

Aveți probleme legate de digerarea grăsimilor?	Da	Nu
Grăsimile sau produsele lactate vă provoacă balonarea stomacului și/sau dureri în zona abdominală?	Da	Nu
Scaunul este albicios sau maro foarte deschis?	Da	Nu
Aveți dureri de mijloc (mai ales după mese)?	Da	Nu
Aveți dureri sub coaste în partea dreaptă?	Da	Nu
Aveți pete hepatice sau maronii pe piele (nu pistrui)?	Da	Nu
Ați suferit modificări de pigmentare a pielii?	Da	Nu
Aveți probleme dermatologice? În caz afirmativ, de ce tip?	Da	Nu
Sunteți anemic(ă)?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată hepatită?	Da	Nu
A _____ B _____ C _____		

### INIMA ȘI CIRCULAȚIA

Aveți fire de păr alb?	Da	Nu
Faceți eforturi când vreți să vă amintiți diverse lucruri?	Da	Nu
Simțiți oboseală în picioare sau aveți crampe musculare la picioare după plimbare?	Da	Nu
Faceți vânătăi cu ușurință?	Da	Nu
Aveți dureri în piept sau anghină pectorală?	Da	Nu
Ați făcut vreodată infarct (infarct miocardic)?	Da	Nu
Ați suferit o intervenție pe cord deschis?	Da	Nu
Suferiți de aritmie cardiacă? Ce tip?	Da	Nu
Aveți murmur cardiac sau prolaps de valvă mitrală?	Da	Nu
Aveți vreodată senzația de apăsare pe piept?	Da	Nu
Aveți dureri cu „înțepături” în vreuna din regiunile organismului, dar mai ales în zona inimii? Unde? _____	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată hipertensiune arterială?	Da	Nu
Tensiunea arterială obișnuită este de _____ și peste _____		

### PIELEA

Faceți cu ușurință sau aveți erupții cutanate?	Da	Nu
Faceți ușor pete pe piele?	Da	Nu
Suferiți de eczeme sau dermatite?	Da	Nu
Aveți psoriazis?	Da	Nu
Aveți prurit? Unde?	Da	Nu
Aveți pielea deshidratată?	Da	Nu
Aveți sau faceți mătreață?	Da	Nu

### SISTEMUL LIMFATIC

Sunteți alergic?	Da	Nu
La ce? _____		
Aveți vreodată simptome de răceală sau gripă?	Da	Nu
Aveți probleme cu sinusurile?	Da	Nu
Aveți gâtul inflammat sau faceți des inflamații?	Da	Nu

Aveți ganglionii limfatici măriți?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată tumori?	Da	Nu
Ce tip? lipom ____ benignă ____ malignă ____		
Unde? _____		
Aveți un număr mic de plachete (în sânge)?	Da	Nu
Sistemul imunitar este scăzut sau leneș?	Da	Nu
Ați avut apendicită sau vi s-a extirpat apendicele?	Da	Nu
Când? _____		
Faceți furuncule, coșuri etc.?	Da	Nu
Ați făcut abcese?	Da	Nu
Ați suferit vreodată de toxemie?	Da	Nu
Aveți sau ați avut celulită?	Da	Nu
Ați avut vreodată gută?	Da	Nu
Aveți tulburări de vedere (vedere încețoșată)?	Da	Nu
Aveți secreții oculare dimineța când vă treziți?	Da	Nu
Sforăiți?	Da	Nu
Aveți apnee în somn?	Da	Nu
Ați făcut operație de amigdalită?	Da	Nu
La ce vârstă? _____		

## RINICHII ȘI VEZICA URINARĂ

Ați suferit de infecții ale tractului urinar?	Da	Nu
Aveți senzația de „arsură” la urinare?	Da	Nu
Aveți probleme de incontinență urinară (paratiroida)?	Da	Nu
Ați avut vreodată pietre la rinichi?	Da	Nu
Aveți pungi sub ochi (în special dimineța)?	Da	Nu
Fluxul urinar este obstrucționat?	Da	Nu
Aveți crampe sau dureri în părțile laterale de la mijloc în jos?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată de nefrită?	Da	Nu
Aveți sau ați avut vreodată de cistită?	Da	Nu

## PLĂMÂNII

Faceți sau aveți (sau ați avut) bronșită?	Da	Nu
Faceți sau aveți (sau ați avut) emfizem?	Da	Nu
Faceți sau aveți (sau ați avut) astm?	Da	Nu
Faceți sau aveți (sau ați avut) obstrucție pulmonară cronică?	Da	Nu
Folosiți inhalatori?	Da	Nu
Cu ce frecvență? ____ Ce tip? _____		
Care este nivelul de saturație cu oxigen? _____		
Aveți dureri când respirați?	Da	Nu
Aveți dureri când inspirați profund?	Da	Nu
Ați avut sau aveți cancer pulmonar?	Da	Nu
Suferiți de colaps pulmonar?	Da	Nu
Sunteți fumător(oare)? În caz afirmativ, câte țigări fumați pe zi?	Da	Nu
Ați avut vreodată pneumonie?	Da	Nu
Ați lucrat vreodată cu produse chimice toxice, în mine de cărbuni sau într-un mediu în care se folosește azbest? Tușiți mult?	Da	Nu
Produceți spută când tușiți? Ce culoare are sputa? _____	Da	Nu



## ALTELE (Care sunt principalele probleme legate de sănătate?)

Vă rog să întocmiți o listă care va cuprinde informații detaliate referitoare la problemele sau la simptomele care au fost omise din acest chestionar.

---

---

---

---

## INTERVENȚII CHIRURGICALE DIN TRECUT

Vă rog să menționați toate operațiile pe care le-ați făcut (de exemplu, amigdale extirpate, colecist extirpat, histerectomie, intervenții chirurgicale pe cord deschis etc.).

Operație _____	Anul _____
Operație _____	Anul _____
Operație _____	Anul _____
Operație _____	Anul _____

## MEDICAȚIE CHIMICĂ

Vă rog să menționați toate medicamentele pe care le luați în prezent.

Medicament _____	Motivul _____
Medicament _____	Motivul _____
Medicament _____	Motivul _____
Medicament _____	Motivul _____

## SUPLIMENTE NATURALE

Enumerați toate suplimentele naturale pe care le luați în prezent.

Suplimente \_\_\_\_\_

---

---

---

Vitamine și minerale \_\_\_\_\_

---

---

---

## ALERGII

Enumerați toate substanțele la care sunteți alergic(ă): \_\_\_\_\_

---

---

---

**ISTORIC EREDITAR: *Enumerați numai bolile sau afecțiunile grave.***

Mamă \_\_\_\_\_  
Tată \_\_\_\_\_  
Bunic (matern) \_\_\_\_\_  
Bunică (maternă) \_\_\_\_\_  
Bunic (patern) \_\_\_\_\_  
Bunică (paternă) \_\_\_\_\_  
Soră \_\_\_\_\_  
Soră \_\_\_\_\_  
Soră \_\_\_\_\_  
Frate \_\_\_\_\_  
Frate \_\_\_\_\_  
Frate \_\_\_\_\_  
Alții \_\_\_\_\_

## CAPITOLUL 6 – Eliminarea Bolii prin Purificarea și Regenerarea Țesuturilor

Majoritatea sistemelor actuale de îngrijire a sănătății, cu precădere medicina alopată, se concentrează asupra tratării simptomelor. Câteva dintre cele mai frecvente simptome sunt febra, infecțiile, dezechilibrele glicemice, tulburările neurologice și erupțiile cutanate. Conform statisticilor, cancerul este prezent în diverse forme la unul din doi bărbații și la una din trei femei. Într-o asemenea situație în care bolile sunt pe cale de a aduce în pragul extincției rasa umană, devine evident că acest concept terapeutic nu mai este eficient. Uneori simptomele revin în forme și mai acute, cum este cazul cancerului. Nu este recomandabilă „tratarea” afecțiunilor cronice sau degenerative, deoarece prin tratament, aceste afecțiuni vor fi agravate.

Pe de altă parte, regenerarea și detoxificarea presupun și determină eliminarea totală a cauzei care conduce la manifestarea simptomelor. Dacă veți corecta cauza problemei, simptomele vor dispărea în mod automat. Regenerarea trebuie înțeleasă în sensul de reconstrucție a țesutului epuizat, în timp ce detoxificarea este metoda folosită pentru a elimina inflamația și toxinele care au determinat degradarea inițială a țesutului. Cel mai important lucru este să determinați cauza care a produs manifestarea simptomelor și să vă concentrați asupra ei. Oamenii sunt mult prea preocupați să urmărească efectele.

După cum am aflat din prezentarea detaliată din capitolul anterior, există trei cauze principale de manifestare a simptomelor de boală: 1. acidoza provoacă inflamații care conduc la congestii, ulceratii și atrofiere (distrugerea țesutului); 2. toxicitatea produce congestie, inflamații și distrugere la nivel celular, ceea ce va conduce la distrugerea țesuturilor; 3. epuizarea sau distrugerea tisulară provocată de informații genetice, acidoză și/sau toxicitate. Acidoza (aciditate sau inflamație extremă) și toxicitatea sunt principalele cauze care provoacă distrugerea țesuturilor, care induc nenumărate efecte sau simptome. Această afirmație este reală mai ales dacă „distrugerea țesuturilor” va afecta sistemul endocrin. Aceste trei cauze sunt responsabile de 99,9% dintre boli.

În cei treizeci de ani de activitate clinică, nu am întâlnit niciodată o stare care să nu se amelioreze în mod excepțional sau, în majoritatea cazurilor, care să nu intre în remisie completă, prin folosirea metodelor de regenerare și detoxificare. Aceste concepte terapeutice sunt interdependente, fiindcă organismul nu se poate regenera fără o detoxificare prealabilă. Regenerarea și detoxificarea sunt cei doi piloni care susțin sănătatea și vitalitatea.

Am avut cazuri în care oasele și coloana s-au îndreptat și s-au fortificat singure – recuperându-se în urma scoliozei, a fracturilor vechi și altor stări similare. Am asistat la recuperarea totală a fracturilor sau fisurilor de coloană vertebrală și a măduvei spinării și reconectarea circuitelor nervoase, după zece ani de boală. Am asistat la regenerarea și reconstrucția glandelor și a tuturor tipurilor de țesut.

Organismul uman este o mașinărie vie, cu conștiință de sine. Organismul are capacitatea de a se reface în urma unei intervenții chirurgicale, a tăieturilor adânci și plăgilor, așadar de ce nu s-ar putea recupera și de pe urma unor afecțiuni ale sistemului nervos sau după atrofiere nervoasă? Adevărul este că organismul are această capacitate! Nu o poate însă face dacă dieta alimentară este compusă din carnea animalelor moarte și din hrană moartă, preparată.

Regenerarea presupune trei elemente principale: **alcalinizare, detoxificare și energizare**. Toate aceste trei componente conlucrează strâns și sunt inseparabile. Alcalinizarea este vitală pentru regenerarea tisulară, deoarece este antiinflamatoare. Ea construiește electroliții pentru ionizare, oxidare și neutralizare. Face posibilă respirația celulară corectă și difuziunea substanțelor nutritive în întregul organism.

Prin detoxificare, organismul se va curăța de și va elimina toate materialele de obstrucție, substanțele iritante și stimulatoare, ca mucus, metale grele, substanțe chimice și pesticide. Prin detoxificare, este posibilă digestia, absorbția, utilizarea și eliminarea corespunzătoare.

Energizarea celulelor prin preluarea de energie de la hrana vie este de asemenea vitală pentru menținerea unei sănătăți robuste. Fără puterea hranei vii, încărcată de substanțe nutritive și de energie electrică, alcalinizarea și detoxificarea nu pot avea loc în mod eficient.

**Detoxificarea este singura modalitate de a asigura starea autentică de homeostază la nivelul întregului organism.** După aceea, homeostaza poate fi adusă la înălțimi nelimitate.

Vitalitatea și vibrațiile benefice trebuie să constituie o năzuință permanentă. Din acest moment, viața devine incitantă, minunată, încărcată de bucurie și plină de energie.

Acordați-vă timp pentru propria persoană și fixați-vă drept obiectiv nici mai mult nici mai puțin decât sănătatea – o viață din care bolile au dispărut. Calea către regenerare nu este un drum simplu, nici ușor. Ea poate fi presărată cu suișuri și coborâșuri, în funcție de nivelul de toxicitate și gradul de epuizare a organismului. În ciuda dificultăților, regenerarea este singura cale pentru atingerea sănătății de durată, vitalității și longevității.

Până în acest moment, am prezentat o multitudine de informații despre om și tipul speciei căreia îi aparține corpul nostru fizic și tipurile de alimente care sunt cele mai adecvate organismului uman. Am studiat modul în care funcționează corpurile fizic, emoțional și mental. Am discutat despre alimentație și compoziția chimică a alimentelor și am vorbit despre acele alimente și substanțe chimice care sunt toxice pentru organism. Am abordat diverse simptome de boală, le-am prezentat și am vorbit despre cauzele care le provoacă.

Iar acum, vă propun să intrăm în miezul problemei: ce facem cu aceste probleme de sănătate? Cum pornim în călătoria noastră pentru recuperarea sănătății? Acest capitol va începe cu o abordare a „Naturopatiei și științei detoxificării” și va continua cu o prezentare detaliată a procesului de detoxificare. Vă recomand să rețineți acest capitol și să reveniți asupra sa pentru referințe ulterioare, fiindcă el vă va oferi treptat îndrumări, avertismente și indicii menite să vă susțină pe parcursul acestui proces vital.

## MODULUL 6.1 – Naturopatia și Știința Detoxificării

Naturopatia este una dintre cele mai mărețe științe fiindcă se referă la studierea și aplicarea legilor naturii. Temelia naturopatiei o constituie sănătatea și vitalitatea și cuprinde toate aspectele naturale care influențează regenerarea.

Toate formele de viață din natură consumă un tip sau altul de hrană pentru a-și susține sănătatea. Majoritatea formelor de viață din natură se hrănesc intuitiv. Ființa umană și-a pierdut în mare parte intuiția și consumă, în principal, ceea ce îi spune societatea să consume. Deoarece, pentru lumea modernă, banii sunt unul dintre principalii factori de motivare, numeroase produse alimentare sau alimente naturale sunt comercializate cu scopul obținerii de câștiguri financiare în detrimentul sănătății personale. Cum specia din care facem parte a devenit cea mai maladivă și mai terorizată de spectrul bolilor dintre toate speciile de pe planetă, naturopatia s-a născut din dorința de a regăsi și redobândi intuiția pierdută a ceea ce reprezintă adevărata hrană capabilă să susțină viața umană.

După cum menționam și în capitolele anterioare, organismul uman este asemenea unui motor care, pentru a funcționa corect, are nevoie de o sursă de combustibil adecvată, dar și de întreținere, curățenie și reparații pe durata sa de viață. Dacă nu alimentați mașina cu combustibilul corespunzător, ea nu va funcționa corect și probabil că se va opri într-un final. Același lucru se întâmplă și cu organismul uman. Fiindcă bărbații și femeile au ales cu bună știință să își umple corpul cu combustibil necorespunzător, adică alimente care lasă în țesuturi cantități mari de deșeuri alimentare, ei trebuie să își curețe organismul și să elimine aceste reziduuri – sau să suporte consecințele. **Bolile nu sunt altceva decât semnale și simptomele care reflectă nevoia organismului de a se curăța și reconstrui.** Alimentele proaspete, care nu sunt preparate, și mai ales fructele, au proprietăți de auto-purificare. Nu numai că aceste alimente hrănesc organismul, dar ele îi mențin și curățenia interioară.

Detoxificarea este, într-adevăr, o știință și o artă în sine, o soluție necesară, capabilă să remedieze problemele datorate consumului de alimente toxice și congestive care formează sedimente și obstrucții în organism. În natură, detoxificarea este un proces continuu și permanent, prin care trec toate formele de viață, fiecare la nivelul evolutiv specific. Procesul de curățare a organismului de toxine, mucus și acidoză poate provoca simptome pe care unii medici le interpretează drept boală și, în acest fel, ni s-a inoculat ideea că trebuie să ne temem de acest proces natural.

În lumea materială, orice formă de viață preia energie, o metabolizează și elimină apoi ceea ce rămâne neprelucrat și produșii de dezasimilare. În majoritatea cazurilor, aceste procese se produc în mod automat. Cu toate acestea, omul este singura ființă de pe această planetă care hotărăște

*singur* ce alimente să consume, alimente care nu sunt în armonie cu trăsăturile speciei din care face parte. Tot oamenii sunt cei care decid să modifice compoziția chimică și încărcătura energetică a hranei prin prelucrarea, prepararea și transformarea sa în produse alimentare. Prin aceste prelucrări, caracteristicile naturale ale hranei sunt denaturate și prin urmare se modifică modul în care ea va fi metabolizată de organismul uman. În acest mod, multe dintre alimente devin iritante, stimulează formarea de mucozități și inflamații în organism. Anumite alimente, printre care amintim cerealele și produsele lactate pasteurizate, acționează ca un clei lipindu-se de țesuturi, în timp ce altele, cum ar fi carnea, legumele și fructele prelucrate, conțin compuși chimici letali și metale grele. La toți acești factori nocivi, distructivi, se adaugă aerul pe care îl respirăm, denaturat prin saturarea cu substanțe chimice și produsele pe care le folosim pentru igiena personală și a locuinței. Și mediul înconjurător își exercită influența asupra noastră. „Ploaia acidă” este rezultatul poluării atmosferice ca urmare a deversărilor industriale. În prezent, practic fiecare gură de aer pe care o inhalăm este de natură să formeze acizi în organism.

Toate aceste substanțe toxice și generatoare de aciditate vor influența modul în care se produce eliminarea deșeurilor organice. Cu alte cuvinte, hrana prelucrată și pregătită la foc încetinește ritmul de eliminare, în majoritatea cazurilor, produșii secundari, rezultați din metabolismul alimentelor, sunt toxici și vor fi stocați în țesuturi sau vor forma aglomerări sau plăci la acel nivel. Fenomenul produce blocajul respirației celulare adecvate și provoacă subactivitate celulară, ceea ce va conduce în final la incapacitatea celulei de a funcționa.

Majoritatea simptomelor de boală nu sunt altceva decât manifestarea efortului pe care îl depune organismul de a elimina corect toate aceste sedimente de toxine și de mucus, unele dintre acestea începând să se acumuleze încă din faza de embrion uman. Cea mai mare parte a femeilor însărcinate consumă lapte, carne și alte produse alimentare toxice, socotind că vor contribui astfel la formarea țesutului muscular și osos al fătului. Acest regim nu face decât să sporească toxicitatea și aciditatea din organismul mamei, intensificând astfel procesul de epuizare a țesuturilor. Același proces se produce simultan și la făt.

Prin detoxificare, organismul încearcă să își mențină curățenia și rezistența. Acest fenomen se produce prin transpirație provocată de febră, prin vomă, diaree, urinări frecvente, răceli, gripă și prin simpla evacuare cotidiană. Cu cât este mai intoxicat organismul unei persoane, cu atât va fi mai intens procesul de purjare. Să luăm ca exemplu simpla bronșită. Dacă la primele semne de bronșită pe care le manifestă organismul, v-ați dus la doctor și el v-a recomandat antibiotice, sau chiar vitamina C în doze mari, simptomele de bronșită vor dispărea. Aceste remedii medicamentoase nu au vindecat însă inflamația sau congestia, ci doar au sistat evoluția procesului de eliminare sau manifestarea simptomelor. Rezultatele vor crea iluzia vindecării acestei stări inflamatoare. Iar data următoare când organismul va încerca să curețe această inflamație, el ar putea manifesta simptome de pneumonie. Acest fapt se explică prin aceea că nici bronșita, nici pneumonia nu sunt boli, ci stări congestive / inflamatoare de care organismul încearcă să scape prin eliminare. Simptomele se pot agrava, iar inflamația se poate răspândi spre zone mai profunde, fiindcă nu ați permis plămânilor și bronhiilor să se curețe corect și complet de la început.

De-a lungul vieții, nimeni nu v-a spus că multe dintre produsele alimentare pe care le-ați consumat au fost, de la bun început, cauza apariției acestei congestii. De aceea, ați continuat să consumați alimente care au perpetuat acumulările suplimentare de mucus și congestiile. După o vreme, organismul ajunge într-un punct în care simte din nou nevoia să se curețe de aceste formațiuni congestive, ceea ce va declanșa un proces de purificare la un nivel și mai profund.

Dacă împiedicați permanent organismul să elimine formațiunile congestive și toxinele pe care dumneavoastră le-ați introdus în organism, puteți stimula, la început, umflarea ganglionilor limfatici, apoi formarea de tumori a căror cauză este reținerea acestor toxine și mucozități în organism pentru o perioadă prea îndelungată.

Întregul organism este antrenat în procesele ciclice de curățare – sau ce ceea noi numim „criza de vindecare”, ale cărei simptome cuprind febră, transpirație, tuse, eliminarea de mucozități, diaree, erupții cutanate și multe altele (vezi modulul 6.6, „Criza de Vindecare”). În cursul producerii acestor crize de vindecare, sistemul imunitar va funcționa mai intens, ca și organele implicate în evacuarea deșeurilor organice, inclusiv pielea. Din acest motiv este important nu să se trateze, ci să se detoxifice și să se regenereze organismul. În cursul procesului de detoxificare, organismul își va

declanșa singur mecanismele de curățare. Numeroase persoane, printre care se numără și practicienii din domeniul îngrijirii sănătății, nu înțeleg natura reală a acestui proces, așa cum ar trebui.

Naturopatia adevărată cuprinde știința detoxificării și a regenerării celulare. Datorită mentalității larg răspândite a *status-quo*-ului „terapeutic”, multe persoane recurg la produse naturale, cum ar fi vitaminele, mineralele și plantele medicinale pentru a trata aceste simptome. Personal, eu folosesc **numai plante medicinale** cu scopul de a susține organismul în efortul său de auto-detoxificare și de fortificarea funcțională a celulelor asociate cu țesuturile, organele și glandele epuizate. Plantele medicinale dispun de o mare concentrație de substanțe nutritive, deoarece nu sunt niște vegetale hibride.

*În medicină, bunul simț este factorul de decizie.*

Anonim

## MODULUL 6.2 – Blocaje și Detoxificare

Trecând rapid în revistă acidoza, este important de remarcat faptul că ea influențează nu numai celulele, dar și substanțele nutritive sau elementele pe care le ingerăm prin mâncare, băutură și inspirând aer. Termenul cel mai bine asociat cu acidoza este „anionică”, care are sensul fundamental de **stare sau condiție care favorizează coagularea**. Cu alte cuvinte, dacă organismul devine preponderent acid din cauza a ceea ce i se oferă spre consum sub formă de mâncare, băutură și/sau aer inhalat, această stare va favoriza declanșarea unei reacții în lanț, care provoacă inflamarea și aglomerarea substanțelor nutritive din sânge și din țesuturile organismului.

Rațiunea digestiei este aceea de a desface și separa compușii alimentari (ca proteinele sau zaharurile complexe) în formele lor cele mai simple (aminoacizi, zaharuri simple etc.), pentru ca ele să poată fi astfel utilizate de celule (**proces catabolic**). Se poate astfel constata că, în aceste condiții, celulele nu pot utiliza aceste elemente simple și compuși fiindcă se vor aglomera în „mănunchiuri”. Ele devin „obstrucții”, care se numesc acum „radicali liberi”. Acești radicali liberi se comportă ca niște adevărați teroriști ai organismului și pot produce leziuni celulare.

La situația anterioară se adaugă mucozitățile și congestiile provocate de reacțiile mucoaselor din organism la stimulente, proteine străine și alimente abrazive. Aceste mucozități care se acumulează în organism vor forma, firește, ocluzii extrem de grave. Majoritatea oamenilor sunt familiarizați cu stări ca: sinusuri înfundate, usturime în gât, privire încețoșată și alte stări congestive.

Durerea este unul din semnele apariției unei ocluzii sau a unui blocaj. Durerea apare prin act reflex, fiind o stare în cadrul căreia fluxul energetic care străbate constant căile organismului este blocat și obturat. Organismul va mai transmite un influx energetic suplimentar către acele regiuni ale organismului care trebuie vindecate, deoarece energia are proprietăți vindecătoare. Totuși, acest fenomen poate da naștere unor blocaje și mai mari. După cum afirmam anterior, acidoza produsă de elementele care induc aciditate creează inflamații care, la rândul lor, vor crea blocaje energetice. Acupunctura, acupresura și masajul terapeutic sunt tot atâtea modalități de „deblocare” a energiei „stăvilite”, care fac posibilă circulația liberă a energiei la nivelul întregului organism. În majoritatea cazurilor, aceste deblocări energetice vor îndepărta durerea, accelerând circulația sanguină și limfatică spre zonele afectate.

Îndepărtarea blocajelor și neutralizarea acidozei este obligatorie, altfel cauza nu va dispărea, deoarece a fost tratat numai efectul, acesta putându-se manifesta sub formă de umflătură, durere sau alte simptome. Toate acestea sunt mecanismele naturale de apărare de care dispune organismul, iar ele intervin ca reacție la apariția unei cauze. Detoxificarea este unicul răspuns logic, fiind singura capabilă să producă o vindecare de durată. Alcalinizarea este procesul care inițiază detoxificarea. Alcalinizarea neutralizează acidoza. Detoxificarea nu numai că va alcaliniza organismul, dar îi va furniza energia de care are nevoie în procesul de auto-purificare.

## DETOXIFICARE MENTALĂ ȘI AFECTIVĂ

Adevărata detoxificare trebuie să se producă la toate nivelurile organismului. Pe parcursul acestei cărți, am discutat despre forța pe care o au mentalul și stările afective asupra sănătății noastre. Dacă vreți să vă redobândiți adevărata sănătate și vitalitatea, trebuie să vă purificați gândurile, sentimentele și corpul fizic.

Materia este formată din atomi ca elemente fundamentale de construcție ale universului. Mișcarea acestor atomi creează energie electromagnetică care produce magnetism. Mișcarea creează și este o reflectare a două forțe de polaritate opuse: pozitivă și negativă. Energia se mișcă liber între acești doi poli. În medicina chineză, acești doi poli opuși sunt denumiți *yin* (negativ) și *yang* (pozitiv). Aceste energii – pozitivă și negativă – deși sunt din aceeași esență, au efecte diferite asupra corpului fizic și a persoanei. Spre exemplu, stările emoționale de furie și de iubire afectează gândurile și corpul fizic în moduri diferite. Furia creează stres și comprimă fluxul sanguin și limfatic din organism. Ea închide ermetic ficatul și pancreasul, afectând astfel digestia și suprasolicită glandele suprarenale, provocând eliberarea excesivă de hormoni și de neurotransmițători. Toate aceste stări vor induce aciditate. Pe de altă parte, iubirea creează reacții opuse. Ea accelerează fluxul sanguin și limfatic; intensifică digestia și evacuarea prin rinichi; și produce alcalinizarea întregului organism. S-ar mai putea adăuga că furia provoacă „boală”, iar iubirea aduce vindecarea.

Din punct de vedere spiritual, fiecare dintre aceste sentimente sunt părți integrante ale creației, fiindcă întregul este practic suma părților care îl formează. Iar fiecare dintre ele ne învață o lecție importantă. Puteți decide rațional dacă aceste stări afective sunt bune sau rele pentru dumneavoastră într-un anumit moment și acționa în consecință sau puteți asista la apariția și derularea acestor emoții pozitive și negative, nepermițându-le să vă afecteze în vreun fel, doar dacă nu v-ați propus acest lucru. Cu alte cuvinte trebuie să decideți singuri ce așteptați de la viață și ce vă doriți pentru propriul organism.

Vă împărtășesc un mic secret. După ce nivelul energetic al corpului fizic va crește, ca urmare a detoxificării, va începe detoxificarea *tuturor* corpurilor dumneavoastră. Gândurile și stările afective se lipsesc de celule asemenea cleiului, dând naștere unor blocaje subtile pe care omul le poate purta cu el toată viața (unii susțin chiar pe parcursul mai multor vieți). Prin urmare, dacă în cursul procesului de detoxificare plângeți, vă înfuriați sau țipați la ceilalți, să nu vă mire că vor apărea blocaje. Eliminați toate gândurile și sentimentele, observați-le cu detașare și nu vă agățați de nici unul din ele. Debarasați-vă de aceste blocaje. În acest fel, torentul de energie și iubire va fi din nou dominant în interiorul organismului. Aceasta este singura cale autentică spre vitalitate și spiritualitate.

### MODULUL 6.3 – Cum Ajutăm Organismul să se Detoxifice?

Specia umană este o specie alcalină. Hrana care creează aciditate provoacă inflamații și congestii în organism, ducând astfel la instalarea unei stări anionice. Această reacție va provoca aglutinarea substanțelor nutritive, a celulelor etc. și va încuraja formarea lipidelor și a oxalaților de orice tip. Astfel, substanțele nutritive devin inutilizabile la nivel celular, ceea ce va conduce la înfometarea celulelor.

Deoarece acidoza provoacă inflamații și distruge celulele, organismul va începe să utilizeze steroizii, electroliții, apa, lipidele (colesterolul) și altele în combaterea acidității. Această stare va avea drept efect deshidratarea la nivel atât intracelular, cât și extracelular.

Primul lucru care trebuie făcut este ca în locul alimentelor generatoare de aciditate să consumați alimente care creează alcalinitate. Consumul de alimente care creează alcalinitate, în principal fructe și legume, va iniția procesul de detoxificare și de rehidratare a organismului. Dacă doriți să accelerați procesul de purificare, fructele și legumele trebuie consumate în stare crudă și proaspete, adică nepreparate la foc și neprelucrate industrial. Iar dacă v-ați propus să faceți o purificare de și mai mare profunzime, ajungând până la nivel tisular și celular, atunci dieta va fi compusă în exclusivitate din fructe naturale, crude și proaspete deoarece fructele conțin cea mai mare concentrație de proprietăți antioxidante și astringente dintre toate alimentele. Zaharurile din

fructe inițiază un proces lent dar eficient de ardere, ceea ce va spori vitalitatea celulelor mult mai rapid decât orice alt tip de aliment și cu un efort digestiv mult redus. Fructele au cea mai mare încărcătură electrică dintre toate alimentele. Energia fructelor naturale este atât de mare, încât ea accelerează transferul neuronal și funcționarea sistemului endocrin.

## LUAȚI-O ÎNCET

Deoarece este recunoscută eficiența fructelor crude în procesul de detoxificare, este important de menționat că, în prezența lor, **poate surveni o detoxificare prea rapidă** a organismului. Această situație poate conduce la manifestarea unor simptome extreme de curățare. Am asistat la reacții severe de tipul apariții unor abcese multiple în cavitatea bucală, tumefieri având aspectul unor tumori pe tot corpul, crăparea pielii prin care a început eliminarea de puroi, în unele cazuri chiar expectorarea unor formațiuni tumorale. Aceste episoade s-au produs deoarece persoana respectivă a trecut brusc de la o dietă comună, formată din produse lactate, carne și produse tratate chimic, extrem de toxică, la o dietă extrem de pură și purificatoare, formată din fructe crude și proaspete. Dieta compusă numai din fructe va produce o reacție agresivă din partea toxinelor și mucozităților din organism, ceea ce va determina apariția unor efecte secundare evidente. Totuși, dacă începeți procesul de detoxificare adoptând în primele săptămâni o dietă compusă exclusiv din fructe și legume crude și proaspete, procesul de purificare se va produce mai lent, însă în general mult mai ușor, fără a genera efecte secundare.

Una dintre cele mai eficiente metode de curățare de profunzime a organismului este postul cu apă. **Cu toate acestea, nu recomand consumul exclusiv de apă în cazurile cronice sau degenerescente, când pacientul dispune de rezerve energetice scăzute.**

Procesul de detoxificare nu este un proces întotdeauna plăcut. Cele mai complicate cazuri sunt cele în care un pacient suferind de cancer, HIV sau traumatisme ale măduvei spinării are un nivel de toxicitate extrem de ridicat în organism. Rețineți, organismul va elimina tot ceea ce este inutil, până într-acolo încât va elimina țesuturile bolnave (ca unghiile) și țesutul muscular bolnav. Toate aceste lucruri par înfricoșătoare, însă este mai bine să fiți preveniți ce va face organismul pentru a se purifica. În încercarea sa de a scăpa de structurile bolnave, labile și de toxine, organismul se poate autodistrage până la un nivel înspăimântător. Nu vă speriați, însă, el *are știința* de a se regenera de o manieră minunată. Dacă vă arde casa, va trebui mai întâi să vă debarasați de materialele distruse de incendiu și abia după aceea să începeți reconstrucția ei. Organismul va proceda în același mod. Majoritatea medicilor sunt înspăimântați de ideea de a trece prin aceste procese, în ciuda faptului că este vorba de un proces natural normal. Natura îi elimină întotdeauna pe cei slabi pentru a le face loc celor puternici. Același lucru este valabil și în cazul celulelor.

Dacă în organism s-au depozitat compuși chimici toxici, în cursul procesului de curățare pot apărea palpitații. Palpitațiile apar rar, însă se pot produce. Rețineți că în organism încep să se stocheze toxine încă de când suntem în pântecul mamei. Nu vă așteptați să eliminați aceste toxine peste noapte. Totuși, mărturisesc că am avut cazuri în care am asistat la dispariția și eliminarea de limfoame după patruzeci și cinci de zile, a cancerului la stomac după cincizeci și nouă de zile și a diabetului în șaiszeci de zile.

Organismul își va dezvolta propriul sistem de diaforeză (transpirație), mărinț temperatura întregului sistem cu scopul de a se dilata, transpira și ucide paraziții. Vestea bună este că acest proces nu va fi de durată și cu cât organismul se purifică mai bine în interior, cu atât va fi mai mică nevoia de intervenție în purificare. În unele cazuri, sunt necesare unul, două sau trei cicluri de purificare pentru a depăși practic orice formă de boală.

## PENTRU RESTUL VIEȚII

Viața este un proces continuu de consum și eliminare. Într-o manieră sau alta, detoxificarea se produce până la sfârșitul vieții, mai ales dacă persoana respectivă va consuma fructe și legume naturale, în stare crudă, în mod regulat. Organismul va continua de la sine să lucreze tot mai profund, cu scopul de a se auto-purifica și de a restaura funcționarea sa corectă. De la un moment



dat, acest proces devine mai subtil. Nu îl veți conștientiza, cu excepția unor simptome ocazionale de eliminare de mucus, simptome tipice de răceală sau dureri de o formă sau alta.

Corpul omenesc este construit într-o manieră tulburătoare și dispune de o inteligență uluitoare. Chiar dacă veți fi învățat tot ce se poate ști despre chimie, biochimie și fizică, tot nu veți reuși să înțelegeți prea multe despre organism și mecanismele sale de funcționare. Repetați-vă permanent următoarea întrebare: „Din ce cauză face organismul meu acest lucru?” Există o rațiune întemeiată în virtutea căreia organismul face un anumit lucru într-o situație specifică. Nu trebuie decât să ne familiarizăm cu limbajul corpului și vom înțelege ce face și motivul pentru care face acel lucru (vezi capitolul 5, modulul 5.11, „Limbajul Corpului”). Observația directă și bunul-simț sau intuiția transcend întotdeauna știința. Deși știința s-a născut pe baza observațiilor directe și a bunului-simț, la un moment dat ea și-a pierdut imparțialitatea, lăsându-se influențată de industrie și de marile finanțe.

Pentru a descoperi adevăratele avantaje ale programului de vindecare pe cale naturală sau metodelor de vindecare, puneți-vă următoarea întrebare: „Cu ce mă poate ajuta să rezolv problema de sănătate pe care o am? Mă poate ajuta să îmi redobândesc vitalitatea, sănătatea și longevitatea? Dar, mai ales, mă ajută să mă regăsesc și să evoluez din punct de vedere spiritual?” Sănătatea încărcată de vibrații pozitive, în care corpul fizic, emoțiile, mintea și sufletul sunt puse în armonie, reprezintă spiritualitatea adevărată.

Nu uitați: naturopatia autentică este studiul naturii și modului în care ea își susține propria sănătate. După ce oamenii vor fi învățat adevărurile fundamentale ale naturii, atunci vor fi și ei capabili să își restaureze sănătatea. Detoxificarea este cheia de aur care deschide poarta către natură și care face posibilă regenerarea și redobândirea vitalității. Nu uitați însă, nu vă complicați.

Deoarece detoxificarea este sinonimă cu alcalinizarea, următoarea secțiune va studia acest proces și relația sa cu alimentele pe care le consumăm.

## **MODULUL 6.4 – Alimente de Alcalinizare, Alimente de Acidificare și Detoxificarea**

Este important să știm câte ceva despre alimentele pe care le consumăm. După cum afirmam anterior, unul din cei mai importanți factori asociați cu alimentația este modul în care ea influențează valorile pH din organism. Alimentele se pot împărți în două mari categorii: alimente care produc reacții acide în organism și alimente care produc reacții alcaline. Acest lucru nu este neapărat legat de pH-ul alimentului în sine.

Alcalinitatea este cel mai mare agent de detoxificare a organismului, așa încât alimentele care produc alcalinitate vor detoxifica organismul. Cu cât un aliment va determina o alcalinitate mai ridicată, cu atât detoxificarea va fi mai profundă. În general, fructele sunt un exemplu de alimente de alcalinizare. Elementele componente alcaline ale fructelor sunt utilizate și pentru a hrăni organismul. Ele sunt cu adevărat regeneratoare.

Alimentele de acidificare încetinesc, inhibă sau blochează procesul de detoxificare. Ele sunt inflamatoare și formează mucozități în organism, provocând, în final, lezarea țesuturilor. Acizii pot deveni radicali liberi, provocând leziuni tisulare dacă nu sunt legați de un antioxidant (care este alcalin) și eliminați. Cu toate acestea, acizii sunt necesari în desfășurarea proceselor de ionizare și oxidare.

Nu vă lăsați amăgiți! Mâncarea fie hrănește, purifică și reconstruiește organismul, fie îl distruge. Unele alimente sunt de natură să producă acumulări de mucus în organism, congestii și inflamații, ceea ce va duce la hipoactivitate sau la eșec funcțional la nivel celular, tisular, organic sau glandular. Faceți în așa fel încât hrana să vă aducă sănătate și să fie folosită ca medicament, nu să fie cauza îmbolnăvirii. Să vedem acum care sunt diferențele dintre cele două tipuri de alimente.

### **ALIMENTE CARE CREEAZĂ ALCALINITATE**

Eu compar alimentele alcaline cu iarna. Ele răcoresc și alină țesuturile inflamate, vindecă ulcerările și accelerează funcțiile celulare. Prin digestie, aceste alimente lasă în organism mai ales cenușă de calciu, magneziu, sodiu și potasiu, producând o reacție și o stare alcalină.

Organismul uman este predominant alcalin. Majoritatea lichidelor organice sunt (sau ar trebui să fie) alcaline, inclusiv sângele, saliva, urina, lichidele sinoviale, lichidele cerebrale și enzimele digestive (cu excepția celor din stomac). Dacă aceste lichide devin acide, se poate ajunge la degradare și moarte. Singura cavitate acidă din organism este stomacul. Aici se produce descompunerea inițială a proteinelor. Enzimele prezente în cavitatea bucală, în pancreas și intestine sunt utilizate în digestia alcalină.

Dacă vrei să aibă loc procesul de detoxificare, este esențial să consumi alimente care alcalinizează. Alcalinizarea este cheia succesului în procesul de regenerare și de însănătoșire a organismului. Un exemplu care ilustrează importanța alcalinizării este prezent în medicina de urgență. În camera de gardă a spitalelor sau, în alte cazuri, în tratamentele de urgență la fața locului, pacientului i se administrează intravenos soluție salină normală, care este o soluție de sodiu. Sodiul mai este supranumit „marele alcalinizator”. Fiindcă sodiul permite inversarea procesului de acidoză, principala cauză a dărmărilor de necaz. Acidoza este sinonimă cu durerea, tumefierea și inflamația.

Fructele și legumele în stare crudă intervin în același sens ca și soluția salină obișnuită, dar au proprietăți energizante și nutritive mult mai puternice. Organismul nu poate atinge un nivel corespunzător de alcalinitate în lipsa unui consum de alimente naturale, crude, pârguite și vii. Alimentele alcaline, cum sunt fructele și legumele, constituie hrana naturală, adecvată ființei umane. Dieta ar trebui să conțină în proporție de cel puțin 80-90% alimente care produc alcalinizare.

## **ALIMENTE CARE CREEAZĂ ACIDITATE**

Eu compar alimentele acide cu focul. Alimentele care creează aciditate au conținut ridicat de sulf, fosfor și azot. Sunt alimente preponderent proteice (bogate în aminoacizi). Această categorie de alimente include, printre altele, carnea de orice fel, ouăle, cerealele, fasolea, nucile, produsele lactate pasteurizate și roșiile preparate la foc.

Majoritatea alimentelor care conțin proteine animale sunt iritante pentru mucoasa și celulele organismului uman, invocând reacția sistemului imunitar. Aceasta este cauza care provoacă reacția sistemului limfatic și a mucoasei, care vor răspunde producând mucus și celule limfatice. Proteinele străine provoacă secreții mucoase la nivelul întregului organism, generând stări congestive. Cu cât vom consuma mai multe alimente de acest gen, cu atât starea congestivă se va amplifica și cu cât vom provoca mai multe congestii, cu atât vom stimula stocarea mucozităților, până când plămânii, cavitățile sinusurilor, canalele urechii și gâtul se vor suprasatura. Și intestinele se saturează cu aceste secreții de mucus. Această situație va favoriza instalarea paraziților, va mări numărul de limfocite și va produce inflamații, care vor afecta capacitatea organismului de a funcționa adecvat. Congestiile și inflamațiile pot conduce, în final, la moarte celulară.

Cel mai grăitor exemplu de alimente congestive și care provoacă inflamații îl reprezintă produsele lactate. Aceste proteine sunt atât de abrazive pentru țesuturile organismului, încât numeroase persoane simt pur și simplu congestiile plămânilor, a sinusurilor, urechilor și gâtului chiar în momentul consumării lor. Congestionarea va afecta funcționarea țesuturilor în zonele în care se acumulează mucozități sau în care acestea sunt împinse în profunzime. Majoritatea acestor mucozități și toxine se depozitează sau este filtrată în sistemul limfatic, în special în ganglionii limfatici. (În Statele Unite, incidența cancerului limfatic este foarte ridicată.) Organismul se străduiește constant să elimine aceste congestii prin procese precum răceli și gripe, bronșite, tuse și strănut. Specialiștii în medicină convențională interpretează efortul organismului de a elimina aceste toxine și mucozități drept semne de „boală” și încearcă să înlăture efectele prescriind produse farmaceutice chimico-toxice care nu fac decât să agraveze problema. Preparatele farmaceutice sunt supresoare în sensul eliminării organice a mucozităților și/sau otrăvurilor. Sistemul imunitar este reprimat și suprasolicitat în încercarea sa de a combate acest ultragiu enorm adus organismului. Rețineți, ceea ce nu reușiți să eliminați, se acumulează în organism. Din acest motiv, organismul dezvoltă afecțiuni cronice și degenerative, fără a mai ține cont de furuncule și abcese simple sau mase tumorale.

Mulți oameni consumă alimente preponderent acide. Prin urmare, vă invit să remarcăți ce tipologie diversă de inflamații („...ite”), ulcerății, tulburări digestive și forme de cancer predomină

în lumea contemporană. Din cauza conținutului ridicat de fosfor și de azot al acestor alimente, organismul pierde calciu și alți electroliți, fiindcă folosește cantități însemnate din aceste minerale alcaline pentru tamponarea elementelor acide.

Cel mai bine este ca dieta să cuprindă alimente acide numai în proporție de 10-20%. Alimentele alcaline trebuie consumate mai ales primăvara, vara și toamna, când temperatura de afară este mai ridicată. În perioadele de frig ale anului, sau iarna alcalină, ponderea alimentelor acide poate fi mai mare. Nu uitați: contrariile se atrag și produc armonie. Când temperatura de afară este ridicată (sau „acidă”), trebuie să consumați hrană „răcoritoare” (alcalină), și invers.

În acest sens, puteți consulta chiar acum tabelul cu alimente acide / alcaline (vezi capitolul 7, modulul 7.2). Acest tabel vă va ajuta să înțelegeți mai bine cărei categorii îi aparține fiecare aliment. Această secțiune furnizează și explicații referitoare la modul în care poate fi determinată natura alcalină sau acidă a alimentelor. Rețineți: deoarece *homo sapiens* este o specie alcalină, organismul uman este pregătit din punct de vedere biologic pentru alimentele predominant creatoare de reacții alcaline. Aceste alimente sunt cele care induc starea de sănătate și de vitalitate, în timp ce alimentele care creează aciditate vor induce boala și disperarea. Alegerea vă aparține.

## MODULUL 6.5 – Ce Poate Intervenți în Cursul Detoxificării

În cursul detoxificării pot apărea uneori nenumărate efecte secundare. Printre acestea se numără simptomele de răceală și gripă, modificări ale scaunului, dureri de orice fel, febră, arsuri la stomac, congestii pulmonare, pierderea energiei, tumefieri și prurit, chiar și vomă. Această secțiune își propune să studieze pe rând fiecare dintre aceste posibile efecte secundare. În unele cazuri, vom recomanda diverse metode care contribuie la continuarea procesului de detoxificare, iar în altele, tehnici de calmare a acestei „crize de vindecare”, cum mai este ea denumită. În general, încurajăm continuarea, procesului de detoxificare în ciuda acestor efecte secundare, pentru regenerarea organismului.

## SIMPTOME DE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ

Pe măsură ce organismul va începe să se curețe, sistemul limfatic, cavitățile sinusurilor, plămânii și alte țesuturi din organism vor deveni active în procesul de purificare. **Nu întrerupeți acest proces natural.** Aceasta este singura cale adevărată către intensificarea funcțiilor celulare și care va duce la regenerarea organismului.

Veți observa cum organismul începe să elimine cantități masive de mucozități organice. Aceste mucozități pot fi transparente, galbene, verzi și chiar maro sau negre. Uneori, în mucus pot apărea firușoare de sânge. Nu intrați în panică! Înseamnă că sângele eliminat a stagnat o vreme la acest nivel. Congestiile sunt de natură acidă și pot provoca inflamația și sângerarea țesuturilor. Se poate instala o senzație puternică de usturime și durere în gât. Este din cauza mucusului și a toxinelor care trebuie eliminate. În această situație, este recomandabil să nu folosiți pastile contra tusei. Totuși, dacă este absolut necesar, mai bine folosiți dropsuri naturale antitusive, de tipul celor preparate din ulm cu coajă netedă.

Efectele procesului de purificare a organismului se manifestă într-un spectru larg, de la cele minore (nas care curge, ușoară tuse), până la cele profunde caracterizate prin expectorații bronhiale și pulmonare masive. Aceste procese de purificare în profunzime pot fi uneori neplăcute sau chiar înfricoșătoare. Aveți încredere în organism, fiindcă știe el ce face.

Organismul va evacua materiile străine prin toate orificiile care îl ajută s-o facă în mod benefic, inclusiv prin piele, urechi, nas, gură, rinichi și intestinul gros. Dacă procesul de detoxificare se produce mult prea rapid, iar organismul are un nivel ridicat de toxicitate, s-ar putea să apară crăpături ale pielii, prin care acesta va drena toxinele. Un exemplu în acest sens este o pacientă care a trecut atât de rapid prin procesul de detoxificare, încât pielea i s-a despicat deasupra „buricului”, lăsând să iasă prin acest orificiu o mică tumoare. Am tratat cvadriplegici – care acumulează în organism o cantitate imensă de toxine din cauza lipsei totale de activitate – și i-am văzut trecând prin experiențe similare: pielea se crapă și lasă să se dreneze toxinele.

Mai pot apărea dureri în tot corpul. Stați liniștiți! Păstrați-vă energia, permițând astfel organismului să îndeplinească până la capăt sarcina de auto-purificare. Acceptați procesele de „vindecare” și de „purjare”, fiindcă sunt esențiale pentru a atinge starea de bine. În unele cazuri, sunt necesare câteva luni până când organismul va reuși să declanșeze acest tip de răspuns. Continuați detoxificarea.

Multe persoane au acumulat sulf în urma ingestiei de medicamente pe bază de sulfamidă, care sunt un puternic inhibitor al sistemului limfatic. Sulful trebuie eliminat din organism pentru ca limfa să poată circula liber, corect și eficient. Deoarece limfa este vehiculul care transportă celulele imunitare și funcționează ca sistem sanitar pentru fiecare celulă organică, vă dați seama cât este de importantă menținerea în funcțiune a sistemului limfatic. Aveți răbdare și perseverați! Veți constata că a meritat să depuneți acest efort când veți simți forța vitală străbătând cu intensitate maximă organismul după ce acesta s-a purificat.

Procesul de detoxificare se va produce permanent, pe măsura amplificării energiei și alcalinizării organismului. Lăsați organismul să se purifice singur.

## MODIFICĂRI ALE TRANZITULUI INTESTINAL

Este vital ca intestinul gros să aibă activitate cel puțin o dată pe zi, deși două sau chiar trei scaune sunt chiar mai indicate. Sănătatea optimă a intestinului gros este confirmată de tranzit intestinal produs la o jumătate de oră după masă. Mulți oameni au scaun de trei până la șase ori pe zi sau chiar mai des din cauza SCI (sindromul colonului iritabil), o exprimare generală a inflamației la nivelul tractului gastrointestinal.

Dacă scaunul este prea moale sau diareic, folosiți o formulă de plante medicinale cu acțiune intestinală, din scoarță de ulm cu coajă netedă, rădăcina de nalbă-mare și/sau mușețel. Aceste preparate medicinale vor da consistență scaunului, în același timp eliminând toxicitatea și inflamațiile care sunt cauza inițială de producere a diareei. Unele formule conțin argilă bentonitică și cărbune, ceea ce este acceptabil.

Alimentația constând din hrană naturală, în stare crudă, este esențială în cursul proceselor de vindecare, regenerare și fortificare tisulară la nivelul tractului gastrointestinal. Dacă tolerați mai greu sau nu puteți digera corespunzător alimentele în stare crudă, puteți apela la o formulă medicinală de stimulare a tranzitului intestinal, care va diminua acest disconfort prin tamponare. Efectul va fi temporar, deoarece inflamația tractului gastrointestinal va fi foarte rapid diminuată.

În schimb, majoritatea oamenilor se confruntă cu o altă problemă: **constipația**. Constipația este, din multe puncte de vedere, o problemă serioasă pentru organism, printre altele fiind cauza absorbției de materii intrate în putrefacție, provenind din alimentație și reținute în intestine. Constipația poate iniția procesul de distrugere a peretelui intestinal, mai ales dacă aceste reziduuri alimentare se aglomerează într-o masă compactă. Asigurați tranzitul intestinal consumând fructe și legume crude și proaspete și folosiți un preparat din plante medicinale bazat pe o rețetă de reglare a tranzitului intestinal, până la curățarea și însănătoșirea colonului.

Cele mai bune remedii pentru tranzitul intestinal sunt destinate să rezolve problemele menționate anterior, dar și restabilirii și refacerii peristaltismului normal al intestinului gros. (vezi „Ghidul de Resurse” din Anexa C, care conține o listă a firmelor care furnizează cele mai bune preparate de reglare a tranzitului intestinal.) Un bun remediu va tonifica musculatura intestinală, fără a crea dependență. El va mai vindeca și inflamația și ulcerațiile cauzate de consumul de alimente acide.

Ceaiul de mușețel și ceaiul de mentă sunt remedii excelente pentru inflamațiile intestinale. Ambele infuzii calmează țesutul muscular neted. Un adjuvant excelent este și sucul de *aloe vera*, consumat în cantitate de 60 g, de trei ori pe zi. Rețineți, totuși, că *aloe vera* poate declanșa diaree. Alte două plante medicinale care au capacitatea de a diminua inflamațiile tractului gastrointestinal sunt ulmul cu coajă netedă și rădăcina de nalbă-mare. Preparați un ceai din aceste două plante folosind o linguriță de plante la o cană cu apă. Fierbeți ceaiul timp de 8 minute, și lăsați-l la infuzat timp de alte 5 minute. Apoi strecurați și beți ceaiul. Doza optimă este de câte o cană cu ceai de 3-6 ori pe zi.

Câteva definiții

- Gastrita este o inflamație a mucoasei stomacului.
- Enterita este o inflamație a intestinului subțire.
- Colita este o inflamație a colonului sau intestinului gros.
- Diverticulita este inflamația unor săculeți care se formează în intestinul gros, mulțumită dietei americane standard.

**NOTĂ:** în cazuri de constipație severă sau cronică, poate fi necesară suplimentarea cu un purgativ mai puternic din plante. Totuși, se recomandă urmarea acestui tratament pentru o perioadă scurtă de timp, deoarece purgativele pot crea dependență. Sunt, de asemenea, recomandate în aceste situații spălăturile intestinale pentru stimularea colonului. (În modulul 6.12, sunt prezentate mai multe detalii pe această temă.)

## **DURERI INTERMITENTE ȘI CONTINUE**

În cursul proceselor de purificare și de vindecare pot interveni episoade dureroase, de durată diferită. Dacă în organism s-a instalat o stare de epuizare, la un nivel sau altul, aceasta se va manifesta prin dureri intermitente sau continue. Organismul va face eforturi, va disloca toxicitatea și o va împinge spre exterior. Acest proces poate provoca dureri în zonele afectate. Durerile de orice fel sunt normale în procesul de detoxificare și nu trebuie să sperie. Majoritatea durează între câteva ore și o săptămână. După încetarea crizei (crizei de vindecare), veți remarca fortificarea deosebită a zonei dureroase mai înainte.

Durerea este rezultatul acidității produse de procesul inflamator. Inflamația poate stimula sau degrada ireversibil sistemul nervos. Durerea se instalează în locurile în care intervin în organism blocaje energetice cauzate de toxine, plăgi deschise, cheaguri, depuneri de colesterol, depuneri de cristale de acid (uric, de calciu etc.) și medicației chimice.

Prin educație, am fost învățați să tratăm durerile sau să combatem simptomele. Numai că medicamentele care blochează manifestarea durerii vor bloca și procesul de vindecare. Știința vindecării pe cale naturală ne învață însă că trebuie eliminată cauza, și nu simptomele bolii. Durerea este semnalul care ne avertizează că a venit momentul să purificăm corpul pe cale naturală. Disimularea simptomelor de durere prin metode artificiale va obliga organismul să dezvolte alte probleme degenerescente, atâta timp cât este ignorată cauza care a provocat inițial durerea. Acest fapt va determina continuarea și accentuarea procesului de degenerare a țesuturilor.

Durerea se poate manifesta la niveluri diferite în funcție de gradul de inflamație sau de degenerare a țesutului. Cu toate acestea, în cazurile de cancer osos sau alte forme de cancer, *zona zoster* și alte stări specifice, este obligatorie folosirea medicației pentru calmarea durerilor. O durere mult prea intensă poate epuiza sufletul și corpul, aducându-l până în pragul morții. Deoarece medicamentele împotriva durerilor produc constipație, este recomandabil ca pacientul respectiv să recurgă la un remediu naturist de stimulare a tranzitului intestinal. Tranzitul intestinal este esențial în orice moment, dar mai ales în cursul detoxificării, deoarece acest proces creează o supraîncărcare cu toxine care urmează a fi eliminate.

## **Cum trebuie abordată durerea în cursul detoxificării**

Pentru calmarea durerilor, se recomandă aplicarea alternativ de comprese calde și reci. Poate ajuta și uleiul de arnică de uz local. Compresele cu ulei de ricin pot, de asemenea, fi utile. Dacă nici una din aceste metode nu își face efectul, atunci episoadele dureroase trebuie atent monitorizate de un specialist în probleme de sănătate. Nu uitați că durerea este provocată de aciditate, prin urmare, trebuie menținută permanent alcalinitatea organismului.

## **VĂRSĂTURI**

Majoritatea oamenilor nu vomită decât dacă organismul este intoxicat la maximum sau în urma unui tratament medicamentos chimic de durată, care duce la acumularea toxinelor în țesuturile

stomacului. Starea de vomă este o stare normală prin care stomacul își manifestă nevoia de a elimina rapid toxinele și mucozitățile. Unele persoane elimină prin vomă chiar viermi și paraziți care s-au acumulat în tractul gastrointestinal. Cu toate acestea, voma este o stare rar întâlnită în cursul acestui program.

### **Ce trebuie făcut în cazul manifestării vomei**

Voma este calea naturală prin care organismul curăță stomacul dacă în țesuturile acestuia s-au acumulat prea multe substanțe nocive, otrăvitoare, mucus, toxine sau paraziți. Ceaiurile de ghimbir, mentă sau mușețel sunt cele mai indicate pentru calmarea stomacului și a spasmelor. Aceste ceaiuri susțin funcțiile hepatică și intestinală, contribuind la calmarea durerii.

### **FEBRĂ (TERMOTERAPIE)**

Febra este procesul natural la care recurge organismul pentru a elimina rapid toxinele, inclusiv puroiul, acumulările de mucus, paraziții și chiar celulele nedorite. Pielea este cel mai mare organ excretor al organismului uman. Conform Asociației Americane de Medicină, în condiții normale de sănătate, organismul elimină zilnic prin piele o cantitate medie de aproximativ un kilogram de deșeuri organice, uneori chiar mai mult. În procesul de purificare a organismului, este necesară eliminarea unei cantități poate chiar și mai mari.

Majoritatea adulților fac febră până la 39,5 °C sau chiar mai mare. În perioadele de purificare a organismului este indicat consumul mare de apă proaspătă sau de sucuri proaspete din fructe sau din legume. Evitați deshidratarea organismului! Pentru a reduce febra, pacientul poate recurge la dușuri sau băi reci sau la aplicarea de comprese reci pe tâmpile sau pe ceafă.

În mod normal și firesc, copiii fac febră între 40° și 40,5 °C, așa că nu trebuie să intrați în panică. Și în acest caz, este recomandabilă hidratarea abundentă. Numeroși paraziți sunt distruși în cursul episoadelor febrile, atât datorită căldurii mari, cât și creșterii numărului de globule albe.

Specialiștii susțin că febra de peste 41 °C ucide celulele cancerigene. La o temperatură de 43 °C, începe procesul de distrugere a celulelor sănătoase. Temperaturile ridicate ale organismului sunt produse de tiroidă și de hipotalamus prin eliberarea celulară de interleukină-1 care va stimula, la rândul său, eliberarea de prostaglandină E2 (PGE2) de către hipotalamus, care este responsabilă de diaforeză (transpirație). Aceste procese provoacă vasodilatație și stimulează activitatea glandelor sudoripare. Transpirația este vehiculul care transportă și împinge toxinele afară, prin piele; aceste toxine vor fi apoi oxidate (digerate de micii acarieni din piele) sau vor fi îndepărtate prin spălare. Ați proces vital susține organismul în cursul eliminării corecte și corespunzătoare. Febra este cea care intensifică activitatea sistemului imunitar prin creșterea producției de globule albe și de interferoni. Febra practic mărește reacții sistemului imunitar, mobilizând armata imunitară să intre în acțiune.

Organismul dispune de o inteligență proprie pe care noi suntem obligați să o înțelegem. Nu trebuie să ne temem niciodată de procesele naturale la care recurge organismul cu scopul de a-și menține starea de sănătate. Febra este unul dintre mecanismele naturale la care recurge organismul în acest scop. Nu vă temeți de febră – încercați să înțelegeți cum funcționează! Dacă trebuie să vă temeți de ceva când faceți febră, atunci acest lucru este deshidratarea. Din cauza acidozei, mulți oameni suferă în mod curent și într-o anumită măsură de deshidratare. Învățați tot ce se poate ști despre mecanismele naturii. Deoarece cunoștințele pe care le dobândiți vă vor fi utile în cursul periplului personal către dobândirea sănătății și vitalității.

### **Cum trebuie abordată febra instalată în procesul de detoxificare**

Dacă febra este ridicată, trebuie să vă hidratați permanent organismul. Consumați cantități mari de apă distilată, sucuri naturale și proaspete de fructe și legume. Puteți pune comprese cu apă rece pe ceafă și tâmpile sau puteți chiar face o baie rece. Nu întrerupeți această reacție naturală a organismului.

**NOTĂ:** Pentru o hidratare mai eficientă, puteți adăuga minerale în stare lichidă în apa sau sucurile pe care le consumați. În cazurile extreme, aportul de minerale poate fi esențial.

#### *Câteva aspecte referitoare la deshidratare*

- Acidoză conduce la deshidratare, iar deshidratarea duce la acidoză.
- Un regim alimentar constând preponderent din alimente preparate conduce la deshidratare.
- Deshidratarea are drept urmare hipoactivitatea tisulară, care va duce, în cele din urmă, la moartea țesutului.

## **STĂRI INFLAMATORII GENERALE**

Inflamația nu trebuie întotdeauna eliminată. Inflamația datorată reacției histaminice este una din metodele utilizate de organism pentru a dilata sistemul vascular, ceea ce va avea drept efect intensificarea circulației sanguine și intervenția sporită a factorilor imunitari în cursul unei crize sau în prezența unor substanțe iritante. Pot ajuta în acest caz compresele cu apă rece și caldă. Pe piață, sunt disponibile numeroase plante medicinale ale căror efecte antiinflamatoare sunt recunoscute, de pildă rădăcina (tuberculi) de *Dioscorea villosa*, rădăcina de nalbă-mare, ulm cu coajă netedă, tătăneasă (frunze și rădăcină). Inflamația se datorează întotdeauna acidității, astfel încât este important să alcalinizați organismul! Cea mai eficientă și adecvată hrană pentru alcalinizare o constituie fructele și legumele. Sodiul este supranumit și „marele alcalinizant”.

## **ARSURI STOMACALE**

Arsurile la stomac sunt efectul acidozei din stomac și tractul intestinal. Combinațiile nepotrivite de alimente provoacă fermentație și de putrefacție, ducând la starea de acidoză sau hiperaciditate. Și consumul de alimente generatoare de acizi va avea drept efect arsurile la stomac. Acest lucru este valabil mai ales în cazul persoanelor consumatoare de carne, care produce acid clorhidric în exces. Consumul de produse cerealiere și/sau roșii preparate poate provoca, de asemenea, arsuri grave la stomac. Și în lipsa activității enzimelor pancreatice se face o digestie slabă, ceea ce va duce la arsuri și acumulări de gaze în stomac.

Dacă pancreasul produce insuficient bicarbonat de sodiu sau vezica biliară insuficientă bilă ori circulația ei va fi obstrucționată, va apărea un reflux de acid. De multe ori, calculii biliari blochează canalul biliar, împiedicând astfel circulația secreției biliare. În plus, prin atrofierea mușchiului sfincter (care este asemenea unei uși) dintre esofag și stomac, se va produce regurgitarea acizilor din stomac în sus, prin esofag, producând refluxul acizilor.

Programul de detoxificare și de regenerare propus în această carte nu provoacă arsuri stomacale. Cu toate acestea, deoarece alimentele crude sunt „energie” în stare pură, naturală, s-ar putea să treceți temporar prin stări care stimulează apariția acestora.

## **Cum trebuie abordate arsurile stomacale în cursul detoxificării**

Ceaiul de ghimbir este excelent pentru calmarea arsurilor stomacale. În această situație, combinațiile de alimente trebuie supravegheate cu strictețe. Dacă ați mâncat incorect sau dacă ați consumat o combinație incorectă de alimente, cel mai bun remediu sunt merele. Merele conțin enzime digestive puternice, care vor ajuta foarte mult digestia. Sau puteți prepara un ceai calmant din următoarele plante: flori de mușețel, rădăcină de gețiană, ulm cu coajă netedă sau rădăcină de nalbă-mare, care vă vor ajuta să calmați pereții stomacului. Alcalinizați, alcalinizați, alcalinizați! Este singura cale adevărată către însănătoșire.

## **CONGESTIA PLĂMÂNILOR**

Plămâni vor încerca să se curețe de toxine și mucozități. În astm, emfizem și BPOC (boală pulmonară obstructivă cronică), în care sunt implicate și glandele suprarenale, problema cea mai severă o constituie spasmele la nivel tisular. Această situație poate duce la blocajul sau inhibiția

capacității respiratorii. Este unul dintre momentele în care intervenția plantelor cu efect antispasmodic devine neprețuită. Spasmele vor înceta, permițând astfel plămânilor să expectoreze congestiile.

Dacă cineva își dorește cu adevărat să se vindece de afecțiunea pulmonară, dar folosește un inhalator, succesul va fi moderat. Recomand un antispasmodic din plante medicinale în locul inhalatorului. Totuși, într-un stadiu avansat al bolii, poate fi necesară folosirea periodică a acestui inhalator. Unii bolnavi recurg la patru sau chiar mai mulți inhalatori diferiți, ceea ce presupune un potențial de risc enorm. Cercetări de dată recentă au demonstrat că inhalatorii pot fi cancerigeni.

Principala problemă în cazul inhalatorilor o constituie proprietățile lor de inhibitori limfatici. Inhalatorii dilată tractul respirator, însă realizează acest lucru inhibând expectorația. Pe de altă parte, plantele medicinale antispasmodice au capacitatea de a dilata, fac posibilă respirația corectă, dar în același timp permit expectorarea. Expectorația înseamnă îndepărtarea sau eliminarea de congestii acumulate în țesuturile pulmonare. Expectorațiile sunt vitale pentru creșterea schimburilor de oxigen. Multe plante medicinale pot ajuta la regenerarea țesutului pulmonar: rădăcina de tătăneasă, rocoina, rădăcina de nalbă-mare și Yerba Santa Leaf (*Eriodictyon californicum*).

Bolnavii suferind de astm cronic și de afecțiuni pulmonare cronice trebuie să abordeze cu prudență programul de detoxificare. Este mai bine să înceapă cu o dietă compusă din 70% alimente crude și 30% alimente preparate, ceea ce va permite purificarea lentă și neagresivă a organismului.

Nu scăpați din vedere glandele suprarenale. Ele joacă un rol vital în declanșarea spasmelor pulmonare. Hipoactivitatea glandelor suprarenale poate genera o producție scăzută sau insuficientă de neuro-transmițători, ceea ce va slăbi sistemul nervos responsabil pentru zona pulmonară, ducând la sensibilizarea și la iritabilitatea sistemului nervos. Dacă la această stare se adaugă și hipotiroidia, care provoacă utilizarea insuficientă a calciului, veți obține imaginea completă a stărilor spastice ale țesutului pulmonar. Curățați-vă plămâni. Stimulați funcționarea suprarenalelor și verificați temperatura bazală a organismului, pentru a determina implicarea glandei tiroide (utilizarea calciului). În stadiile cronice ale afecțiunilor pulmonare, este foarte indicat ca procesul să fie asistat de un specialist în probleme de îngrijire a sănătății.

### **Cum trebuie abordate astmul și congestia pulmonară în cursul detoxificării**

Astmaticii și persoanele suferind de congestie pulmonară pot recurge la prișnițe cu ulei de ricin și comprese cu ardei iute de Cayenne aplicate în zona pulmonară de pe piept (recomandările privind prepararea uleiului de ricin și modul de administrare a prișnițelor cu ulei de ricin sunt prezentate în capitolul 10). Sau consumul unei căni cu ceai de mentă urmate după zece minute de o linguriță de tinctură de lobelia (până la 6 lingurițe). În doze mici, lobelia este un antispasmodic, iar, în doze mai mari, un emetic (vomitiv). La unele persoane, lobelia poate provoca vomă. Voma comprimă plămâni și contribuie la expulzarea flegmei.

Alternarea compreselor calde și reci este de asemenea recomandată – aplicați o compresă caldă timp de 2 minute, apoi schimbați cu o compresă rece timp de alte 2 minute, apoi repetați încă o dată sau de două ori această procedură. Ați putea folosi un remediu naturist antispasmodic care vă va permite să țineți sub control spasmele, ca să puteți respira și expectora mucozitățile.

### **PIERDEREA ENERGIEI SAU EPUIZAREA**

Deoarece toxinele sunt descompuse și eliberate din țesuturi în sistemul sanguin, pot fi resimțite din nou efectele secundare pe care le produce toxina sau otrava respectivă. La modul general, cu cât un organism este mai bătrân, cu atât este mai mare cantitatea de toxine acumulate. Epuizarea sistemului endocrin, funcționarea deficitară a sistemului imunitar, nefericirea, implicarea afecțiunii pulmonare cronice, debilitatea suprarenalelor și a tiroidei și malabsorbția constituie factori care pot provoca pierderi grave de energie. Dezechilibrele glucidice pot provoca, la rândul lor, modificări de energie. Este nevoie de odihnă în mai multe reprize pe zi, mai ales dacă toate stimulentele (cafea, ceai, zaharuri rafinate) au fost eliminate din dietă.

Societatea actuală se bazează pe consumul de stimulente pentru procurarea energiei. În final, însă, acestea vor provoca slăbirea adevăraților centri energetici ai organismului: glandele. Dacă



sistăm consumul de stimulente ne vom simți ca după o lovitură de bici: adică foarte obosiți. Oboseala va trece însă după o perioadă în care vom consuma hrană vie și sucuri. Este important să înțelegem că dieta americană standard epuizează corpul fizic, nu îl fortifică. Alimentele recomandate duc la inflamații agresive și acumularea de toxine la nivel tisular. Iar dacă la aceste stări adăugați și stimulentele, rezultatul va fi dezvoltarea unor grave dereglări tisulare.

Majoritatea cazurilor de „sindrom de oboseală cronică” *nu sunt* produse de virusul Epstein-Barr. Acest virus poate provoca oboseală. Dar acest virus poate fi distrus ușor. (Virusul este un organism. Fiindcă virușii sunt de dimensiuni minuscule, ei nu pot fi văzuți decât la microscopul electronic. Mulți oameni de știință consideră că „virușii” sunt mai degrabă o proteină, ceea ce presupune răspuns imun, decât un organism viu unicelular, cum sunt bacteriile.)

Cauza reală a oboselii cronice de care suferă societatea modernă este epuizarea tiroidei și a suprarenalelor. Dacă aceste glande sunt slăbite, efectele pot fi oboseala, depresia și anxietatea. Aceste două glande trebuie regenerare dacă vreți să depășiți oboseala cronică. Procesul nu se produce peste noapte, însă dacă veți persevera, veți obține rezultatul dorit. Secretul succesului este adoptarea unei diete compuse din alimente crude, proaspete, asociată cu remedii din plante medicinale.

### **Cum trebuie abordată lipsa de energie sau oboseala în cursul detoxificării**

Sistarea consumului de stimulente poate provoca pierderi masive de energie. Această situație se produce mai ales dacă persoana respectivă are tiroida sau suprarenalele hipoactive. Acestea sunt glandele depozitare de energie, care sunt slăbite din cauza acidozei și a toxicității. În realitate, alimentele stimulente au un efect negativ asupra acestor glande, slăbindu-le în loc să le fortifice. Stimularea permanentă și constantă a organismului cu cafea, ceai etc. disimulează adevărata cauză care produce această stare. Cea mai mare parte a energiei pe care o folosim în cursul existenței provine din activitatea celulară stimulată.

Energia trebuie să fie dinamică, nu indusă. Dacă veți consuma zilnic o cantitate de 90-180 până la 300 g de suc din morcovi, spanac și țelină, veți spori nivelul energetic al organismului. De mare ajutor va fi consumul cât mai mare de fructe proaspete, coapte. Extractul de Panax Ginseng, lăptișorul de matcă, lucerna, complexul de orz verde și/sau complexul echilibrat de hrană cu calități nutritive superioare nu fac decât să sporească nivelul energiei organice. (Vezi „Ghidul de Resurse” în care sunt prezentate combinațiile de alimente cu proprietăți nutritive superioare.) Odihna și timpul contribuie în mare măsură la procesul de vindecare.

### **UMFLĂTURI ȘI MÂNCĂRIMI**

În cursul detoxificării, pe piele pot izbucni diverse umflături. Tumorile pot crește și ele înainte de a fi dizolvate. Majoritatea umflăturilor sunt de scurtă mirată, de aceea este important să nu întrerupeți dieta din fructe în cursul detoxificării.

Mâncărimea este un alt factor care intervine în cursul detoxificării. Se datorează intervenției unei ciuperci sau *Candida Albicans*. Mâncărimea sau roșeața se pot manifesta oriunde pe piele.

### **Remedii pentru mâncărimi în cursul detoxificării**

Rădăcina de anghelică, *aloe vera* sau rocoina aplicate local pot calma urticaria. Dacă senzația nu dispare, atunci se impune distrugerea culturii micotice respective, iar limfa în care trăiește micoza trebuie eliminată. Acest lucru se poate rezolva cu niște remedii din plante medicinale cu acțiune limfatică și antiparazitară, asociate cu o dietă compusă din alimente crude.

### **ALTE EFECTE SECUNDARE ÎN DETOXIFICARE**

Printre efectele secundare care pot interveni în cursul detoxificării se numără: menstruație abundentă (metroragie); puseuri frecvente sau accese de tuse; urinare frecventă; dureri de cap; diaree; amorțeală; furnicături în brațe, mâini și picioare; erupții cutanate și acumulare de gaze.

În procesul de purificare și vindecare pot apărea simptomele unor boli sau afecțiuni mai vechi, care vor dispărea după ce organismul va vindeca regiunea respectivă. Este vorba în acest caz de probleme mai vechi de toxicitate, care au fost reprimite în momentul manifestării lor, iar în prezent, organismul a intervenit la acest nivel cu scopul de a regenera și restaura funcționarea normală a țesutului. Am tratat cazul unei femei din comunitatea Amish care se intoxicase cu iederă cu douăzeci de ani înainte, urmase un tratament medicamentos chimic și se „vindecăse” (probabil). În cursul programului de detoxificare, problema ei legată de intoxicarea cu iederă revenise în actualitate, manifestându-se în același loc unde fusese tratată în trecut. Acest fapt m-a surprins chiar și pe mine. Organismul poate elimina și purifica o stare de intoxicare reprimată încă din copilărie sau chiar din viața intrauterină.

## **REDUCEREA SAU SISTAREA CONSUMULUI DE PRODUSE FARMACEUTICE**

Dacă urmați un tratament medicamentos chimic și doriți să reduceți sau să îl opriți complet în vederea abordării acestui program de detoxificare și regenerare, iată câteva lucruri pe care eu însumi le-aș face:

**PRIMUL** – Acest program normalizează nivelul de zahăr din sânge. Dacă aș suferi de diabet, aș verifica zilnic nivelul glicemiei și aș adapta cantitatea de insulină în funcție de acesta sau aș apela la ajutorul medicului meu.

**AL DOILEA** – Acest program face să scadă tensiunea arterială dacă este prea mare și să crească dacă este prea mică. Dacă aș urma un tratament medicamentos pentru hipertensiune, aș verifica regulat ce tensiune am, fiindcă nu mi-aș dori să ajung hipotensiv, adică să am tensiune mică. Hipotensiunea poate produce stări de leșin, tulburări de echilibru sau probleme mai grave, ceea ce n-ar fi înțelept.

**AL TREILEA** – Aș reduce treptat medicația. Cu toate acestea, în cazurile de hipertensiune și diabet, este recomandabilă sistarea bruscă a tratamentului medicamentos, fără efecte secundare.

Anumite medicamente pot „închide” organismul, provocând dependență. Situația este valabilă mai ales în cazul medicației recomandate în afecțiunile neurologice și al unor steroizi cum este prednisonul. Solicitați întotdeauna ajutorul medicului curant. Dacă medicul vă refuză, atunci trebuie să vă descurcați singuri. Mulți medici se înfurie și se supără dacă pacienții lor încearcă să se trateze singuri. Numeroși medici de medicină alopatică, dacă nu chiar toți, nu au pregătire și studii în domeniul detoxificării și regenerării și de aceea tind să respingă ceea ce nu cunosc. Această mentalitate îi face pe mulți oameni să își caute singuri calea spre vindecare. Este unul din motivele pentru care a fost scrisă această carte. Rețineți: alegerea vă aparține. Puteți duce o viață sănătoasă, fără medicamente.

**NOTĂ:** Sunt extrem de rare cazurile de interferență între remediile naturiste și medicație. Totuși, orice este posibil. Cel mai bun lucru este să observați ce reacție are organismul și cum vă simțiți. Vă veți da singuri seama dacă remediile pe care le luați interacționează sau nu. Faceți apel la bun-simț și colaborați cu practicianul naturist.

### *Rezumat*

Majoritatea pacienților nu prezintă simptomele expuse anterior. În general, cu cât nivelul de toxicitate al unei persoane este mai ridicat, cu atât va fi mai violentă „criza de vindecare”. Țineți minte: criza de vindecare este extrem de importantă și foarte benefică. Simptomele sau disconfortul fac parte din procesul de purificare, deoarece este obligatoriu să eliminați toxinele și otrava din organism.

În general, criza de vindecare nu este de durată, de aceea vă recomand să aveți răbdare. Consumați numai alimente crude, mai ales fructe proaspete și sucuri proaspete. Majoritatea

fructelor au puternice proprietăți antioxidante și astringente, ajutând organismul să se debaraseze de toxine. Dacă nu simțiți nevoia să mâncați, atunci nu mâncați. Lăsați organismul să se odihnească, dar consumați neapărat o cantitate suficientă de suc proaspăt sau de apă pură. Nu lăsați organismul să se deshidrateze.

Dacă dieta se compune din 80% fructe și legume crude, proaspete, nepreparate la foc, **toate simptomele de boală se vor datora „procesului de detoxificare”** prin care trece organismul cu bună știință. Dacă dieta dumneavoastră este compusă din 50% hrană crudă și 50% alimente preparate, simptomele vor semnala mai ales o problemă legată de aciditate, iar criza de vindecare se poate prelungi până la câteva zile.

Ați putea folosi remedii din plante medicinale ca susținătoare ale procesului de purificare. De asemenea, sunt esențiale odihna și adoptarea unei atitudini mentale de optimism. În cazul în care criza de vindecare durează mai mult de două sau trei săptămâni și simțiți nevoia să faceți o pauză, atunci reveniți la consumul de alimente preparate. Nivelul energetic din organism va scădea, provocând întreruperea procesului de purificare. Este recomandabil, totuși să încercați să prelungiți procesul de curățire organică cât mai mult posibil. Detoxificarea are *întotdeauna* drept rezultat recăștigarea vitalității. În final, detoxificarea vă va oferi o sănătate plină de vibrații benefice, vitalitate și spiritualitate superioară.

## MODULUL 6.6 – „Criza de Vindecare”

Urmează câteva ilustrări ale „crizei de vindecare” care poate interveni în cursul proceselor de purificare a organismului. În cei treizeci de ani de experiență în domeniul detoxificării, am fost martorul atât de multor tipuri diferite de „crize” de vindecare, încât spațiul cărții nu este suficient pentru a le prezenta pe toate. Această secțiune tratează câteva dintre cel mai frecvent întâlnite efecte secundare, iar pe unele dintre ele le-am resimțit pe pielea mea, în cursul eforturilor proprii de detoxificare.

Am împărțit aceste efecte secundare în trei categorii: ușoare, moderate și puternice. O persoană poate trece, într-o perioadă sau alta, prin fiecare dintre aceste tipuri de efecte. Totuși majoritatea oamenilor nu trec prin nivelul de intensitate maximă. Totul depinde de gradul de toxicitate al organismului respectiv, asociat cu nivelul energetic sau rezistența întregului sistem al persoanei respective.

### EFACTE SECUNDARE UȘOARE

- Simptome de răceală și gripă
- Febră scăzută (37,2 – 37,7 °C)
- Tuse cu sau fără expectorații
- Expectorații de mucus transparent sau galben, provenind din nas sau gât (plămâni, bronhii etc.; mucozitățile pot conține firișoare de sânge)
- Dureri minore intermitente sau de durată
- Mucozități în materiile fecale
- Mucozități în urină
- Pierderi de energie (posibile oscilații de energie)
- Eruptions cutanate și prurit
- Simptome de boală cu remisie temporară
- Secreții la ochi
- Cefalee ușoară
- Tulburări minore de vedere (ceață)
- Vertij minor
- Scăderea în greutate (între 3 și 7 kg în două săptămâni. Depinde de gradul de epuizare a tiroidei. Poate fi de numai 1 kg)
- Frisoane
- Emoții manifestate prin plâns, furie și chiar râs
- Hemoragii pe nas, de scurtă durată

- Hemoragii anale (hemoroizi sau leziuni)
- Cantități infime de sânge în urină

## **EFECTE SECUNDARE MODERATE**

- Simptome de bronșită sau pneumonie
- Expectorații abundente de secreții verzi sau brune, provenind din nas și gât (plămâni, bronhii etc.)
- Dureri articulare
- Eliminare masivă prin rinichi (urină colorată în maro, portocaliu sau galben închis etc.)
- Dureri resimțite în zona unor plăgi mai vechi sau în regiunile cu degenerescență din organism
- Paralizii minore ale membrelor
- Simptome de oboseală cronică
- Hemoragii nazale
- Spasme pulmonare asociate cu astm / emfizem / sindrom de obstrucție pulmonară cronică
- Tulburări medii de respirație scurtă (astm, emfizem, boală obstructivă pulmonară cronică)
- Mărire temporară a tumorilor
- Simptome de boală intensificate (de scurtă durată)
- Iritații la nivel cutanat
- Secretarea de diverse substanțe prin piele, în special la nivelul mâinilor și picioarelor
- Vânătaii
- Atrofiere musculară (musculatură construită din proteine de carne)
- Secreții abundente la ochi și urechi
- Stări de vomă
- Diaree
- Formarea de „cheaguri” de celulită
- Amețeli și/sau vertij
- Palpitații cardiace minore
- Căderea dinților (minoră)
- Mici abcese în cavitatea bucală
- Migrene
- Febră ridicată (39,4 – 40,5 °C)
- Accese puternice de tuse (uneori seacă). Apelați la plante medicinale pentru a susține desprinderea și expectorația unor secreții compacte
- Stări de depresie sau anxietate
- Exhibarea sentimentelor (plâns, furie, râs etc.)
- Gândire tulbură (lipsa clarității în gândire)
- Despicare a pielii în prezența toxinelor grele
- Crize excesive de prurit
- Plombele cu mercur pot fi expulzate de organism
- Hemoragie rectală datorată hemoroizilor sau leziunilor vechi sau actuale

În cursul programului de detoxificare, se pot manifesta unui sau mai multe dintre simptomele enunțate anterior. Nu intrați în panică! Dumneavoastră înșivă v-ați dorit acest lucru. Îmi place să văd când pacienții mei elimină secreții de culoare galben-verzuie, fiindcă acesta constituie semnalul sigur că efectuează corect acest program și că vor beneficia de pe urma lui.

Adesea este bine să colaborați cu un practician experimentat în domeniul îngrijirii sănătății, care dispune de cunoștințe și experiență avansată în detoxificare și efectele secundare ale acestui proces.

## EFECTE SECUNDARE INTENSE

- Paralizie în orice regiune a organismului
- Eliminare de mucozități pulmonare de culoare neagră
- Eliminare masivă de secreții maro închis sau de sânge în urină, însoțite de dureri de rinichi
- Eliminare masivă de materii fecale, de culoare neagră, însoțită de diaree
- Tumori care ies la suprafață pe tot corpul
- Pierderea vederii
- Pierderea auzului
- Amețeli severe (sau vertij)
- Oboseală severă
- Apariția de abcese în întreaga cavitate bucală
- Căderea unghiilor de la mâini și picioare
- Pierdere severă în greutate (se poate instala în cazul existenței unei slăbiri a funcției pancreatice)
- Respirație extrem de dificilă (recurgeți la un inhalator sau antispastic)
- Depresie temporară severă, manifestată prin plâns, furie, râs etc.
- Confuzie mentală
- Crăparea pielii
- Căderea dinților (majoră)
- Reapariția unor vechi simptome reprimite

Majoritatea oamenilor nu trec prin simptome atât de severe de detoxificare. Procesul depinde totuși de gradul de intoxicare al persoanei respective. Un alt factor este cantitatea de medicamente pe care le-a luat persoana respectivă în cursul vieții. Doar o parte dintre persoanele care au optat pentru reprimarea semnalelor transmise de organism în sensul auto-purificării (prin ingerarea de steroizi de tipul prednisonului) vor avea efecte secundare cu manifestare severă. Cea mai mare incidență a efectelor secundare severe se întâlnește la persoanele cu toxicitate cronică din naștere, care suferă de cancer, HIV și/sau alte boli grave.

## DOUĂ CAZURI DE PURIFICARE

Iată două cazuri elocvente pentru criza de vindecare:

### Cazul #1

O femeie de treizeci și șase de ani, cu cancer de pancreas. Este vorba de o formă degenerescentă de cancer care a blocat complet funcționarea pancreasului. Activitate digestivă slabă, aproape inexistentă. Când mânca orice fel de aliment, acesta era eliminat prin scaun în aceeași formă în care fusese înghițit. Nivelurile de gastrină din organism erau extrem de ridicate. În cursul programului, i-au „ieșit” pe suprafața ambelor picioare cel puțin patruzeci de tumori de dimensiunea unei mingi de golf. Medicul ei curant i-a spus că boala se răspândise în tot organismul. În ciuda acestui verdict, am menținut pacienta pe o dietă formată exclusiv din fructe, iar în decurs de aproape trei săptămâni, tumorile de pe membrele inferioare dispăruseră complet.

O lună mai târziu, femeia s-a prezentat la dentist, fiindcă i se desprinsese un dinte. Stomatologul i-a spus că făcuse un abces și i-a extras dintele. Când a descoperit că i se clătina un al doilea dinte, stomatologul i-a recomandat extracția dentară. Din fericire, cea de-a doua ședință cu mine fusese programată înaintea celei de-a doua extracții. I-am spus că este unul din simptomele crizei de vindecare și să aibă răbdare.

Săptămâna următoare, gura i s-a umplut de abcese și toți dinții începuseră să i se clatine. Însă, după aproximativ o săptămână, toate abcesele dispăruseră. Dinții erau din nou ferm implantați și avea senzația de gură „curată” și sănătoasă mai mult ca niciodată. Simțul gustului se îmbunătățise considerabil. După unsprezece luni, dispăruse orice urmă de cancer, iar femeia trăiește și este perfect sănătoasă.

## Cazul #2

O femeie de treizeci și doi de ani, cu fractură de coloană vertebrală în zona cervicală C3-C4, în urma unei loviri la cap. Stătuse imobilizată timp de doisprezece ani. În afara proceselor standard de vindecare (purificare a organismului), pacienta a trecut printr-o eliberare emoțională dură. Într-o seară mă suna plângând cu sughituri, iar în seara următoare mă suna râzând fără să se poată controla. Această criză de eliberare afectivă a durat două luni. Persoanei care o îngrijea îi venea să mă spânzure! Totuși, l-am asigurat că procesul era normal, deoarece corpul său emoțional încerca să se curețe de reziduuri. În accidentul de mașină în urma căruia rămăsese paralizată la vârsta de douăzeci de ani murise și șoferul celeilalte mașini. Timp de doisprezece ani, femeia își reprimase toate sentimentele asociate cu situația respectivă. Pe scurt, în decurs de unsprezece luni, i s-au restabilit toate conexiunile neurologice, iar femeia se putea mișca liber și conștient, având senzații la nivelul întregului corp. Purificarea a ajutat-o să se elibereze de profunđa durere sufletească, să își redobândească echilibrul emoțional, iar curățirea sufletească a accelerat procesul de vindecare generală a organismului.

Aceste două cazuri sunt doar două exemple din miile la care am asistat în cei treizeci de ani de activitate terapeutică, deși ele reprezintă ilustrarea unor situații extreme. Unele crize de vindecare te determină să scoți exclamații de uimire ca în fața unei minuni, ca în cele două cazuri mai sus-amintite, însă majoritatea sunt de tipul: „ah, n-a fost mare lucru...” Majoritatea celor care optează să treacă prin procesul de detoxificare vor prezenta efecte minore spre moderate.

Indiferent cum se va manifesta criza de vindecare prin care treceți, nu uitați niciodată țelul principal, care este dobândirea sănătății totale. Atingerea acestui țel merită orice suferință provocată de orice simptome.

Nu trebuie să vă temeți de criza de vindecare sau de purificare, fiindcă este vorba de două procese la fel de firești ca și răsăritul soarelui dimineața. Stabiliți-vă acest ideal de purificare a organismului. După fiecare criză de vindecare vă veți simți mai bine și veți fi mult mai sănătos ca răsplată a eforturilor pe care le-ați depus.

## NOTĂ SPECIALĂ

Celor care urmează un tratament cu multe medicamente le recomand să îi ceară medicului în îngrijirea căruia se află să îi ajute să rărească administrarea acestora, în vederea renunțării treptate la ele. Avantajele renunțării la medicamente vor fi evidente în momentul în care glicemia se va normaliza, iar tensiunea arterială va reveni și ea la normal. Hipertensiunea arterială este manifestarea evidentă a prezenței unor blocaje în organism și a acidozei. Persoanele care suferă de hipertensiune arterială au, în realitate, tensiune arterială scăzută. După detoxificarea organismului, revenirea tensiunii la valoarea reală va reflecta această situație. Ritmul sistolic poate scădea sub 100, 90 sau chiar 80 sistole, în funcție de starea de epuizare a glandelor suprarenale.

## REZULTATE FINALE ALE PROCESULUI DE CURĂȚARE

- Creșterea energiei – de fiecare dată mai dinamică și mai evidentă
- Respirație mai profundă (capacitate pulmonară mai mare)
- O mai mare acuitate a mirosului, gustului și auzului
- Reducerea sau eliminarea formațiunilor tumorale
- Dispariția tumefacțiilor limfatice
- Creșterea rezistenței în regiunile anterior epuizate
- Circulație accelerată
- Dispariția firelor de păr albe (părul revine la culoarea naturală)
- Pielea devine mai netedă și mai fină
- Claritate în gândire
- Îmbunătățirea memoriei

- Dispariția simptomelor de boală
- Normalizarea valorilor glicemice
- Normalizarea tensiunii arteriale
- Relație mai profundă cu Dumnezeu și cu natura
- Sentimente intense de fericire, bucurie și bunăstare
- Dispariția erupțiilor cutanate (coșuri, iritații etc.)
- Îmbunătățirea tranzitului intestinal
- Îmbunătățirea funcției renale
- Voce mai puternică
- Dispariția aritmiei cardiace
- Îmbunătățirea vederii
- Revenirea sentimentului de bine și sănătate vibrantă
- Inversarea procesului de „îmbătrânire”
- Rezistență la boală și imunitate la „molipsirea” cu virusii în circulație
- Și multe, multe altele...

## **CE ESTE DE EVITAT ÎN CURSUL CRIZEI DE VINDECARE**

**DESHIDRATARE** – Mențineți organismul la un nivel de hidratare corectă, consumând apă minerală proaspătă sau sucuri proaspete din fructe și legume.

**SURMENAJ** – Încercați să vă conservați energia pe durata crizei de vindecare.

**PREA MULTE PESTICIDE** – Pesticidele pot provoca respirație dificilă și stări de hipoactivitate ale sistemului endocrin și sistemului nervos.

**EXAGERARE** – Dacă este necesar să încetiniți ritmul de curățare sau să sistați temporar procesul, puteți alterna dieta cu alimente preparate la foc. Încercați, pe cât posibil, să le introduceți în cantități minime și sub formă de legume preparate la abur sau orez nedecorticat. Aceste alimente vor scădea temporar încărcătura energetică a sistemelor din organism, sistând purificarea intensă. Când vă veți simți în stare, reluați programul de purificare.

**FEBRĂ PESTE 37,4 °C** – La adulți și la copii, febra trebuie ținută sub control prin băi reci și alte proceduri similare. În mod natural, copiii fac febră mare, de 39 – 40 °C. Temperatura corpului lor trebuie scăzută prin împachetări în prosoape înmuiate în apă rece și prin băi reci. Există o linie fină de demarcație între a interveni direct în eforturile organismului de a se auto-curăța și vindeca și a-i permite libertatea să facă ce vrea. Febra ușoară nu constituie un motiv de îngrijorare și nu necesită intervenție. Însă, în cazul febrei mari, se impune monitorizarea atentă a organismului și stăpânirea acestor situații care ar putea provoca efecte secundare grave. Nu uitați: trebuie să hidratați permanent organismul, consumând cantități mari de apă sau de sucuri proaspete din fructe. Dar nici nu îl hidratați exagerat. Dreapta măsură este întotdeauna cheia succesului.

**NERĂBDARE** – Imediat ce veți începe să energizați și alcalinizați organismul, acesta va începe să se curețe singur. Nu uitați că organismul este cel care efectuează singur curățarea. Pentru a spori acțiunea de purificare a congestionării sistemului limfatic, de distrugere a paraziților și intensificare a funcționării organelor și glandelor, puteți folosi remedii din plante medicinale. Totuși, organismul are propriul său ritm de vindecare și curățare. Aveți răbdare!

**NU MÂNCAȚI PESTE MĂSURĂ** – În general, animalele nu mănâncă deloc când sunt bolnave. Corpul uman dispune de propriile mecanisme de auto-vindecare și auto-purificare, deoarece Dumnezeu lucrează în toate creațiile sale. Tot ce trebuie să faceți este să hrăniți corect organismul.

## **CURĂȚARE INTELIGENTĂ**

Este important să vă folosiți inteligența pentru a susține organismul în procesul de auto-detoxificare. Repet: între a ajuta organismul și a-l împiedica să se purifice există o linie de demarcație extrem de fină. Dați dovadă de bun-simț pe toată durata procesului de detoxificare. Fiecare individ este unic. Simptomele pe care le manifestă un astmatic pot fi complet diferite de cele prin care trece o bolnavă de cancer uterin.

Procesul de vindecare este într-adevăr grandios. Ceea ce are darul să redea echilibrul organismului, la toate nivelurile, ține de o atitudine de „dezinhibare”, însă puțini sunt cei care înțeleg acest lucru. Primiți cu brațele deschise Viața, Sănătatea și pe Dumnezeu!

Dacă în cursul procesului de curățare a organismului se manifestă efecte secundare atât de severe încât simțiți nevoia să vă prezentați la Spitalul de Urgență – NU EZITAȚI! Eu am lucrat mulți ani ca medic la Urgență. Medicii sunt acolo spre a sări bolnavilor în ajutor în momentele de criză. Este regretabil că majoritatea medicilor de Urgență nu înțeleg exact cum funcționează procesul de detoxificare și „criza de vindecare”. Dacă treceți printr-o criză gravă – ceea ce se întâmplă rar – revedeți modulul 6.5, intitulat „Ce poate interveni în procesul de detoxificare”.

## **ARTICOLE CARE NU TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN TRUSA DE PRIM-AJUTOR DIN CASĂ**

Urmează o listă cu câteva articole de prim-ajutor pe care trebuie să le aveți în casă pentru a atenua disconfortul din timpul unui proces de detoxificare.

### **COMPRESE CU ULEI DE RICIN**

Vezi capitolul 10, referitor la ingredientele necesare preparării acestora.

### **ULEI DE MĂSLINE**

Va fi utilizat la fel ca uleiul de ricin sau în locul acestuia.

### **ARDEI IUTE DE CAYENNE**

Este utilizat în scopul dilatării porilor din piele și/sau a sistemului vascular; recomandat în hipertensiune arterială; utilizat și în compresele cu ulei de ricin.

### **RĂDĂCINĂ DE CEARA-ALBINEI, FRUNZĂ DE LUMÂNĂRICĂ ȘI/SAU SEMINȚE DE SCHINDUF**

Expectorant pulmonar.

### **SURSĂ DE CĂLDURĂ**

Sticlă cu apă caldă, pătură electrică etc., în vederea dilatării sau „împingerii” plantelor afară prin piele.

### **ANTISPASTIC (O TINCTURĂ DE PLANTE)**

Spasme, convulsii, crampe și episoade dureroase.

### **REMEDIU NATURIST ANALGEZIC**

Preferabil tinctură

### **CEAIURI DE ULM CU COAJĂ NETEDĂ ȘI/SAU RĂDĂCINĂ DE NALBĂ-MARE**

Pentru regresul acidului



## **ULEI DE ARNICĂ**

De uz extern în luxații articulare, întinderi musculare, înțepeniri sau inflamații / dureri musculare și altele.

## **UNGUENTE DIN PLANTE MEDICINALE**

Vor conține combinații de plante medicinale de leac, ca de exemplu: tătăneasă, coada-calului, lobelia, gălbenele și altele. Utilizate pentru luxații, întinderi musculare, dureri articulare, cicatrizarea rănilor etc.

## **TINCTURĂ ȘI UNGUENT DE PĂTLAGINĂ-MARE**

Utilizate pentru vindecarea înțepăturilor de insecte, mușcăturii de șarpe și altor mușcături otrăvitoare.

## **„HEAL-ALL TEA”™ (CEAI VINDECĂ-TOT)**

Poate fi procurat de la God's Herbs™, (vezi „Ghidul de Resurse”) sau din alte surse. Folosit pentru tumori, mușcături de șarpe, abcese, infecții, ca panaceu.

## **LAXATIV PENTRU REGLAREA TRANZITULUI INTESTINAL, DIN PLANTE MEDICINALE ALOE VERA**

„Panaceu” recomandat în tratarea arsurilor, pruritului datorat micozelor, calmant al inflamațiilor, arsurilor și durerilor intestinale etc.

## **ULEI DE ARBORE DE CEAI**

Antiseptic din plante, vindecă pruritul provocat de funghi, micoze etc.

## **FORMULĂ ANTIPARAZITARĂ DIN PLANTE MEDICINALE**

Pentru infecții bacteriene, *E. coli*, *Candida Albicans* etc.

## **MODULUL 6.7 – Postul în Cadrul Detoxificării**

Într-o formă sau alta, postul a fost practicat probabil din cele mai vechi timpuri, de oameni și de animale deopotrivă. Postul este instinctual și asociat cu repausul și controlarea nivelurilor de energie. În anul 1972, am ținut post consumând numai portocale timp de șase luni, iar acest regim mi-a adus numai beneficii și bucurii. S-a dovedit a fi fost una din cele mai incredibile experiențe din viața mea. La vremea aceea, mă încărcasem cu o asemenea cantitate de energie, încât treceam permanent prin experiențe supranaturale de decorporalizare, care mă transportau direct în inima divinității.

Există două tipuri principale de post. Primul, cunoscut sub denumirea de „post impus”, ne este practic impus din cauza bolii. Pur și simplu nu mai ești în stare să mănânci sau, dacă mănânci, elimini imediat mâncarea. Acest lucru se datorează intervenției imediate a mecanismelor organismului, care reorientează energia necesară digestiei către sistemele imunitar, limfatic și endocrin. Aceste mecanisme conferă organismului forța și energia de a expulza intrusul, blocajul sau congestia.

Al doilea tip de post este „postul deliberat”, adică opțiunea conștientă pe care o face o persoană în vederea curățirii organismului și restaurării funcțiilor sale. Postul deliberat dezvoltă auto-

disciplina și încrederea în propriile forțe. Acestea constituie două atribute esențiale care trebuie cultivate pentru a menține o stare optimă de sănătate.

Ambele tipuri de post sunt forme de gestionare a energiei de către organism. Majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii îi privează de energie în loc să îi încarce cu energie. Sănătatea și vitalitatea sunt manifestări ale energiei, în timp ce boala reprezintă o privare de energie. Postul este modalitatea prin care organismul intră în repaus, în vederea recuperării forțelor uzate de tulburări de digestie prelungită și de metabolism. El va utiliza, în schimb, această energie cu scopul de a se curăța de acizi și de toxine, făcând astfel posibilă vindecarea.

Adoptând o dietă obișnuită, compusă din carne, cereale, produse lactate etc., sistemul digestiv și cel excretor sunt suprasolicitate și își epuizează rezervele de energie. Postul permite pancreasului, stomacului, ficatului, intestinelor, chiar și rinichilor, să intre într-o relativă stare de repaus. El va conferi mai multă energie sistemelor imunitar, endocrin și limfatic. **Orice formă de post, impus sau conștient, este vitală pentru însănătoșirea organismului.**

Există, însă, multe forme de post pentru care poate opta un individ. Vă propun să examinăm împreună patru tipuri fundamentale de post, apoi să luăm în discuție cea mai bună și mai corectă metodă de întrerupere a perioadei de post sau „dedulcire”.

## TIPURI DE POST

### Postul compus exclusiv din alimente crude

Firește, aceasta nu este o formă de post propriu-zisă, deoarece veți continua să consumați mâncare. Însă, pentru majoritatea persoanelor a căror dietă se compune din alimente preparate la foc, grele, aceasta este cu siguranță o formă de post. Începeți cu o zi de post din când în când, încercând să consumați numai produse naturale, crude, în ziua respectivă. Treptat, țineți post câte 5, 10, 30 sau 60 de zile consecutiv, consumând, în perioada respectivă, numai produse naturale, crude. Cu cât perioada este mai îndelungată, cu atât mai bine. Această formă de post trebuie să includă fructe crude, proaspete, sucuri proaspete din fructe, legume și sucuri din legume. Fără alimente de tip „proteină”, cum ar fi nucile sau semințele.

### Post compus exclusiv din fructe

Recomand călduros adoptarea acestei forme de post. Fiind ființe frugivore, această formă de post intră în armonie cu constituția și procesele anatomice și fiziologice ale organismului uman. În centrul atenției trebuie să fie strugurii, dacă este posibil, fructele organice, netratate chimic. Dacă nu sunt organice, ele trebuie spălate bine, fiindcă au niveluri ridicate de pesticide. Cu toate acestea, se pot consuma orice fructe sau orice combinație de fructe proaspete, sau pepeni. După cum vom descoperi în capitolul următor referitor la combinarea corectă a fructelor, vă recomand să „mâncăți fie numai pepeni, fie nu mâncăți pepeni deloc”. Puteți mânca numai struguri, sau numai pepene verde, sau mere, sau orice varietate de fructe doriți sau pofțiți să mâncăți. Am ajutat multe suflete să își curețe corpul fizic de cancer, menținându-le pe post compus exclusiv din struguri și suc de struguri. Mâncăți fructe în orice cantitate. În acest program nu contează kaloriile.

### Post cu sucuri

Este un nivel superior de post, care oferă tractului gastrointestinal și sistemului digestiv răgazul de a se odihni. Posturile pe bază de sucuri sunt furnizoare de energie concentrată și sunt de natură să stimuleze purificarea și activitatea limfatică atât de necesare, permițând în același timp rinichilor să se spele. Sucurile furnizează celulelor glucoza și fructoza necesare pentru energie. Sucurile pot fi preparate din fructe sau legume, deși cea mai mare forță energetică o au sucurile din fructe, mai ales cel din struguri.

Numai că există întotdeauna excepții de la regulă. Într-unul dintre cazurile de cancer de pancreas pe care le-am ținut sub observație, pacienta nu mai putea digera nici un aliment. Am trecut-o pe o dietă compusă exclusiv din sucuri de fructe. Apoi, am adăugat sucuri din legume, iar

în final, la scurt timp de la începerea terapiei, am suplimentat mai întâi cu fructe, apoi cu legume crude. Explicația pentru adoptarea acestei metode este simplă. În primul rând, pancreasul nu mai reușea să digere alimentele pe care le consuma femeia. Orice mâncă femeia se elimina nedigerat prin scaun. Trebuia să-i mențin nivelul energetic al organismului, furnizându-i în același timp ceva ce presupunea efort minim sau nici un fel de efort, din partea pancreasului, pentru digestie. Sucul proaspăt de fructe este cea mai bună alegere pentru rezolvarea unor probleme de acest gen. După o perioadă scurtă de timp, am suplimentat regimul cu sucuri din legume, deși sunt mai greu de digerat, considerând că pancreasul pacientei se recuperase suficient încât să suporte legumele. De asemenea, am recurs la diverse lichide din extracte de plante, pentru a stimula funcționarea diverselor organe și glande, în special a pancreasului. În final, am suplimentat regimul cu hrană solidă, începând cu fructe, datorită nivelurilor lor ridicate de energie și pentru că sunt ușor de digerat. Iar în cele din urmă, după unsprezece luni, femeia a scăpat de cancer!

## Post cu apă

Acesta este cel de-al patrulea și ultimul tip de post. În postul cu apă, nu trebuie consumată decât apă obținută prin osmoză inversă sau apă distilată. La acest nivel, energia necesară pentru digestie este cedată în totalitate funcționării sistemelor imunitar, limfatic și endocrin. Postul cu apă induce curățarea, purificarea și purjarea la nivel superior al organismului. În extraordinara sa înțelepciune, corpul se va concentra asupra eliminării depozitelor de toxine, mucozități și a inflamației.

Pentru omul obișnuit, postul cu apă este un furnizor de energie. Cu toate acestea, în cazul persoanelor epuizate sau suferind de afecțiuni degenerative, scopul principal este acela de a furniza energie organismului prin ridicarea nivelului energetic al organismului. **Sub nici o formă nu recomand regimul bazat numai pe apă persoanelor foarte slăbite sau epuizate**, cu atât mai puțin celor suferind de cancer. Explicația este că nu se poate alimenta astfel organismul cu energie, organismul fiind acela care trebuie să utilizeze energia de care dispune.

Deși prin post, majoritatea oamenilor se încarcă de energia necesară, în cazul epuizării tisulare avansate, produsele naturale proaspete, mai ales fructele, au capacitatea de a fortifica organismul, furnizându-i substanțe nutritive și energie. În urma consumării de fructe sau de sucuri din fructe cu potențial energetic ridicat, va crește energia fiecărei celule și a întregului organism, în același timp creându-se condițiile pentru detoxificare. Postul cu apă, adoptat în cazurile de epuizare avansată, pot perturba și mai mult organismul, ducând la moarte. Numai după ce s-a realizat fortificarea organismului respectiv se poate trece pe post cu apă.

## PREGĂTIRE ÎN VEDEREA POSTULUI

Dacă intenționați să „treceți ferm” pe post cu sucuri sau apă, se impune o pregătire prealabilă a organismului timp de o săptămână, prin consum de alimente naturale, crude. În ultimele două zile, se poate adopta o dietă formată numai din fructe. Acestea ajută la curățarea intestinului gros de materiile intrate în putrefacție, spală ficatul și rinichii și pregătesc organismul pentru post.

Postul poate fi distractiv și impune autodisciplină. Rolul său de intens susținător al organismului în procesul de auto-purificare și regenerare a fost dovedit de nenumărate ori. Dacă optați pentru post de lungă durată, prelungit, solicitați unei persoane avizate și cu experiență în post și detoxificare.

## CÂND TREBUIE ÎNTRERUPT POSTUL

Cel mai potrivit moment pentru a întrerupe postul este acela pe care vi-l transmite glasul interior sau intuiția. Dumnezeu voastră vă cunoașteți organismul mai bine ca oricine. Ascultați-l! Veți ști când v-a ajuns. (Dar este bine să fiți corect și cinstit cu propria persoană, știind să faceți diferența între poftă și foame.) În general, după aproximativ trei zile, un individ își pierde dorința de a mânca. Explicația este aceea că energia folosită înainte pentru digestie începe să fie folosită de organism

pentru a se curăța și vindeca. Când aveți din nou senzația de foame, este semn bun că sunteți pregătit să începeți din nou să mâncați. Nu uitați: trebuie să începeți numai cu fructe.

O altă metodă de stabilire a perioadei optime pentru regim este examinarea limbii. Este o veche metodă de nădejde pe care eu însumi am folosit-o ani de zile. Când începeți să țineți post, limba se va acoperi cu un strat gros de culoare albă, galbenă, verde sau brună. Cu cât organismul este mai intoxicat, cu atât acest strat va fi mai consistent și mai închis la culoare. Desigur, cu cât organismul este mai sănătos, cu atât va fi mai subțire stratul în timpul postului. Dacă țineți post până când limba și-a recăpătat culoarea roz, înseamnă că ați reușit să faceți o curățare excelentă a organismului.

Detoxificarea este un proces permanent, care poate dura ani întregi. Afirmatia sună mai rău decât este în realitate. Întreținerea sănătății ar trebui să devină unul din hobby-urile dumneavoastră. Petreceți-vă un an lucrând cu obstinație asupra propriului corp, apoi pășiți în noua existență adoptând acest stil de viață în echilibru și armonie. Din acest moment, veți fi o nouă persoană, mai sănătoasă, mai plină de energie vibrantă, mai curată și mult mai conștientă de propriul eu. Pe măsură ce veți evolua din punct de vedere spiritual, încercați să stabiliți și să mențineți echilibrul între stilul de viață și obiceiurile alimentare, pe de o parte, și conștientizarea propriei spiritualități, pe de altă parte. Cu cât veți deveni mai conștient, cu atât veți dori mai mult să mâncați hrană mai sănătoasă, încărcată de mai multă energie. Iar corpul fizic trebuie să țină pasul cu dumneavoastră. Nu uitați să vă bucurați pe parcursul acestei călătorii, fiindcă la capătul ei vă așteaptă sănătatea, vitalitatea și spiritualitatea. Nimic nu se compară cu această stare.

## CUM SĂ ÎNTRERUPEȚI POSTUL

Este foarte de important să știți cum să întrerupeți un post, iar decizia depinde de durata și de tipul postului pe care l-ați adoptat. O regulă generală de atenționare ar fi următoarea: **în majoritatea cazurilor, se recomandă întreruperea postului printr-o perioadă intermediară, în care să mâncați doar fructe proaspete, crude, timp de o zi sau două zile pentru fiecare trei zile de post.**

Această recomandare este valabilă mai ales după postul cu suc din fructe sau postul cu apă. Cu cât a fost mai lungă perioada de post, cu atât mai multe zile trebuie să acordați consumului exclusiv de fructe, înainte de a trece la regimul cu legume grele. De-a lungul carierei mele, am întâlnit unul sau două cazuri în care persoana respectivă a murit fiindcă trecuse direct și greșit de la post la dieta obișnuită. Am cunoscut o persoană care a murit din cauză că întrerupsese o perioadă prelungită de post trecând direct pe cartofi fierți. Cartoful conține un tip de amidon lipicios, aglutinant, încât este evident că i-a blocat tranzitul intestinal.

Mențineți permanent tranzitul intestinal. În cursul unei etape de post cu sucuri sau apă, acest lucru nu este întotdeauna posibil. În modulul 6.9, vom aborda problema păstrării sănătății intestinelor.

*Vă rog să cumpărați un storcător de fructe*

N.W. Walker a trăit sănătos până la vârsta de 107 ani, deoarece consumase sucuri naturale. De ce altă dovadă mai aveți nevoie? Încercați chiar astăzi să beți un pahar cu suc preparat din morcovi, spanac și țelină.

Sucurile proaspete din fructe și cele din legume sunt centrala energetică a nutriției. Un pahar cu suc de morcovi conține energia a 6-8 morcovi, adică de șase ori valoarea nutritivă a unui singur morcov. Iată ce numesc eu o băutură „încărcată de electricitate”, o adevărată centrală de energie și aminoacizi.

Beți zilnic 2 până la 4 pahare de suc preparat din fructele și legumele preferate. Citiți cartea intitulată *Vegetable and Fruit Juices (Sucuri din Fructe și Legume)* de N.W. Walker.

## POST CU LIMONADĂ

### *CUM SE PREPARĂ LIMONADA*

- 2 linguri de zeamă de lămâie sau de lămâie verde (aproximativ ½ lămâie)
- ½ până ¾ lingură de sirop natural de arțar (în nici un caz sirop îndulcit cu aromă de arțar)
- un vârf de cuțit de boia de ardei iute de Cayenne (facultativ).

Amestecați zeama de lămâie, siropul de arțar și boiaua iute într-un pahar de 100 ml și completați conținutul cu apă puternic / mediu distilată sau cu apă obținută prin osmoză inversă (se poate folosi și apă rece, dacă o preferați). Nu folosiți decât lămâi sau lămâi verzi proaspete. Nu folosiți niciodată zeamă de lămâie din conservă sau limonadă sau suc de lămâie congelate.

Boiaua de ardei iute este folosită în această rețetă deoarece aduce un surplus de vitamina C și B complex. De asemenea, sporește cantitatea de căldură. Pentru persoanele care nu sunt obișnuite cu ardeii iute, le sugerez să înceapă cu un strop, apoi să pună mai mult, dacă suportă. Sau, dacă doriți, puteți elimina complet boiaua. Dacă nu găsiți sirop de arțar, îl puteți înlocui cu o cantitate mai mică de sorg în stare pură, melasă neagră naturală sau miere. Puteți prepara doi litri de limonada, să vă ajungă toată ziua.

### *DOI LITRI DE LIMONADĂ SE OBȚIN DIN:*

- 10 căni cu apă distilată
- 1 ½ cană de zeamă proaspătă de lămâie
- ½ cană de sirop natural de arțar

Amestecați în shaker și lăsați la frigider.

### *CUM SE CONSUMĂ LIMONADA*

Beți această limonada cât de des și în orice cantitate doriți, **însă nu consumați altceva decât limonada, nici un fel de alte sucuri sau alimente.** Acest post cu suc de fructe poate fi ținut timp de 1, 2, 3 sau până la 10 zile fără nici o problemă.

## POST CU SUC DE STRUGURI

### *CUM SE PREPARĂ SUCUL DIN STRUGURI:*

- Este necesar un storcător de fructe.
- Stoarceți 2 kg de struguri (cu semințe și codițe cu tot).
- Poate fi folosit orice soi de struguri, deși cei mai buni sunt cei închiși la culoare și cu mulți sâmburi. Este preferabil să folosiți struguri organici (netratați chimic).

### *CUM SE CONSUMĂ SUCUL DE STRUGURI*

Beți suc de struguri cât de des și cât de mult doriți. Sunt recunoscute excelentele calități antioxidante și astringente ale strugurilor, care au darul de a intensifica eliminarea toxinelor din organism. Este un post excelent dacă mâncați doar struguri și beți doar suc de struguri. Am avut pacienți pe care i-am trecut pe consum exclusiv de struguri timp de douăzeci de zile. O cură de 5 până la 10 zile de struguri și suc de struguri reprezintă un post excelent și extrem de benefic.

Strugurii și lămâile sunt doi dintre cei mai mari purificatori limfatici și „tămăduitori de tumori” pe care ni-i oferă natura. Am fost martorul eliminării în patruzeci și cinci de zile a unor limfoame și a cancerului la stomac în cincizeci și nouă de zile, prin utilizarea postului cu suc din

fructe asociat cu terapia cu plante medicinale și un regim alimentar constând din alimente în stare crudă.

## MODULUL 6.9 – Menținerea Sănătății Intestinelor

Degradarea sănătății intestinelor este principala cauză a apariției majorității problemelor de sănătate ale oamenilor. În cursul ultimilor treizeci și cinci de ani, am ținut cursuri despre menținerea sănătății colonului. Prietenul meu, regretatul doctor Bernard Jensen, a predat cursuri pe aceeași temă timp de mai bine de șaizeci de ani. În urma activității terapeutice și de cercetare pe care a desfășurat-o cu peste 300 000 de pacienți, iată la ce concluzie a ajuns doctor Jensen: „Intestinul gros este primul organ pe care trebuie să îl îngrijim în mod invariabil, înainte de a se produce efectiv o vindecare la nivelul întregului organism.” Adevărul este că domeniul sănătății naturiste s-a dezvoltat pornind tocmai de la afecțiunile tractului gastrointestinal.

Știința îngrijirii intestinelor este un subiect despre care puțini oameni sunt dispuși să discute. Totuși, menținerea intestinelor (tractului intestinal) într-o stare optimă de sănătate și în formă maximă este cea mai bună cale de a feri celulele organismului de toxicitate, degradare și epuizare.

Tractul gastrointestinal este centrul sau „butucul” organismului, susținând întreaga sa activitate, așa cum butucul unei roți susține roata. Este unul dintre principalele sisteme ale organismului. De aceea întrebarea legitimă care se impune este următoarea: „Cum putem salva și regenera tractul gastrointestinal, care este la fel de important ca și inima?” Fără digestie, absorbție și eliminare organismul moare. Acest canal – de la gură până la anus – este calea prin care sunt introduse în organism energia și componentele chimice din alimente. Începând cu colonul, se deschide calea de evacuare prin care sunt eliminate deșeurile, proces vital care asigură supraviețuirea organismului. Eliminarea corespunzătoare a deșeurilor provenind din digerarea alimentelor și metabolismul celular este tot atât de importantă ca și ingerarea alimentelor.

După cum am discutat în capitolul 2, intestinul subțire este împărțit în trei secțiuni: duodenul, unde se produce digestia, având o lungime de aproximativ 25 cm; jejunul, utilizat atât în digestie, cât și în absorbție, având o lungime de aproximativ 270 cm; și ileonul, utilizat în asimilare, având o lungime de aproximativ 390 cm. Intestinul gros se mai numește și colon și are o lungime de aproximativ 150 cm. El este împărțit în cecum, colon ascendent, transversal, descendent, sigmoid și rect. Fiecare porțiune a colonului are legătură cu diverse organe și glande ale organismului, influențând astfel pozitiv sau negativ țesuturile respective. În faza embrionară, colonul și coloana vertebrală sunt primele porțiuni care se formează în organism. De aceea, toate tarele genetice se fixează mai întâi la nivelul colonului, fiind apoi reflectate de organul, glanda, nervul sau alte țesuturi din organism.

Intestinele sunt cele care preiau șocul toxic al alimentelor solide și lichidelor acide. Multe din aceste alimente îi inflamează și îi slăbesc structura. Anumite alimente acționează asemenea cleiului, lipindu-se de pereții intestinali. Multe alte alimente sunt atât de abrazive, încât ca să se protejeze, peretele intestinal este obligat să producă un exces de mucozități. Acestea se depun pe pereții intestinali și în interstițiile structurii lor. Toți acești factori afectează capacitatea tractului gastrointestinal de a digera corect hrana și de a asimila substanțele nutritive.

Tractul gastrointestinal joacă un rol esențial și în funcționarea sistemului limfatic. Sistemul limfatic este sistemul sanitar al organismului. Trebuie să dispună de o cale de evacuare a deșeurilor din organism. Rinichii, tractul gastro-intestinal și pielea sunt magistralele principale care permit eliminarea reziduurilor din organism. Dacă rinichii, pielea și, mai ales, colonul, sunt lezate sau se înfundă, sistemul limfatic se va bloca la rândul lui. Vă puteți imagina cu ușurință ce s-ar întâmpla acasă dacă s-ar bloca gheana de gunoi sau canalizarea. Canalele s-ar înfunda și toate gunoaiile ar refula. Majoritatea oamenilor ar pleca de acasă dacă li s-ar întâmpla așa ceva.

Nervii simpatici și parasimpatici ai sistemului nervos autonom controlează tractul digestiv prin intermediul unor neuro-transmițători produși de glandele suprarenale. Epuizarea glandelor suprarenale poate produce epuizare nervoasă, ceea ce va avea drept efect constipația. Mulți specialiști nesocotesc relația dintre glandele suprarenale, pe de o parte, și epuizarea sistemului nervos (care pot provoca constipație) și producerea de steroizi ca răspuns la inflamație, pe de altă

parte. Este obligatoriu și de dorit să fortificăm glandele suprarenale concomitent cu regenerarea tractului gastrointestinal.

Nu vom înceta să subliniem cât de important este să menținem starea de curățenie și de sănătate a tractului intestinal. Nu uitați că acesta este principalul canal digestiv, în care se produce descompunerea alimentelor ingerate în combustibili și materiale de construcție. După ce hrana a fost digerată, ea va fi absorbită de căptușeala intestinală prin intermediul vilozităților. Asimilarea substanțelor nutritive este tot atât de importantă ca și procesul digestiv. Miliardele de celule din care este format organismul depind de asimilarea corectă a substanțelor nutritive, care se produce la nivel intestinal. Conform afirmațiilor anterioare, asimilarea corespunzătoare a substanțelor nutritive la nivel celular este blocată de deșeurile reținute în colon. Această situație duce la formarea toxinelor și la acumularea unei materii cleioase la nivel intestinal, denumită „placă mucoidă”. Această placă provoacă inflamații și descompunerea țesuturilor din pereții intestinali.

Placa mucoidă este în mare parte un produs secundar rezultat din descompunerea amidonului, zaharurilor și produselor lactate. Dacă pereții intestinali se acoperă cu depuneri de placă lipicioasă, organismul nu va mai reuși să absoarbă substanțele nutritive de care are nevoie pentru a funcționa corect și a-și îndeplini funcțiile la întreaga lor capacitate. Mai mult decât atât, placa mucoidă lipicioasă este un teren fertil pentru dezvoltarea culturilor de paraziți. Iar paraziții distrugători vor consuma toate substanțele nutritive rămase în tractul gastrointestinal.

Organismul are nevoie de anumiți paraziți intestinali (cunoscuți sub denumirea generică de floră intestinală) în procesul descompunerii pozitive și benefice a diverșilor produși secundari (de dezasimilare), rezultați din digestie. Un exemplu extraordinar în acest sens îl constituie complexul de vitamine B, produse prin acțiunea florei intestinale asupra amidonului. În general, intestinele sunt populate de organisme nedăunătoare care ajută digestia și descompunerea alimentelor în alte substanțe nutritive. Dar există și o mulțime de paraziți distrugători care se pot dezvolta în intestine. Acest lucru este valabil în cazul consumului de carne, care poate favoriza formarea și dezvoltarea tuturor tipurilor de viermi (cu aspect fusiform, de cârlig, plăți etc.) și de microorganisme proteolitice (agenți de descompunere a proteinelor). Este extrem de important să curățăm pereții intestinali și să vindecăm inflamațiile, concomitent cu eliminarea substanțelor toxice din organism.

O dietă sănătoasă va declanșa tranzitul intestinal la aproximativ treizeci de minute după masă. Este extrem de important să avem scaun de două până la trei ori pe zi. Dacă tranzitul intestinal este încetinit, atunci procesele de fermentație și putrefacție se vor intensifica. Toxinele și vor trece direct în fluxul sanguin. Iar efectele vor fi cefalee, lipsa clarității în gândire sau confuzie, balonare, dureri abdominale și chiar aritmie cardiacă. Am întâlnit persoane care nu mai avuseseră scaun de treizeci de zile. Nu trebuie să treacă o singură zi fără a avea scaun!

Diareea este la fel de dăunătoare ca și constipația – eliminarea prea rapidă a alimentelor din tractul gastrointestinal este la fel de rea ca și reținerea lor o perioadă prea îndelungată. După unii, diareea este o altă formă de manifestare a constipației. Diareea nu permite descompunerea adecvată a alimentelor, având drept efect o slabă asimilare, iar constipația provoacă fermentarea și putrefacția alimentelor, producând alcool, acidoză, gaze și inflamații. Ambele duc la înfometarea organismului, prin absența substanțelor nutritive.

## **PATRU METODE DE CURĂȚARE A INTESTINELOR**

### **Formule naturiste pentru stimularea tranzitului intestinal**

O formulă eficientă pe bază de plante medicinale (un preparat din plante medicinale care trebuie ingerat zilnic în cursul procesului de curățare a organismului) contribuie la topirea plăcii mucoide, distrugerea paraziților distructivi, eliminarea inflamației și fortificarea pereților intestinali.

Când am pus la punct formulele pentru stomac și intestine, am încercat să găesc cele mai potrivite rețete capabile să optimizeze activitatea la acest nivel, fără a agresa organismul. Adică o formulă cu acțiune dublă, atât antiinflamatoare, cât și purificatoare, așadar capabilă să desprindă sedimentele mucoide de pe pereții intestinali. Remediile concepute de mine au proprietatea de a curăța concomitent și săculeții (diverticuli) formați prin agresarea pereților intestinali. Doream un remediu care să poată fortifica, în același timp, tractul gastrointestinal, prin eliminarea acestor

săculeți cu depuneri, a balonării și/sau episoadelor spastice de care suferim cu toții. Majoritatea formulelor pe bază de plante medicinale au însă o problemă. Ele conțin pulbere de ardei iute, aloe, crușân sau alte plante medicinale cu efect stimulator, dar care induc dependență, provocând, din această cauză, griparea sistemului, crampe sau secreția de mucozități în exces. Formulele de acest tip pot produce un grav disconfort abdominal și sunt, adeseori, greu de normat. Numeroase remedii naturiste pot provoca dependență. Cu alte cuvinte, organismul devine dependent de ele așa cum se întâmplă și cu alte stimulente, având efectul opus după întreruperea tratamentului – constipație.

Un remediu naturist benefic nu trebuie să creeze dependență. Trebuie să aibă un efect concertat de curățare, eliminare a inflamațiilor și fortificare a intestinelor, fără a le agresa. În plus, trebuie să stimuleze fluxul limfatic și circulația în interiorul țesuturilor din pereții tractului intestinal. (Vezi capitolul 8, modulul 8.3, cu formule din plante medicinale pentru stomac și intestine; de asemenea, consultă și „Ghidul de Resurse”, care conține o listă a companiilor producătoare de formule medicinale pentru intestine.)

### **Spălături intestinale (la nivelul colonului)**

Terapia prin spălături intestinale poate fi utilizată și pentru a ajuta la curățarea colonului (intestinul gros). Trebuie totuși să fie curățat și îngrijit și intestinul subțire, motiv pentru care se recomandă și utilizarea unei formule medicinale pentru stimulare intestinală. Spălăturile intestinale sunt la fel de eficiente ca și clismele „puternice”, însă ele au un efect de „spălare” profundă asupra țesuturilor. Terapeuții în domeniul îngrijirii colonului, care în general au și diplomă de masori terapeuți, fac și astfel de spălături. (După părerea mea, camerele de gardă ale spitalelor de urgență ar trebui să existe un aparat pentru spălături de colon și să recurgă la serviciile unui terapeut specializat în îngrijirea colonului.) Spălăturile sunt excelente pentru îndepărtarea materiilor fecale compacte care se acumulează în intestinul gros, ceea ce va avea drept efect eliminarea acidozei, destinderea stomacului, reducerea durerilor în zona lombară, a durerilor sciatică, cefaleei și febrei, ca să enumerăm doar câteva avantaje. De asemenea, ele au rolul de a curăța diverticuli sau săculeți din pereții intestinali.

Terapia colonului este o procedură neagresivă, deși ea este agresivă sub aspectul efectelor pe care le produce: poate disloca placa lipită de pereții colonului de ani de zile. Am asistat la eliminarea prin intermediul acestei metode a unor formațiuni compacte care se menținuseră în organism timp de cincizeci de ani sau poate chiar mai mult.

Cu mulți ani în urmă, un prieten de-al meu, chiropractor, angajase o asistentă medicală, care folosea metoda spălăturilor intestinale. Una dintre pacientele asistentei, după încheierea tratamentului prin spălături, a început să acuze dureri în regiunea sigmoidă la scurtă vreme după aceea. Pacienta a așteptat câteva ore, după care, vrând să afle cauza care îi provocase suferința, s-a prezentat la Urgență. Medicii au descoperit că suferea de cancer intestinal în zona sigmoidă. Desigur, nu spălăturile fuseseră cauza care declanșase boala, ci stilul de viață al femeii. Totuși, spălăturile au fost cele care au expus existența cancerului. Efectul a fost benefic, deoarece o dată avizată, femeia putea face ceva în această privință. Dacă nu ar fi făcut tratamentul cu spălături intestinale, cancerul s-ar fi răspândit în organism fără ca ea să știe, până când ar fi fost prea târziu pentru o intervenție terapeutică eficientă.

Descoperirea inflamațiilor, așa cum s-a întâmplat în cazul citat anterior, poate fi un proces dureros și poate genera neplăceri. De aceea, eu prefer să recomand, în general, o formulă naturistă benefică pentru stimularea intestinală, care să aibă efecte antiinflamatoare și de recuperare, nu laxative. Remediile din plante medicinale pentru recuperarea funcției intestinale au drept efect dislocarea și îndepărtarea lentă a plăcii care s-a fixat pe pereții intestinali. Simultan, ele reduc inflamațiile rămase după îndepărtarea acestei plăci și vindecă peretele intestinal. În acest fel, procesul de vindecare este o experiență mai puțin traumatizantă.

Spălăturile intestinale sunt foarte eficiente în ocluziile colonului, dacă nu este vorba de tumori sau excrescențe. Sunt recomandate pentru îngrijirea intestinului gros. Ce părere am despre administrarea spălăturilor intestinale? Personal, recomand conceptul Colema Board<sup>®</sup>, dezvoltat de doctor Jensen, ca fiind cea mai bună opțiune. Am asistat la eliminarea cu succes a plăcii mucoide formate în tractul gastrointestinal în urma folosirii acestei proceduri. Colema Board este concepută



astfel încât unul din capetele planșei să poată fi fixat pe scaunul toaletei, iar celălalt să poată fi așezat pe un scaun sau un taburet. Întinși pe această planșă (puteți folosi concomitent o găleată care conține 20 de litri de apă la temperatura corpului), puteți efectua spălături puternice. Totuși, această metodă este mult mai relaxantă decât o clismă obișnuită, deoarece stați confortabil, permițând apei să vă curețe lent și neagresiv.

Doctorul Jensen a pus la punct un program imbatabil de gestionare a sănătății intestinale. (Vezi cartea sa, intitulată *Cleansing through Bowel Management – Curățare prin Îngrijirea Intestinilor*, 1981.) Procedurile elaborate de el contribuie la curățarea atât a intestinului gros, cât și a intestinului subțire, în timp ce spălăturile profesionale au efect numai asupra intestinului gros. Sistemul Colema poate fi utilizat acasă, cu ajutorul unei Colema Board și după ce veți fi atins nivelul adecvat de auto-disciplină. Pentru informații referitoare la programul său și detalii referitoare la condițiile de achiziționare și utilizare a unei planșe Colema, vezi [www.colema-boards.com](http://www.colema-boards.com).

Nu sunt împotriva spălăturilor folosite de specialiști. Pentru a spori beneficiile acestei metode, treceți pe o dietă compusă exclusiv din alimente crude, la care este bine să adăugați produse pentru recuperare intestinală, folosite timp de aproximativ o lună înainte de a trece pe regimul de spălături. Trei până la cinci spălături ar trebui să fie suficiente.

## Clisme

Clismele sunt o altă modalitate eficientă de ajutor în perioadele critice sau în afecțiunile de colon – rect, cum ar fi hemoroizii sau cancerul. Există câteva tipuri de clismă care ajută în curățarea și eliminarea blocajelor acestui tract.

**CLISME UȘOARE** – în general, acestea curăță și fortifică regiunea descendentă, sigmoidă și rectală a intestinului gros (colon). Este necesară o cantitate de 2 litri de apă la temperatura corpului, care va fi introdusă în recipientul pentru clismă (sunt disponibile în majoritatea farmaciilor; adeseori poartă eticheta de „sticle pentru apă caldă / clismă” sau „sticle pentru apă caldă / duș / clismă”).

În locul apei din recipient, se pot folosi diverse plante medicinale, în orice combinație, preparate ca infuzii. Următoarele plante au darul de a curăța și fortifica pereții intestinali: crușân american, rădăcină de nalbă-mare, ulm cu coajă netedă, frunze de pătlagină-mare, rădăcină de brustur, gențiană etc. Vezi instrucțiunile din secțiunea „Cum se face clisma”.

**CLISME PUTERNICE** – clisma puternică este necesară pentru obținerea unor rezultate eficiente în colon, de pildă în porțiunile transversală, ascendentă și a cecului din intestinul gros. O clismă puternică se deosebește de clisma ușoară prin modalitatea de utilizare și cantitatea de apă / mixtură împinsă până în colon. Se pot utiliza aceleași plante medicinale menționate anterior. În cazuri de debilitate gravă, care presupune oboseală extremă, clismele puternice se pot face cu sucuri proaspete din verdețuri ca grâu încolțit, spanac, varec, lucernă, orz etc., care vor înlocui apa sau infuziile din plante. Aceste sucuri sunt imediat absorbite de peretele colonului și încarcă organismul cu energie electrică, conferind astfel energie întregului organism. Clorofila este un alt element constitutiv care poate fi introdus în colon prin clismă, asistând procesul de curățare și de vindecare.

**CLISME CU CAFEA** – mulți oameni recurg la clismele cu cafea, deoarece ele stimulează intestinul gros și ficatul. Totuși, nu recomand niciodată clismele cu cafea, cu excepția cazurilor în care colonul este „închis”, iar organismul nu are nici un fel de scaun. Folosirea continuă a clismelor cu cafea are efectul unui șfichi de bici, provocând slăbirea colonului și inflamații la nivel hepatic și renal.

Clismele cu cafea au un efect negativ asupra sistemului nervos, generând hiper-activitatea sau hipo-activitatea acestui sistem. Acest aspect va avea urmări reziduale asupra întregului organism, printre care se numără tulburările nervoase, constipație severă, diaree, balonări, edem și acidoză.

## **CUM SE FACE O CLISMĂ**

1. Cumpărați de la farmacie un vas pentru clismă și o „sticlă pentru apă caldă”.
2. Umpleți recipientul cu 1 până la 4 litri de apă sau de amestec infuzat de plante, la temperatura corpului. Folosiți întotdeauna apă la temperatura corpului, indiferent ce urmează să amestecați cu apa.
3. Întindeți-vă pe partea stângă, pentru a începe clisma.
4. Atârnați sticla cu apă caldă la o înălțime de cel puțin 60 cm.
5. Folosiți un unguent din plante medicinale pentru a unge canula, în vederea introducerii mai ușoare a tubului.
6. Lăsați apa (sau lichidul cu mixtura de plante) să curgă lent înspre colon; întrerupeți periodic pentru a vă odihni și respira.
7. După câteva minute, schimbați poziția de pe partea stângă pe spate și continuați lăsând lichidul să curgă către colon; apoi întoarceți-vă pe partea dreaptă.
8. Ar fi bine să masați extern regiunea colonului, deoarece s-a umplut cu lichid. Masajul facilitează desprinderea plăcii compacte în vederea eliminării.
9. Rețineți apa (această mixtură) în organism, apoi eliminați-o.
10. Repetați procedura până la golirea completă a recipientului cu apă.

Recurgeți la clisme cu măsură și numai când se impun. Nu trebuie să abuzați. O dietă compusă din fructe și legume crude, asociată cu un regenerator intestinal, va fi mult mai eficientă în procesul de recuperare de durată a sănătății tractului gastrointestinal.

**ARGILĂ TERAPEUTICĂ** – o a patra metodă de curățare a intestinelor presupune utilizarea argilei. Folosirea argilei nu este atât de răspândită în America, așa cum este în Europa. În multe țări europene, printre care și Portugalia, specialiștii în probleme de îngrijire a sănătății folosesc comprese cu argilă care se aplică pe abdomen, obținându-se astfel rezultate identice cu cele pe care noi le obținem folosind spălăturile intestinale. Regretatul doctor John Cristopher a elaborat o pudră miraculoasă pentru tratarea intestinului gros (Corector Intestinal # 2), a cărei formulă conține argilă de bentonită și cărbune. Această pulbere are un puternic efect de curățare și este un absorbant la nivel intestinal. Formula sa este eficientă în cazuri ca sindromul colonului iritabil și diaree.

### *Rezumat*

La om, intestinele (tractul gastrointestinal) sunt atât de importante, vitale, încât sunt printre primele structuri pe care le creează Dumnezeu pentru formarea organismului, atunci când celula se transformă în embrion. În această fază embrionară, se formează coloana vertebrală și țesutul „intestinal”, care va deveni ulterior tractul gastrointestinal. Însăși supraviețuirea organismului depinde de funcționarea sa corectă. Substanțele nutritive, materialele de construcție și combustibili sunt absorbiți de peretele tractului gastrointestinal, care creează globulele albe, diverse vitamine și aminoacizii. Rolul sinergic al tractului gastrointestinal și al sistemului limfatic nu este înțeles deplin. Însă această relație sinergică esențială vieții fiecărei celule din organism (prin intermediul sistemului limfatic) ar trebui să constituie un indiciu al faptului că menținerea funcționării corespunzătoare a tractului gastrointestinal este extrem de importantă. El trebuie „alimentat” numai cu hrană vie, ușor de digerat, care conține fibre vii din punct de vedere electric, astfel încât să poată fi păstrată starea sa de sănătate.

*Medicii toarnă medicamente despre care nu știu mai nimic, cu scopul de vindeca boli despre care știu și mai puțin, în oameni despre care nu știu nimic.*

Voltaire, scriitor satiric francez (1694 – 1778)

## CAPITOLUL 7 – Hrană pentru Vitalitate

Până în acest moment, am încercat să înțelegem modul în care funcționează organismul, procesele maladive, detoxificarea și regenerarea. Am studiat specia din care facem parte și tipurile de hrană care ni se potrivesc cel mai bine. De asemenea, am studiat alimentele și efectele pe care le au asupra țesuturilor.

În acest capitol, vom descoperi cum și ce trebuie să mâncăm. Nu este important să știm numai ce trebuie să mâncăm, ci *cum trebuie combinate* corect aceste alimente pentru a obține beneficii optime, cu alte cuvinte, vom învăța despre arta asocierii alimentelor.

Și în acest capitol, vom oferi o serie de meniuri pe care le puteți adopta imediat, pentru a vă înscrie pe direcția detoxificării și regenerării. Aceste meniuri sunt menite să vă satisfacă nevoile, indiferent dacă vă considerați un începător timid sau un aventurier îndrăzneț.

Alte subiecte incluse în acest capitol se referă la extraordinara valoare pe care o au sucurile din fructe și legume crude pentru sănătate și câteva referiri la fasole, soia și cereale în relație cu detoxificarea și regenerarea.

În paginile care încheie acest capitol, veți regăsi o serie de rețete extraordinare care conțin atât alimente crude, cât și preparate la abur, menite să vă fortifice organismul în cursul acestei incursiuni, să vă diversifice mesele și să le facă mai plăcute.

### MODULUL 7.1 – Ce Alimente Trebuie să Consumăm

Următoarea listă conține fructele, legumele, nucile și semințele acceptabile în acest proces. Cumpărați întotdeauna, pe cât posibil, hrană organică.

#### MAJORITATEA FRUCTELOR ȘI FRUCTE CU BOB MIC

Struguri, Banane, Căpșuni, Mango, Portocale, Grepfrut, Mere, Piersici, Pere, Ananas, Fructe uscate de toate soiurile (care nu au fost tratate cu sulf), Florile sunt acceptabile.

#### LEGUME

Lăptuci, Spanac, Morcovi, Țelină, Ardei gras, Castravete, Varză de Bruxelles, Avocado, Legume cu frunze verzi, Dovlecel, Fasole verde, Mazăre, Roșii crude, Varec, alge comestibile și alte alge marine

#### ALTE ALIMENTE CRUDE

Nuci Pecan, Migdale, Semințe de floarea-soarelui, Semințe de susan, Semințe de dovleac, Nucă de cocos, Semințe din con de pin

**NOTĂ** – Se recomandă consumul moderat al alimentelor din această categorie. O cantitate prea mare din aceste alimente poate forma aciditate, poate priva organismul de energie sau poate opri procesul de curățare.

### MODULUL 7.2 – Tabel al Alimentelor Acide / Alcaline

Toate alimentele conțin elemente care formează aciditate și alcalinitate. Nu materia organică din aceste alimente este cea care lasă aceste reziduuri acide sau alcaline în organism. Materia anorganică sau mineralele generează aciditatea sau alcalinitatea lichidelor și țesuturilor din organism. Potasiul, sodiul, magneziul și calciul sunt considerate a fi acei electroliți capabili să formeze mediu alcalin. Fosforul, sulful și manganul sunt elementele care generează aciditate.

Pentru a stabili dacă un aliment este mai puternic formator de aciditate sau alcalinitate se pot folosi câteva procese. În general, dacă un aliment conține elemente predominant generatoare de

aciditate, prin comparație cu elementele generatoare de alcalinitate, se consideră că acel aliment induce aciditate. Reversul este și el valabil. Dacă un aliment este compus din mai multe elemente care generează alcalinitate, atunci se consideră că acel aliment creează alcalinitate.

**Titrare** este o metodă de laborator utilizată în măsurarea acidității prin comparație cu alcalinitatea. Acest proces are două etape. În primul rând, cantitatea adecvată de alimente este arsă până la cenușă. Acest proces înlocuiește digestia. În al doilea rând, se adaugă aproximativ un litru de apă distilată la 100 g din cenușa astfel obținută și se obține o soluție. Soluția este apoi analizată pentru a determina proprietățile sale acide sau alcaline.

O altă metodă utilizată pentru determinarea acidității sau alcalinității unui aliment este analiza conținutului său de azot sau de protidă (compuși chimici care conțin o structură proteinică). Deoarece azotul are o influență acidă, toate alimentele bogate în proteine (bogate în azot) sunt considerate a forma mediu acid. Totuși, această metodă este depășită și imprecisă, deoarece s-a demonstrat că materiile vegetale furnizează mai mult azot și materii protidice decât carnea.

Următorul tabel al alimentelor acide / alcaline se bazează pe combinarea celor două metode menționate anterior și își propune să vă ajute în incursiunea pe care o veți face pentru alcalinizarea organismului. Rețineți: dieta formată din 80% alimente alcaline și 20% alimente acide este esențială pentru menținerea unei stări de sănătate excelente. Dacă dieta conține 90% alimente care creează mediu alcalin, atunci vă veți bucura de o sănătate încărcată de vibrații pozitive.

Păstrați simplitatea! Sunt adeseori întrebate: „Ce aș putea *adăuga* la regimul meu alimentar?” Iar răspunsul meu invariabil este: „Ce aș mai putea *scoate* din el?” Credeți sau nu, cu cât mâncați mai simplu, cu atât veți fi mai sănătos. Această afirmație îi înnebunește pe nutriționiști. Aceștia se concentrează asupra curențelor, ceea ce îi determină să recomande consumul de aminoacizi, minerale și vitamine în doze mari. Mega-dozările de acest gen pot determina dispariția unor simptome, însă ele își vor face din nou apariția după încheierea tratamentului cu suplimente. În acest caz, nu este vorba de o regenerare și o vindecare autentică, ci de tratarea simptomelor și nu a cauzei. Nu cantitatea ridicată de substanțe nutritive consumate este cheia succesului, ci forța și acțiunea sinergică a alimentelor integrale, pârguite și în stare crudă. Mediile științifice din industria farmaceutică înțeleg foarte puțin despre puterea pe care o au alimentele în stare crudă în cadrul procesului de curățare și de reconstrucție a corpului fizic.

Gândiți-vă la hrana pe care o consumă majoritatea erbivorelor sălbatice, ca elefanți, cai sau vite. Ele se hrănesc mai ales cu iarbă și frunze. Uitați-vă la gorilele cu spate argintiu care trăiesc în sălbăticie. Și dieta lor este foarte simplă, fiind compusă din fructe, tuberculi dulci, fructe cu bob mic și flori. Peste 70% din hrana urșilor grizzly este formată din iarbă. Iar toate acestea sunt dintre cele mai puternice animale de pe planetă.

Vă mărturisesc din proprie experiență că niciodată nu m-am simțit într-o formă mai bună și în armonie cu Dumnezeu și cu natura, decât după cele șase luni de regim compus exclusiv din portocale organice. Aveți încredere în natură, în Dumnezeu și în intuiție dacă vreți să cunoașteți adevărul.

Următorul tabel al alimentelor acide / alcaline indică alimentele care formează mediu alcalin și care formează mediu acid. În cursul procesului de detoxificare este cel mai bine să consumați NUMAI fructe și legume crude.

### ***Alimente care formează mediu alcalin***

#### **FRUCTE**

Mere, Caise, Banane, Fructe cu boabe mici, Cireșe, Nucă de cocos proaspătă, Coacăze, Curmale, Smochine, Grepfrut, Struguri, Guava, Kumquat (*Fortunella Crassifolia*) (citric), Lămâi coapte, Lămâi verzi, Loquat (*Eriobothrya Japonica*), Mango, Pepene – toate soiurile, Nectarine, Portocale, Fructe de pasiflora, Papaia, Pere, Piersici, Ananas proaspăt, Rodii, Fruct de cactus (*Opuntia Phaecantha*), Stafide, Fructe tropicale de sapota, Căpșuni, Tamarind, Mandarine

## LEGUME

Lucernă, Migdale, Anghinare, Sparanghel, Avocado, Muguri de bambus, Fasole verde și uscată, Fasole lima, Sfeclă, Gogoșari – toate culorile, Broccoli, Varză de Bruxelles, Varză roșie și albă, Morcovi, Țelină, Conopidă, Castane, Cicoare, Arpagic, Conopidă americană, Porumb dulce, Castravete, Păpădie, Mărar, Ștevie verde, Vinete, Frunze de cicoare, Usturoi, Hrean, Frunze de conopidă, Gulie, Praz, Lăptuci, Salată verde, Bame, Măsline, Ceapă, Pătrunjel, Păstârnac, Mazăre, Dovleac, Ridichi, Rubarbă, Varză acră, Măcriș, Spanac, Germeni, Dovlecel, Cartof dulce, Roșii – numai galbene, Nap, Creson, Cartof alb

## ALTELE

Cidru de mere, Oțet, Lapte bătut, Zer crud, Varec și alte alge comestibile, Grăunțe de amarant, mei, quinoa, Lapte crud, Miso (germeni de soia gătiți la abur), Melasă, Ulei de măsline, Condimente naturale, Ceai din plante și chinezesc, Vin organic, Iaurt din lapte crud

### *Alimente care formează mediu acid*

Băuturi alcoolice, Anghinare, Sparanghel – vârf (numai alb), Aspirină, Orz, Banane verzi, Fasole uscată, Afine, Mure, Coacăze, Pâine, Prăjituri, Fursecuri, Bomboane, Cereale pentru mic dejun, Brânzeturi, Ciocolată și cacao, Cafea, Cola și băuturi răcoritoare, Coloranți artificiali, Condimente, Porumb preparat, Amidon de porumb, Biscuiți sărați, Creme de ou, Produse lactate, Sosuri de salată, Gogoși, Ouă – albuș, Arome artificiale, Produse din făină, Fructe conservate, Năut, Gelatină, Sos de friptură, Tărâțe de grâu, Mămăligă terci, Înghețată, Dulceață, Gem, Linte, Maioneză, Carne – inclusiv pește, moluște, scoici și carne de pasăre, Preparate cu ovăz, Uleiuri procesate, Măsline în saramură, Nuci, Paste făinoase, Produse de panificație, Plăcinte, Alune americane, Piper negru, Prune, Prune uscate, Prăjituri cu orez, Orez alb și brun, Sare, Sifon, Fasole soia, Produse din soia, Spaghete, Zahăr rafinat, Tapioca, Ceai indian, Tutun, Legume conservate, Oțet, Iaurt.

### *Rețineți...*

Bucuria, râsul, fericirea, odihna și somnul creează *alcalinitate*.

Grijile, supărarea, ura, invidia, bârfa, teama și insomnia creează *aciditate*.

## MODULUL 7.3 – Rolul Vital al Combinării Corecte a Alimentelor

Pe parcursul acestei cărți v-am purtat într-o scurtă călătorie prin universul organismului uman, prezentându-vă într-o manieră simplificată numeroasele sisteme care îl compun și modul în care funcționează acestea. Am vorbit despre procesele maladive și cauzele care favorizează apariția bolii. Ați descoperit cât de important este nivelul pH al organismului. Am studiat împreună cei doi stâlpi care susțin organismul din perspectiva chimiei, alcalii și acizii și am descoperit ce rol joacă acidoza în apariția bolii. Veți descoperi puterea alimentelor în stare crudă și influența pe care o exercită asupra țesuturilor. A venit momentul să îmbinăm toți acești factori și să studiem cum se pot combina corect alimentele.

Conform Asociației Dieteticienilor Americani, nu are importanță cum asociem alimentele, atâta vreme cât consumăm, la fiecare masă, proteine, carbohidrați și cantități reduse de grăsime. Această filozofie este ridicolă și complet lipsită de orice suport științific, rezultatul ei fiind că toți am suferit de acumulări de gaze, balonări și acidoză. Chimia nu susține această abordare. Adevărul este că, dacă dorim să stabilim care sunt combinațiile corecte de alimente, chimia devine un prieten de nădejde. În special pentru cei care suferă de diabet, este vitală respectarea asocierii corecte a alimentelor dacă pacientul dorește să își regleze nivelul glicemiei din sânge.

Despre combinațiile alimentare corecte s-au scris nenumărate cărți importante, iar eu v-aș sugera să studiați această temă importantă. (Vezi cărțile: *Food Combining Made Easy*, de Herbert Shelton și *Proper Food-Combining Works*, de Lee DuBelle.)

Chimia ne învață că, asociind o bază (sau alcal) cu un acid, cele două elemente se vor neutraliza reciproc. Fermentația și putrefacția devin în acel moment marii factori digestivi, înlocuind enzimele digestive. Se va face astfel descompunerea incorectă a alimentelor și apariția unui număr de transformări chimice nedorite, care vor conduce la malabsorbție, acidoză și înfometare celulară. Prin amestecul cu amidon, alimentele cu structură predominant proteinică intră în această categorie.

Cele două secrete importante legate de combinarea corectă a alimentelor sunt următoarele: în primul rând, nu asociați proteinele (alimentație acidă) cu carbohidrații (alimentație alcalină), iar, în al doilea rând, consumați fructele sau pepenii singuri și nu în combinație cu alte tipuri de alimente, oricare ar fi acelea. Aceste două mici secrete vor fi prezentate detaliat în continuare.

Dacă respectați combinațiile corecte de alimente, veți pune capăt regurgitării acide, ulcerărilor, balonării și acumulării de gaze care se întâlnesc frecvent, ca efect direct al încălcării acestei legi naturale. Rețineți că digestia va fi cu atât mai bună, cu cât veți asocia mai puține alimente la o masă. Dacă v-aș cere să vă gândiți deodată la zece lucruri diferite, v-ați încurca, firește, fiindcă mintea nu se poate concentra decât pe un singur lucru odată. Rețineți această observație când vă hotărâți să combinați zece alimente diferite la aceeași masă. Simplitatea este întotdeauna binevenită. Nu contează *cât de mult* mâncați, ci dacă puteți digera, asimila, utiliza și elimina ceea ce ați mâncat.

Dieta trebuie să fie cât mai simplă, la fel și viața pe care o duceți. Bucurați-vă când mâncați. Nu vă așezați niciodată la masă dacă sunteți furioși sau supărați, fiindcă aceste stări măresc nivelul de aciditate din stomac, ceea ce poate neutraliza efortul digestiv al organismului și crea acidoză. Fiți relaxați și bucurați-vă când sunteți la masă. Mestecați bine mâncarea, fiindcă prima etapă a digestiei are loc în cavitatea bucală. Încercați să nu beți lichide în timpul mesei, fiindcă acest lucru nu face decât să dilueze sau să neutralizeze enzimele digestive.

## **DOUĂ SECRETE IMPORTANTE LEGATE DE COMBINAREA ALIMENTELOR**

### **Nu amestecați proteine (acizi) cu carbohidrați (alcali)**

La chimie am învățat că nu se pot combina enzime digestive acide cu enzime digestive alcaline, fiindcă, în mod normal, ele se vor neutraliza reciproc provocând oprirea digestiei corecte și inițierea proceselor de fermentare și putrefacție.

Digestia carbohidraților începe încă din cavitatea bucală, cu participarea amilazei, ptialinei și altor enzime digestive de natură alcalină. Alimentele de tip proteic, categorie în care intră carnea și nucile, intră în procesul digestiv în partea inferioară a stomacului, cu eliberare de HCl (acid clorhidric) și, în continuare, de pepsină. Ambele substanțe sunt de natură acidă.

Dacă un amidon predominant se combină în stomac cu o proteină predominantă, cele două elemente se ciocnesc. Balonarea și senzația de sațietate care intervine imediat după masă dovedesc acest lucru. Zahărul intrat în fermentație produce alcool. Acest alcool fie va stimula, fie va reduce nivelul energetic, provocând hiperaciditate, congestionarea mucoasei, intoxicație cu proteine și inflamarea țesuturilor. Țesuturile hepatice, pancreatice și ale glandelor suprarenale sunt cel mai grav afectate. Diabeticii au cele mai mari probleme de reglare a nivelului glicemic dacă mănâncă în acest mod.

### **Disociați fructele sau pepenii de toate celelalte alimente**

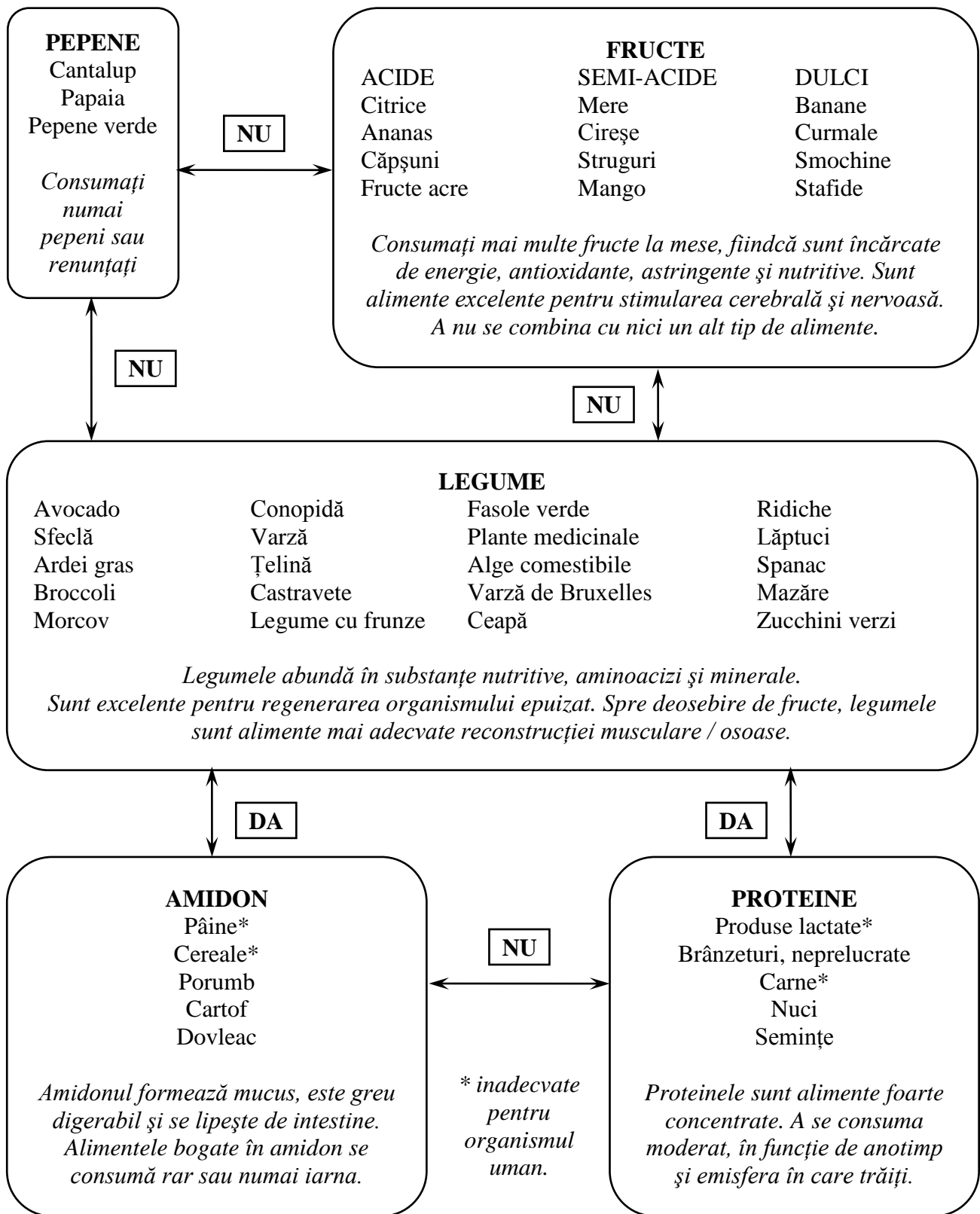
Fructele și pepenii se digeră foarte repede. Dacă intră în combinație cu alimente care se digeră încet, zaharurile pe care le conțin vor rămâne în stomac. Rezultatul va fi fermentarea zahărului care nu a fost digerat și producerea de alcool. Alcoolul provenind din fermentarea zahărului din alimente mărește nivelul de alcool din sânge și este responsabil de producerea unor catastrofe aeriene, accidente de mașină și arestări de către autorități.

Obişnuiţi-vă să consumaţi la o masă numai fructe sau numai pepeni. Aceste produse naturale au o bogată încărcătură energetică şi excelente proprietăţi de purificare, elemente extrem de importante în cursul procesului de detoxificare.

Există numeroase alte concepte importante legate de alimentaţia asociativă corectă, dintre care amintim câteva: „Nu combinaţi două tipuri diferite de proteină la o masă” sau „anumite fructe pot fi asociate cu anumite proteine”. Tema este vastă, iar detaliile depăşesc scopul acestei cărţi. Pentru informaţii suplimentare, consultaţi cărţile recomandate anterior.

Cu cât vor fi mai simple mesele, cu atât va fi mai eficient procesul digestiv. Cu cât sunt mai uşor de descompus de către organism alimentele pe care le consumaţi, cu atât se va încărca organismul cu mai multă energie. Următorul tabel conţine o prezentare a combinaţiilor corecte (şi incorecte) de alimente.

## Combinății de alimente simple





## MODULUL 7.4 – Meniurile Miraculoase de Detoxificare

După treizeci de ani de observații clinice și practică personală, am elaborat o serie de programe dietetice pe care le-am denumit „Dieta Detox miraculoasă”, fiindcă, prin intermediul acestei metode, am asistat la vindecarea și reconstrucția țesutului a milioane de persoane. Le mai numesc „Dieta Curcubeul lui Dumnezeu”, fiindcă fructele și legumele din care se compune ne oferă o vastă paletă cromatică. Fiecare aliment, împreună cu culorile sale, intervin activ asupra organismului, hrănindu-l, energizându-l și vindecându-l, prin modalitățile sale specifice. Fructele hrănesc organismul la nivel cerebral și nervos, în timp ce legumele hrănesc sistemele musculare și osos. Nucile și semințele constituie hrană structurală.

Cu cât omul consumă mai mult hrană naturală, în stare crudă, fără a o prepara sau prelucra, cu atât va fi mai mare nivelul de vitalitate pe care îl transferă asupra organismului. Puneți la încercare autodisciplina. Străduiți-vă să adoptați un program nutritiv compus în totalitate din alimente naturale, crude, cu alte cuvinte, încercați să nu preparați alimentele. Veți simți imediat diferența și veți atinge un nivel de vitalitate debordant. Omul ar trebui să încerce să adopte dieta formată din 80% alimente crude și 20% mâncare gătită.

Iată câteva aspecte pe care trebuie să le rețineți înainte de a începe procesul:

1. Nu recomand consumul nici unui fel de preparate din carne, din cauza factorilor extrem de toxici și de acizi pe care îi conține carnea. În loc să inducă regenerarea organismului, preparatele din carne provoacă boală. Dacă totuși țineți să mâncați carne, ar trebui să o faceți de cel mult trei ori pe săptămână și numai la masa de prânz. Acest lucru va permite procesului digestiv – care este de natură acidă – să se producă eficient. Unii susțin că după ora 14:00, organismul nu mai poate produce acid clorhidric. În ceea ce mă privește, nu am cunoștință de existența vreunei dovezi științifice în sprijinul acestei teorii. Cu toate acestea, dacă masa de seară este ușoară și predominant alcalină, atunci efectul produs asupra organismului va fi o mai mare încărcare energetică, un somn mai bun și un potențial mai mare de vindecare.

2. Nu asociați niciodată în cursul meselor carnea și alimentele bogate în amidon. Dacă, după masă, vă satisface senzația de sațietate, vă sfătuiesc să înlocuiți carnea cu un cartof copt. Îl puteți asocia cu unt natural sau ulei de măsline natural, însă în nici un caz cu sare, smântână sau brânză. Cartofii dulci copti sunt de preferat cartofilor obișnuiți.

3. Dacă totuși simțiți nevoia de mâncare caldă, vă sugerez o cană sau un bol cu supă de legume, preparată în casă (fără roșii), legume înăbușite sau legume fripte fără grăsimi, pe care le puteți combina cu o salată (vezi secțiunea de rețete de la finalul acestui capitol, care conține sugestii referitoare la diverse supe care pot fi preparate acasă).

4. Solicitați la magazin numai fructe și legume organice, naturale, coapte până la maturitate și care nu au fost tratate chimic sau iradiate. Nu trebuie să acceptăm să fie distrusă hrana care ne menține în viață, altfel vom muri. Într-o lume în care cancerul va invada curând fiecare individ, este momentul ca fiecare dintre noi să ia atitudine și să își asume răspunderea pentru propria sănătate. Nimeni nu o va face în locul nostru.

5. În primele două sau trei luni ale programului de detoxificare, accentul ar trebui să cadă pe alimentele cu conținut proteic scăzut, așa-numitele alimente „fără proteine”. Cu alte cuvinte, ar trebui evitat consumul de preparate din carne, de fasole și nuci. Firește, nucile reprezintă cea mai bună sursă de aminoacizi și pe acestea le-aș alege dacă aș simți nevoia de proteine.

### PAS CU PAS, PÂNĂ LA CINCI ZILE

Luați-o treptat, câte o zi. În prima zi, propuneți-vă să mâncați numai fructe și legume crude. A doua zi, încercați să repetați acest meniu. Încercați să mâncați și în zilele următoare numai fructe

și legume crude, nepreparate la foc, până când veți reuși să consumați acest regim timp de **cinci zile consecutiv**. Faceți diferența între hrana crudă și cea gătită. Este o diferență ca de la cer la pământ.

În unele zile, veți simți nevoia să mâncați numai fructe. Este perfect. Dintre toate alimentele, fructele au cea mai mare putere de curățare. Extraordinara lor încărcătură energetică face din fructe alimente cu proprietăți inegalabile pentru sistemul cerebral și nervos.

O altă metodă de succes pe care am descoperit-o este aceea de a mânca alimente crude de luni până vineri. Apoi, sâmbătă și duminică, dacă simțiți nevoia, puteți găti orez cu legume etc. Repetați acest ciclu, știind că o faceți pentru propria sănătate. Organismului îi plac regimurile ciclice. Organismului îi place obișnuința. Adevărul este că organismul este dependent de rutină și funcționează mai bine în acest fel.

Cu timpul, veți putea include în program și postul. Acest lucru va accelera procesul de detoxificare. Acordați postului o șansă. Cu cât veți rezista mai mult, cu atât mai solidă va fi însănătoșirea. Reconstruiți organismul, schimbând obiceiurile alimentare.

În cadrul programului nostru, intitulat „Cum să te însănătoșești”, am elaborat acest meniu în scopul simplificării procesului și obținerii unei eficiente maxime. Bucurați-vă de sentimentul de curățenie și de vitalitate pe care v-o oferă hrana în stare crudă. Nu veți regreta niciodată această călătorie, la capătul căreia veți regăsi vibrațiile pozitive, longevitatea și spiritualitatea.

## CÂT DE MULT PUTEM MÂNCA ȘI CÂT DE DES?

Una din întrebările care i-au preocupat întotdeauna pe om este următoarea: „Cât de mult și cât de des ar trebui să mănânce un individ?” Părerea mea este că **la o masă ar trebui să consumăm doar unul până la, cei mult, trei tipuri diferite de alimente, că putem mânca atât de des cât dorim, cu condiția să mâncăm numai când ne este foame**. În societatea contemporană, sunt recunoscute doar trei mese zilnice: micul dejun, masa de prânz și cina. Acesta este motivul pentru care avem tendința de a mânca exagerat la o masă și de a combina o mulțime de tipuri diferite de alimente. În acest fel, nu facem decât să suprasolicităm tractul gastrointestinal și organele digestive, provocând digestie incorectă și malabsorbția substanțelor nutritive. În acest fel, omenirea „trăiește” în prezent de pe urma fermentării și a putrefacției produșilor secundari.

### *Nu aveți bani? Transformați hrana în medicament*

Lipsa banilor este una dintre problemele frecvente cu care se confruntă majoritatea oamenilor. Soluția pe care o pot oferi la această problemă este una simplă: „De mâncat, omul trebuie să mănânce.” Numai că ceea ce mâncăm are o influență uriașă asupra sănătății noastre. În loc să cumpărați carne, care poate fi scumpă, cheltuiți aceeași sumă de bani pe fructe și legume. Obiectivele și prioritățile pe care vi le-ați propus trebuie să fie legate întotdeauna de sănătate.

Boala poate fi cu mult mai scumpă decât menținerea sănătății. Un exemplu în acest sens este cazul unui tânăr bolnav de cancer la stomac, care s-a prezentat la mine, la un consult. Medicii de la un centru pentru tratarea cancerului din Tampa, Florida, diagnosticaseră recent că suferă de această boală. Oncologii de la acest centru îi spusese că trebuiau extirpate două treimi din stomac. Urma să fie supus și chimioterapiei, cred că și radioterapiei. Costul total al tratamentului urma să ajungă la 100 000 \$, după care medicii îi acordau o șansă de supraviețuire de 25%. Numai diagnosticarea și raportul medical au costat 5000 \$. Mie mi-au trebuit cincizeci și nouă de zile pentru a-l vindeca de cancerul la stomac, iar costul tratamentului a fost de 1 800 \$. Așadar, dacă mai credeți că sănătatea naturală este costisitoare, mai gândiți-vă încă o dată.

În loc să cumpărați mâncare fiindcă vă este poftă, mai bine cumpărați mâncare pentru sănătate. Folosiți banii de coșniță care v-au rămas pentru a cumpăra plante medicinale de calitate și câteva remedii medicinale eficiente, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele de menținere a sănătății. Boala vă poate sărăci, în timp ce sănătatea vă face mai bogăți.

## MODULUL 7.5 – Meniul Detox pentru Vitalitate

Acest meniu a fost elaborat pentru o perioadă de patru săptămâni de tranziție de la alimentația puternic toxică la cea pură, alcalină, care va conduce la detoxifierea și regenerarea organismului. Fiindcă acest meniu este destinat începătorilor și „consumatorilor sociali”, adică celor care mănâncă enorm, nu este nevoie să folosiți legumele gătite și alternativele dietetice pe bază de cereale la care se referă. În schimb, celor care doresc să se angajeze mai dinamic în acest proces, încă de la bun început sau celor care sunt în grija unor practicieni profesioniști, specializați în îngrijirea afecțiunilor medicale cu nevoi speciale, printre care se numără cancerul, scleroza în plăci, boala Parkinson, leziuni ale coloanei vertebrale, boala Alzheimer etc., acest meniu poate oricând înlocuit cu o dietă formată din fructe și legume crude, la alegere (vezi „Meniul pentru Curajoși”). Nu uitați că aveți libertatea de a vă modela viața, exact așa cum vreți. Perfect! Și acum să ne distrăm și să vedem ce putem mânca!

### OFERTA ZILEI

Pentru o mai bună detoxifiere și regenerare, puteți înlocui oricând acest meniu cu o dietă formată exclusiv din fructe și/sau legume crude.

#### Mic dejun

*Alegeți numai un meniu.*

1. Orice fruct
2. Pepene

Alegeți un singur soi de fructe sau orice combinație de fructe sau de varietăți de pepene, după bunul-plac. La meniul compus din fructe puteți adăuga fructe uscate sau nucă de cocos.

#### Suc de consumat între mese

Beți un pahar de 250-300 g de suc proaspăt, preparat din fructe sau legume zemoase.

#### Prânz

*Alegeți numai un meniu.*

1. O salată mare cu\*\*:
  - Legume, crude sau fierte la abur
  - Supă de legume, crude sau fierte în abur, fără roșii
  - Legume fripte în abur, fără grăsime
2. Fructe
3. Pepene

#### Suc de consumat între mese

Beți un pahar de 250-300 g de suc proaspăt din fructe sau legume zemoase.

#### Cină

*Alegeți numai un meniu.*

1. O salată mare cu\*\*:
  - Legume, crude sau fripte în abur, fără grăsime
  - Supă de legume, crude sau fierte în abur, fără roșii
  - Legume fripte în abur fără grăsime
2. Fructe

### 3. Pepene

#### **Gustări**

Gustările dintre mese vor consta din fructe proaspete, fructe uscate și suc preparat numai din fructe sau numai din legume.

**\*\*** Nu este recomandabilă asocierea alimentelor cu amidon și a celor cu proteine la aceeași masă. Alegeți fie alimente cu amidon, fie alimente cu proteine.

#### **MODULUL 7.6 – Meniul Detox pentru Curajoși**

Acest meniu se adresează tuturor persoanelor ferm hotărâte să redobândească sănătatea și vitalitatea dinamică, autentică. Acest meniu ar trebui urmat și de cei care suferă de diverse boli sau afecțiuni cronice și, mai ales, degenerative, ca de pildă cancerul, diabetul, scleroza multiplă, boala Parkinson, leziuni ale coloanei vertebrale sau boala Lou Gehrig.

Încercați, pe cât posibil, să procurați numai alimente organice. Dacă nu aveți posibilitatea să o faceți, nu uitați că trebuie să spălați foarte bine și insistent aceste produse! Turnați două capace pline de peroxid de hidrogen și sucul proaspăt a două lămâi într-o chiuvetă umplută cu apă. Puteți adăuga și un vârf de sare. Lăsați la înmuiat legumele și fructele timp de aproximativ cinci minute, apoi clătiți-le bine. Dacă doriți, le puteți curăța folosind o perie din material vegetal.

Relaxați-vă și bucurați-vă când sunteți la masă. Încercați să nu beți lichide în timpul mesei. Mesele trebuie să fie cât mai simple și mai plăcute.

#### **OFERTA ZILEI**

##### **Mic dejun**

*Alegeți numai un meniu.*

1. Orice fruct
2. Pepene

Alegeți un singur soi de fructe sau orice combinație de fructe sau de varietăți de pepene, după bunul-plac. La meniul compus din fructe puteți adăuga fructe uscate sau nucă de cocos.

##### **Suc de consumat între mese**

Vezi sucuri recomandate.

##### **Prânz**

*Alegeți numai un meniu.*

1. O salată mare
2. Fructe
3. Pepene

Salata poate fi preparată din orice legume în stare crudă (vezi și alte sugestii referitoare la prepararea salatelor, la secțiunea despre rețete, de la modulul 7.9).

##### **Suc de consumat între mese**

Vezi sucuri recomandate.

## Cină

*Alegeți numai un meniu.*

1. O salată mare
2. Fructe
3. Pepene

Salata poate fi preparată din orice legume în stare crudă (vezi și alte sugestii referitoare la prepararea salatelor, la secțiunea despre rețete, de la modulul 7.9).

## Gustări

Gustările dintre mese vor consta din fructe proaspete, fructe uscate și suc numai din fructe sau numai din legume.

## Sucuri recomandate

### *Sucuri din legume:*

Morcovi, spanac, pătrunjel, frunze de pădărie (vezi modulul 7.7 pentru alte sugestii privind combinațiile de fructe pentru suc).

### *Sucuri din fructe:*

Struguri, mere, pere, portocale sau lămâi proaspăt stoarse. Nu recomand sucurile conservate de ananas, merișor sau prune.

## MODULUL 7.7 – Sucuri din Fructe și Legume Crude

Alimentele cu cel mai ridicat potențial de energie electrică și cea mai mare încărcătură nutritivă de pe planetă sunt fructele, legumele, plantele medicinale, algele, nucile și semințele proaspete, în stare crudă. Acestea sunt alimentele cele mai adecvate pentru organismul uman. Este esențial ca dieta să fie formată, în proporție de 80%, din fructe și legume proaspete, pârguite și în stare crudă. Aceste produse naturale sunt purtătoare ale forței vitale. Ele sunt încărcate de energie, enzime, vitamine, minerale (săruri tisulare), aminoacizi, antioxidanți, zaharuri simple, apă, electricitate și multe altele. Cu toate acestea, deoarece oamenii aparțin speciei frugivorelor, fructele și nucile sunt cele mai adecvate pentru consumul alimentar. Rețineți: tractul gastrointestinal al omului este de douăsprezece ori mai lung decât coloana vertebrală, în timp ce tractul gastrointestinal al erbivorelor este de treizeci de ori mai lung decât coloana lor vertebrală. De asemenea, erbivorele au stomacul format din mai multe camere, deoarece fibrele vegetale sunt mult mai greu de descompus decât fibrele din fructe.

Fibra din fructe este cea mai ușor digerabilă de tractul gastrointestinal uman, ceea ce menține pereții intestinali în stare de curățenie. Deoarece încărcătura energetică a fructelor este cu mult superioară celei din legume, puterea de susținere a sistemului nervos este mult mai mare. De asemenea, fibra fructelor are capacitatea de a amplifica peristaltismul intestinal. Pe de altă parte, legumele au un conținut mai mare de minerale, clorofilă și aminoacizi, o combinație excepțională în reconstrucția unui organism epuizat. Ați observat probabil că, cu mult înainte de a accepta legumele, copiii mănâncă fructe.

Până în prezent, practic fiecare om din societatea noastră a auzit vorbindu-se, despre sucuri proaspete din legume sau din fructe sau le-a gustat. Această situație se datorează lui Norman W. Walker, Paul Bragg, Herbert M. Shelton, Bernard Jensen și „Omului-suc”, pentru a aminti câțiva dintre pionierii și susținătorii consumului de sucuri pentru menținerea sănătății.

Dacă organismul este slăbit sau epuizat, cu precădere la nivelul tractului digestiv sau dacă *nu vreți* să introduceți în organism fibre greu digerabile, dar doriți să vă hrăniți bine, regimul constând din sucuri este soluția ideală. Sucurile transportă fibrele în exteriorul organismului, lăsând în interior substanțele nutritive în formă lichidă, efect care îi conferă forță vitală în formă

concentrată. Dacă puteți mânca numai un morcov întreg, de băut, puteți bea sucul preparat din cinci sau șase morcovi proaspeți. Este evidentă importanța pe care o are sucul de morcovi în tratarea cancerului, leziunilor sau a oricăror altor maladii sau stări de epuizare.

Dacă sunteți sănătos, consumând suc proaspăt din fructe crude, veți fortifica și mai mult organismul. Este important să înțelegeți că sucurile naturale din fructe și legume crude sunt esențiale pentru menținerea intestinelor în stare optimă de sănătate. Când cerealele rafinate, în combinație cu alte produse alimentare și cărnuri preparate, au intrat în dieta standard a americanilor, incidența cancerului intestinal a trecut de pe locul patru, pe locul întâi în Statele Unite. În prezent, cancerul intestinal este pe locul doi, fiind depășit numai de frecvența cancerului pulmonar.

În urmă cu treizeci de ani, purtam o adevărată bătălie cu sistemul medical, susținând importanța fibrelor naturale. Obiecțiile medicilor se refereau la faptul că programul meu avea drept efect leziuni sau iritații de tipul gastritei, enteritei, colitei sau diverticulitei. Ei nu înțelegeau că principalul motiv al apariției acestor stări inflamatorii, inclusiv formarea de „săculeți” în intestine, era tocmai lipsa fibrelor naturale din organism. În prezent, medicii înțeleg cât de important este pentru oameni să consume fibre vegetale și fibre provenite din fructe. Pe de altă parte, fibrele din cereale sunt mult prea dure pentru tractul gastrointestinal. Am învățat acest lucru pe propria noastră piele, după ce societatea noastră a exagerat cu consumul de tărâțe, în anii 1960 și 1970.

Au fost lansate în circulație o multitudine de cărți despre sucuri din legume și fructe. Dintre toate acestea, vă recomand lucrările *The Complete Book of Fresh Vegetables and Fruit Juices* de N.W. Walker, *Juicing* de Michael T. Murray și *Juicing Therapy*, scrisă de bunul meu prieten, Bernard Jensen, medic de medicină generală. Nu vă complicați viața, însă încercați să explorați și să vă bucurați de puterea excepțională a acestor sucuri naturale.

**Recomand consumul zilnic a două până la patru pahare de 300 g de din legume și fructe, asociat cu o dietă compusă din produse naturale crude.** Cel mai potrivit moment pentru a consuma sucuri proaspete este imediat după ce au fost preparate. Cu toate acestea, în societatea actuală, când oamenii sunt atât de grăbiți și ocupați, ei consideră că prepararea sucurilor este obositoare, din cauza timpului pe care îl ia curățarea aparatelor. De aceea, vă sugerez să preparați odată întreaga doză necesară pentru o zi, care poate fi păstrată la frigider într-un recipient din sticlă, însă nu mai mult de două zile.

Vă invit să consultați capitolul 6, modulele 6.7 și 6.8, și să revedeți însemnările referitoare la postul cu sucuri naturale; ele vă vor insufla mai mult curaj, prin faptul că prezintă avantajele excepționale pe care le aduc sucurile pentru organism. Rețineți calitățile excepționale ale acestor alimente în sensul stimulării activității cerebrale, nervoase și endocrine. Ele sunt, în același timp, și marii purificatori ai organismului. Sucurile din legume reconstruiesc structura organismului, în special țesutul conjunctiv, osos și muscular.

*„Izvor de Energie” – câteva sugestii referitoare la sucuri*

Două dintre cele mai bune sucuri simple sunt cel din struguri și cel din mere. Cele două furnizează organismului cantități însemnate de calciu, curățând concomitent ficatul și rinichii și hrănind sistemul nervos și endocrin.

### **SUC DE STRUGURI**

Preparați sucul folosind și semințele și codițele.

Efecte: oprește dezvoltarea tumorilor; stimulează activitatea limfatică; elimină radicalii liberi; susține eliminarea toxicității din organism, inclusiv a celei produse de metale grele și minerale. Fortifică sistemul cardiovascular.

### **SUC DE MERE**

Efecte: fiind un suc cu conținut enzimatic bogat, susține astfel digestia; furnizează aminoacizi; elimină radicalii liberi; fortifică organismul.

## **SUCURI DIN COMBINAȚII DE LEGUME**

Următoarele combinații de sucuri din legume constituie adevărate pachete fortifiante pentru ficat, rinichi și glandele suprarenale. De asemenea, ele au un bogat conținut electrolitic, furnizând organismului inclusiv calciu, magneziu, potasiu și sodiu. Aceste băuturi au un bogat conținut de clorofilă („sânge vegetal” sau „sânge verde”), care purifică sângele și sistemul limfatic. Clorofila reprezintă unul dintre cei mai buni detoxificali chimici și de metale grele care se găsesc în natură.

- Morcovi + sfeclă + pătrunjel
- Morcovi + sfeclă + spanac
- Morcovi + muguri de lucernă + pătrunjel
- Morcovi + spanac + țelină + pătrunjel
- Iarbă de grâu + muguri de lucernă
- Sucurile din varză și crucifere sunt extrem de benefice în afecțiunile cancerigene.

Organismul trece ciclic prin perioade în care tânjește numai după fructe și sucuri din fructe. Apoi, el va trece prin perioade în care simte nevoia numai de legume și sucuri din legume. Ascultați mesajele pe care vi le transmite organismul și dați-le curs, fiindcă organismul știe cel mai bine ce face și de ce are nevoie. Una din cele mai mari greșeli pe care o comite omul este că nesocotește semnalele pe care i le transmite organismul. Oamenii nu-l ascultă pe Dumnezeu și nici glasul propriului corp. Considerăm că gândurile și emoțiile sunt cele care ne controlează. Cu toate acestea, gândurile și emoțiile nu sunt decât instrumente condiționate, cu ajutorul cărora ne putem făuri singuri destinul. Tradiția, sistemele sociale impuse despre bine și rău, educația primită la școală și altele de acest gen nu sunt decât forme de condiționare la nivel mental și afectiv. Mai ales în prezent, când marile corporații și asociații profesionale sunt interesate numai de obținerea profitului și exercitarea controlului asupra societății, suntem îndoctrinați și obligați să plătim pentru a cumpăra un stil de viață care ne otrăvește. Descătușați-vă și reveniți la viața pe care ne-a oferit-o Dumnezeu, o existență plină de vitalitate și încărcată de vibrații pozitive!

Prepararea și consumarea sucurilor este o artă și, până la un punct, chiar o știință. Citiți, învățați și simplificați-vă viața! Bucurați-vă de plăcerea și de toate beneficiile pe care le aduc aceste sucuri, capabile să refacă și să purifice organismul. În scurt timp, veți descoperi că nu puteți trăi fără ele. Căutați un aparat de preparat sucuri care este ușor de curățat (de tipul mărcii Champion®) și începeți să beți sucuri chiar acum.

### **MODULUL 7.8 – Leguminoasele și Grânele: Bune sau Rele?**

Leguminoasele și grânele sunt alimente stagnante (inactive). Inhibitorii enzimatici blochează procesul germinativ prin blocarea acțiunii enzimatice, care permite stocarea lor pe termen lung, fără degradarea proprietăților specifice. Deși toate soiurile de leguminoase sunt bogate în proteine, iar grânele, în amidon, ambele formează acizi și sunt greu de digerat. Am susținut permanent că aceste alimente solicită organismului un consum mai mare de energie pentru digestie, asimilare și excretare, prin comparație cu energia pe care i-o pot conferi. Cu alte cuvinte sau într-o analiză finală, ele privează organismul de aportul de energie.

De ce hrănim atunci vitele și porcii cu aceste produse? Fiindcă vrem să-i îngrășăm. Aceste alimente vor avea un efect similar și asupra organismului uman. Leguminoasele și grânele uscate, de toate soiurile, sunt extrem de concentrate, prelungind timpul de digestie și îngreunând procesul digestiv. Este posibil ca inhibitorii enzimatici să afecteze acțiunea enzimelor din organism.

Dacă vă doriți cu adevărat să dobândiți adevărata vitalitate și regenerare a organismului, evitați leguminoasele și grânele neîncolțite. Dacă totuși doriți să consumați leguminoase și grâne, este recomandabil să o faceți doar în anotimpul rece și niciodată asociindu-le în cadrul aceleiași mese, fiindcă ar însemna să combinați proteine și amidon la o singură masă. Combinarea lor va irita și mai mult organismul, datorită proceselor de fermentare și putrefacție (vezi „Combinarea corectă a alimentelor”, din modulul 7.3). Animalele sălbatice nu mănâncă niciodată o asemenea hrană. Dacă

ar face-o, s-ar transforma în animale mai leneșe și mai vulnerabile, devenind o pradă ușoară pentru animalele mai robuste.

Sănătate înseamnă energie, iar energia își are originea în viață, și nu în moarte. Pe măsură ce veți consuma alimente „vii”, veți constata, din sursă directă, efectele pe care le au leguminoasele și grânele asupra nivelului energetic și agilității. Trebuie să căutăm dincolo de limitările impuse și de ideile referitoare la nutriție, care ne-au fost inoculate prin educație sau de spațiul cultural căruia îi aparținem, fiindcă numai astfel vom descoperi vasta gamă de produse nutritive pe care ni le pune la dispoziție natura.

Clima are un puternic impact asupra oamenilor, în special în zonele nordice, unde există diferențe mari de temperatură între anotimpuri. În timpul verii, care este mai acidă, organismul uman are nevoie de alimente preponderent alcaline. Totuși, în timpul iernii, care este alcalină, oamenii simt nevoia de alimente mai acide, de tipul leguminoaselor și grânelor. Este vorba, în acest caz, de un proces natural. În ciuda evidenței, este recomandabil să limităm la minimum consumul alimentelor de acest tip. Nu uitați, cu cât sunt mai sănătoase glandele din organism, cu atât acesta va fi mai apt să își regleze pe cale naturală temperatura internă optimă.

Un exemplu de factor care contribuie la reglarea temperaturii corporale poate fi observat în cazul funcționării glandei tiroide. Cum tiroida reglează metabolismul, temperatura organismului va fi serios afectată dacă țesuturile acestei glande sunt slăbite. Deși, prin natura lor, leguminoasele și grânele fac să crească temperatura, dacă sunt folosite pe termen lung, ele pot duce la slăbirea tiroidei, fapt care va avea un efect contrar celui de încălzire, provocând răcirea organismului și senzația permanentă de frig, în special la nivelul membrelor.

### *Puneți la încolțit pentru viață*

În urma procesului de încolțire a leguminoaselor și a grânelor se eliberează „forța vitală” – enzimele – pe care o conțin. Conținutul lor nutritiv devine mai echilibrat și mult mai ușor de utilizat de către organism. Ele se îmbogățesc cu clorofilă. Clorofila a fost supranumită „sângele verde”, datorită compoziției sale, asemănătoare cu cea a sângelui uman. Nu numai că dă energie organismului, dar acționează și ca antioxidant, îndepărtând astfel metalele toxice și acumulările de mucus din organism. Vă recomand să citiți cărțile: *Love Your Body* și *Survival into the 21st Century* semnate de Viktoras Kulvinskas și *Sprouts* de Kathleen O'Bannon.

## **MITUL CONSUMULUI DE SOIA**

Așa cum se întâmplă cu orice aspect legat de viață, ar trebui să verificăm și să punem sub semnul îndoielii adevărul care se ascunde în spatele propagandei referitoare la nutriție și la sănătate, de care abundă presa. Dacă veți învăța care sunt aspectele esențiale ale sănătății, așa cum sunt stabilite în această carte, veți fi mult mai bine pregătiți să recunoașteți adevărul și să îl separați de minciună. Folosiți datele și adevărurile prezentate în această carte ca un cadru de lucru.

Întrebați-vă și încercați să înțelegeți cine ar putea beneficia de pe urma informațiilor pe care vi le furnizează diverse medii. „Moda consumului de soia”, larg răspândită în prezent, este unul din domeniile care merită, în mod cert, întreaga noastră atenție. Pentru a înțelege cine se află în spatele acestui fenomen, pe care eu îl consider un basm cu implicații teribile și bine calculat, vă propun să analizăm câteva aspecte obiective referitoare la soia.

### **Proprietățile boabelor crude de soia**

- Creează aciditate
- Conțin concentrații extrem de ridicate de acid fitic (blochează asimilarea mineralelor, în special a zincului)
- Abundă în inhibitori enzimatici
- Sunt foarte greu digerabile



- Sunt modificate genetic în proporție de 85% (o altă denumire comună este și Round-Up Ready Soia Beans<sup>®</sup>); ADN-ul și structura lor celulară sunt combinate cu erbicide și bacterii pentru a induce rezistența la acești factori, în vederea sporirii recoltelor
- Au conținut ridicat de hemaglutină – compus care stimulează formarea cheagurilor
- Sunt alergene
- Au conținut foarte ridicat de aluminiu (extrem de toxic pentru țesutul cerebral și nervos)

### Aspecte referitoare la prepararea și prelucrarea boabelor de soia

- Peste 80% dintre uleiurile și grăsimile folosite în S.U.A. provin din prelucrarea boabelor de soia
- Peste 80% din margarina produsă în S.U.A. provine din boabele de soia
- Soia, ca majoritatea leguminoaselor, conține inhibitori enzimatici și are concentrații ridicate de acid fitic. Boabele de soia trebuie prelucrate temperaturi ridicate pentru a descompune acești agenți de blocare a metabolismului.

### Procese de bază prin care se obțin uleiul de soia și proteina de soia

**1. GĂTIT** – încălzire la temperaturi cuprinse între 107-121 °C, care:

- Distruge substanțele nutritive
- Formează legături între proteine și minerale
- Formează legături între proteine, lipide și amidon
- Provoacă formarea radicalilor liberi
- Creează acizi trans-grași (care sunt acizi de întărire și de obstrucție, adică factori mutageni pentru ADN)
- Încurajează râncezirea (alterarea) (toxică pentru acțiunea bacteriană necesară în organism)
- Generează aciditate extrem de mare
- Posibil promovează formarea de acrilamide (compuși cancerigeni)

**2. PRESARE** – presarea la rece sau extracția solvenților implică:

- Expunerea la lumină și aer, ceea ce provoacă formarea radicalilor liberi, prin oxidare
- Râncezire, care va provoca descompunerea ulterioară (majoritatea uleiurilor sunt ambalate în recipiente transparente, care permit continuarea procesului)
- Presarea la rece numai după gătit
- Metoda extracției solvenților, favorizează crearea unei multitudini de compuși toxici și cancerigeni, lisinealina fiind un cancerigen major
- Extracția cu solvenți, care necesită utilizarea de: săpunuri alcaline, hexan (folosit în distilarea petrolului), acid fosforic și hidroxid de sodiu (ingredient principal pentru Drano = gel foarte eficient pentru desfundat conductele de scurgere a apei menajere)

**3. HIDROGENARE** – un proces de încălzire a uleiului la temperaturi de peste 200 °C, pentru introducerea forțată a hidrogenului (în prezența unui catalizator metalic) în ulei, timp de peste cinci ore

- Nu numai că „omooară eficient” substanța nutritivă, însă o transformă literalmente într-o substanță „moartă și toxică”

După cum se poate constata din succinta prezentare anterioară, soia nu este un aliment, ci o toxină, cu atât mai mult în urma preparării sau prelucrării sale. Dacă are cumva vreo proprietate estrogenă, atunci aceasta va completa efectele sale secundare distructive, mai ales la cele peste 80% dintre femei care prezintă niveluri dominante de estrogen.

Soia nu este un aliment sănătos, ci vlăstarul unor mega-corporații industriale care utilizează tehnologie biochimică. Ea a fost elaborată de gândirea unor indivizi care pozează în producători de produse alimentare. Este rușinos că firmele pun banii pe primul plan, în timp ce Dumnezeu și viața oamenilor sunt pe ultimul plan.

Peste 60% dintre produsele alimentare fabricate în Statele Unite conțin soia, într-o concentrație mai mică sau mai mare: de la substanțe de aromare naturale, sortimente de maioneză vegetală, proteine hidrolitice, proteine vegetale structurate și ulei de soia, până la proteine din soia.

Mulți oameni consumă soia într-o formă sau alta: pudră de soia, lapte de soia, batoane din soia, batoane pentru sănătate, ba există chiar și mâncare cu soia pentru sugari. Produsele din soia ating o cifră de afaceri anuală de aproximativ 100 miliarde de dolari. Ce înțelegeți din faptul că, de la pâinea albă încoace, soia este prezentată ca fiind cel mai revoluționar produs alimentar?

Rețineți: dacă vi se propune altceva decât fructe, legume, semințe sau nuci, înseamnă că nu aveți nevoie de acel aliment și că probabil el este toxic pentru organism.

**NOTĂ:** O excelentă pagină de Internet pe care o puteți vizita pentru orice informații suplimentare pe această temă și multe alte lucruri interesante este: [www.thedoctorwithin.com](http://www.thedoctorwithin.com)

## **MODULUL 7.9 – Câteva Rețete Care vă Redau Bucuria de a Trăi**

Această colecție de rețete pentru hrană preparată sau în stare crudă vă oferă câteva sugestii referitoare la numeroasele feluri de mâncare simple și ușor de preparat. Combinațiile de salate, supe, feluri gătite la abur sau prin coacere pe plită sunt practic nelimitate. Puteți pregăti practic orice combinații de feluri de mâncare din fructe sau legume, astfel încât ele să vă satisfacă gusturile. Păstrați simplitatea! Sosurile și cremele groase și grele au fost create pentru a masca gustul mort al hranei gătite. Bucurați-vă de curcubeul culorilor, energiilor, mirosurilor și gusturilor pe care le oferă alimentele naturale. Aceste produse alimentare au fost create de natură special pentru specia din care facem parte.

### **MENIU DIN CRUDITĂȚI**

#### **Salata maestrului**

Combinați oricare sau toate din următoarele legume și fructe:

– Lăptuci (salată verde), Pere, Spanac, Castraveți, Măsline, Ardei gras (de orice culoare), Roșii, Ceapă, Sparanghel, Avocado, Varză (roșie sau albă), Fasole verde, Morcovi, Porumb dulce, Orice legume cu frunze de culoare verde închis

Puteți prepara o salată naturală ca un adevărat curcubeu de culori, care să vă bucure văzul. Folosiți sos numai în cantități foarte mici. (Vezi rețeta pentru sosuri naturale din această secțiune.) Celor care simt nevoia să adauge ulei, le recomand să folosească numai ulei de măsline, de nucă de cocos sau din semințe de struguri, organic, crud. Bucurați-vă de parfumul natural al legumelor.

#### **Condimente**

2 căni cu porumb dulce, proaspăt

¼ cană cu ceapă tocată

¼ cană cu ardei gras, roșu, tocat

Amestecați ingredientele. Dacă doriți să obțineți o consistență cremoasă, turnați ingredientele într-un mixer și amestecați-le până când veți obține consistența dorită.

#### **Sos natural**

Avocado, Usturoi, Castraveți

Ulei de măsline (opțional)

Ardei gras (de orice culoare)

Ceapă dulce

Oțet de mere

Turnați ingredientele într-un mixer și amestecați până la formarea unui semilichid. Turnați peste salată.

### **Guacamola**

2 căni cu avocado fără coajă tăiat în cuburi  
4 fire de ceapă verde tocată  
suc de lămâie proaspăt (1/2 de lămâie)  
½ cană cu roșii  
¼ cană cu ardei gras tăiat felii (opțional)

Tăiați mărunț sau zdrobiți ingredientele până la obținerea consistenței dorite, apoi amestecați-le.

### **Sandviș cu legume**

Salată verde (sau orice frunze de culoare verde închis)  
Măsline negre  
Varză  
Roșii  
Avocado\*  
Ceapă dulce  
Murături  
Ardei gras (de orice culoare)  
Castraveți  
Pâine, complet naturală, din cereale germinate sau pâine din mei\*\*

\* Puteți zdrobi și freca avocado ca pe maioneză. Puteți întinde o parte din sosul de salată și pe sandviș.

\*\* Recomandăm pâinea din mei, fiindcă este mai alcalină pentru organism, în timp ce toate celelalte cereale generează aciditate.

### **Salată curcubeu din fructe**

Bolurile cu fructe sunt delicioase și preferate la orice vârstă. Totuși, anumite fructe nu fac combinații tocmai fericite. În general, fructele de tip acid, ca portocalele și ananasul, nu se combină bine cu fructele mai dulci, ca bananele. Iată câteva sugestii referitoare la modul în care pot fi combinate fructele în salate. Folosiți-vă creativitatea!

Banane, piersici  
Banane, afine  
Banane, căpșuni  
Banane, mango  
Banane, mere, căpșuni, struguri  
Banane, afine, mere, struguri  
Banane, căpșuni, mere  
Banane, mere, struguri

### **Pepene**

Rețineți: „fie mâncați numai pepene, fie nu mâncați deloc așa ceva”. Toate soiurile de pepene sunt acceptate: Pepene verde, Cantalup, Pepene galben, Papaia.

## Lapte de migdale

- 1 cană cu migdale crude
  - ½ cană cu sirop de arțar
  - 3 ½ – 4 căni cu apă distilată
  - ½ linguriță de esență de migdale (sau esență de vanilie)
- Pentru versiunea indiană, mai parfumată, adăugați următoarele ingrediente:
- ¼ linguriță de cardamom
  - ¼ linguriță de nușoară
  - ½ linguriță de scorțișoară

Puneți toate ingredientele într-un mixer și amestecați-le la viteză mare, timp trei minute. Pentru ca amestecul să fie mai fin, treceți-l printr-o strecurătoare în care ați pus o pânză de tifon.

Laptele de migdale este un aliment proteic și nu trebuie combinat cu produse care conțin amidon. Dacă doriți să amestecați amidon în compoziție, folosiți lapte de orez.

## Înghețată de banane

- 4-6 banane
- 1 – 1 ½ cană cu suc de mere
- 1 linguriță de vanilie
- ½ cană cu migdale crude

Pentru prepararea oricărui desert înghețat sunt necesare fructe înghețate și suc proaspăt din fructe. Sunt preferabile sucul și fructele proaspete, organice, dar se poate folosi și suc organic, îmbuteliat în recipiente din sticlă.

Se curăță de coajă 4-6 banane și se lasă la congelat peste noapte, într-un săculeț închis ermetic. Se adaugă în mixer 1 – 1 ½ cană cu suc de mere și 1 linguriță de vanilie. Se rup bananele congelate în bucăți și se adaugă treptat în mixer, amestecând (doar câteva bucăți deodată), până la obținerea unei compoziții cu consistență cremoasă. Dacă doriți să obțineți o compoziție mai consistentă, puteți adăuga o cantitate mai mare de banane congelate sau puteți pune în mixer mai întâi ½ cană cu migdale crude care se mărunțesc ori se transformă în pudră, după care se adaugă sucul de mere, vanilia și bananele congelate.

## Bulgări din nucă de cocos / curmale

- 2 căni cu curmale
- 1 cană cu stafide
- ¼ cană cu nucă de cocos răzuită
- 1 cană cu nuci – pecan sau migdale (facultativ)

Se îndepărtează sâmburele dur al curmalelor. Curmalele și stafidele se pun într-o mașină de tocat. Nucile se taie în bucăți de dimensiuni medii. Ingredientele se amestecă bine, apoi se formează bulgări. Se rulează în miez de nucă de cocos răzuită sau nuci măcinate fin. Se păstrează la frigider.

## Banane congelate

- Banane
- Semințe de susan
- Miere
- Sos de roșcove (facultativ)

Se decojesc bananele și se dau prin miere, apoi prin semințe de susan sau se presară praf de roșcove ori se scufundă în sos de roșcove. Bananele se așează pe un platou, se acoperă și se lasă la congelat.

### **Băuturi consistente**

½ cană cu afine  
2 banane  
4 curmale  
suc din struguri organici (proaspăt sau îmbuteliat în sticle)  
gheață mărunțită (4-6 cuburi)

Se amestecă sucul, curmalele, gheața, bananele și afinele într-un mixer, până la obținerea unei compoziții de consistența dorită. Se poate folosi orice suc de fructe sau combinație de fructe, după gust. Băuturile consistente din fructe sunt asemănătoare milkshake-ului, cu singura deosebire că acestea sunt mai sănătoase.

### **MENIURI GĂTITE**

#### **Supă de legume**

Morcovi  
Porumb dulce  
Arpagic  
Fasole verde (facultativ)  
Mazăre  
Usturoi (facultativ)  
Conopidă  
Cartofi (foarte puțin)

Pentru prepararea acestei supe delicioase se va folosi apă. Se pot folosi condimente naturale din plante, ca Herbamare® sau Spike®, care vor fi adăugate către sfârșit sau după ce supa este gata. Sunt întotdeauna preferabile condimente proaspete și naturale. Nu se va folosi sare sau piper, deoarece acestea sunt puternic iritante și încurajează formarea de mucus.

#### **Supă de conopidă**

2 căni cu conopidă tocată mărunt  
3 căni cu apă distilată  
1 ceapă dulce, mare  
2 linguri cu ulei de măsline  
½ cană cu ardei gras (roșu sau verde)

Ceapa se căleşte în ulei de măsline până devine sticloasă. Se lasă să dea în clocot apa cu conopida și ardeiul și se fierbe la foc mic timp de 10 minute. Se adaugă ceapa călită și se amestecă. Se iau 2 căni cu supă și se amestecă în blender. Se pun înapoi în oală, se amestecă și... poftă bună!

#### **Supă de morcovi / dovlecei**

1 ceapă dulce, tocată mărunt  
15 g dovlecei zdrobiți mărunt (decojiți, fără semințe)  
10 morcovi tocați  
4-5 căței de usturoi tocați mărunt  
3-4 linguri cu ulei de măsline

1/3 legătură de pătrunjel tocat

Se căleşte ceapa în 2 linguri de ulei de măsline până devine sticloasă, apoi se ia de pe foc. Se pun în apă dovleceii și morcovii (vasul trebuie acoperit) și când amestecul dă în clocot, se lasă să fiarbă la foc mediu până când morcovii și dovleceii se înmoaie puțin. Se adaugă ceapa călită. Se adaugă usturoiul și pătrunjelul tocat și se lasă la fiert încă 1 minut. Se ia de pe foc și se servește.

### **Sote de legume**

Broccoli  
Conopidă  
Ardei gras (orice culoare)  
Ceapă  
Sparanghel  
Mazăre păstăi (facultativ)  
Fasole verde (facultativ)

Legumele alese se așează într-un vas din oțel inoxidabil, sub presiune, și se lasă pe foc, timp de 5 până la 7 minute. Legumele astfel preparate la abur pot fi așezate pe orez brun integral, la care se poate adăuga o ceapă sau sos din legume. Steamer-ele sau vasele-strecurătoare, „subțiri”, din oțel inox, nu sunt scumpe și pot fi achiziționate de la orice raion cu ustensile de bucătărie. Ele sunt astfel construite încât pot încăpea într-o cratiță. Evitați folosirea vaselor de gătit din aluminiu.

### **Legume rumenite**

3 linguri cu ulei de măsline  
legume după gust, tocate (inclusiv fasole încolțită)

Se toarnă uleiul de măsline într-o tigaie mică, peste care se adaugă legumele tocate (variantele de combinații sunt nelimitate). Se amestecă legumele pe foc timp de 5-10 minute, dar nu se lasă să se rumenească excesiv. Se azonează după gust cu condimentele naturale preferate.

Pilaf din orez brun integral, cu bob mic

1 cană cu orez brun cu bob mic  
2 căni cu apă

Se spală orezul, se pune într-un vas și peste el se toarnă 2 căni cu apă. Se lasă să dea în fiert, se acoperă cu un capac și se lasă la foc mic timp de 45 de minute, până când orezul absoarbe toată apa.

*Alimentele pe care le consumați determină în mod semnificativ longevitatea – sau cât de mult vă veți bucura de viață și cât de reușită va fi viața pe care v-o faceți singuri.*

Dr. Kirschner, *Live Food Juice*

## CAPITOLUL 8 – Puterea Plantelor Medicinale

Când, în urmă cu peste douăzeci și șapte de ani, am început să folosesc plante medicinale și remedii medicinale naturiste, rezultatele terapeutice obținute în clinica mea au atins un succes fulminant. Din acel moment, am putut constata că purificarea și vindecarea – adevărata regenerare și vitalitate – au început să se producă în profunzime, instalându-se până la nivel tisular. Înainte de a adopta această metodă, adică atunci când foloseam suplimente nutritive, am înregistrat o *oarecare* îmbunătățire a afecțiunilor respective și eliminarea câtorva dintre simptomele de boală. Totuși, imediat ce întrerupeam administrarea suplimentelor, aceste simptome reveneau.

În prezent, utilizarea plantelor medicinale este vitală pentru restaurarea speciei umane. Forța lor de declanșare a proceselor de curățare și de regenerare nu poate fi egalată de suplimentele sau medicamentele obținute prin sinteză chimică, pe cale industrială. În timp ce medicația chimică este supresoare și induce reținerea toxinelor în organism, plantele medicinale au proprietatea de a extrage și elimina aceste toxine, fortificând, în același timp, celulele. Cum plantele medicinale care cresc în natură nu sunt alterate prin hibridare, ele își păstrează proprietățile nutritive naturale și întreaga încărcătură electrică.

Din punct de vedere spiritual, plantele medicinale sunt purtătoare ale „conștiinței originare”, de care dispun încă din momentul în care au fost create. Unde „conștiința” plantei se unește cu conștiința celulei umane, acest proces imprimă celulei forța de a funcționa  *așa cum*  a fost creată la origine. Modificarea ADN-ului și a activității celulare va avea drept efect direct amplificarea vitalității celulelor, țesuturilor sau organelor. Datorită acțiunii lor profund purificatoare, plantele medicinale transferă organismului forța de a se curăța singur de depunerile de materii obstructive, intensificând astfel fluxul sanguin, limfatic și neuronal (energetic) către și până la celule.

Forța originară (conștiința), proprietățile nutritive și ingredientele active din compoziția plantelor medicinale fac practic diferența dintre viață și moarte. Omul a ajuns într-un punct al evoluției sale în care tiparele genetice celulare fac practic imposibilă aplicarea cu succes a metodelor terapeutice. Nivelurile de toxicitate chimică din atmosferă și din alimentație au ajuns atât de ridicate, încât aciditatea și procesele de degradare afectează practic tot ceea ce ne înconjoară – clădirile, statuile, sursele de alimentare cu apă, animalele, dar, mai ales, pe noi înșine. În decurs de numai un secol, oamenii au făcut ceea ce nu au reușit să facă animalele în miliarde de ani: au distrus planeta. Dacă vreți să supraviețuiți acestui dezastru, este esențial să vă schimbați mentalitatea, renunțând la terapia cu medicamente și optând pentru detoxificare. Dacă nu alcalinizați și nu curățați organismul de otrăvurile care îlucid, șansele de a vă însănătoși sunt minime.

Această carte își propune să schimbe mentalitatea în privința metodelor terapeutice. Activitatea mea de-o viață a fost centrată nu pe tratament, ci pe detoxificare și regenerare. Această abordare este valabilă mai ales în cazul maladiilor cronice și degenerative, cum ar fi diabetul (de tip I), cancerul, artrita și scleroza în plăci. Pur și simplu nimeni nu poate trata cu succes aceste boli. Țesuturile epuizate (ale organelor și glandelor) trebuie reconstituite.

Plantele medicinale sunt folosite de veacuri atât de oameni, cât și de animale în tratamentul diverselor boli, dar și în scopuri nutritive. Plantele medicinale sunt vegetale nehibride. Conținutul lor nutritiv, electric și medicinal este mult mai mare decât al majorității legumelor hibride, de cultură. Caracterul unic și superioritatea plantelor medicinale rezidă în compoziția lor medicinală superioară – sau proprietățile lor de restaurare, după cum le mai numesc eu – printre care se numără acizi, alcaloizi, saponine, flavonoide, cumarine (factori aglutinanți, taninuri (proprietăți astringente), antioxidanți (agenți de imunizare), principiile amare și multe altele. O listă cuprinzătoare a plantelor medicinale și a efectelor pe care le exercită asupra țesuturilor se găsește în modulul 8.2, intitulat „Puterea Plantelor Medicinale”.

Principiile regeneratoare ale plantelor medicinale sunt de natură să sporească, să purifice și să hrănească celulele și țesuturile, influențând astfel reacțiile la nivel celular și tisular. Plantele medicinale intensifică fluxul sanguin și limfatic la nivel tisular, ceea ce va spori cantitatea de substanțe nutritive cu care este alimentată celula, permițând eliminarea reziduurilor de metabolizare, acumulate la nivel celular.

Plantele medicinale sunt „destinate țesuturilor”, în sensul că Dumnezeu a creat fiecare plantă medicinală cu scopul precis de a acționa asupra unui tip specific de țesut sau a unei anumite părți a organismului. Frumusețea creației lui Dumnezeu constă în faptul că plantele medicinale pot interveni și acționează concomitent asupra unor tipuri diferite de țesut. Exemple în acest sens sunt rădăcina de lemn-dulce, boboșele de palmier pitic și fructele de mielul-domnului (*Vitex Agnus Castus*). Aceste plante medicinale au efect nu numai asupra țesuturilor sistemului endocrin, ci au un spectru larg de acțiune, influențând întregul organism. Ele fortifică sistemul circulator sanguin / vascular, amplifică activitatea aparatului genital masculin și feminin și acționează ca antiinflamatoare. Ierburile antiparazitare, de tipul cojii de nuc negru sau Pau d'Arco sunt eficiente nu numai în distrugerea paraziților, ci și în stimularea funcțiilor sistemului imunitar și ale sistemului endocrin. Au un spectru larg de aplicație, distrugând toate tipurile de paraziți, printre altele numărându-se, deși nu se limitează la acestea, drojdiile, ciupercile, micozele, bacteriile, virușii, trematodele și viermii. Pe de altă parte, acțiunea antibioticelor chimice artificiale se limitează la distrugerea bacteriilor, dar stimulează în același timp dezvoltarea culturilor micotice. Deoarece antibioticele sunt medicamente pe bază de sulfanilamidă, sulful anorganic se acumulează în țesutul organic, provocând degradarea țesuturilor. Plantele cu proprietăți antiparazitare intervin și ca proliferanți celulari, ceea ce înseamnă că susțin regenerarea și fortificarea celulelor. Adevărata frumusețe și importanță a utilizării plantelor medicinale rezidă în faptul că ele intervin activ și în mod benefic la nivelul întregului organism.

De-a lungul carierei mele, am folosit cantități imense de plante medicinale (uneori, chiar și la un singur pacient), iar în cei treizeci de ani de experiență clinică am obținut numai rezultate pozitive. Clinica noastră este recunoscută la nivel internațional pentru succesele obținute în tratarea unor afecțiuni în care alții au eșuat. Până în prezent, nu am fost martorii interferării plantelor medicinale cu medicația artificială, deși există întotdeauna o posibilitate în acest sens. Firește, obiectivul este acela de a scoate pacientul de pe medicație chimică artificială.

După părerea mea, plantele medicinale sunt destinate consumării lor, în principal, în formă crudă, nepreparată sau sub formă de tinctură, pentru a induce în organism un efort digestiv minim și o asimilare optimă. Cu toate acestea, chiar dacă tuberculii, rădăcina și coaja plantelor sunt fierte, ele își păstrează proprietățile și acționează la fel de eficient asupra funcției hepatice, pancreatice și a tractului gastrointestinal. Desigur, prin fierbere, vor fi distruse elementele componente solubile în apă, de pildă complexele pe bază de vitamina C (flavonoide), vitaminele complexului B și altele. Prin fierbere sau acțiunea căldurii, plantele medicinale pot satura grăsimile (formează legături). Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, chiar dacă folosiți plante fierte sub formă de ceai, veți trata simptomele, într-o încercare de a stimula acțiunea imediată asupra organismului. Majoritatea proprietăților medicinale active nu sunt distruse dacă se acționează asupra lor cu căldură.

Eu însumi utilizez plante medicinale cu scopul de a susține detoxificarea și consolidarea țesuturilor prin stimulare nutritivă și energetică și nu prin stimulare abrazivă. Ca ființe vii, avem nevoie de hrană vie și de plante medicinale vii pentru a ne vindeca. Forța vindecătoare a plantelor medicinale consumate în stare crudă este de o sută de ori mai mare decât cea a acelorași, preparate într-un mod sau altul.

Rețineți că plantele medicinale constituie hrană. Ele sunt compuse din proteine (aminoacizi), carbohidrați (amidon și zahăr) și grăsimi. Ele mai conțin o aglomerare de fibre (celuloză), care sunt vitale pentru menținerea sănătății tractului intestinal. Nemuritoarele cuvinte pe care ni le-a lăsat Hipocrat, celebrul naturopat și părintele medicinei, se aplică perfect în acest caz: „Hrana să vă fie medicament, iar medicamentul să vă fie hrană.”

În textele tradiționale religioase și spirituale din cultura universală, se fac nenumărate referiri la forța și semnificația plantelor medicinale. Dumnezeu nu a creat medicamente chimice artificiale, în schimb, el a creat plantele medicinale.

E plăcut să folosești plante medicinale și este o experiență remarcabilă, să simți cum reușesc să curețe și să regenereze organismul. Nu există decât câteva plante medicinale care ar trebui abordate cu prudență, printre care se numără coaja peruviană (*Cinchona Calisaya*). Această plantă are acțiune benefică în doze mici, dar este toxică dacă va fi administrată în doze mari. Eu nu aș apela niciodată la plantele de acest gen.



Acest capitol începe cu un scurt eseu referitor la utilizarea obișnuită și tradițională a plantelor (modulul 8.1) și continuă cu modulul 8.2, în care este prezentată o listă detaliată a câtorva dintre cele mai puternice și mai eficiente plante medicinale pe care ni le oferă natura. Aceste plante au fost testate ani întregi în condiții de tratament clinic, fiind demonstrate miraculoasele lor efecte de susținător al regenerării tisulare. Noi, oamenii, avem enorm de învățat despre puterea regeneratoare a plantelor.

Formulele pe bază de plante medicinale, dezvoltate prin combinarea de plante diverse, pot avea un efect mult mai marcat asupra organismului, decât dacă plantele respective ar fi administrate separat. Există o serie de aspecte de care trebuie să ținem cont atunci când încercăm diverse combinații de plante medicinale, cum ar fi compatibilitatea acestora, intervenția lor sinergică și efectele lor asupra țesuturilor respective. În modulul 8.3, voi propune câteva tincturi sau mixturi fitomedicinale adecvate fiecăreia din cele zece afecțiuni majore de care suferă oamenii, inclusiv stimularea activității suprarenalelor, deparazitarea și susținerea funcțiilor rinichilor și a vezicii urinare.

În modulul 8.4, vom trece din nou în revistă sistemele organismului (cardiovascular, digestiv, etc.), de astă dată furnizând câteva recomandări privind formule medicinale eficiente în detoxificarea și fortificarea fiecăreia dintre acestea. În fine, capitolul se va încheia cu un studiu comparativ între antibioticele farmaceutice și agenții naturali antiparazitari, care va fi prezentat în modulul 8.5.

Consumați cu plăcere plante și remedii naturiste și bucurați-vă de forța lor, fiindcă lumea contemporană are nevoie de ele mai mult decât oricând. Utilizarea plantelor medicinale în procesul de curățare și regenerare a organismului poate ajuta pe oricine să își regăsească starea de sănătate vibrantă, cu condiția să își dorească acest lucru cu adevărat și din tot sufletul. Nu vă temeți de ceea ce a creat Dumnezeu pentru noi! Învățați, însă, ce plante sunt adecvate unui scop sau altuia. Plantele medicinale sunt ușor de utilizat. Nu îi lăsați pe cei care nu au cunoștințe din domeniul erbologiei să vă convingă că plantele nu sunt bune. Este ca și când ai afirma că Dumnezeu este rău. Dumnezeu a creat plantele astfel încât ele să susțină toate procesele care se desfășoară în organismul uman, de la dezvoltarea masei osoase și până la reconstrucția și regenerarea sistemului nervos. Plantele medicinale sunt cele mai importante instrumente tămăduitoare pe care le-a creat Dumnezeu, mai ales dacă sunt asociate cu o dietă compusă din alimente în stare crudă.

Numărul din iunie 1992 al publicației *Food And Drug Law Journal* cuprindea următoarea afirmație: „Rezultatele unui studiu amplu, elaborat pe tema siguranței în administrarea plantelor medicinale, condus de Fundația pentru Studiul Plantelor Medicinale (organizație non-profit, formată din experți în domeniul științei farmaceutice, farmacologiei și toxicologiei), confirmă faptul că, până în prezent, nu există dovezi substanțiale referitoare la reacțiile toxice provocate de administrarea plantelor medicinale, ca sursă de îngrijorare majoră. Studiul s-a întemeiat pe rapoartele furnizate de Asociația Americană a Centrelor pentru Controlul Otrăvurilor și Centrului pentru Controlul Bolilor.” (McCaleb)

## **MODULUL 8.1 – Utilizări Obișnuite și Tradiționale ale Plantelor Medicinale**

Fiecare țară de pe glob dispune de propria sa panoplie de plante medicinale cu proprietăți miraculoase. Nu voi pregeta să recomand utilizarea plantelor care cresc și se găsesc în țara în care trăiți. Ele tind să aibă o acțiune mai puternică asupra organismului, fiindcă organismul este mai adaptat la condițiile predominante de mediu și poate intra firesc în armonie cu acesta.

În lume, sunt folosite în prezent mii de plante medicinale. Vă recomand să studiați cât mai mult posibil cele mai bune și mai eficiente 50-100 de plante medicinale cunoscute și utilizate în țara dumneavoastră. Ele vor fi un ajutor de nădejde pentru sănătate și nu veți fi copleșiți de multitudinea de plante existente, nici obligați să învățați despre toate plantele existente pe planetă din rândul cărora ați putea alege. Desigur, există excepții pentru fiecare regulă. Chiar dacă trăiți în Statele Unite, nu ar trebui să neglijați anumite plante care cresc în China, Brazilia și India, ca de pildă ginseng, Ginkgo Biloba, ghimbir, Pau d'Arco sau anumite varietăți de ciuperci cu proprietăți

medicinale. Atunci când folosesc plante medicinale de altă proveniență decât cea nord-americană, le folosesc numai pe cele mai bune și mai puternice pe care le are de oferit țara respectivă.

Este recomandabil ca plantele medicinale să fie cultivate prin metode organice sau „lăsate să crească în mediul lor natural”. Din păcate, cererea de plante medicinale a crescut în asemenea măsură, încât culturile „în mediu natural” au epuizat unele soiuri de floră spontană. De aceea, avem nevoie de ferme de cultură organică, similare fermelor în care se cultivă fructe și legume organice. Fermele de acest gen sunt unica speranță pe care o avem de a regenera și salva specia umană.

Plantele medicinale pot fi consumate sub formă de ceaiuri, decoct, capsule sau tincturi. Personal, eu prefer ceaiurile și tincturile. Ceaiurile și tincturile sunt extrem de benefice, mai ales în cazul problemelor legate de slăbirea funcției digestive și de malabsorbție.

## CUM SE PREPARĂ CEAIURILE

Ceaiurile sunt foarte simplu de preparat. Pentru o cană cu ceai dintr-un singur soi de plantă, se folosește o linguriță cu vârf de plantă și o cană cu apă distilată sau apă obținută prin osmoză inversă, care se pun într-un vas sau ceainic din sticlă. Recomand utilizarea recipientelor din sticlă în locul celor din metal, inclusiv din oțel inox. Chiar și oțelul inox are proprietatea de a elibera cupru în ceai sau în mâncare. Dacă doriți să folosiți mai multe soiuri de plante medicinale la un ceai, utilizați câte o cană cu apă pentru fiecare sortiment de plantă și o linguriță cu vârf din fiecare plantă.

Dacă folosiți frunzele și florile plantei, acestea se vor fierbe în apă timp de aproximativ 3-6 minute și vor fi lăsate la infuzat timp de alte 5-10 minute. Dacă ceaiul se prepară din rădăcină, tuberculi sau rizomi, perioada de fierbere va fi de 10-15 minute, iar perioada de infuzare, de 10-15 minute. Dacă ceaiul este prea tare, se va adăuga apă în acest amestec. Beți câte o cană cu ceai, în 3 până la 6 prize zilnic sau folosiți planta pentru clismă, spălături sau cataplasme, în funcție de rezultatele pe care doriți să le obțineți.

## TINCTURI

Tincturile din plante medicinale sunt preparate prin macerarea plantelor în alcool, oțet sau glicerină. Cea mai puternică și mai eficientă metodă de preparare a tincturilor este cea în care se folosesc o parte de plante la trei, până la patru părți, de alcool pur, în amestec cu părți egale de apă distilată. Mixtura se va turna într-un recipient din sticlă și se va păstra la loc întunecat timp de cel puțin treizeci de zile. Începeți într-o zi cu lună nouă și încheiați într-o zi cu lună plină. Agitați tinctura zilnic. În ultima zi, expuneți mixtura la soare, timp de cel puțin patru ore. Dacă în ultima zi nu este soare, așteptați o zi însorită sau renunțați la această etapă. Acum, tinctura este gata și poate fi turnată într-o sticlă. Se poate folosi orice fel de presă pentru a zdrobi această mixtură distilată, până ajunge în stare de lichid pur. Luați câte o pipetă întregă din tinctura, de 3-6 ori pe zi.

Există nenumărate moduri de administrare a plantelor medicinale, cu rezultate benefice pentru sănătate, însă această carte nu își propune să le prezinte pe toate. Tuturor celor interesați să știe mai mult pe această temă le recomand o altă carte pe care am scris-o, intitulată *Power Botanicals and Formulas*, care poate fi procurată de pe site-ul God's Herbs, [www.godsherbs.com](http://www.godsherbs.com). Ea cuprinde un ghid exhaustiv de plante medicinale, inclusiv modul lor de utilizare și reacțiile chimice. De asemenea, sunt lansate în circulație o mulțime de cărți excelente pe aceeași temă, care vă pot ajuta să vă completați cunoștințele despre plante medicinale și utilizarea lor. Câteva dintre ele sunt incluse în lista cărților de referință din capitolul „Bibliografie”.

Din păcate, există o mulțime de cărți despre plante medicinale, care fac de rușine hârtia pe care au fost tipărite. Aceste cărți sunt scrise de așa-ziși botaniști sau specialiști în plante medicinale sau indivizi care au cunoștințe sumare despre adevărata utilizare a plantelor respective. Ele conțin informații preluate din alte cărți de referință. Unele dintre aceste cărți reproduc informații referitoare la plantele medicinale în forma prezentată de FDA (*Food and Drug Administration – Administrația pentru Alimente și Medicamente*) amestecate cu informațiile eronate cu care este intoxicat publicul de către companiile de produse farmaceutice și care încearcă să le inoculeze oamenilor teama față de alimentele și medicamentele pe care le oferă natura creată de Dumnezeu. Nu trebuie să ne temem niciodată de natură, nici de produsele pe care ni le pune ea la dispoziție. Nu

trebuie decât să învățăm ceea ce alți oameni au folosit și au făcut înaintea noastră, timp de sute de mii de ani.

Trebuie să luptăm permanent dacă vrem să ne păstrăm dreptul de a mânca și de a folosi hrana pe care a creat-o Dumnezeu. Conform estimărilor, rata deceselor înregistrate anual și provocate în mod inutil, ca efect direct al procedurilor și produselor promovate de industria farmaceutică și de medicina alopată, se ridică la peste 2 milioane (conform altor surse, ea ar ajunge chiar până la 5 milioane). Rareori se întâmplă să auzim despre cazuri de deces provocate de administrarea de plante medicinale. Iar dacă totuși există vreunul, atunci moartea se datorează întotdeauna unei administrări incorecte. Citiți... Instruiți-vă... Experimentați... Debarasați-vă de prejudecăți... Reveniți la viață!

## MODULUL 8.2 – Puterea Plantelor Medicinale

Plantele prezentate în continuare sunt cele mai benefice plante medicinale care cresc în întreaga emisferă nordică. Pe măsură ce parcurgeți această secțiune, consultați definițiile din „Glosar” pentru clarificarea termenilor cu care nu sunteți familiarizați.

### Lucernă

- Excelent agent de alcalinizare a organismului.
- Cu conținut bogat de clorofilă și substanțe nutritive.
- Cu conținut bogat de minerale și microminerale.
- Agent de purificare și eliminare a reziduurilor metabolizate în organism.
- Ameliorează funcționarea sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale și hipofizei.
- Susține eliminarea retenției de apă și a bioxidului de carbon.
- Contribuie în tratarea dependenței de alcool, de fumat și de consum de narcotice.
- Susține eliminarea din organism a chimicalelor toxice și a metalelor grele (plumb, aluminiu, mercur etc.).
- Formează legături (chelatare) cu mineralele anorganice, în vederea eliminării lor din organism.
- Intervine activ în combaterea infecțiilor și acționează ca deodorant natural.
- Fortifică organismul.
- Având un conținut bogat de clorofilă, ea susține reîmprospătarea sângelui.
- Dislocă și înlătură mucusul (catarul) din țesuturi.

**Denumire științifică:** *Medicago Sativa*

**Părți folosite:** întreaga plantă (frunze, semințe și flori).

**Acțiune fitoterapeutică:** astringent, diuretic, nutritiv.

### Aloe Vera

- De uz intern, aloe vera vindecă ulcerările și inflamațiile tractului gastrointestinal.
- Aloe și brusturele sunt „plantele contra arsurilor”. Arsurile de gradul unu, doi, trei și patru răspund la acțiunea aloe vera, care intervine până la nivel tisular, vindecând și reconstituind țesutul.
- Indicată în stimularea acțiunii intestinale în cazurile de constipație cronică (a se evita utilizarea prelungită în tratarea acestei afecțiuni).
- Aloe vera este recunoscută ca plantă de prim ajutor. Are excelente proprietăți terapeutice în vindecarea plăgilor, tăieturilor etc.

**Denumire științifică:** *Aloe Vera Linn*

**Părți folosite:** pulpa (gelul) din interiorul frunzelor și pudra de pe frunze.

**Acțiune fitoterapeutică:** abortiv (dacă sunt utilizate doze mari), alterativ, antihelmintic, antiartritic, antifungic, antibacterian, antiinflamator, antiseptic, astringent, tonic amar, principiu

amar, anti-catartic, proliferant celular, colagog, decoagulant, depurativ, emenagog, emolient, insecticid, laxativ, nutritiv, purgativ, stimulent rășinos, stomahic, tonic, vermifug, cicatrizant.

### **Astragalus (Unghia-găii)**

- Unghia-găii este un excepțional proliferant celular (fortifică celulele).
- Personal, iubesc această plantă pentru efectul pe care îl are asupra țesutului glandelor suprarenale.
  - Unghia-găii este un extraordinar constructor al sistemului imunitar, fiindcă fortifică măduva osoasă, sistemul endocrin (timus etc.) și splina.
  - Contribuie la îmbunătățirea respirației (insuficiență respiratorie).
  - Fortifică sistemul nervos.
  - Amplifică energia prezentă la nivel celular, în special în splină și tractul gastrointestinal (mai ales, stomacul).
  - Fortifică organismul în repararea prolapsului organelor, de pildă în prolapsul uterului, stomacului, intestinelor și colecistului.
  - Are acțiune diuretică blândă și susține tonifierea plămânilor.
  - Reechilibrează țesuturile și le conferă un tonus bun.

**Denumire științifică:** *Astragalus Membrannaceus*

**Elemente folosite:** rădăcină

**Acțiune fitoterapeutică:** anhidrotic (împiedică transpirația), proliferant celular, diuretic.

### **Afin**

- Excepțional în fortificarea sistemului vascular (artere, capilare și vene); excepțional în tratarea varicelor.
  - Contribuie la reducerea inflamațiilor (flavonoide) pereților vasculari, reducând astfel arterioscleroza (îngroșarea, rigidizarea și blocarea pereților vasculari prin acumularea de lipide).
  - Inhibă coagularea plachetelor sanguine.
  - Adjuvant în calmarea edemelor, a diareei.
  - Afinul contribuie la tonifierea epidermei.
  - Contribuie la prevenirea cataractei și protejează țesutul ochiului împotriva efectelor adverse ale diabetului.
  - Utilizat în combinații cu alte plante și în diverse formule pentru a controla nivelul glicemic din sânge.
  - Excepțional antiinflamator pentru toate țesuturile.
  - Contribuie la controlarea stresului și a anxietății.
  - Excelent adjuvant în miopia nocturnă sau orice alte tulburări de vedere.

**Denumire științifică:** *Vaccinium Myrtillus*

**Elemente folosite:** frunze și fructe

**Acțiune fitoterapeutică:** efect antidiabetic, antidiareic, astringent, antiinflamator.

### **Black Cohosh**

Această plantă medicinală stimulează receptorii de estrogen și are ea însăși proprietăți estrogenice.

- Recomandată în afecțiuni ginecologice feminine, în prezența uscăciunii vaginale, a lipsei menstruației și a sterilității. Stimulează producerea de estrogen.
  - Nu este recomandabilă administrarea la femeile cu nivel predominant de estrogen, adică acolo unde există metroragii sau chisturi, formațiuni fibromatoase și predispoziție de formare a fibroamelor cistice.

- Se spune că ajută la dislocarea și eliminarea secrețiilor pulmonare.
- Declanșează contracții uterine și mărește hemoragia menstruală.
- Se presupune că are efect tonic asupra sistemului nervos central.

**Denumire științifică:** *Cimicifuga Racemosa*

**Elemente folosite:** rizomi, rădăcină proaspătă sau uscată.

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiseptic, antispastic, antiveninos, arterial, astringent, stimulent cardiac, diaforetic, emenagog, expectorant, sedativ, stimulator gastric tonic.

### **Nuc Negru (Nuc American)**

Este una din plantele pe care le prefer dintr-o serie de motive:

- Este unul dintre antiparazitarii naturali cu cel mai puternic efect.
- Distruge de la microorganismele (bacterii, ciuperci, drojdii etc.), până la paraziți mai mari, de tipul viermilor și trematodelor.
- Proliferator celular (fortifică celulele).
- Stimulează oxigenarea sângelui.
- Agent de detoxificare care contribuie la echilibrarea nivelului glicemiei din sânge și la dispersia materiilor lipidice.
- Este excelent în tratarea oricărei afecțiuni sau slăbiciuni din organism.
- Stimulează vindecarea tuturor țesuturilor și se presupune că reface smalțul dentar.
- Fortifică și stimulează sistemul imunitar.
- Stimulează mișcarea lichidului limfatic și peristaltismul intestinal.
- Fortifică oasele (bogat în calciu).

**Denumire științifică:** *Juglans Nigra*

**Elemente folosite:** partea din interior a cojii (se poate folosi și coaja exterioară)

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ (frunze), anti-catartic ușor, antihelmintic (vermifug), astringent, colagog, dezinfectant, expectorant, hepatic, laxativ, tonic-amar, purgativ, tonic (fructele).

### **Rădăcină de Vinețică**

- Recomandată pentru glanda tiroidă, în special în cazul măririi tiroidei sau a gușii endemice.
- Posibil agent în dezintoxicare, cu precădere eficient în îndepărtarea metalelor grele.
- Se presupune că rădăcina de vinețică oferă protecție împotriva radiațiilor.
- Benefică în reglarea ritmului cardiac și în palpitații.
- Ameliorează funcționarea tiroidei și a suprarenalelor.
- Reface smalțul dentar.
- Posibil intensificator al neuro-transmițătorilor.
- Se presupune că are acțiune similară digitalinei.
- Are efect fortifiant asupra țesuturilor.

**Denumire științifică:** *Copos Virginicus*

**Elemente folosite:** partea aeriană a plantei

**Acțiune fitoterapeutică:** antigonadotrop, antiinflamator, antitirotopic, astringent, diuretic (slab), narcotic (slab), sedativ și tonic cardiac.

### **Brusture**

- Mulți consideră că frunzele de brusture se numără printre cei mai tari „vindecători ai arsurilor” din toate timpurile. Este vorba de vindecarea arsurilor de gradul unu, doi, trei și patru.
- Puternic purificator și tonic sanguin și hepatic.

- Reduce umflăturile, tumefacțiile din organism, în special cele articulare.
- Excelent adjuvant în detoxificare.
- Brusturele eliberează organismul de toxine și de mucozități.
- Stimulează urinarea și transpirația.
- Numărul unu în orice tip de afecțiune dermatologică.
- Intensifică buna funcționare a rinichilor și contribuie la îndepărtarea acumulării de acizi în organism, în special de acid sulfuric, fosforic și uric.

**Denumire științifică:** *Arctium Lappa*

**Elemente folosite:** frunze, rădăcină și semințe

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiinflamator, antiscorbutic, astringent (slab spre mediu), calmant, depurativ, diaforetic, laxativ, lipotropic, sedativ, tonic stomacal.

### **Butcher's Broom**

- Erbacee excelentă pentru circulație.
- Are proprietăți antiinflamatoare (flavonoide și taninuri), intervenind astfel în îndepărtarea inflamațiilor sistemului vascular. Utilizată în diverse stadii ale flebitei.
- Tonifică și fortifică pereții vaselor sanguine (artere, capilare și vene) fiind astfel utilizat în tratarea venelor varicoase, flebitei, hemoroizilor și post-anevrismelor.
- Accelerează circulația la nivelul întregului organism, în special circulația periferică (de pildă, la nivel cerebral, la mâini și picioare).
- Antitrombotic (cu utilizare în prevenirea trombozei postoperatorii).
- Fortifică masa osoasă și țesutul conjunctiv.
- Susține alcalinizarea sângelui.

**Denumire științifică:** *Suscus Aculaetus*

**Elemente folosite:** iarbă și rizomi

**Acțiune fitoterapeutică:** antiinflamator, aromatic, diuretic, laxativ (slab), proliferator celular, vasoconstrictor.

### **Crușân American**

- În doze mici, este o erbacee excepțională care intervine în fortificarea tractului gastrointestinal.
- Susține tonifierea intestinelor.
- Stimulează și fortifică peristaltismul intestinal.
- Intensifică secrețiile hepatice, pancreatice, stomacale și intestinale.
- Fortifică sistemul nervos autonom situat la nivelul tubului digestiv.
- Indicat în constipație; are cea mai eficientă utilizare în formule medicinale de purificare și reconstrucție a tractului gastrointestinal.
- Susține purificarea și fortificarea ficatului.
- Stimulează secrețiile biliare.
- În doze mici, îmbunătățește digestia.
- Recomandat în tratarea calculozei și a hemoroizilor.
- Poate fi utilizat în eliminarea viermilor intestinali.

**Denumire științifică:** *Rhamnus Purshiana*

**Elemente folosite:** scoarță uscată, îmbătrânită

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antidiabetic, catartic, contra tulburărilor biliare, emetic, antitermic, fortifiant al peristaltismului, hepatic, laxativ, indicat în boli nervoase, purgativ, tonic stomacal.

## Ardei Iute de Cayenne (roșu)

- Utilizat în tratarea hipertensiunii datorită proprietăților sale vasodilatatoare.
- Accelerează circulația. Excelent în tratarea răcelilor.
- Stimulează circulația limfatică. Cu toate acestea, este formator de mucus. Nu recomand utilizarea pe termen lung a ardeiului iute, roșu sau verde, din cauza puternicelor proprietăți iritante și stimulative de mucus.
  - Consumat pe perioade îndelungate, poate fi iritant pentru mucoasa tractului gastrointestinal.
  - Recomandat în vindecarea ulcerului.
  - Asociat în cataplasme cu uleiul de ricin, susține împingerea uleiurilor și a plantelor medicinale în țesuturi.
  - De uz extern și intern, pentru reglarea homeostazei (oprește hemoragia).
  - Obligatoriu în crize și infarct miocardic.
  - Utilizat în tratarea apoplexiei.

**Denumire științifică:** *Capsicum Annuum*

**Elemente folosite:** fructul

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antireumatic, antiseptic, antispastic, astringent, carminativ, condiment, emetic, expectorant, hemostatic, picant, înroșește pielea, sialagog, stimulator general, stimulator gastric, sudorific, tonic.

## Chaparral

- Chaparral-ul este una dintre cele mai uimitoare erbacee pe care le-a creat Dumnezeu; se găsește în emisfera nordică.
- Extraordinara sa putere constă în capacitatea de declanșator al activității sistemului limfatic.
  - Utilizat în eliminarea tumorilor, furunculelor și abceselor.
  - Are puternice proprietăți antibacteriene, antivirale și antifungice etc.
  - Extrem de util în afecțiunile reumatismale și artritice. Este excelent și în tratarea gutei.
  - Are proprietăți analgezice (contra durerilor).
  - Stimulează circulația periferică.
  - Stimulează funcția hepatică, mărește volumul secreției biliare și circulația acesteia.
  - Intervine ca antiinflamator.
  - Intervine ca proliferant celular (fortifică celulele).
  - Recomandat în tratarea tuturor formelor de cancer și a HIV.
  - Utilizat în tratarea calculozei, de toate tipurile.
  - Intervenție în prolaps, mai ales în prolapsul uterin.
  - Utilizat ca antidot împotriva mușcăturile veninoase, inclusiv în mușcătura de șarpe.
  - Varicelă, oreion și alte boli similare.
  - Util în tratarea tuturor tipurilor de afecțiuni specific feminine.
  - Extrem de util în tratarea afecțiunilor stomacale și intestinale, inclusiv a hemoroizilor.

**Denumire științifică:** *Larrea Tridentata*

**Elemente folosite:** frunze și pedunculi

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, analgezic, antiartritic, anticancerigen, antiinflamator, antioxidant, antireumatic, antiscrofulos, antitumoral, antiveninos, aromatic, astringent, depurativ, diuretic, emetic (în doze mari), expectorant, laxativ (slab), principiu amar, tonic, vasopresor (slab).

## Turiță

- Una dintre plantele medicinale cu efecte extraordinare asupra sistemului limfatic. Dislocă și dizolvă congestiunile limfatice.
- Utilizată în tratarea ganglionilor limfatici umflați, abceselor, furunculelor și tumorilor.
- Un extraordinar purificator sanguin.
- Are proprietăți diuretice și contribuie la dizolvarea sedimentelor formate prin precipitare la nivelul rinichilor și vezicii urinare.
- Cu efect puternic pentru curățarea dermei.
- Excelent remediu în tratarea eczemelor, dermatitei și psoriazisului.
- Contribuie la eliminarea secrețiilor congestive din căile respiratorii superioare (sinusuri, gât, plămâni etc.).
- Susține curățarea, tonifierea și fortificarea organismului.
- Recomandată în tratarea tuturor formelor de cancer.
- Utilizată în tratarea ocluziilor tractului urinar.
- Are proprietăți antiinflamatoare, fiind recomandată în tratarea oricărei forme de congestie.

**Denumire științifică:** *Galium Aparine*

**Elemente folosite:** toată planta, în special frunzele

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiinflamator, antipiretic și laxativ, antiscorbutic, antitumoral, astringent, purificator sanguin, diuretic, hepatic (slab), lipotrop, purgativ, refrigerativ, tonic.

## Tătăneasă

- De secole, este considerată a fi una dintre cei mai valoroase plante de leac din natură.
- Supranumită „planta care sudează oasele” datorită puternicului efect de reconstrucție a structurii osoase și a scheletului.
- Fortifică țesutul conjunctiv. Recomandată ca remediu în tratamentul hemoroizilor, varicelor, flebitei, prolapsului (de uter, intestine, vezică etc.); în degenerare musculară, osteoporoză, hernie, anevrism și altele.
- Cicatrizant excepțional.
- Eficientă în entorse, fracturi și altele de acest gen.
- Bun astringent, recomandat ca remediu în detoxificarea și purificarea țesuturilor.
- Stimulează acțiunea sistemului limfatic.
- Extrem de benefică în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii, datorită atât proprietăților sale de expectorant, cât și celor de agent antibacterian.
- Tătăneasă este un tonic pentru organism, fortificând celulele și țesuturile.
- Controlează hemoragiile, în special la nivelul tractului gastrointestinal, tractului urinar și plămânilor.
- Tătăneasă este eficientă în reglarea nivelului de zahăr din sânge.
- Aparent, susține proteinele prin creșterea secrețiilor de pepsină.
- Excelent tonic pulmonar.
- Excelentă în cataplasme pentru vindecarea rănilor și a plăgilor.
- Contribuie la dezvoltarea celulelor epiteliale.

**NOTĂ:** Din cauza unui alcaloid puternic pe care îl conține, FDA consideră că această plantă este periculoasă pentru ficat. Cu toate acestea, nici dacă planta ar fi consumată timp de câteva generații, efectul invocat nu s-ar manifesta. Dacă, însă, din plantă se extrage alcaloidul respectiv, iar acesta este ingerat ca atare și în doze mari, el poate provoca dereglări grave ale funcției hepatice. Regula de bază în botanică este aceea de a nu extrage și izola elementele componente ale unei plante.



**Denumire științifică:** *Symphytum Officinale*

**Elemente folosite:** rădăcina și frunzele

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiinflamator, antiseptic (slab), astringent, calmant, cicatrizant, emolient constituenți esențiali, expectorant, hemostatic, inulin, mucilaginos, nutritiv, pectoral, proliferant celular, stiptic, taninuri, tonic (*vin*), ulei esențial, vulnerar.

### **Mătase de Porumb**

- Purificator intens al țesutului urinar și renal.
- Contribuie la curățarea și eliminarea toxinelor și mucozităților din tractul urinar.
- Contribuie la scăderea glicemiei.
- Acțiune blândă de stimulare a secreției biliare; contribuie astfel la procesul digestiv și alcalinizare.
- Utilizată în episoade de transpirație excesivă (hiperhidroză) și edem.
- Utilizată în tratarea prostatitei.
- Contribuie la îndepărtarea mineralelor anorganice din organism.
- Utilizată în eliminarea calculozei biliare și renale.
- Excelent remediu în cistită.
- Eficientă în hipertensiune și obstrucție pulmonară cronică.

**Denumire științifică:** *Zea Mais*

**Elemente folosite:** mătasea interioară (partea de sub pănuși sau bracteele care înconjoară inflorescența)

**Acțiune fitoterapeutică:** alcaloid, antiseptic, antispastic, colagog, diuretic, lipotropic, cicatrizant.

### **Corydalis**

- „Marele Corydalis” este apreciat drept unul dintre cele mai importante analgezice naturale din lume, care nu creează dependență.
- Remediu recomandat în combaterea durerii, de toate tipurile, inclusiv nevralgii, dureri articulare, abdominale, menstruale, musculare, cardiace.
- Remediu în artrită și reumatism.
- Datorită principiilor amare, are efect benefic asupra ficatului și tractului gastrointestinal.
- Recomandat în spasme, convulsii și atacuri de apoplexie.
- Recomandat în relaxarea și calmarea sistemului nervos.
- Eficient în crizele astmatice.

**Denumire științifică:** *Corydalis Yanhusuo*

**Elemente folosite:** rădăcina

**Acțiune fitoterapeutică:** analgezic, antispastic, tonic amar, emenagog, diuretic.

### **Păpădie**

- Una din cele mai importante plante medicinale din natură.
- Tonic pentru ficat și colecist.
- Susține funcția pancreatică.
- Tonic și purificator al rinichilor și vezicii urinare.
- Posibil efect diuretic la fel de intens ca și Lasix<sup>®</sup> (denumirea comercială pentru furosemid).
- Încurajează formarea secreției biliare.
- Îmbunătățește smalțul dentar.
- Este un puternic alcalinizator.
- Eficientă în tulburările hepatice, inclusiv hepatită, icter și ciroză.

- Cu conținut bogat în fier și alte minerale, mărind astfel capacitatea sângelui de a transporta activ oxigenul.
- O sursă naturală de proteine.
- Adjuvant în afecțiunile legate de nivelul zahărului din sânge, inclusiv în diabet și hipoglicemie.

**Denumire științifică:** *Taraxacum spp.*

**Elemente folosite:** întreaga plantă: frunze, rădăcină și flori

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antireumatismal, antitumoral, colagog, depurativ, diuretic, hepatic, intensificator și restaurator imunitar, laxativ (slab), lipotropic, nutritiv, principiu amar, purgativ, purificator sanguin, tonic stomacal, dizolvă ocluziile.

### Gheara-diavolului

- Una din erbaceele cu cel mai puternic efect antiinflamator din natură (susține producerea de prostaglandină și intervenția sa).
- Recomandată în mod special în tratarea artritei și reumatismului.
- Excelente proprietăți curative în stările inflamatorii, de orice tip: articulare, musculare, nervoase și altele.
- Recomandată în tratamentul prostatitei.
- Valoroasă în tratarea diabetului (pancreasului) sau a afecțiunilor hepatice.

**Denumire științifică:** *Harpagophytum Procumbens*

**Elemente folosite:** rădăcină și tuberculi

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ (purificator sanguin), analgezic, anodin antiartritic, antiinflamator, antireumatismal, astringent, colagog, hepatic (slab), sedativ, tonic amar.

### Echinacea

- Echinacea este încă una din minunatele plante medicinale pe care le-a creat Dumnezeu pentru om.
- Mai este cunoscută și sub denumirea de „planta imunității”.
- Fortifică și stimulează sistemul imunitar.
- Amplifică funcționarea țesuturilor, în special a măduvei osoase, a țesutului timusului și splinei.
- Are puternice proprietăți antibiotice și antiseptice.
- Purificator sanguin și antiinflamator.
- Eficientă în artrită și reumatism.
- Eficientă în răceli, gripă, pneumonie și alte afecțiuni similare.
- Fortifică celulele.
- Purificator sanguin.
- Acțiune septică extrem de eficientă la nivel sanguin, în orice tip de intoxicare a sângelui.
- Obligatorie în tratarea tuturor formelor de cancer, tumori, furuncule și abcese.
- Excelentă în infecțiile urinare și inflamațiile tractului urinar.
- Eficientă în tratarea prostatei.

**Denumire științifică:** *Echinacea Augustifolia*

**Elemente folosite:** rădăcinile, rizomii

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antibacterian, antiinflamator, antiputrefactiv, antiveninos, antiseptic, antiviral, deodorant, depurativ, afrodisiac, sialogog, diaforetic, aromatic, carminativ, principiu amar, stimulator, cicatrizant.

## False Unicorn (Helonias)

- Unul dintre principalele tonice naturale, mai ales pentru organele genitale și glandele sistemului reproductiv al bărbatului și femeii.
- Fortifică glandele sistemului endocrin.
- Recomandată în prolapsul intestinal, uterin, hemoroizi, vene etc.
- Revitalizează și regenerează țesuturile, în special țesuturile sistemului reproductiv.
- Mărește capacitatea de concepție.
- Fortifică membranele mucoaselor, în special ale țesutului urogenital.
- Utilizată în diabet.
- Administrată în tratarea epuizării ovariene, uterine sau prostatice sau în orice afecțiuni asociate.
- Adjuvant în prevenirea avortului spontan.
- Administrată în tratarea problemelor legate de sterilitate.
- Administrată pentru relaxarea vaginului.

**Denumire științifică:** *Chamaelirium Luteum*

**Elemente folosite:** rădăcina și rizomii

**Acțiune fitoterapeutică:** antihelmintic (vermifug), proliferant celular, diuretic, emetic (în doze mari), emenagog, ocitocic, sialagog (proaspătă), stimulator, tonic, tonic uterin.

## Schinduf

- Schinduful este un expectorant excepțional.
- Înmoaie, dislocă și ajută expectorarea mucozităților (flegmei), în special a celor provenind din țesuturile bronhiilor și plămânilor.
- Ajută la dizolvarea colesterolului și a altor lipide.
- Un excepțional purificator și antiseptic sanguin.
- Schinduful este un ucigaș moderat al paraziților.
- Are anumite proprietăți diuretice.
- Excelent pentru diabetici (ajută în reglarea nivelurilor zahărului și a insulinei din sânge).

**Denumire științifică:** *Trigonella Foenum-Graecum*

**Elemente folosite:** semințe

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiparazitar, afrodisiac, aromatic, astringent, carminativ, purgativ, dezinfectant, dezintoxicant, emolient, expectorant, galactagog, laxativ, nutritiv, stimulator general, stimulator gastric.

## Usturoi

- Usturoiul este unul dintre cei mai mari purificatori sanguini.
- Are proprietăți antiseptice, antiparazitare, antibacteriene și antimicotice.
- Eficient în special în distrugerea paraziților intestinali.
- Un excelent accelerator al sistemului imunitar.
- Stimulează activitatea ficatului și a colecistului.
- Excelent în răceli, gripă, bronșită și alte afecțiuni similare.
- Minunat pentru infecții de fermentație, de orice tip.
- Usturoiul poate fi prea puternic și iritant pentru cei care sunt consumatori de fructe.
- Stimulează producția și activitatea enzimelor digestive.

**Denumire științifică:** *Allium Sativum*

**Elemente folosite:** bulbi

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antibacterian, anticataral, antimicrobian, antiparazitar, antiseptic, antispastic, antisifilitic, antiveninos, antiviral, aromații carminativ, catartic, colagog,

depurativ, diaforetic, digestiv, dezinfectant, diuretic, emenagog, expectorant, hipertensiv, hipotensiv, imuno-stimulent, indicat în boli nervoase, rubefiant, stimulator general, stimulator gastric, sudorific, tonic, cicatrizant.

## Gentiană

- Unul dintre tonicele amare naturale cele mai eficiente pentru tractul gastrointestinal.
- Fortifică întregul organism.
- Una din cele mai eficiente plante medicinale în îmbunătățirea digestiei.
- Intensifică funcțiile hepatică și pancreatică.
- Intensifică secrețiile de suc gastric, tonificând și fortificând stomacul.
- Are proprietăți antiparazitare, ucide viermii și plasmodia (paraziții care provoacă malarie).
- Fortifică ficatul, splina și pancreasul.
- Are efect tonifiant asupra rinichilor.
- Intensifică circulația.
- Revitalizează întregul organism; cu utilizare curativă în oboseală, epuizare și scăderi ale nivelului energetic (anemie).
- Utilizată în toate stările de epuizare specifice organismului feminin.
- Indicată în indigestii, dispepsie și gaze.
- Poate fi utilizată în amețeli, stări de confuzie, etc.
- Poate fi utilizată în infecții și intoxicații de diverse tipuri.
- De asemenea, poate fi utilizată ca antidot pentru mușcături și înțepături veninoase și în tratarea malariei.

**Denumire științifică:** *Gentiana Lutea*

**Elemente folosite:** rădăcină

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiacid, antihelmintic (vermifug), remediu în litiaza biliară și angiolită, antiinflamator, antiperiodic, antipiretic, antiseptic antispastic, antiveninos, tonic amar, colagog, emetic (în doze mari), emenagog, antitermic, hepatic, laxativ (slab), stimulator general, stimulator gastric, tonic, sialagog.

## Ghimbir

- Utilizat pe tot globul ca adjuvant digestiv și stimulent în circulație.
- Utilizat drept catalizator, în diverse formule și combinații cu alte plante medicinale.
- Intensifică circulația în regiunile periferice ale organismului (creier, mâini și picioare).
- Excelent remediu în indigestie și stări de greață.
- Intensifică influxul limfatic și susține eliminarea mucozităților din regiunile superioare ale sistemului respirator, în special din plămâni.
- Eficient în acțiunea intestinală și grețurile matinale.
- Scade nivelul colesterolului și al tensiunii arteriale.
- Rol preventiv în coagularea sângelui.
- Eficient în tratamentul post-traumatic (infarct, crize).
- Ajută în eliminarea congestiilor (mucus) din zona cerebrală și a sinusurilor.
- Stimulează transpirația abundentă și eliminarea prin glandele sudoripare.

**Denumire științifică:** *Zinziber Officinale*

**Elemente folosite:** rizomi și rădăcină uscată

**Acțiune fitoterapeutică:** analgezic, anodin, antiacid, antiemetic, antispastic, aperitiv, afrodisiac, aromatic, carminativ, colagog, condiment, dezinfectant, diaforetic (planta întreagă), stimulent de dispersie, diuretic, emenagog, expectorant, indicat în tulburări nervoase, picant, rubefiant, sialagog, provoacă strănutul, stimulator gastric, principiu dulce, tonic.

## Ginkgo Biloba

• Una din cele mai miraculoase plante medicinale pentru sistemul cerebral și sistemul nervos.

- Corectează insuficiența vasculară cerebrală.
- Utilizată pe tot globul ca remediu în amnezie, pierderi de memorie și vertij (amețeli).
- Fortifică sistemul cardiovascular.
- Intensifică fluxul sanguin către țesuturi.
- Eficientă în tratarea cazurilor de astm.
- Indicată în tratarea țiuitului în urechi.
- Și-a demonstrat rolul benefic în mialgia fibromatoasă.
- Extrem de benefică în tratarea hemoroizilor, flebitei, varicelor și venelor reticulare.
- Eficientă ca remediu în sindromul de tunel carpian.
- Unul dintre cele mai miraculoase tonice naturale, mai ales pentru sistemul nervos.

**Denumire științifică:** *Ginkgo Biloba*

**Elemente folosite:** *Frunze* – accelerează circulația sanguină, calmează durerea, benefic pentru creier, astringent pentru plămâni. *Semințe* – sunt considerate astringente pentru plămâni, stopează emisiile nocturne, stopează astmul, dependența, leucoreea excesivă și ridică nivelul energetic.

**Acțiune fitoterapeutică:** adaptogen, agent de alcalinizare, remediu contra îmbătrânirii, antimicotic, antiinflamator, antioxidant, antispastic (acțiune blândă), astringent, tonic amar, tonic cardiac (acțiune blândă), expectorant (slab), calmant în tulburările nervoase, sedativ (slab), tonic, vasodilatator, cicatrizant.

## Hydrastis

• Una din cele mai importante plante medicinale naturale, de tipul „panaceu”.

• Un adevărat tonic pentru organism.

• Nu se recomandă administrarea pe termen lung din cauza proprietăților sale acumulative.

• Mărește producția de suc gastric și de enzime digestive. De asemenea, mărește producerea de secreții biliare.

- Administrată în fortificarea și tonifierea pancreasului.
- Favorizează reglarea nivelului de zahăr din sânge.
- Este considerată a fi o sursă de insulina naturală.
- Are proprietăți hemostatice, în special la nivelul uterului.
- Tonifică sistemul circulator și intensifică vascularizarea.
- Un extraordinar antiinflamator, în special la nivelul sistemului endocrin.
- Administrată în tratarea tulburărilor gastrice și intestinale.
- Administrată în tratarea formelor de cancer.
- Laxativ cu acțiune blândă.
- Administrată în tratarea dependenței de alcool și de narcotice.
- Susține eliminarea catarului (mucozităților) din organism, intervenind eficient mai ales la nivelul țesuturilor tractului respirator și gastrointestinal.
- Utilizată în cistită, prostatită și nefrită.
- Excelentă în tratarea hemoroizilor și a hemoragiilor.
- Recomandată în tratarea HIV și a bolilor venerice.
- Are proprietăți antiparazitare și este antiseptic.
- Indicată în tratarea infecțiilor, plăgilor, inflamațiilor, tumefacțiilor, fisurilor etc.
- Indicată în afecțiuni dermatologice cronicizate, eczemă, dermatită și psoriazis.
- Cu utilizare curativă în toate tipurile de prolaps (uter, intestine etc.).
- Poate fi utilizată cu succes în soluții dezinfectante pentru ochi.
- Tonifică și purifică ficatul. Indicată în icter, hepatită etc.
- Recomandată în vindecarea țesuturilor ulceroase.

- Utilizată în amigdalită, febră tifoidă, malarie, meningită și mononucleoză.
- Indicată în tratarea furunculelor, abceselor și tumorilor.
- Utilizată ca soluție de gargară în afecțiuni ale gingiilor și cangrene.
- Miraculoasă în tratarea dizenteriei provocate de amoebe și viermi inelari.

**Denumire științifică:** *Hydrastis Canadensis*

**Elemente folosite:** rădăcină și rizomi uscați

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antidiabetic, antiemetic, antiinflamator, antiparazitar, antiperiodic, antiseptic, purgativ, astringent, tonic amar, colagog, remediază ocluziile, depurativ (antimicotic), dezinfectant, diuretic, panaceu, hemostatic (în special urina), hepatic, laxativ, calmant în tulburări nervoase, oftalmic, ocitocic (stimulează contracțiile uterine), stimulator gastric, cicatrizant.

## Gotu Kola

- Una din minunatele plante medicinale create de Dumnezeu pentru regenerare nervoasă și cerebrală.
- O erbacee excepțională, recomandată în traumatismele de coloană vertebrală.
- Proliferator celular (fortifică celulele).
- Amplifică oxigenarea celulelor.
- Întărește sistemul imunitar.
- De ajutor în diverse dereglări legate de menopauză.
- Ajută în terapiile de slăbire.
- Recomandată în tratamentul depresiei și stărilor de epuizare a sistemului endocrin.
- Stimulează circulația periferică, în membrele inferioare.
- Fortifică pereții vasculari, fiind excelent în tratarea varicelor, a venelor reticulare, flebitei, hemoroizilor, insuficienței vasculare sau în orice altă problemă legată de dilatarea vasculară.
- Prezintă potențial curativ în ulcere.

**Denumire științifică:** *Centella Asiatica*

**Elemente folosite:** întreaga plantă sau rădăcina

**Acțiune fitoterapeutică:** adaptogen, alterativ, antipiretic, antispastic, afrodisiac, astringent, proliferator celular, diuretic, indicat în tulburări nervoase, sedativ, stimulent (acțiune blândă), tonic (cerebral și nervos).

## Păducel

- Păducelul este „cea mai bună plantă medicinală pentru inimă”.
- Acest fruct bogat în flavonoide este indicat în mod special pentru țesutul sistemului cardiovascular. Fortifică aceste țesuturi și elimină inflamațiile.
- Contribuie la eliminarea depunerilor lipidice, îmbunătățind astfel circulația.
- Utilizat în hipertensiune (mare) și hipotensiune (mică) arterială.
- Este considerat a fi un tonic cardiac, fiind recomandat în tratamentul tuturor bolilor cardiace.
- Mai este utilizat în insomnie (de utilizat și în tratamentul glandelor suprarenale).
- Fortifică pereții vaselor capilare, fiind excelent în recuperare și regenerare, în cazurile de varice, flebită, hemoroizi și prolaps la nivelul oricărui sistem din organism.
- Are un puternic efect antioxidant, stimulând eliminarea acizilor din organism.
- Fructul de păducel este un excelent agent antiinflamator și de aceea este recomandat ca remediu în toate tipurile de inflamații.

**Denumire științifică:** *Crataegus spp.*

**Elemente folosite:** fructe și frunze

**Acțiune fitoterapeutică:** antiinflamator, antioxidant, antispastic, astringent, tonic cardiac, proliferant celular, agent de asimilare, diuretic, emenagog, hipertensiv, hipotensiv, sedativ, tonic, vasodilatator.

### Castan Sălbatic

- Este o altă plantă medicinală pe care a creat-o Dumnezeu, cu intervenție miraculoasă pentru sistemul circulator.
- Castanul sălbatic fortifică și tonifică pereții vaselor sanguine.
- Are proprietăți antiinflamatoare, contribuind la dizolvarea lipidelor depuse în plăci.
- Ambele acțiuni menționate anterior contribuie enorm, printr-un efort concertat, la îmbunătățirea circulației sanguine.
- „Obligatoriu” în tratarea varicelor, a venelor reticulare, flebitei, ca și a hemoroizilor.
- Reduce dilatarea vaselor sanguine.
- Puternic astringent, cu efect similar celui al cojii de alun sălbatic și de stejar alb.
- Indicată în tratarea ulcerărilor.
- Contribuie la eliminarea toxinelor din organism.
- Eficient în prostatită.
- Utilizat în tratarea tuturor formelor de reumatism.

**Denumire științifică:** *Aesculus Hippocastanum*

**Elemente folosite:** coajă, semințe uscate, frunze uscate

**Acțiune fitoterapeutică:** antiinflamator, antireumatismal, astringent, principiu amar, proliferant celular (în special pentru pereții vaselor sanguine), expectorant, antipiretic, narcotic slab, nutritiv.

### Coadă-calului sau Pipirig

- Coadă-calului este una din plantele medicinale excepționale în tratamentul epuizării țesutului osos și conjunctiv.
- Este bogată în siliciu, care este convertit în calciu la nivelul ficatului.
- Această erbacee are proprietăți curative excepționale pentru toate țesuturile.
- Este o plantă extrem de benefică pentru tractul urinar (rinichi și vezică).
- Utilizată pentru fortificarea organismului în cazuri de prolaps la orice nivel (vezică, intestine, uter, vene, dermă și altele).
- Are câteva proprietăți antiparazitare minore.
- Unul din cei mai mari susținători ai creșterii producerii de plachete de către splină.
- O plantă excelentă în tratarea inflamației și a epuizării prostatei.
- Utilizată în detoxificarea organismului.
- Are proprietăți diuretice, fiind extrem de eficientă în calmarea congestiilor renale.
- Utilizată în întărirea unghiilor (vezi și tiroida / paratiroida).

**Denumire științifică:** *Equisetum Arvense*

**Elemente folosite:** întreaga plantă

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiinflamator, antiparazitar (ușor), antispastic (slab), antitumoral, astringent, carminativ, proliferant celular, diaforetic, emenagog (slab), galactagog, hemostatic, litotriptic, nutritiv, tonic, cicatrizant.

### Ienupăr (Pseudobace)

- Fructul de ienupăr este considerat a fi una din plantele medicinale cele mai eficiente pentru funcția renală.
- Are o puternică acțiune asupra rinichilor. A se folosi cu prudență în bolile renale severe.
- Este antiinflamator și are anumite proprietăți antispastice.

- Are proprietăți antiseptice, extrem de utile în distrugerea ciupercilor, bacteriilor și drojdiilor.
- Excepțional remediu în infecțiile tractului urinar. Este un diuretic natural și contribuie la eliminarea retenției de apă.
- Considerat a contribui la refacerea pancreasului; este benefic în tratarea formelor de diabet, fiindcă deține proprietăți legate de producerea de insulină pe cale naturală.

**Denumire științifică:** *Juniperus Communis* sau *Species*

**Elemente folosite:** în mod normal fructele, dar și uleiul (din fructe și lemn) frunzele și coaja

**Acțiune fitoterapeutică:** anodin, antiseptic, aromatic, carminativ, diaforetic, diuretic, emenagog, stimulator general, stimulator gastric.

### Lemn-Dulce

- Plantă medicinală cu puteri certe în refacerea funcției suprarenalelor.
- Plantă medicinală importantă pentru sistemul endocrin.
- Acționează ca steroid antiinflamator natural (cortizon etc.), fără a inhiba producerea de steroizi de către suprarenale.
- Contribuie la creșterea producției de neuro-transmițători și de steroizi.
- Are proprietăți antimicotice și antibacteriene.
- Contribuie la reglarea nivelului de zahăr din sânge.
- Favorizează vindecarea la nivel tisular, în special al tractului gastrointestinal.
- Excepțional purificator și dezinfectant sanguin.
- Recomandat în tratamentul hipoglicemiei și al diabetului.
- Indicată în tratamentul ulcerărilor.
- Poate fi utilizată în *Candida Albicans*.
- Eficient în tratamentul infecțiilor și congestiilor căilor respiratorii.
- Contribuie la dislocarea și eliminarea mucusului.
- Utilizată ca laxativ.
- Una din cele mai eficiente plante pentru tratarea hemoroizilor.
- Cu excelente proprietăți curative pentru întregul ansamblu al tractului gastrointestinal.
- Cu conținut bogat de fitosteroli.

**Denumire științifică:** *Glycyrrhiza Glabra*

**Elemente folosite:** rădăcină și rizomi uscați

**Acțiune fitoterapeutică:** purgativ, calmant, emolient, expectorant, aromatizant, pectoral, sialagog și stimulent slab.

### Lobelia

- Unul dintre cele mai importante antispastice naturale.
- Eficientă în spasme, crampe, convulsii, crize de epilepsie, traumatisme de coloană vertebrală și altele de acest gen.
- Puternic calmant al sistemului nervos.
- Are efect relaxant.
- Extrem de eficient în astm, emfizem pulmonar și obstrucție pulmonară cronică, afecțiuni în cadrul cărora spasmele țesutului bronhial și pulmonar blochează respirația corectă. Are acțiune similară inhalatoarelor, făcând posibilă expectorarea (care este vitală).
- Lobelia are proprietăți expectorante, fiind extrem de benefică în eliminarea congestiilor, în special la nivelul sistemului respirator.
- Este și hemostatic (oprește hemoragia internă și externă).
- Excepțională pentru anghina pectorală sau infarct miocardic (atac de cord).
- Eficientă în tratarea unor dereglări ca tulburările de echilibru sau leșin.



**Denumire științifică:** *Lobelia Inflata*

**Elemente folosite:** plantă și semințe proaspete și uscate

**Acțiune fitoterapeutică:** alcaloizi, antispastic, antiveninos, astringent, catartic, clorofilă, contra iritațiilor, diaforetic, diuretic, emetic, ulei stabil, isolobelină, lignină, săruri de calciu și potasiu. Lobelia mai conține sulf, fier, cobalt, seleniu, sodiu, cupru și plumb, acid lobelic și chelidonic, lobelină, agent de atenuare a grețurilor (antiemetic), relaxant (în doze mari) și stimulent (în doze mici) rășinos.

### **Nalbă-mare**

- Exceptional antiinflamator și agent curativ al tractului gastrointestinal (stomac și intestine).
- Plantă specifică în tratarea gastritei, enterocolitei, diverticulitei, ulcerelor și formelor de cancer ale tractului gastrointestinal.
- Fiind bogată în mucilagii, căptușește și protejează mucoasa de acțiunea adversă a radicalilor liberi (acizi).
  - Neutralizează supraproducția de acizi stomacali, permițând astfel reglarea digestiei.
  - Extraordinară în tratarea cistitei și a inflamațiilor de tract urinar.
  - Adjuvant excepțional în prostatită.
  - Vindecă și cicatrizează rănilor, fiind cu precădere benefică în arsuri.
  - Intervine eficient în bronșită și dureri în gât.
  - Miraculoasă pentru inflamațiile sistemului vascular, ale ficatului și pancreasului.
  - Susține digestia și este un stimulent cu acțiune blândă pentru tractul gastrointestinal.
  - Cu conținut bogat în calciu. Excelentă pentru structura osoasă.
  - A fost utilizată cu succes în vindecarea cangrenelor.
  - Extrem de eficientă în tuse, laringită, amigdalită, congestii și inflamații ale căilor respiratorii.
- Excelentă în artrită și reumatism.
- Eficientă în diabet.
- Minunată în formulele medicinale pentru clătirea ochilor, contribuind la calmarea și vindecarea iritațiilor oftalmice.
  - Superbă pentru orice fel de afecțiuni instalate la nivel vaginal.
  - Eficientă în tratarea furunculelor, abceselor și afecțiunilor cutanate.
  - Extrem de eficientă ca apă de gură în tratarea gingiilor umflate, inflamate și infectate.

**Denumire științifică:** *Althaea Officinalis*

**Elemente folosite:** rădăcină (cea mai mare putere), frunze și flori

**Acțiune fitoterapeutică:** absorbant, anticomplementar, antiinflamator, purgativ, diuretic, emolient, stimulent și hipoglicemiant, laxativ, mucilagiu, nutritiv, protector, cicatrizant.

### **Armurariu**

- Marele „protector al ficatului”.
- Protejează, tonică, fortifică și dezintoxică ficatul ca nici o altă plantă medicinală.
- Are puternice proprietăți antioxidante, fiind considerată una din plantele care oferă cea mai accentuată protecție împotriva acțiunii adverse a radicalilor liberi.
  - Contribuie la regenerarea ficatului și pancreasului (stimulează producerea de noi celule hepatice).
  - Extraordinar în tratarea hepatitei A, B și C, ca și a cirozei hepatice.
  - Mărește producția, volumul și afluxul secreției biliare.
  - Intensifică procesul de formare de celule hepatice noi.

**Denumire științifică:** *Silybum Marianum*

**Elemente folosite:** semințele coapte

**Acțiune fitoterapeutică:** colagog, diaforetic, emenagog.

## Talpa-gâștii

- Talpa-gâștii este un excepțional tonic cardiac.
- Contribuie la eliminarea palpitațiilor și a aritmiei cardiace.
- Utilizată în toate afecțiunile cardiace, inclusiv în fibrilațiile auriculare, tahicardie ventriculară, sindroame de congestie poli-ventriculară și poli-auriculară, tahicardie și eșec cardiac congestiv.
  - Susține intensificarea funcțiilor sistemului endocrin.
  - Utilizată în tratarea bolilor specific feminine, inclusiv a crampelor din timpul ciclului menstrual și a bufeurilor.

**Denumire științifică:** *Leonurus Cardiaca*

**Elemente folosite:** porțiunea aeriană a plantei

**Acțiune fitoterapeutică:** antispastic, cardiac (tonic), catartic (emolient), diaforetic, diuretic, emenagog, hepatic, calmant nervos și tonic.

## Lumânărică

- Lumânărică este unul dintre cei mai eficienți expectoranți (elimină congestiile și mucozitățile).
  - Recomandată în special în terapia afecțiunilor bronhiale și pulmonare, printre care bronșita, astmul, emfizemul, pneumonia și alergiile.
  - Lumânărică este un puternic antiinflamator, intervenind eficient în toate tipurile de congestii.
    - Plantă medicinală excepțională pentru sistemul endocrin, mai ales pentru tiroidă.
    - Utilizată în tuse și dureri în gât.
    - De asemenea, lumânărică are puternice proprietăți astringente.
    - Intervine în acțiunea sistemului limfatic.
    - Contribuie la reducerea tumorilor și a furunculelor.

**Denumire științifică:** *Verbascum Thapsus*

**Elemente folosite:** frunze, flori, rădăcină și fruct

**Acțiune fitoterapeutică:** absorbant, anodin, antihelmintic (vermicid), antiastmatic, anticataral, antiseptic, antispastic, astringent, purgativ, diuretic, emolient, germicid, hemostatic, narcotic, nutritiv, pectoral, cicatrizant.

## Urzică (Pișcătoare)

- Plantă medicinală cu bogat conținut nutritiv și cu spectru larg de intervenție.
- Urzica are efect de alcalinizare asupra întregului organism.
- Utilizată în accelerarea circulației sanguine.
- Specifică în tratamentul artritei și reumatismului.
- Excelentă pentru articulații.
- Utilizată în tratarea durerilor și a inflamațiilor.
- Una dintre puținele plante dedicate glandei tiroide.
- Puternic dezinfectant și detoxifiant pentru piele.
- Fiind de natură alcalină, urzica neutralizează acizii (ca acidul uric și acidul sulfuric).
- Acțiune hemostatică moderată (oprește hemoragia).
- Furnizează organismului substanțe hrănitoare, în special fier și potasiu (deși abundă în minerale).
  - Eficientă în tratarea dereglărilor de circulație, intervenind, până la un anumit punct, ca vasodilatator.
  - Stimulează fluxul urinar și este eficientă în dizolvarea pietrelor renale.

- Contractă țesuturile tumefiate.
- Excelentă în perioada de sarcină, pentru nutriție și în prevenirea avortului.
- Utilizată în bronșită, astm, emfizem și în sindromul de obstrucție pulmonară cronică.
- Urzica este un agent expectorant (elimină mucozitățile) și are proprietăți antispastice.
- Recomandată în combaterea anemiei.
- Excelent purificator sanguin și reglator al organismului.

**Denumire științifică:** *Urtica Dioica*

**Elemente folosite:** frunze

**Acțiune fitoterapeutică:** astringent, diuretic, expectorant, galactagog, hemostatic, hrănitor și tonic.

### Rădăcină de Oregon Grape

- Unul dintre cei mai puternici purificatori sanguini.
- Efect puternic asupra ficatului, splinei, pielii și sângelui.
- Este una dintre plante medicinale miraculoase pentru stimularea, fortificarea și purificarea ficatului.
- Recomandat cu precădere în tratarea unor afecțiuni dermatologice, ca psoriazis, eczeme sau dermatoze.
- Intensifică răspunsul imunitar.
- Cu conținut bogat de fier; adjuvant în creșterea numărului de celule roșii și hemoglobină.
- Excelentă în tratamentul anemiei, icterului și hepatitelor A, B sau C.
- Are puternică acțiune anti-microbiană, intervenind în combaterea de culturi microbiene diverse. S-a demonstrat că poate distruge diverse ciuperci și bacterii, printre care se numără: *staphylococcus*, *streptococcus*, *salmonella*, *chlamydia*, *corynebacterium*, vibriionul holerei, *trichomonas*, *siphella*, *giardia*, *treponema palidum*, *pseudomonas*, *pneumococcus* și *Candida Albicans*.
- Are spectru larg de acțiune antiparazitară.
- Acționează împotriva protozoarelor.
- Este tonic al sistemului nervos.
- Slab laxativ.

**Denumire științifică:** *Mahonia Aquifolium*

**Elemente folosite:** rădăcină și rizom

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiperiodic, antiscorbutic, antiscrofulos, antisifilitic, depurativ, diuretic, hepatic, laxativ, tonic nervos, stimulent (ușor), tonic.

### Pătrunjel

- Plantă excepțională pentru tractul urinar și glandele suprarenale.
- Are un puternic efect de curățare și fortificare a vezicii urinare și rinichilor.
- Cu conținut bogat în clorofilă, întărește circulația sanguină, curăță și determină acțiunea lichidelor limfatice.
- Excelent pentru eliminarea metalelor grele și a toxicității chimice.
- Întărește sistemul nervos și funcția cardiacă.
- Extraordinar pentru sistemul endocrin.
- Sporește capacitatea sângelui de a transporta oxigen.
- Recomandat în vindecarea infecțiilor.
- Utilizat în tratarea icterului și a edemului.
- Excelent în tratamentul congestiilor și infecțiilor instalate la nivelul superior al sistemului respirator.
- Este utilizat și în conjunctivită și inflamațiile pleoapelor.

**Denumire științifică:** *Pteroselinum Sativum*

**Elemente folosite:** întreaga plantă; frunze, rădăcină și semințe

**Acțiune fitoterapeutică:** antiperiodic (suc), antispastic, emolient, aromatic, carminativ (semințe), culinar, diuretic, emenagog (semințe), antitermic (semințe), tonic, cicatrizant.

### **Pau d'Arco**

- Un excepțional „prieten” din Brazilia. Un adevărat tonic.
- Considerat a fi unul din cei mai importanți proliferatori celulari (fortifică și mărește rezistența celulelor).
  - Plantă antiparazitară de vârf, eficientă în tratamentul infecțiilor cu microorganisme (bacteriene, virale și cu protozoare).
  - Un excelent constructor al sistemului imunitar.
  - Utilizat în special în tratamentul diverselor forme de cancer.
  - Are un puternic efect asupra sistemului limfatic.
  - Contribuie la eliminarea tumorilor, furunculelor, abceselor și altora de acest gen.
  - Recomandat în afecțiuni dermatologice ca eczeme, dermatite și psoriazis.
  - Considerat a fi nutritiv și remediu în calmarea inflamațiilor.

**Denumire științifică:** *Tabebuia Impetiginosa*

**Elemente folosite:** coajă

**Acțiune fitoterapeutică:** antimicrobian (bacterii etc.), antiviral, proliferant / fortifiant celular, nutritiv, alterativ (răcire), antitumoral, tonic, hipotensiv, antidiabetic, astringent, principiu amar (digestiv), stimulent, regenerativ, decongestiv (până la un punct).

### **Pipsissewa**

- Excelent agent de alcalinizare a sistemului urinar.
- Are proprietăți dizolvante, dezintegrand calculoza renală și elimină sedimentele depuse în tractul urinar.
  - Excelent diuretic.
  - Utilizată în tratamentul infecțiilor tractului urinar.
  - Dacă este implicată o disfuncție renală, scade tensiunea arterială.

**Denumire științifică:** *Chimaphila Umbellata*

**Elemente folosite:** frunze, tulpină, părțile aeriene

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, astringent și diuretic.

### **Pătlagină-mare**

- Nu există o altă plantă medicinală mai bună decât pătlagina-mare sau mai eficientă în combaterea puroiului și a septicemiei sângelui și organismului.
  - Excepțională în tratarea furunculelor, abceselor și tumorilor.
  - Recunoscută pentru proprietățile sale de antidot și în recuperarea în urma mușcăturii de șarpe veninos.
    - Are o puternică acțiune astringentă asupra țesuturilor (extrage și elimină).
    - Recomandată în inflamații și datorită proprietăților sale curative.
    - Neutralizează acizii stomacali și intervine în restabilirea acțiunii gastrice corecte.
    - Are proprietăți expectorante (fiind adjuvant în congestiile bronhiale și pulmonare).
    - Cu utilizare în bolile dermato-venerice.
    - De uz local și intern în afecțiunile dermatologice ca eczeme, dermatite și psoriazis.
    - Minunat ca soluție de clătire pentru ochi, în special în cazurile de cataractă și glaucom.

**Denumire științifică:** *Plantago spp.*

**Elemente folosite:** rădăcini, frunze, spicul florii și semințe

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ (răcire), antihelmintic (vermicid), antiseptic, antisifilitic, antiveninos, astringent, decongestiv, diuretic, emolient, laxativ, refrigerant, hemostatic și cicatrizant.

### Cârmâz

• Inamicul tumorilor. Una din cel mai bune plante în tratarea abceselor, furunculelor și formațiunilor tumorale.

- Încurajează acțiunea sistemului limfatic.
- Utilizat în recuperarea organelor și glandelor umflate sau întărite (tiroidă, splină, ficat și altele).
- Are câteva ușoare calități de depresor cardiac.
- Curăță pielea, fiind recomandat în special în eczeme, dermatite și psoriazis.
- Stimulează secrețiile biliare și de sucuri digestive.
- Stimulează funcția renală.
- Are anumite proprietăți antiinflamatoare.
- Adjuvant în reumatism și artrită cronică.
- Stimulează funcționarea tiroidei și a suprarenalelor.
- Administrat în toate formele de cancer și în HIV.

**Denumire științifică:** *Phytolacca Americana*

**Elemente folosite:** rădăcină proaspătă, fructe și frunze

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, anodin, antisorbic, antisifilitic, antitumoral, catartic, purificator, emetic; frunze: efect anodin, cardiaco-depresor nutritiv și hemostatic.

### Trifoi Roșu

- Încă o plantă miraculoasă a naturii.
- Similar turiței și dafinului american.
- Un excelent purificator sanguin.
- Cu utilizare în toate formele de cancer, în special în leucemie.
- Intervine în dizolvarea tumorilor și a formațiunilor tumorale. Excelent și în tratarea furunculelor și a abceselor.
- Curăță ficatul și îl fortifică, intervenind în orice afecțiune hepatică.
- Fortifică globulele roșii.
- Excelent în toate afecțiunile dermatologice, inclusiv în eczeme, dermatite și psoriazis.
- Cu rezultate excelente în tratarea sifilisului și a bolilor dermato-venereice.
- Are anumite proprietăți antispastice și calmează sistemul nervos.

**Denumire științifică:** *Trifolium Pratense*

**Elemente folosite:** flori și frunze

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antispastic, depurativ (într-o oarecare măsură), antitumoral, decongestiv, purificator, expectorant, nutritiv, sedativ și stimulent (slab).

### Zmeur

- Una din cele mai importante plante medicinale în tratarea afecțiunilor specific feminine.
- Considerată a fi tonic nutritiv.
- Recomandat în special în perioada de sarcină, reduce durerile la naștere și provoacă nașterea naturală.
- Mărește rezistența în perioada de sarcină, atât a mamei, cât și a fătului.
- Controlează hemoragia, în special în timpul travaliului.
- Îmbogățește laptele matern.

- Plantă excepțională în curățarea organelor genitale ale bărbatului și femeii.
- Excelent pentru purificarea și mărirea rezistenței sanguine.
- Scade hipermenoreea în perioada menstruală.
- Recomandat în prolapsul uterului, anusului, intestinelor, vezicii etc.
- Utilizată în tratarea hemoroizilor.
- Cu efect de tonic și stimulent al sistemului nervos.
- Mărește șansele de vindecare a plăgilor, inflamațiilor și ulcerațiilor.
- Utilizat în calmarea durerilor excesive din timpul travaliului și nașterii (crampe uterine).
- Utilizat ca soluție de gargară în cazuri de sângerare a gingiilor și gingivită.
- Utilizat în soluții oftalmice pentru curățarea ochilor de congestii, inflamații și umflături.

**Denumire științifică:** *Rubus Idaeus*

**Elemente folosite:** frunze, coaja rădăcinii și fruct

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ (ușor), preventiv al avortului, antiemetic, intervine în combaterea gonoreei, leucoreei și malariei, antiseptic, astringent, catartic, hemostatic, calmant al durerilor la naștere, stimulator general, stimulator gastric, tonic. *Fructul* acționează ca antiacid, aliment, laxativ ușor, calmant al durerilor de naștere, refrigerant. *Frunzele* sunt alterative, cu efect preventiv în avort, antiemetice, antigonoreice, antiseptice, astringente, catartice, hemostatice, calmant al durerii la naștere, stimuloare gastrice, tonice.

### Ciupercă Reishi

- Un puternic imuno-stimulent.
- Contribuie la scăderea colesterolului și accelerează circulația sanguină.
- Susține scăderea nivelurilor de zahăr din sânge.
- Susține refacerea naturală a organismului în afecțiuni degenerescente. Stimulează producția de celule T și celule B (NK – celule ucigași naturali).
- Recomandată în ameliorarea funcțiilor cardiacă și hepatică.
- Cu utilizare în tratamentul cancerului și SIDA.
- Remediul curativ utilizat în prezența abceselor, furunculelor și tumorilor.
- Susține resorbția nodulilor limfatici dilatați.
- Mărește producerea și cantitatea de celule fibroblaste, macrofage și limfocite.
- Poate susține producția de steroizi datorită efectelor sale pozitive asupra glandelor suprarenale.

**Denumire științifică:** *Ganoderma Lucidum*

**Elemente folosite:** întreaga ciupercă

**Acțiune fitoterapeutică:** susținător al sistemului imunitar.

### Sunătoare

- Una din plantele medicinale cu efecte miraculoase asupra sistemului nervos.
- Are un efect regenerativ puternic asupra sistemului nervos.
- De asemenea, are un efect de echilibrare asupra țesuturilor.
- Cu utilizare în stări depresive, de anxietate și irascibilitate.
- Excepțională în insomnie (insomnia și anxietatea sunt indiciul și rezultatul epuizării funcționale a glandelor suprarenale).
- Un excelent remediu în cefalee și crampe de toate tipurile, inclusiv crampe menstruale.
- Are proprietăți antiparazitare, inclusiv antibacteriene, antivirale și de distrugere a micozelor.
- S-a demonstrat efectul său pozitiv excepțional în combaterea virusului HIV.
- Are proprietăți antiinflamatoare.
- Este de ajutor în sciatică.
- Cu utilizare în răceli și congestii ale căilor respiratorii.

- Recomandat în tratamentul bolii Parkinson.

**Denumire științifică:** *Hypericum Perforatum*

**Elemente folosite:** plantă, flori, partea aeriană

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antispastic, antiinflamator, astringent, cicatrizant.

### **Palmier Pitic**

- Una din cele mai eficiente plante medicinale pe care ni le-a dăruit Dumnezeu pentru sistemul endocrin (tiroidă, suprarenale, pancreas, hipofiză).
- Supranumită și „planta masculină” datorită efectului său puternic antiinflamator și curativ asupra prostatei (inhibă producția de dihidrotestosteron).
- O plantă medicinală cu efect puternic în tratamentul tulburărilor de reproducere atât masculine, cât și feminine.
- Amplifică funcțiile aparatului sexual și mărește apetitul sexual.
- Benefică în tratamentul inflamațiilor sistemului respirator (nas, gât, bronhii și plămâni).
- Are un puternic efect asupra glandelor suprarenale, sporind astfel numărul neurotransmițătorilor și steroizilor.
- Adjuvant în dereglările legate de concentrația de zahăr din sânge, în care sunt implicate pancreasul și suprarenalele.
- Susține creșterea și excretația urinei și funcționarea rinichilor.
- Recomandată în tratamentul infecțiilor la nivelul tractului urinar.

**Denumire științifică:** *Serenoa Repens*

**Elemente folosite:** fructe

**Acțiune fitoterapeutică:** antiseptic, afrodisiac, diuretic, expectorant, tonic.

### **Gura-lupului**

- Una din cele mai miraculoase plante medicinale pentru creier, măduva spinării și sistemul nervos.
- Fortifică sistemul nervos și amplifică funcțiile cerebrale.
- Puternic calmant nervos, sedativ și antispastic.
- Plantă cu utilizare în tratamentul spasmelor, crampelor, convulsiile și altor tulburări similare.
- Adjuvant în insomnie și stare de neliniște.
- Plantă cu utilizare specifică în tratamentul sclerozei în plăci, bolii Parkinson și paraliziiilor.
- Tonifică zonele medulare, fiind astfel utilizată în combaterea vertijului și a amețelilor.
- Recomandată în traumatismele de măduva spinării.
- Utilizată în tratamentul simptomelor reacție de abținere la alcoolici și toxicomani.
- Ca aromatic, calmează emoțiile puternice.

**Denumire științifică:** *Scutellaria Lateriflora*

**Elemente folosite:** planta, partea aeriană

**Acțiune fitoterapeutică:** antispastic, calmant al sistemului nervos, sedativ.

### **Siminichie**

- Susține tonificarea și fortificarea tractului gastrointestinal.
- Intensifică acțiunea peristaltică a tractului gastrointestinal.
- Utilizată ca laxativ puternic, prin urmare nu se recomandă utilizarea sa prelungită (poate provoca iritații dacă este folosită în doze mari și pentru perioade mari de timp).
- Susține purificarea pereților intestinali.

**Denumire științifică:** *Cassia Acutifolia*

**Elemente folosite:** teacă și frunze

**Acțiune fitoterapeutică:** purgativ cu rol în inhibarea reabsorbției în intestine.

### **Ciupercă Shiitake**

- Fortifică sistemul imunitar prin faptul că intensifică funcțiile limfocitelor T.
- Eficientă în tratamentul cancerului, conform rapoartelor medicale prezentate într-un studiu comun întreprins împreună cu Departamentul pentru Medicină din Japonia.

**Denumire științifică:** *Lentinus Edodes*

**Elemente folosite:** pălăria și piciorul

**Acțiune fitoterapeutică:** imuno-stimulent, nutritiv, hipotensiv, anticolesterol.

### **Ginseng Siberian (Eleuthero)**

- Una din plantele medicinale miraculoase și cele mai eficiente pentru sistemul endocrin, cu precădere pentru glandele suprarenale.
- Mărește producția de neuro-transmițători și de steroizi.
- Fortifică celulele (proliferator celular).
- Mărește vitalitatea și rezistența organismului.
- Utilizată în tratamentul oboselii cronice sau lipsei de energie.
- Accelerează și îmbunătățește circulația sanguină, intervenind în scăderea colesterolului.
- Fortifică funcția pancreatică și intervine în controlul concentrației de zahăr din sânge.
- Intervine în eliminarea stresului emoțional, mintal și fizic.
- Intervine în scăderea tensiunii arteriale și întărește ritmul cardiac.
- Utilizată în tratamentul astmului, emfizemului și sindromului de oboseală cronică, în care sunt implicate glandele suprarenale.
- Tonic pentru întregul organism.

**Denumire științifică:** *Eleutherococcus Senticosus*

**Elemente folosite:** rădăcina

**Acțiune fitoterapeutică:** calmant, emolient, stimulent, rejuvenant.

### **Ulm cu coajă netedă**

- Unul din cei mai mari tămăduitori naturali.
- Extrage toxicitatea din țesuturi.
- Calmează iritațiile și inflamațiile la nivelul mucoasei membranelor.
- Calmează mucoasa tractului gastrointestinal (la nivelul stomacului și intestinelor).
- Excelent pentru tractul urinar (fortifiant și purificator).
- Recunoscut pentru efectul benefic asupra sistemului respirator.
- Calmează țesuturile inflamate și dureroase la nivelul gâtului.
- Contribuie la extragerea (expectorant) mucoaselor din tractul respirator.
- Bogat în substanțe nutritive.
- Utilizat în tratamentul prostatitei.
- Recomandat în tratamentul ulcerațiilor care se formează în organism.
- Recomandat în tratamentul leziunilor tractului gastrointestinal.
- Utilizat în gastrită, enterită, colită și inflamațiilor diverticulelor.
- Minunat în vindecarea abceselor și cangrenei.
- Utilizat în tratamentul gutei și artritei.
- Contribuie la eliminarea acizilor de sedimentare la nivel tisular.

**Denumire științifică:** *Ulmus Fulva*



**Elemente folosite:** coaja interioară

**Acțiune fitoterapeutică:** astringent, calmant, emolient, expectorant, nutritiv, cicatrizant, tonic și calmant *in* pentru tubul digestiv.

### Curcuma (Șofran de India)

- Plantă medicinală folosită încă din antichitate, cu proprietăți în tratarea afecțiunilor hepatice și sanguine.
- Stimulează secrețiile biliare și circulația bilei.
- Contribuie la dizolvarea și eliminarea depunerilor de calculoză din ficat.
- Are câteva intervenții antiparazitare, în special în cazul infestării cu protozoare.
- Contribuie la intensificarea circulației.
- Are efect benefic asupra întregului tract gastrointestinal.
- Are puternice proprietăți antiinflamatoare, fiind astfel benefică în tratamentul artritei, inflamațiilor burselor, tendoanelor și așa mai departe.
- Adjuvant în digestie.
- Favorizează vindecarea.

**Denumire științifică:** *Curcuma Longa*

**Elemente folosite:** rizom

**Acțiune fitoterapeutică:** stimulent aromatic, alterativ, analgezic, antiseptic, astringent, colagog, emenagog.

### Uva Ursi sau Strugurii-ursului

- Puternic antiseptic și agent de purificare a tractului urinar.
- Are o puternică influență asupra pancreasului și este utilizată în reglarea concentrației de zahăr din sânge.
- Are efect terapeutic asupra ficatului și splinei, producând însănătoșirea la acest nivel.
- Contribuie la eliminarea calculozei renale.
- Plantă medicinală minunată în tratamentul prostatei (în special în prostatită și cancer de prostată).
- Are excelente proprietăți terapeutice în orice formă de congestie instalată în organism (în special în inflamații de vezică urinară, rinichi, ficat, colecist, pancreas și splină).
- Diuretic.
- Fortifică ficatul, rinichii, vezica urinară, colecistul, uterul, prostata și splina.
- Excelent în corectarea problemelor de respirație nocturnă excesivă.
- Eficient în soluții de irigator pentru tratamentul infecțiilor vaginale și altor afecțiuni similare.
- Calmează, fortifică și tonifică membranele mucoase ale tractului urogenital (organele urinare ca rinichi, vezică urinară).
- Utilizat în uretrite, cistite, nefrite, incontinență urinară și ulcerații ale tractului urinar.
- Utilizat în tratamentul sindromului de eșec cardiac congestiv și edemului cardiac.
- Recomandat în tratamentul hemoroizilor.

**Denumire științifică:** *Arctostaphylos Uva Ursi*

**Elemente folosite:** frunze

**Acțiune fitoterapeutică:** antiseptic, astringent, diuretic.

### Valeriană

- Valeriana a reușit să calmeze de-a lungul timpului o serie de tulburări nervoase.
- Puternic calmant al sistemului nervos și sedativ nenarcotic.

- Adjuvant în anxietate (suprarenale), tensiune nervoasă, spasme musculare, crize de epilepsie și depresie (tiroidă).
- Se citează proprietățile sale de parțial tonic cardiac – contribuie la calmarea palpitațiilor cardiace.
- Intervine în cazurile de hipoactivitate organică.
- Contribuie la reducerea hipertensiunii arteriale provocate de stres și tensiune.
- Contribuie la fortificarea țesutului nervos și cerebral.
- Adjuvant în colici, acumulare de gaze și indigestii provocate de tensiune stomacală.

**Denumire științifică:** *Valeriana Officinalis*

**Elemente folosite:** rădăcină, rizom și întreaga plantă

**Acțiune fitoterapeutică:** anodin, antispastic, antitermic, aromatic, carminativ, catartic, diaforetic, diuretic (litotropic), calmant al sistemului nervos (sedativ), stimulent, tonic.

### Nufăr Alb

- Este una din excepționalele plante medicinale pe care le-a lăsat Dumnezeu pentru purificarea organismului.
- Acțiune similară cojii de stejar alb, fiind însă mai indicată pentru nevoi scăzute de purificare a organismului.
- Intervine în eliminarea toxicității din țesuturile organice.
- Are efect tonic și curativ asupra țesuturilor.
- Utilizat mai ales în purificarea și fortificarea țesuturilor sistemului reproducător, atât la bărbați, cât și la femei.
- Are proprietăți analgezice.
- Utilizat în tratamentul cancerului.
- Eficient în tratamentul abceselor, furunculelor și tumorilor.
- Excelent ca soluție de gargară în curățarea și vindecarea gingiilor umflante sau ulcerose.
- Constituie o excelentă soluție de irigator pentru spălarea pereților vaginali (infecții, inflamații, celule atipice, ulceratii etc.).
- Factor de fortificare în stările de prolaps de vagin și de vagin lax.
- Utilizat în tratarea prostatei, mai ales în prostatită și cancer de prostată.
- Excelent pentru sistemul și tractul urinar (rinichi și vezică urinară).
- Efect curativ în plăgi, răni purulente și altele.
- Contribuie la eliminarea congestiilor din țesuturi.

**Denumire științifică:** *Nymphaea*, *Nymphaea Odorata* sau *Castalia Odorata*

**Elemente folosite:** rădăcină și frunze proaspăt culese, rizom

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, anodin, antiscrofulos, antiseptic, astringent, calmant, emolient, elimină ocluziile, tonic, cicatrizant.

### Coajă de Stejar Alb

- O altă plantă medicinală excepțională creată de Dumnezeu.
- Coaja de stejar alb este un excelent purificator al organismului.
- Are puternice proprietăți astringente.
- Intensifică circulația limfatică și contribuie la reducerea inflamațiilor ganglionilor limfatici.
- Puternic agent de purificare a țesutului, utilizat în gargară, cataplasme, irigații, clismă și vindecarea abceselor.
- Utilizată ca soluție de clătire și irigare în infecții și formarea de celule atipice (formațiuni celulare atipice).
- Fortifică celulele (proliferator celular).
- Superbă în tratamentul hemoroizilor interni și externi.

- Are proprietăți diuretice, contribuind astfel la ameliorarea și intensificarea fluxului urinei.
- Distruge și elimină viermii mici (viermi inelați).
- Utilizată pentru eliminarea pietrelor, mai ales a celor renale.
- Contribuie la curățarea și fortificarea tractului gastrointestinal.
- Excelentă în prolaps, inclusiv intestinal, al uterului, vezicii urinare, sistemului vascular etc.
- Utilizată în tratamentul afecțiunilor gingiilor și cavității bucale.
- Are un puternic efect asupra smalțului dentar și a dezvoltării masei osoase.
- Asociată cu pătlagina ca antidot în mușcătura de șarpe veninos.
- Ulcere, furuncule, cangrenă, tumori și alte afecțiuni similare.
- Utilizată în tratamentul afecțiunilor dermatologice, inclusiv în eczemă, dermatită și psoriazis.
- Hemoroizi și leziuni varicoase.
- Utilizată în fortificarea arterelor, venelor și capilarelor; cu excelente rezultate curative în varice, vene reticulare și flebită.

**Denumire științifică:** *Quercus Alba: Fagaceae*

**Elemente folosite:** coaja interioară, galele de pe frunze, ghinda

**Acțiune fitoterapeutică:** antihelmintic (vermifug), antiemetic, antiflogistic, astringent (puternic), antiseptic, antiveninos, diuretic (litotriptic), febrifug, hemostatic, stimulent (ușor), tonic.

### **Crețișor**

- Crețișorul este considerat unul din cele mai puternice tonice ale sistemului nervos.
- Are acțiune în special asupra nervilor faciali și ai capului.
- Acționează ca tonic al sistemului digestiv.
- Exceptional purificator al sângelui și ficatului.
- Utilizat în congestii hepatice de tipul icterului.
- Excelent purificator și fortifiant al splinei.
- Recunoscut pentru proprietățile sale de eliminare a viermilor.
- Utilizat în cefalee, convulsii, spasme și crampe.
- Utilizat în tratamentul tulburărilor nervoase de tipul sclerozei multiple, bolii Parkinson și paraliziiilor.
- Utilizat în nevralgii.
- Recomandat în perioade de stres și de tensiune nervoasă.

**Denumire științifică:** *Betonica Officinalis*

**Elemente folosite:** întreaga plantă, partea aeriană

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, analgezic, antihelmintic, antiscorbutic, antispastic, antiveninos, laxativ, aromatic, astringent, tonic amar, carminativ, febrifug, calmant al sistemului nervos, sedativ, stimulator gastric.

### **Pelin**

Una din cele mai eficiente plante medicinale în combaterea paraziților.

- Pelinul este extrem de eficient în combaterea paraziților mari, categorie care include viermii de toate tipurile și viermii de gălbează.
- Stimulează digestia corectă și funcția hepatică.
- Excelent în paralizia stomacului și în afecțiuni stomacale.
- Plantă medicinală curativă excepțională în toate stările de debilitate.
- Excelent tonic al sistemului nervos.
- Are proprietăți antiseptice.
- Este utilizat pentru a contracara efectele toxice și ca antidot al diverselor plante otrăvitoare.
- Utilizat în grețuri, stare de rău matinală și dereglări stomacale.

- Utilizat în tulburări nervoase și leziuni ale sistemului nervos.
- Excelent în tratamentul icterului, afecțiunilor hepatice și altor stări inflamatorii.
- S-a demonstrat efectul său benefic în tratamentul gutei și reumatismului.

**Denumire științifică:** *Artemisia Absinthium*

**Elemente folosite:** întreaga plantă și frunzele, uleiul (numai de uz extern)

**Acțiune fitoterapeutică:** angiocolită, antiseptic, antiveninos, aromatic, astringent, carminativ, febrifug, hepatic, calmant al sistemului nervos, stimulator general, vermifug, antihelmintic.

## **Dragavei**

- Una din plantele medicinale minunate pentru ficat și sânge.
- Fortifică ficatul și stimulează funcția hepatică.
- Susține producția de secreție biliară.
- Mărește capacitatea de transport a oxigenului de către globulele roșii.
- Are un bogat conținut de fier, fiind astfel recomandat în anemii și valorilor scăzute de hemoglobină.
- Cel mai important constructor al sângelui.
- Excelent purificator limfatic.
- Utilizat în toate tipurile de afecțiuni dermatologice.
- Fortifică splina și contribuie la purificarea sângelui.
- Are efect fortifiant asupra întregului organism.
- Excelent în tratamentul ganglionilor limfatici tumefiați și tumorilor, ca și în abcese și intoxicații din organism.
- Utilizat în tratamentul tuturor formelor de cancer și a HIV.
- Util în cazurile de oboseală, epuizare și lipsă de energie.
- Util în creșterea numărului de globule roșii.
- Contribuie la stimularea formării bilei și secreției biliare.

**Denumire științifică:** *Rumex Crispus*

**Elemente folosite:** rădăcină

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiscorbutic, antiscrofulos, antisifilitic, laxativ, astringent, catartic, colagog, dezinfectant, nutritiv (frunzele).

## **Yucca**

- Excelent antiinflamator (are compuși de tip steroid).
- Excelentă în gută, reumatism și artrită.
- Excelentă în tratamentul prostatitei și cistitei.
- Contribuie la eliminarea durerilor în toate tulburările de origine inflamatoare.
- Utilizată pentru contribuția sa la scindarea compușilor anorganici depozitați la nivel tisular și vascular, în special când este vorba de calciu.
- Alcalinizează organismul și mărește potențialul de vindecare al acestuia.

**Denumire științifică:** *Yucca Glauca* spp.

**Elemente folosite:** rădăcina și frunzele plantelor fără flori

**Acțiune fitoterapeutică:** alterativ, antiinflamator, antireumatismal, laxativ.

## **MODULUL 8.3 – Formule Naturiste Eficiente**

Formulele recomandate în această secțiune sau variantele lor apropiate pot fi procurate dintr-o serie de magazine specializate în alimentație sănătoasă sau contactând firmele furnizoare de plante medicinale care sunt incluse în lista din „Ghidul de resurse”, Anexa C, al acestei cărți.

Adevărata cale în vindecarea și regenerarea țesuturilor depinde de o dietă alimentară corectă și de utilizarea formulelor din plante medicinale. Când tot mai mulți oameni vor ajunge să înțeleagă acest adevăr, vom asista la o adevărată explozie a interesului față de produsele medicinale, naturiste.

Plantele medicinale utilizate individual sunt foarte puternice, intervenind eficient în detoxifierea și regenerarea organismului. Cu toate acestea, formulele medicinale care combină acțiunea sinergică a mai multor plante au efecte de câteva ori mai puternice decât dacă sunt administrate individual. Din experiența personală pe care am acumulat-o în ultimii douăzeci și șapte de ani, în care am elaborat remedii medicinale, am constatat că „puterea” curativă pe care o are o anumită formulă rezidă în combinația unică a plantelor medicinale folosite.

De-a lungul timpului, am utilizat formule medicinale proprii pe mii de pacienți, obținând astfel rezultate spectaculoase. Cu toate acestea, experimentez permanent formule noi, în special acele formule care sunt capabile să stimuleze acțiunea limfatică și să dezintegreze formațiunile tumorale. Nu există nici un alt produs a cărui eficiență să poată fi comparabilă cu o formulă medicinală, dacă ne referim la stimularea detoxificării organismului și, în special, la funcționarea îmbunătățită și regenerarea organelor și glandelor.

Atunci când treceți organismul printr-un program de detoxifiere, apelând la formule din plante medicinale, este prudent să lucrați **concomitent** asupra rinichilor, tractului gastrointestinal, ficatului / pancreasului, sistemului limfatic și endocrin. După părerea mea, puteți utiliza eficient și în condiții de siguranță cinci până la șase formule medicinale simultan. Rezultatele vor fi cu atât mai bune cu cât interveniți mai agresiv asupra organismului. Mulți dintre prietenii mei au utilizat zece până la douăsprezece formule medicinale deodată. Când veți înțelege că majoritatea plantelor medicinale contribuie la consolidarea funcțiilor pe care le îndeplinesc organele și glandele, la fortificarea sistemului imunitar și la creșterea ratei de detoxifiere, veți reuși să vă debarasați de teama de a consuma plante medicinale.

Pentru a mări capacitatea de filtrare și eliminare prin rinichi, dar și prin intestine și piele, este recomandabil să folosiți o formulă pentru regenerare intestinală și renală. Pentru a stimula eliminarea prin piele, se recomandă utilizarea unei formule cu acțiune la nivel limfatic și tiroidian (endocrin). În același timp, se va utiliza o formulă pentru stimulare hepatică, care are misiunea de a detoxifica celula hepatică, intensifica digestia și îmbunătăți metabolismul.

Sistemul limfatic este „sistemul de salubritate” al organismului, din care face parte și sistemul imunitar. Acest teritoriu al organismului este cel mai expus la congestii și ocluzii. Acesta este locul de origine al majorității afecțiunilor și problemelor de sănătate de care suferă oamenii. Formațiunile de toate felurile, furunculele, tumorile și alte aspecte similare, constituie efectele secundare ale inflamației sistemului limfatic. La începutul programului de detoxifiere, este recomandabilă administrarea unei formule antiparazitare.

Detoxifierea este o artă și o știință foarte ușor de învățat. Consultați și apelați la îndrumările unui specialist experimentat în domeniul detoxificării și în botanică. Și, nu uitați să consultați „Ghidul de Resurse”, din Anexa C de la sfârșitul acestei cărți, care cuprinde recomandări referitoare la firmele specializate, furnizoare de formule medicinale de calitate superioară.

## GLANDELE SUPRARENALE

Tincturile medicinale ideale ca adjuvant în regenerarea glandelor suprarenale trebuie să conțină toate plantele medicinale citate în continuare sau o parte din ele:

- Rădăcină de Astragalus (*Astragalus Membranaceus*)
- Rădăcină de Lemn-Dulce (*Glycyrrhiza Glabra*)
- Rădăcină și frunze de Pătrușel (*Pteroselinum Sativum*)
- Coajă de rădăcină de Dafin (*Myrica Cerifera*)
- Rădăcină de Sarssaparila de Jamaica (*Smilax Ornata*)
- Fruct de Ienupăr (*Juniperus Communis*)
- Foi de Varec (*Nereocystis Leutkeana*)
- Frunze de Lucernă (*Medicago Sativa*)
- Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)

- Rădăcină de Ginseng Siberian (*Eleutherococcus Senticosus*)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Insuficiență endocrină a suprarenalelor, artrită, oboseală și oboseală cronică (provocată de alte cauze decât virusul Epstein-Barr), specifică în hipotensiune, hipertensiune (ocazional), puls slab, inflamații de sistem, tulburări de reproducere la femeie – în special predominanță de estrogen (chist ovarian, sâni întăriți, fibroame uterine etc.), prostatită, epuizare, rezistență scăzută, probleme legate de neuro-transmițători – de exemplu, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizii, tremur, boala Lou Gehrig și altele. Tratamentul post-criză, atac, traumatisme și leziuni de măduva spinării, toate formele de cancer, HIV (SIDA), boli dermatologice, aritmie cardiacă, tulburări anxioase.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3 până la 6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 4 ore.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

Poate mări temporar tensiunea arterială, de aceea se recomandă supravegherea permanentă a tensiunii la hipertensivi.

## **OBSERVAȚII:**

1. Medulosuprarenala produce neuro-transmițători (epinefrină, noradrenalină și clorhidrat de dopamină). Aceștia reglează activitatea cardiacă și răspunsul nervos. Hipotensiunea este întotdeauna indiciul unei insuficiențe la nivelul suprarenalelor.

2. Corticosuprarenala produce corticosteroidi care acționează în organism drept compuși antiinflamatori. În majoritatea cazurilor, epuizarea suprarenalelor afectează producția acestui tip de steroizi lipidici (colesterol), provocând inflamații care trec neobservate. Dietele formate în principal din produse alimentare acide (dieta obișnuită) provoacă inflamații la nivelul țesuturilor din organism. Dacă inflamațiile nu sunt tratate o perioadă îndelungată de timp, urmarea va fi degradarea țesuturilor, ceea ce va conduce în final la ulceratii care, la rândul lor, vor provoca degradarea ireversibilă a țesutului sau cancer.

## **SÂNGELE**

Formula medicinală ideală în tratamentul sanguin are efect obligatoriu de curățare a impurităților, alcalinizare a sângelui și țesuturilor și reducerea inflamațiilor instalate la nivel vascular. O formulă de acest tip contribuie la îndepărtarea depunerilor de substanțe minerale, depunerilor lipidice și de metale, în același timp intervenind în fortificarea întregului sistem circulator. O asemenea formulă ar trebui să cuprindă:

- Tulpină și flori de Trifoi Roșu (*Trifolium Pratense*)
- Rădăcină de Dragavei (*Rumex spp.*)
- Rădăcină de Brusture (*Arctium Lappa*)
- Iarbă de Pătăgînă-mare (*Plantago Lanceolata*)
- Scoarță de Stejar Alb (*Quercus Alba*)
- Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Detoxificare, toxicitate sanguină, septicemie, leucemie, toate formele de cancer (cu precădere leucemia), SIDA, anemie, sifilis, lepră, nivel crescut de colesterol, oboseală, concentrație scăzută de fier în sânge, cangrenă, epuizare, invazii virale de celule sanguine slăbite, boli ale sângelui, sindromul de oboseală cronică (cu excepția cazurilor provocate de dereglarea tiroidei și a suprarenalelor), intoxicații hepatice și îmbolnăvirea splinei. Concentrații scăzute de fier, saturație scăzută cu O<sub>2</sub>, malabsorbție.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3 până la 6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

Nu se cunosc.

## **OBSERVAȚIE**

În tratamentul cancerului, se recomandă administrarea formulei în asociere cu o formulă antiparazitara – pentru combaterea microorganismelor – și o formulă de intervenție la nivel limfatic.

## **CREIERUL ȘI SISTEMUL NERVOS**

Formula medicinală ideală pentru fortificarea și reconstrucția țesutului nervos și cerebral trebuie să conțină toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Gotu Kola (*Centella Asiatica*)
- Rădăcină de Ginseng Siberian (*Eleutherococcus Senticosus*)
- Frunză de Ginkgo (*Ginkgo Biloba*)
- Fruct de Schizandă (*Schisandra Chinesis*)
- Gura-lupului (*Scutellaria Lateliflora*)
- Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)
- Rădăcină de Obligeană (*Acorus Calamus*)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Sistem nervos epuizat, marcaj de inel nervos în iris (sistem nervos autonom, simpatic și parasimpatic), memorie slabă (pe termen scurt și lung), boala Alzheimer (sau boala vacii nebune, conform rapoartelor înaintate de medici), demență senilă, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizia Bell, post-atac cerebral, cefalee, migrene, traumatisme de măduvă osoasă, hiperexcitabilitate nervoasă, epuizarea glandelor hipofiză și pineală, zona Zoster (se recomandă utilizarea asociativă a unor formule antiparazitare de uz general și a unei formule de combatere a microorganismelor), spasme, epilepsie, convulsii, epuizare electrică de cord (aritmie, depolarizare și repolarizare etc.), amețeli, tulburare echilibru și dezechilibre mentale.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3 până la 6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

Nu se cunosc.

## **OBSERVAȚII**

1. Am asistat la regenerarea extraordinară a sistemului nervos la paraplegici și cvadriplegici prin utilizarea acestei formule medicinale, asociate cu un regim alimentar format exclusiv din produse naturale crude, proaspete.

2. Se pot obține rezultate remarcabile prin folosirea asociativă a unei formule pentru circulație (superioară) și a unei formule recomandate pentru sistemul limfatic.

3. Alcalinizarea organismului este esențială în regenerare cerebrală și nervoasă. Aciditatea produce inflamații, care conduc la epuizarea și degradarea țesuturilor.

## **CIRCULAȚIA ȘI TENSIUNEA ARTERIALĂ**

O formulă care combină ardei iute și usturoi poate constitui formula medicinală ideală în scăderea tensiunii arteriale și accelerarea circulației la nivelul întregului organism. Ea va avea rol de fortifiant al sistemului cardiovascular. O formulă combinată din ardei iute și usturoi, sub formă de capsule, va consta din toate sau din majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Fructe de Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*) (maximum 40 000 CU)
- Bulb de Usturoi (*Allium Sativum*)
- Frunză de Lucernă (*Medicago Sativa*)
- Rădăcină de Butcher's Broom (*Suscus Aculaetus*)
- Rădăcină de Lemn-Dulce (*Glycyrrhiza Glabra*)
- Fruct de Păducel (*Crataegus spp.*)
- Aloe (100:1)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Hipertensiune arterială, circulație proastă, slăbiciune generală a organismului, instalată în special la nivelul sistemului cardiovascular. Tensiune nervoasă, cefălee, hemoragie internă, depresie, congestiunea sinusurilor, oboseală, tulburări de memorie (memorie slabă), răceli în organism, în special datorate sub-activității țesuturilor.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

Uz general: 2 capsule, de 3 ori pe zi.

Stări acute: 2-3 capsule, o dată la 2-4 ore.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

Administrare prudentă în cazurile de hipotensiune. Hipotensiunea este indiciul unei dereglări sau slăbiciuni funcționale a glandelor suprarenale sau hipofizei. În hipertensiune, se va folosi o formulă recomandată pentru stimularea suprarenalelor (care să nu conțină lemn-dulce), în special dacă irisul prezintă indicii de slăbiciune a glandelor suprarenale. Cu toate acestea, trebuie urmărită permanent tensiunea proprie sau a pacientului.



## **SISTEMUL DE REPRODUCERE AL FEMEII**

O tinctură ideală din plante medicinale capabilă să susțină purificarea, fortificarea și regenerarea sistemului de reproducere al femeii trebuie formată din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Fruct de Mielul-Domnului (*Vitex Agnus-Castus*)
- Rădăcină de Alteria (*True Unicorn Root*)
- False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*) (*Aletris Farinosa*)
- Fruct de Palmier Pitic (*Serenoa Repens*)
- Rădăcină de Dioscoree (*Dioscorea spp.*)
- Frunză de Zmeur (*Rubus Idaeus*)
- Scoarță de Călin Negru (*Viburnum Prunifolium*)
- Scoarță de Anghelică Americană (*Zanthoxylum Clava-Herculis*)

### **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Toate tulburările legate de sistemul reproducător al femeii, inclusiv dismenoree (menstruație însoțită de dureri), amenoree (lipsa menstruației), sindrom premenstrual și tulburări legate de ovulație. Probleme de eliminare (a se utiliza o formulă antiparazitară generală și o formulă antiparazitară de combatere a microorganismelor), endometrioză, chisturi ovariene și fibroame uterine (insuficiență a glandelor suprarenale), prolaps de uter, menoragie (hemoragie excesivă, care constituie indiciul unei predominanțe de estrogen), bufeuri și crampe (insuficiență tiroidiană), edem, sâni subdezvoltați sau lăsați, uscăciune a pereților vaginali (concentrație scăzută de estrogen), naștere prematură (predominanță de estrogen), lipsa tonusului la nivelul întregului organism (la femeie), forme de cancer la nivelul aparatului genital feminin (vezi Observații), apetit sexual scăzut (alt indiciu al insuficienței tiroidiene).

### **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3 – 6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 4 ore.

### **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

Atenție în mod special în cursul perioadei de debut a sarcinii. Doza recomandată se poate reduce la jumătate.

### **OBSERVAȚII**

1. Această formulă poate fi folosită ca soluție de irigare. Se va utiliza conținutul a 2-3 pipete, de apă, la temperatura pielii.

2. Femeia produce estrogen în mod principal în trei regiuni: ficat, celule grase și ovare (mediu extrem de acid).

3. În cazurile de cancer de col uterin, uter, ovarian sau al pereților vaginului, este esențială adoptarea programului de detoxificare. De asemenea, este extrem de benefică irigarea locală, de 2-4 ori pe zi. Se asociază cu o formulă adecvată sistemului limfatic și una antiparazitară de uz general, la care se va adăuga o formulă antiparazitară pentru combaterea microorganismelor.

4. Se consideră că 75% dintre femei au concentrație dominantă de estrogen. Hipotensiunea arterială, hemoragiile abundente, chisturile ovariene, fibroamele uterine, nașterea prematură,

durerile mamare, osteoporoza, incapacitatea de a concepe și altele, sunt tot atâtea indicii ale nivelurilor scăzute de progesteron. Producția scăzută de progesteron este efectul insuficienței funcționale a glandelor suprarenale. Se va utiliza o formulă pentru susținerea glandelor suprarenale, menită să le fortifice și să le regenereze. Hipotensiunea arterială este un indiciu al epuizării glandelor suprarenale.

5. Bufeurile și crampele pot constitui indiciul unei epuizări tiroidiene. Dacă lucrurile stau astfel, se recomandă completarea programului cu o formulă pentru stimularea activității tiroidiene.

## **NUTRIȚIE ȘI ENERGIE**

Suplimentele nutritive zilnice, formate dintr-o combinație de alimente de calitate superioară trebuie să conțină câteva din alimentele cu cea mai mare concentrație nutritivă și energetică pe care ni le oferă Dumnezeu. Printre acestea ar trebui să se numere următoarele:

- Lăptișor de matcă
- Grâu încolțit
- Lucernă
- Rădăcină de Ginseng Siberian
- Rădăcină de Sfeclă
- Scorțișoară
- Frunză de Păpădie
- Fruct de Palmier Pitic
- Coajă de Lămâie
- Varec Norvegian
- Coajă de Nuc Negru
- Pau d'Arco
- Fruct de Mielul-Domnului
- Rocoină
- Gotu Kola
- Fruct de Păducel
- Sămânță de Schinel
- Orz încolțit
- Rădăcină de Lemn-Dulce
- Rădăcină de Ghimbir
- Secară încolțită
- Rădăcină de Astragalus
- Semințe de In
- Aloe 100:1
- Ginkgo Biloba

## ***INDICAȚII TERAPEUTICE***

Formula alimentară superioară ideală ar fi aceea creată pentru toate vârstele și toate stilurile de viață. Formula amintită anterior este mega-nutritivă și se adaptează oricăror situații, fiind recomandată în special organismelor cu grad ridicat de uzură. Chiar și animalele pot beneficia de această formulă.

## ***RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE, ÎN FUNCȚIE DE GREUTATE***

- 4,5-23 kilograme – ¼ de linguriță
- 23-45 kilograme – ½ de linguriță
- 45-90 kilograme – 1 linguriță cu vârf

- 90-136 kilograme – 1 lingură

### **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

Doza zilnică se administrează de 2-3 ori pe zi. Această formulă nutritivă superioară poate fi dizolvată în apă sau suc sau poate fi adăugată în salată.

### **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

A nu se consuma înainte de culcare, fiindcă această formulă acționează ca puternic energizant.

### **OBSERVAȚIE**

Complexele nutritive superioare sunt de departe superioare suplimentelor ortomoleculare (vitamine și minerale administrate separat). Întregul este întotdeauna superior părților care îl compun.

### **INIMA**

Remediul naturist ideal, capabil să susțină fortificarea și regenera țesutului cardiac și îmbunătățirea circulației, ca și reacția nervoasă la nivel cardiac, trebuie formată din toate sau din majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Fruct de Păducel (*Crataegus spp.*)
- Butcher's Broom (*Suscus Aculaetus*)
- Coajă de Nuc Negru (*Juglans Nigra*)
- Frunză de Păpădie (*Taraxacum spp.*)
- Granule de Varec (*Nereocystis Leutkeana*)
- Talpa-gâștii (*Leonurus Cardiaca*)
- Iarbă de Lăcrămioare (*Convallaria Majalis*)
- Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*)
- Tulpină de Cactus American Nocturn (*Selenicereus Grandiflorus*)

### **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Infarct miocardic (stop cardiac), prolaps de valvă mitrală, pericardită, bradicardie, tahicardie, anghina pectorală (dureri în zona toracică), palpitații, dispnee, varice și flebită, aritmie cardiacă, inclusiv fibrilații și murmur auricular, ritm articular, sindroame de congestie poli-ventriculară și poli-auriculară, blocaj cardiac, hipertrofie cardiacă sau camerală (mărirea volumului), inimă slăbită (a se face un control al glandelor suprarenale), eșec cardiac congestiv, edem și anevrism.

### **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

### **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

A nu se consuma în perioada de sarcină. Se impune monitorizarea, din partea medicului sau a pacientului, în cazul tratamentului cu beta-blocante sau agenți de blocare a calciului.

Medicamentele indicate în tratamentul maladiilor cardiace pot fi prea puternice, inducând astfel scăderea tensiunii arteriale.

### ***OBSERVAȚIE***

Pentru obținerea unor rezultate optime, această formulă se va asocia cu remedii naturiste recomandate în afecțiuni circulatorii, tiroidiene, renale, suprarenale și/sau cerebrale și neurologice.

### **RINICHII ȘI VEZICA URINARĂ**

Remediul naturist ideal trebuie să stimuleze alcalinizarea (eliminarea inflamațiilor), purificarea, fortificarea și regenerarea țesutului renal și al vezicii urinare. El ar trebui format din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Rădăcină de Pir (*Agropyron Repens*)
- Mătase de Porumb (*Zea Mays*)
- Frunze de Pipsisewa (*Chimaphila Umbellata*)
- Tulpină de Urzică (*Urtica Dioica*)
- Semințe de Coriandru (*Coriandrum Sativum*)
- Frunze de Păpădie (*Taraxacum spp.*)
- Iarbă Lespedeza (*Lespedeza Capitata*)
- Gravel Root (*Eupatorium Purpureum*)

### ***INDICAȚII TERAPEUTICE***

Deregări sau disfuncții renale, epuizare a vezicii urinare, cistită, nefrită, infecții ale tractului urinar (a se folosi și o formulă de deparazitare pentru distrugerea microorganismelor), dureri lombare, prostatită, edem, slăbirea vederii, formarea de pungi sub ochi, orbire, gută, pietre renale și la vezică, dializă.

### ***RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE***

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

### ***PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII***

În combinație cu o dietă constând din suc de fructe, această formulă medicinală are proprietatea de a mări nevoia de eliminare prin rinichi. Dacă pacientul dumneavoastră face dializă, nu va mai fi necesar să măriți numărul dializelor de la trei la patru pe săptămână pentru a obține urinarea fără stimulare externă. Pacienții care fac dializă ar trebui să opteze pentru o dietă formată în proporție de 90-100% din alimente crude, naturale. Cărnurile și grăunțele trebuie complet eliminate din regimul alimentar, fiindcă sunt acide și iritante pentru țesuturile tractului urinar.

### ***OBSERVAȚII***

1. Alcalinizarea este esențială în procesul de regenerare a rinichilor.

2. Este interzis consumul de suc de merișor, fiindcă este prea acid. Pepenele verde proaspăt este mult mai indicat. Fructele proaspete și sucurile proaspete de fructe sunt excelente în curățirea și regenerarea rinichilor.

## PLĂMÂNII

Formula medicinală ideală trebuie să asiste organismul în îndepărtarea și eliminarea mucoaselor și a toxicității, atât interstițial, cât și intracelular la nivelul țesutului plămânilor, stimulând astfel reconstrucția și întinerirea tisulară. Ea ar trebui formată din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Rădăcină de Platicodon (*Platycodon Grandiflorum*)
- Fruct de Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*)
- Frunze de Lumânărică (*Verbascum Thapsus*)
- Seminte de Schinduf (*Trigonella Foenum-Graecum*)
- Rădăcină de *Asclepias Tuberosa*
- Iarbă de Voronic (*Marrubium Vulgare*)
- Rădăcină și frunze de Tătăneasă (*Symphytum Officinalis*)
- Iarbă de Lobelia (*Lobelia Inflata*)

### INDICAȚII TERAPEUTICE

Afecțiuni pulmonare congestive sau degenerative, inclusiv bronșită, pneumonie, emfizem, astm, ocluzie pulmonară cronică, răceli, dureri în gât, amigdalită, cancer pulmonar, tumori pulmonare, TBC, congestii ale sinusurilor, dispnee, pleurezie, gripă, tuse, hemoragii pulmonare, pierderea auzului, pierderea gustului și a mirosului, congestie tiroidiană (care poate provoca hipertiroidism sau hipotiroidism).

### RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 1-2 ore.

### PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

A se evita administrarea în perioada de debut a sarcinii.

### OBSERVAȚII

1. Eficiență maximă în asociere cu o formulă din plante medicinale pentru distrugerea microorganismelor și o formulă medicinală pentru stimularea sistemului limfatic.
2. Purificarea și reconstrucția tractului gastrointestinal este obligatorie.

### SISTEMUL DE REPRODUCERE AL BĂRBATULUI

O tinctură ideală din plante medicinale capabilă să susțină fortificarea și regenerarea sistemului de reproducere al bărbatului trebuie formată din următoarele plante medicinale:

- Frunză de Damiana (*Turnera Diffusa*)
- False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)
- Fruct de Mielul-Domnului (*Vitex Agnus-Castus*)
- Fruct de Palmier Pitic (*Serenoa Repens*)
- Rădăcină de Ginseng Siberian (*Eleutherococcus Senticosus*)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Toate tulburările legate de sistemul reproducător al bărbatului, printre altele: impotență, ejaculare prematură, apetit sexual scăzut sau intens, epuizare sau oboseală generalizată la nivelul întregului organism, ambiție scăzută, energie scăzută, insuficiență funcțională hipofizară și suprarenală, anemie, depresie, dezechilibru hormonal, lipsă de rezistență. După dorință, se poate utiliza zilnic și o formulă pentru longevitate.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

A nu se administra în cancerul de prostată.

## **OBSERVAȚIE**

În cancerul de prostată, se va administra o formulă pentru prostată, asociată cu formule medicinale pentru stimularea sistemului limfatic, antiparazitară pentru combaterea microorganismelor, pentru fortificarea suprarenalelor și a sângelui.

## **PARAZIȚI – MICROORGANISME**

Formula medicinală ideală pentru distrugerea infecțiilor cu microorganisme (virusi, bacterii, fungi, protozoare și altele) trebuie formată din toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale:

- Coajă interioară de Pau d'Arco (*Tabebuia Impetiginosa*)
- Frunză de Lămâioară (*Thymus Vulgaris*)
- Coajă de Nuc Negru (*Juglans Nigra*)
- Rădăcină de Echinacea (*Echinacea Augustifolia*)
- Lichen Usnea (*Usnea spp.*)
- Extract din semințe de Grepfrut (*Citrus Paradisi*)
- Rădăcină de Lomatium (*Lomatium Dissectum*)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Infecții microbiene, inclusiv cu virusi, bacterii, protozoare, fungi, spori, negi etc. (în mod specific, însă fără a se limita la aceștia, streptococi, stafilococi, pneumococi, pseudomonas, M.R.S.A, *E. coli* și herpes), infestări cu drojdii (*Candida Albicans*), virusul hepatitei A, B și C, pneumonie, tuse convulsivă, toxiinfecție alimentară, dizenterie, holeră, febră tifoidă, spirochet de sifilis, bacil de TBC, virusi de răceală, gripă, infecții ale tractului urinar, viermi inelați, intoxicare cu stejar otrăvitor, mușcături de insecte, plăgi, intoxicații cutanate (psoriazis, eczeme, dermatite), prurit, amigdalită, bronșită, cangrenă, SIDA, cancer, tumori, abcese, chisturi, infecții de toate tipurile.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 2-4 ore.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

A se evita administrarea sa în perioada de debut a sarcinii.

## **OBSERVAȚII**

1. În cazul unor infecții grave, mai ales cu *Candida Albicans* (fungi), (formulele medicinale de acest tip pot fi folosite, dacă este cazul, timp de 4-6 luni.

2. În traumatisme de măduva spinării (paraplegie etc.), această formulă va contribui la eliminarea infecțiilor urinare. Această formulă poate fi utilizată cu regularitate în acest scop. Trebuie asociată cu formule medicinale pentru stimularea sistemului limfatic.

3. În infecții cronice sau grave, se va utiliza o formulă medicinală antiparazitara de uz general.

## **PARAZIȚI – UTILIZARE GENERALĂ**

Formula medicinală ideală, care se adresează paraziților mari, de tipul viermilor de gălbează și viermilor de orice tip, trebuie să conțină următoarele plante medicinale:

- Iarbă de Pelin (*Artemisia Absinthium*)
- Nucă de Betel (*Piper Betle*)
- Rădăcină de Ferigă Bărbătească (*Aspidium Filix-Mas*)
- Lămâiță / Tămâiță (*Chenopodium Anthelmin*)
- Rădăcină și Frunze de Pătrunjel (*Pteroselinum Sativum*)
- Cuișoare (*Syzygium Aromatic*)
- Coajă de Pau d'Arco (*Tabebuia Impetiginosa*)
- Rădăcină de Garofiță (*Spigelia Marilandica*)
- Iarbă și Flori de Calapăr (*Tanacetum Vulgare*)
- Scoarță de Crușan American (Lemn-Câinesc) (*Rhamnus Purshiana*)

## **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Paraziți, în special cei mari, de tipul viermilor (inelați, punctiformi, cilindrici, toate tipurile de viermi lați) și trematode (din ficat, pancreas), inclusiv microorganisme, fără a se limita la: viruși, bacterii, protozoare, fungi, spori; infecții cronice cu drojdii (*Candida Albicans*), virusul de hepatică A, B și C, infecții ale tractului urinar cronicizate (a se utiliza tincturi antiparazitare pentru distrugerea microorganismelor), viermi inelați, intoxicații cutanate (ca psoriazis, eczeme, dermatită), cangrenă, SIDA, cancer, tumori, abcese.

## **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

## **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

A se evita administrarea sa în perioada de debut a sarcinii.

## **OBSERVAȚII**

În tulburări cronice sau în infecții grave, se recomandă utilizarea asociativă a formulelor antiparazitare pentru combaterea microorganismelor.

## STOMACUL ȘI INTESTINELE

Formula medicinală ideală, cu intervenție laxativă blândă, deoarece reconstruiește, reconstituie și revigorează tractul gastrointestinal, trebuie să conțină următoarele plante medicinale, administrate sub formă de pulbere:

- Scoarță de Crușân American (Lemn-Câinesc) (*Rhamnus Purshiana*)
- Scoarță de Ulm cu Coajă Netedă (*Ulmus Fulva*)
- Scoarță de Stejar Alb (*Quercus Alba*)
- Rădăcină de Dioscorea (*Dioscorea spp.*)
- Frunze de Pătlagină-mare (*Plantago spp.*)
- Rădăcină de Lemn-Dulce (*Glycyrrhiza Glabra*)
- Rădăcină de Dracilă (*Berberis spp.*)
- Rădăcină de Gențiană (*Gentiana Lutea*)
- False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)
- Rădăcină de Ghimbir (*Zinziber Officinale*)

### INDICAȚII TERAPEUTICE

Inflamații (gastrită, enterită și colită), ulcerații, degenerescentă și cancer de tract gastrointestinal, constipație, diaree cronică, dispepsie acidă, regurgitare de acid, acumulare de placă mucoasă, prolaps, sindrom de colon iritabil, inflamațiile diverticulelor (detoxificarea este obligatorie), polipi (interni și externi), boala Crohn.

### RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE

Uz general: 1 până la 6 capsule, de trei ori pe zi.

### PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Nu se cunosc. Cu toate acestea, se recomandă evitarea sa în perioada de debut a sarcinii.

### OBSERVAȚII

1. Acest tip de formulă medicinală pentru stimularea activității intestinale nu este laxativ, ci regenerator intestinal. Scopul administrării sale este menținerea acțiunii plantelor în tractul gastrointestinal, curățarea și reconstrucția acestuia.

2. Scopul nu este acela de a obține scaune moi, ci scaune normale. Dacă se instalează diaree, se va reduce numărul de capsule administrate. Intestinele lucrează ciclic, din 12 în 12 ore. Pentru început, se iau două sau trei capsule dimineața și două sau trei capsule seara. Ținând cont de această recomandare, eu prefer să iau câte trei capsule de două ori pe zi, o dată dimineața și a doua oară după-amiaza. Este preferabil ca în tractul gastrointestinal să existe o cantitate mai mare de plante medicinale, decât una insuficientă. Fiindcă scopul este să dați intestinelor cât mai mult de lucru, pentru a realiza curățarea și fortificarea locală. În același timp, nu vă propuneți să folosiți laxative sau să obțineți scaune moi. Dacă forțați tranzitul alimentar, iar el se face prea rapid, veți împiedica digestia corectă a hranei. Dacă v-ați propus să insistați mai mult asupra tractului gastrointestinal, va trebui să luați o formulă pentru stomac și intestine, de trei ori pe zi. Totuși, formula pe care o veți alege ar trebui să conțină plante medicinale mai puțin stimulente (precum crușânul american, siminichie și aloe) și plante medicinale cu acțiune purificatoare și curativă (ca pătlagină-mare, nalbă-mare și tătăneasă).

3. Spălarea ficatului / colecistului este importantă pentru oricine și oportună mai ales în cazul persoanelor care au mici ulcerații intestinale sau suferă de constipație, diaree și hipertensiune arterială (vezi instrucțiunile pentru spălarea ficatului, din capitolul 9).



## **TIROIDA**

Remediul naturist ideal, cu acțiune în purificarea, reconstrucția, fortificarea și regenerarea glandei tiroide, trebuie să conțină toate sau majoritatea următoarelor plante medicinale, administrate sub formă de tinctură:

- *Bladderwrack (Fucus Vesiculosum)*
- Bulb de Fritilaria (*Fritillaria Cirrhosa*)
- Rădăcină de Cărmâz (*Phytolacca Americana*)
- Frunză de Lumânărică (*Verbascum Thapsus*)
- Iarbă de Vinețică (*Lycopus Virginicus*)
- Coajă de Rădăcină de Dafin (*Myrica Cerif*)
- Coajă de nuc negru (*Juglans Nigra*)
- Mușchi Irlandez (Gelcarin) (*Chondrus Crispus*)
- Fruct de Ardei Iute de Cayenne (*Capsicum Annuum*)
- Fruct de Palmier Pitic (*Serenoa Repens*)

### **INDICAȚII TERAPEUTICE**

Hipotiroidism, oboseală (este recomandabil un control al suprarenalelor), oboseală cronică (fără legătură cu virusul Epstein-Barr; a se utiliza o formulă antiparazitară generală împotriva microorganismelor, capabilă să intervină în distrugerea virusului Epstein-Barr), aritmie cardiacă, osteoporoză, crampe, unghii rigide sau casante, căderea părului, dereglări de ciclu menstrual (în special în prezența durerilor), artrită, bursită, cefalee, migrene, obezitate (surplus în greutate, greu de eliminat).

### **RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ADMINISTRARE**

*Adăugați o cantitate mică de apă sau de suc.*

Uz general: conținutul unei pipete, de 3-6 ori pe zi.

Stări acute: conținutul unei pipete o dată la 4 ore.

### **PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII**

Nu se cunosc.

### **OBSERVAȚII**

1. În prezența inflamațiilor și a degradării de masă osoasă (ca în artrită și altele), glandele tiroide și suprarenale sunt întotdeauna caracterizate de o insuficiență funcțională.

2. Majoritatea medicamentelor (mai ales Synthroid®) nu afectează conversia T4 în T3. Asta înseamnă că tiroida se va menține hipoactivă chiar dacă analizele indică valori hormonale normale de TSH, T4 și T3 (vezi sindromul Wilson).

3. Recurgeți la analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A) pentru a obține indicii precise referitoare la funcționarea tiroidei.

4. Consultați și Sistemul Endocrin de la pagina 408.

### **MODULUL 8.4 – Tinerețe cu Plante Medicinale, pentru Fiecare Sistem al Organismului**

Această secțiune cuprinde recomandări referitoare la dieta alimentară și câteva trimiteri la plante medicinale și formule naturiste adecvate fiecărui sistem din organism. Unele dintre formulele medicinale (de detoxificare și fortificare) recomandate în această secțiune au fost deja discutate și amplu prezentate în modulul 8.3, intitulat „Formule naturiste eficiente”. Spre exemplu, cele care se adresează glandelor suprarenale, sângelui sau plămânilor. Alte remedii naturiste, menționate în

această secțiune, sunt descrise simplu, prin prisma aplicației lor, sub titlul generic de „splină” sau „ficat / colecist”. Atât plantele medicinale respective, cât și remediile naturiste specifice recomandate în această secțiune, se pot procura din magazinele specializate în alimentație sănătoasă sau consultând firmele naturiste sugerate în Anexa C, intitulată „Ghidul Resurselor”, de la sfârșitul acestei cărți. Deși companii naturiste diferite își definesc formulele respective cu denumiri diferite, ideea este de a găsi acea formulă special destinată îngrijirii unui organ sau sistem organic care are nevoie să fie fortificat.

## **SISTEMUL CARDIOVASCULAR**

**STRUCTURI** – inimă, sistem vascular (artere, capilare și vene) și sânge (înțeles și ca parte a sistemului digestiv).

**DIETA** – o dietă constând din fructe crude, proaspete și vii are rolul de a alcaliniza sistemul vascular (de a crea un efect antiinflamator), ceea ce va declanșa reacția de ionizare. Semnificația acestui proces este aceea că placa de lipide (de colesterol) și depunerile de substanțe minerale se vor dizolva, iar globulele roșii care au format legături se vor desface din aceste legături. Acest fapt va avea drept efect fluidizarea circulației sanguine, creșterea biodinamicii sanguine, „subțierea” sângelui și scăderea tensiunii arteriale. Va fi astfel redus riscul de accidente vasculare și infarct, mărindu-se, în același timp, oxigenarea organismului.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Butcher's Broom
- Castan Sălbatic
- Scoarță de Stejar Alb
- Alun
- Trifoi Roșu

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Fruct de Păducel
- Ginkgo Biloba
- Frunze de Afin
- Coajă de Nuc Negru

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru circulație
- Combinații de Ardei de Cayenne și Usturoi
- Formule pentru sânge
- Formule pentru sistemul limfatic

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru circulație
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru sânge
- Formule pentru inflamații / articulații
- Formule pentru glandele endocrine

## **SISTEMUL DIGESTIV**

**STRUCTURI** – cavitatea bucală și glandele salivare, stomacul, intestinul subțire (duoden, jejun și ileon), pancreas, ficat și vezică biliară.

**DIETĂ** – o dietă constând din fructe crude, proaspete și vii are o concentrație mare de enzime, substanțe nutritive și fibre, toate având rolul de a stimula digestia, secrețiile și circulația biliară, ca și buna funcționare a intestinelor.

#### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Rocoină
- Nalbă-mare
- Plante cu principii amare
- Rădăcină de Păpădie
- Familia formată din Dragavei, Brusture și Rădăcină de Oregon Grape
- Ghimbir
- Familia Mentei

#### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Gențiană
- Rădăcină de Păpădie
- Schinel

#### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru stomac și intestine
- Formule pentru circulație (combinație de Ardei de Cayenne și Usturoi)
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sistemul limfatic

#### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru stomac și intestine
- Formule pentru circulație (combinație de Ardei de Cayenne și Usturoi)
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru glandele endocrine

**ALTELE** – sunt recomandate formulele pentru spălarea ficatului / vezicii biliare (vezi Capitolul 9 pentru instrucțiuni referitoare la utilizarea acestora).

#### **SISTEMUL EXCRETOR**

Vezi sistemul limfatic, sistemul imunitar, sistemul intestinal, sistemul tegumentar, sistemul urinar.

#### **SISTEMUL ENDOCRIN**

**STRUCTURI** – glanda hipofiză, glanda pineală, tiroida și paratiroida, timusul, glandele suprarenale, pancreasul (insulele Langerhans), glandele din mucoasa intestinală, ovarele și testiculele.

**DIETĂ** – o dietă constând din fructe crude, proaspete și vii stimulează funcționarea glandulară corectă. De asemenea, ea va contribui la echilibrarea hormonală și reacția corespunzătoare a steroizilor, stimulând utilizarea substanțelor nutritive. Creează homeostaza la nivelul reacțiilor chimice din organism.

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Frunze de Vineriță
- Frunze de Păpădie
- Frunze de Pătrunjel
- Rădăcină de Cărmâz
- Varec
- Fruct de Palmier Pitic

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Rădăcină de Lemn-Dulce
- Rădăcină de Astragalus
- Rădăcină de Ginseng Panax
- Varec
- Fruct de Palmier Pitic
- Fruct de Mielul-Domnului
- Fruct de Păducel
- Vineriță
- Frunze de Păpădie
- Frunze de Pătrunjel
- False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)

## ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru prostată
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru circulație
- Formule pentru sânge

## ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru glandele endocrine
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru glanda tiroidă
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru sistemul reproducător masculin
- Formule pentru prostată
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru circulație
- Formule pentru sânge

## **SISTEMUL LIMFATIC**

**STRUCTURI** – splină, timus, apendice, amigdale, ganglioni limfatici, vase limfatice și fluid limfatic.

**DIETĂ** – o dietă constând din fructe crude, proaspete și vii, formată în special din fructe, bogate în antioxidanți și factori astringenți. Fructele curăță, intensifică, reconstruiesc și refac sănătatea tuturor celulelor. „Regii” fructelor sunt strugurii și lămâile.

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Blood Root (*Sanguinaria Canadensis*)
- Schinduf
- Ardei de Cayenne
- Crușân American
- Scoarță de Stejar Alb
- Turiță
- Trifoi Roșu
- Stânjel
- Pătlagină-mare
- Red Root (*Ceanothus Americanus*)
- Dragavei

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Dragavei
- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Stânjel
- Scoarță de Stejar Alb
- Ciupercă Reishi
- Ciupercă Maitake
- Ciupercă Shiitake

## ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru rinichi și vezica urinară
- Formule pentru stomac și intestine
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sânge

## ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru rinichi și vezica urinară
- Formule pentru stomac și intestine
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sistemul imunitar
- Formule pentru sânge

**OBSERVAȚIE** – organele sistemului excretor sunt în strânsă legătură cu sistemul limfatic. Prin urmare, trebuie intervenit la nivelul ambelor sisteme. Limfa și sângele trimit deșeurile organice pe care le produc prin canalele de evacuare (în această categorie intră și rinichii și colonul), pentru a fi excretate.

## **SISTEMUL IMUNITAR**

**STRUCTURI** – sistem limfatic, care include timusul și splina, măduva spinării, celulele imune (limfocite, monocite, bazofile, macrofage, limfocite T, celule B, celule ajutătoare T și celule B etc.), ficat și paraziți benefici.

**DIETĂ** – o dietă constând din fructe crude, proaspete și vii va susține alcalinizarea și eliminarea acizilor, proteinelor și substanțelor de proveniență străină din țesuturi, ceea ce va

provoca răspunsul inflamator al sistemului imunitar. Astfel va întări sistemul imunitar și îi va ușura funcționarea.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Blood Root (*Sanguinaria Canadensis*)
- Stânjenel
- Rădăcină de Vineriță
- Flori de Trifoi Roșu
- Semințe de Schinduf
- Frunze de Pătlagină-mare
- Rădăcină de Oregon Grape

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Ciupercă Reishi
- Ciupercă Shiitake
- Rădăcină de Astragalus
- Varec / bladderwrack
- Corn (elan sau cerb)
- Ginseng Panax
- Echinacea (toate tipurile, *Purpurea*, *Augustifolia* și *Pallida*)
- Ginseng Siberian
- Ciuperci Maitake
- Fruct de Schisandra

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru ganglionii limfatici

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formulă imunitară # 1, de uz general
- Formulă imunitară # 2 (super-imunizare), de uz general, recomandată în fortificarea măduvei spinării și îmbunătățirea producției de celule B.
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru sânge
- Formule pentru ficat / vezică biliară

### **SISTEMUL TEGUMENTAR**

**STRUCTURI** – piele, unghii, păr, seboree și glande sudoripare.

**DIETĂ** – O dietă constând din alimente crude, vii, este extrem de benefică pentru curățarea și fortificarea ficatului și a pielii. Fructele și legumele crude, proaspete, au rolul de a alcaliniza și dizolva depunerile de grăsime la nivelul pielii și ficatului (pietre). Acest tip de alimente intensifică funcționarea tiroidei, mărește temperatura corpului și eliminarea deșeurilor organice prin piele.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele și rădăcina de *Oregon Grape*
- Schinel

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Chaparral
- Scoarță de Stejar Alb

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele și rădăcina de *Oregon Grape*
- Schinel
- Coadă-calului
- Rădăcină și Frunze de Tătăneasă

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru stomac și intestin
- Formule pentru sânge
- Formule pentru circulație

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru stomac și intestin
- Formule pentru sânge
- Formule pentru circulație

**ALTELE** – de asemenea, se recomandă utilizarea spălării ficatului / vezicii biliare (Capitolul 9) și metoda de periere energetică a pielii (Capitolul 9).

### **SISTEMUL INTESTINAL**

**STRUCTURI** – colon, sistem limfatic, sistem urinar, sistem imunitar și piele.

**DIETĂ** – O dietă constând din alimente crude, vii, este bogată în fibre și substanțe nutritive „încărcate de energie electrică”, capabile să stimuleze eliminarea optimă.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Crușân American
- Semințe de *psilium*
- Semințe de in
- Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele și rădăcina de *Oregon Grape*
- Nalbă-mare
- Ulm American
- Scoarță de Stejar Alb

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Crușân American
- Lumânărică
- Rocoină
- Familia din care fac parte dragaveiul, brusturele și rădăcina de *Oregon Grape*
- Nalbă-mare
- Ulm cu coajă netedă
- Gențiană

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru stomac și intestine
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru rinichi și vezică urinară
- Formule antiparazitare – pentru microorganisme
- Formule antiparazitare – de uz general

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru stomac și intestin
- Formule pentru ficat / vezică biliară
- Formule pentru rinichi și vezică urinară
- Formule antiparazitare – pentru microorganisme

**ALTELE** – de asemenea, se recomandă utilizarea spălării ficatului / vezicii biliare (Capitolul 10).

### **SISTEMUL MUSCULAR**

**STRUCTURI** – musculatură, tendoane și țesut conjunctiv.

**DIETĂ** – O dietă formată din alimente crude, vii, constând din legume și zarzavaturi cu frunze verzi și sucuri din legume, este de natură să refacă țesutul muscular, fortificându-l. Aceste alimente sunt bogate în aminoacizi și substanțe minerale superioare, fiind formate mai ales din calciu utilizabil.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Pătlagină-mare
- Blood Root (*Sanguinaria Canadensis*)
- Semințe de Schinduf
- Chaparral
- Scoarță de Stejar Alb
- Stânjenel
- Trifoi Roșu
- Rădăcină de Brusture
- Rădăcină de Păpădie

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Lucernă
- Varec
- Ginseng Panax
- Rădăcină și Frunze de Tătăneasă
- Coadă-calului

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru circulație
- Formule pentru ganglionii limfatici



## ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru oase
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru suprarenale

## **SISTEMUL NERVOS**

**STRUCTURI** – creier, măduva spinării (sistemul nervos central), sistemul nervos autonom, organele senzoriale (ochi, urechi, nas, nervi olfactivi etc.).

**DIETĂ** – O dietă formată din alimente crude, vii, constând în special din fructe. Dintre toate produsele alimentare naturale, fructele dispun de cea mai mare energie electromagnetică (de alcalinizare), stimulând și susținând regenerarea țesutului nervos și cerebral.

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Gotu Kola
- Ginkgo Biloba
- Gura-lupului
- Varec
- Fructe de Palmier Pitic
- Fructe de Mielul-Domnului
- Ginseng Panax
- Ginseng Siberian
- Rădăcină și Frunze de Pătrunjel
- Fruct de Păducel
- Rădăcină de Astragalus
- Rădăcină de Lemn-Dulce

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – ANTISPASMODICE***

- Lobelia
- Sunătoare
- Mac de California
- Pasiflora
- Gura-lupului

## ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – RELAXANTE***

- Valeriană
- Sunătoare
- Pasiflora
- Mac de California

## ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru ganglionii limfatici
- Formule pentru stomac și intestine

## ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru stimulare cerebrală și a sistemului nervos

- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru rinichi și vezica urinară
- Formule pentru spasme neuromusculare

## **SISTEMUL REPRODUCĂTOR**

**STRUCTURI** – testicule, ovare, spermă, ovul, glande mamare și prostată. Sistemul reproducător funcționează în strânsă colaborare cu sistemul endocrin.

**DIETĂ** – O dietă formată din alimente crude, vii, transferă energie gonadelor și sistemului glandular endocrin. O dietă naturală, constând din produse alimentare în stare crudă, acționează ca agent antiinflamator asupra țesuturilor respective (prostată, uter și celelalte).

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Fructe de Palmier Pitic
- Nufăr Alb
- Poke Root (*Phytolacca Decandra*)
- Scoarță de Stejar Alb

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Varec
- Fructe de Mielul-Domnului
- False Unicorn Root (*Chamaelirium Luteum*)
- Fructe de Palmier Pitic
- Rădăcină de Ginseng Siberian
- Frunze de Damiana
- Rădăcină de Astragalus
- Rădăcină de Lemn-Dulce
- Black Cohosh (*Cimicifuga Racemosa*)
- Rădăcină de Zmeur
- Semințe de Dovleac
- Rădăcină de Dârmoz Negru

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru prostată
- Formule pentru aparatul reproducător al femeii

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru aparatul reproducător al bărbatului
- Formule pentru aparatul reproducător al femeii
- Formule pentru prostată

**OBSERVAȚIE** – Nu este recomandabilă utilizarea de Ginseng de tip Panax în prezența inflamațiilor sau a cancerului. Ginseng-ul de tip Panax poate fi un promotor al estrogenului și testosteronului, care poate stimula sau alimenta aceste procese.

## **SISTEMUL RESPIRATOR**

**STRUCTURI** – plămâni, trahee, bronhii, bronhiole și alveole.

**DIETĂ** – O dietă formată din alimente crude, vii, nu este de natură să genereze formarea de mucus sau de congestii. Dimpotrivă, efectul acestor alimente este cel de a susține purificarea plămânilor, gâtului, bronhiilor etc. Fructele sunt nu numai bune, ci excepționale!

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Lumânărică
- Schinduf
- Rădăcină de Pleurezie
- Lobelia
- Iarbă mare
- Frunze de Tătăneasă
- Voronic

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Lumânărică
- Lobelia
- Iarbă mare
- Frunze de Tătăneasă
- Voronic

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru plămâni
- Formule pentru sistemul limfatic

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru plămâni
- Formule pentru spasme neuromusculare
- Formule pentru glandele suprarenale

## **SISTEMUL OSOS**

**STRUCTURI** – oase, cartilaje și țesut conjunctiv.

**DIETĂ** – O dietă formată din alimente crude, vii, care include legume cu frunze de culoare verde închis, alcalinizează și hrănește întregul sistem, în special sistemul muscular / osos. Aceste legume au un conținut bogat de electroliți (minerale alcaline: calciu, magneziu, sodiu și potasiu). Legumele crude sunt bogate în calciu și magneziu, stabilind echilibrul corect cu fosforul. Este un aspect vital pentru regenerarea masei osoase.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Scoarță de Nuc Negru
- Scoarță de Stejar Alb

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Paie de Ovăz
- Coadă-calului

- Varec
- Rădăcină și Frunze de Tătăneasă
- Coajă de Nuc Negru
- Lucernă
- Scoarță de Stejar Alb
- Rocoină

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru ganglionii limfatici
- Formule pentru sânge

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru oase
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru sânge
- Formule pentru rinichi și vezica urinară
- Formule pentru pancreas
- Formule pentru tiroidă
- Formule pentru spasme neuromusculare

### **SISTEMUL URINAR**

**STRUCTURI** – rinichi, vezică urinară, ureter și uretră.

**DIETĂ** – O dietă formată din alimente crude, vii, este esențială datorită puternicului său efect de alcalinizare asupra sistemului urinar. Acidoza, în special provenind din diete bogate în proteine, degradează rapid sistemul.

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – DETOXIFICANTE***

- Mătase de Porumb
- Fructe de Ienupăr
- Fructe de Palmier Pitic
- Pipsissewa
- Strugurii Ursului
- Rădăcină de Pir / Iarba-Câmpului
- Pătrunjel
- Frunze de Păpădie

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – FORTIFIANTE***

- Paie de Ovăz
- Fruct de Ienupăr
- Fructe de Palmier Pitic
- Pipsissewa
- Strugurii Ursului
- Lespedeza
- Rădăcină de Pir / Iarba-Câmpului
- Pătrunjel
- Frunze de Păpădie

### ***FORMULE MEDICINALE – DETOXIFICANTE***

- Formule pentru rinichi și vezica urinară
- Formule pentru sistemul limfatic
- Formule pentru prostată
- Formule pentru sânge

### ***FORMULE MEDICINALE – FORTIFIANTE***

- Formule pentru rinichi și vezica urinară
- Formule pentru glandele suprarenale
- Formule pentru sânge
- Formule pentru prostată

### **TOATE SISTEMELE**

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – TONICE***

- Ginseng Panax
- Astragalus
- Gotu Kola
- Ginseng Siberian
- Lucernă
- Fo Ti
- Pau d'Arco
- Fructe de Mielul-Domnului

### ***PLANTE MEDICINALE SIMPLE – ELIMINAREA PARAZIȚILOR***

- Coajă de Nuc Negru
- Pau d'Arco
- Pelin
- Ferigă Bărbătească
- Cuișoare
- Usturoi
- Extract din Seminte de Grepfrut

### ***FORMULE MEDICINALE – TONICE***

- Formulă imună #2 (sau pentru super-imunitate)
- Pentru sistemul reproducător masculin
- Pentru sistemul reproducător feminin
- Pentru sistemul endocrin
- Pentru glanda tiroidă
- Pentru glandele suprarenale

### ***FORMULE MEDICINALE – ELIMINAREA PARAZIȚILOR***

- Antiparazitară – formulă generală
- Antiparazitară – împotriva microorganismelor
- Pentru sistemul limfatic

## MODULUL 8.5 – Antibiotice Farmaceutice și Antiparazitare Naturale

Pe parcursul acestei cărți am tratat problema paraziților (printre altele, bacterii, ciuperci și viermi) și rolul pe care îl joacă aceștia în natură. Iar în acest moment, fiindcă ne ocupăm de medicamentele de sinteză chimică prin comparație cu plantele medicinale, consider că este extrem de important să înțelegem două aspecte. În primul rând, trebuie să înțelegem că nu există „ceea ce numim” boală, ci numai niveluri variabile de toxicitate și aciditate în organism. În al doilea rând, acidoza și toxicitatea nu pot fi „tratate” cu și mai multă aciditate și toxicitate (ceea ce fac terapiile cu medicație artificială). Tratatamentul simptomelor de „boală” cu medicamente artificiale este o metodă ridicolă, sinistă, toxică, nocivă până la nivel celular și, în multe cazuri, mortală. După părerea mea, dintre toate formele de tratament care recurg la medicația chimică artificială, antibioticele se evidențiază ca fiind cele mai periculoase, mai cu seamă datorită efectelor secundare pe care le provoacă.

Unul dintre postulatele principale ale filozofiei îmbrățișate de medicina alopătă este „teoria microbiană”, susținută de Louis Pasteur, conform căreia, dacă microorganismele sunt prezente în majoritatea proceselor de îmbolnăvire, atunci cu siguranță ele constituie „cauza” bolii. Pasteur nu a avut niciodată ideea că microorganismele ar putea interveni ulterior apariției cauzei.

Din perspectiva naturopatiei, paraziții intervin ulterior instalării cauzelor reale ale bolii, care sunt toxicitatea și acidoza. (Am tratat pe larg acest subiect în Capitolul 5, care cuprinde o prezentare a paraziților și cauzelor care duc la îmbolnăvire.)

Cu precădere în cursul ultimelor patru generații, oamenii au adoptat un stil de viață care a condus la insuficiențe funcționale și la epuizarea considerabilă a organelor și glandelor. Singuri am slăbit structurile și funcțiile celulare prin stilul de viață și dietele pe care le-am adoptat, transmițând mai departe copiilor noștri aceste stări de slăbiciune. Cu fiecare generație, celulele organismului uman sunt tot mai slăbite, iar reacțiile inflamatorii ale organismului față de toxicitate sunt mai accentuate ca niciodată, în timp ce magistrala limfatică (sistemul limfatic) este mai obstrucționată ca niciodată. Capacitatea noastră de digestie și absorbție a hranei a scăzut în mod dramatic. Dacă veți însuma toți factorii citați anterior, veți începe să vă faceți o idee despre motivul pentru care celulele sunt neputincioase în fața paraziților.

Nu uitați, paraziții sunt creați de Dumnezeu cu scopul de menține curat organismul. Ei consumă produși secundari rezultați în urma proceselor de metabolism și digestie, ca și alte toxine. Ei au rolul de a elimina celulele epuizate sau agonizante. Fiindcă această stare a ajuns să constituie o amenințare reală la adresa vieții multor oameni intoxicați, slăbiți și suferind de congestii, știința medicinei moderne consideră că este de datoria ei să ia atitudine. Și, în felul acesta, a apărut lumea antibioticilor.

Oamenii înșiși au creat nenumărate varietăți de microorganisme, în special bacterii. Printre acestea se numără M.R.S.A. (*Staphylococcus Aureus*, rezistent la metilicilină), bacteria *Sinorhizobium Meliloti* și bacteria *Rhizobia* (RMBPC). Din cauza acestor bacterii și a altora de acest gen asistăm la apariția unor maladii cum ar fi „copita și gura”, infecții stafilococice și boala „vacii nebune”. Multe din aceste boli au drept finalitate moartea.

Virusii constituie o temă complet diferită. Mulți dintre virusii mortali sau debilitanți au fost creați ca urmare a contaminării; în urma cercetărilor legate de dezvoltarea unor arme biologice, care urmează a fi folosite în războaie biologice sau chiar ca formă simplă de control al dezvoltării demografice. Dacă doriți să vă faceți o idee, ce-i drept, înfricoșătoare, despre virusii și utilizarea lor de către comunitatea oamenilor de știință, consultați cartea *Emerging Viruses*, scrisă de Leonard G. Horowitz.

### *Vești proaste*

- Cel puțin 2 milioane și jumătate de persoane sunt spitalizate anual din cauza reacțiilor adverse la medicamente. Cel puțin 180 000 de oameni mor anual din cauza medicației chimice artificiale (conform unor surse, numărul lor s-ar ridica la 500 000) – *Washington Post*
- Aproximativ 100 000 de persoane mor în fiecare an din cauza bolilor iatrogene (provocate de medici de medicină alopătă).

- 100 000 de persoane mor în fiecare an ca urmare a unor erori comise în spitale. Probabilitatea de a muri într-un spital din cauza erorii de diagnosticare sau tratament este de 1:200 – *Discovery News*

Iar acum, vă propun să abordăm chestiunea antibioticelor, ca produse atât farmaceutice, cât și naturale.

## **ANTIBIOTICE FARMACEUTICE**

Antibioticele farmaceutice sunt cunoscute și sub denumirea de medicamente pe bază de sulfanilamidă. Componenta de bază a majorității antibioticelor este un derivat de sulf, cu compuși chimici extrem de toxici. Este vorba de un tip de sulf anorganic, care are efect acumulativ la nivel organic. Dacă omul va consuma o cantitate prea mare de medicamente pe bază de sulfanilamidă, el va sfârși prin a suferi de alergii și/sau a deveni imun la ele.

Sulful este un inhibitor cu afinitate mare față de țesuturile intestinale și limfatice, fapt care determină exacerbarea activității în regiunile respective. Regula de bază în cazul unei persoane care prezintă simptome de răceală și/sau o formă ușoară de gripă – datorate faptului că organismul a format congestii în urma consumului de zaharuri, produse lactate sau alte alimente care produc inflamații – este producerea următorului proces:

- Un tip de stimul – de genul unei aglomerări de bacterii, fungi, vânt rece sau vreme rece sau stare excesivă de epuizare – va străbate organismul, inițiind procesul de purificare sau de vindecare. Numai că medicina alopată vede în aceste manifestări un semn de boală care trebuie tratată.

- Deoarece această inflamație sau mucus, este supraîncărcată cu microorganisme, ea va purta eticheta de „infecție”.

- Antibioticele sunt administrate ca supresoare, eliminând astfel acest simptom specific.

- Cu toate acestea, medicamentele pe bază de sulfanilamidă inhibă sistemul limfatic.

- Iar efortul organismului de a elimina pe cale naturală congestia respectivă este astfel stopat.

Congestia și toxicitatea trebuie eliminate din organism, nu doar suprimate. Cu alte cuvinte, organismul este forțat să stocheze această congestie. Aceste toxine, la care se adaugă orice alte chimicale pe bază de sulf sau având o altă compoziție, pe care le-ați consumat cu scopul de a trata starea respectivă, se vor stoca la nivelul țesuturilor organice (intestinale, limfatice, ganglioni limfatici și altele). Nu este suficient să distrugeți microorganismele care se hrănesc de pe urma acestei congestii și care se dezvoltă în acest mediu. Va trebui să eliminați și congestia o dată cu ele.

Cu timpul, suprimarea proceselor organice naturale de purificare a organismului va conduce la declinul constant al sănătății celulare și/sau va provoca formarea tumorilor. Este inutil să adăugăm că această stare va da naștere unei reacții inflamatoare continue din partea sistemului imunitar. În lumea din zilele noastre, rezultatul final al acestui scenariu este cancerul, în forme dintre cele mai diferite.

Vă propun să aruncăm o privire asupra unuia din antibioticele cele mai populare și mai frecvent folosite – CIPRO. Înainte ca oamenii să înțeleagă că produce efecte secundare devastatoare asupra tuturor sistemelor organice, el a fost unul din cele mai recomandate antibiotice. Printre efectele secundare se numără:

**TRACT GASTROINTESTINAL** – grețuri, vomisme, diaree, candidoză bucală, disfagie, perforații intestinale, dispepsie, arsuri stomacale, anorexie, colită pseudo-membranoasă, flatulență, disconfort abdominal, hemoragie gastrointestinală, dureri de mucoasă bucală, uscăciune a cavității bucale, gust rău în gură.

**SISTEM NERVOS CENTRAL** – cefalee, stare de agitație, insomnie, coșmaruri, halucinații, tremur, amnezie, confuzie, crize, ataxie, tulburări maniacale, slăbiciune, somnolență, amețeli, reacții psihotice, indispoziție, depresie, depersonalizare, parestezie.

**TRACT UROGENITAL** – nefrită, cristalurie, hematurie, cilindrurie, insuficiență renală, retenție urinară, poliurie, vaginită, hemoragie uretrală, acidoză, calculoză renală, nefrită interstițială, candidoză vaginală, glicozurie, piurie, albuminurie, proteinurie.

**CUTANAT** – erupții cutanate, urticarie, fotosensibilitate, prurit, eritem nodos, candidoză cutanată, hiper-pigmentare, edem (al buzelor, gâtului, facial, conjunctiv, al mâinilor), angio-edem, necroză epidermică de origine toxică, dermatită de exfoliere, sindromul Stevens-Johnson.

**OFTALMIC** – vedere tulbure sau tulburări de vedere, vedere dublată, dureri de ochi.

**SISTEM CARDIOVASCULAR** – hipertensiune, sincopă, anghină pectorală, palpitații, palpitații auriculare, infarct miocardic (criză cardiacă), tromboză cerebrală, ectopie ventriculară, stop cardio-pulmonar, hipotensiune de postură.

**SISTEM RESPIRATOR** – dispnee, spasm bronhial, embolie pulmonară, edemul laringelui sau plămânilor, sughiț, epistaxis.

**HEMATOLOGIC** – eozinofilie, pancitopenie, leucopenie, neutropenie, anemie, leucemie, agranulocitoză, diateză hemoragică.

**DIVERSE** – infecții grave; febră; frisoane; dureri sau înțepenire articulară dureri dorsale, în gât sau toracice; explozie a gutei; congestione; hiper-pigmentare; cronicizarea miasteniei gravis; necroză hepatică; icter mecanic; pierderea auzului. După utilizare oftalmică: iritații, arsuri, mâncărime, edem angioneurotic, urticarie, dermatită maculopapulară și veziculară, formarea de cruste la comisura buzelor, hiperemie conjunctivă, gust rău în cavitatea bucală, pete pe corne, cheratopatie cornoasă, reacții alergice, fotofobie, vedere slăbită, rupturi, edem al buzelor. De asemenea, formarea unui precipitat de cristalin, alb, în regiunea superficială a defectului cornean (instalare în decurs de 1-7 zile de la debutul tratamentului; are o durată de 2 săptămâni și nu afectează administrarea continuă a medicației). Contraindicațiile se referă, printre altele, la interdicția de administrare la copii și la mame care alăptează.

Această informație este preluată din *RN NDR-93 (Referințe de administrare a medicației pentru asistente medicale)*, de George R. Spratto și Adrienne L. Woods.

După cum se poate constata, efectele secundare ale CIPRO sunt șocante, iar FDA permite acest lucru! Situația te face să ai îndoieli la adresa FDA și să te întrebi cine conduce cu adevărat această instituție. (Se presupune că FDA este o agenție pentru protecția consumatorului.) Am aflat despre efectele devastatoare ale CIPRO de la unul din pacienții mei căruia i-a apărut o infecție de tract urinar și s-a prezentat la medicul său, în loc să mă întrebe mai întâi pe mine ce este de făcut. Soția lui m-a sunat de la camera de gardă când pacientul a făcut trei cheaguri de sânge și un infarct miocardic ca rezultat probabil al tratamentului cu CIPRO, pe care îl începuse cu numai trei zile înainte.

În funcție de compoziția sa chimică, fiecare antibiotic are propriul său set de efecte secundare. Antibioticele au nu numai proprietatea de a distruge culturile bacteriene, însă ele distrug și bacteriile digestive benefice, sporind, în același timp, rata de dezvoltare a fungilor și drojdiilor. Ele inhibă sistemul imunitar și sistemul limfatic, îngreunând purificarea organismului și auto-protejarea acestuia. După cum afirmam anterior, această situație va conduce, în final, la moarte celulară și degradarea întregului organism.

## **ANTIBIOTICE NATURALE (DIVINE)**

Iar acum, este momentul să studiem remediile naturale împotriva stilului de viață nociv pe care îl duc oamenii. Atunci când natura creează ceva, ea are scopuri și soluții cu fațete multiple. Un excelent exemplu în acest sens este adevăratul regatul botanic al naturii. Plantele medicinale sunt



vegetale ne-hibride... dintr-un foc. Această proprietate reprezintă principiile active ale plantei care îi imprimă acțiune unică în interiorul organismului. Să luăm, de pildă, coaja de nuc negru. Este un antibiotic, fungicid, antiparazitar, antiprotozoar, vermifug puternic, ca și un proliferator (fortifiant) celular. De asemenea, acționează ca fortifiant al sistemului imunitar, are proprietăți astringente, în sensul purificării și este un accelerator limfatic. Este bogat în calciu și recunoscut pentru acțiunea sa de fortifiant al sistemului osos și țesuturilor conjunctive. Aș putea continua la infinit vorbind numai despre numeroasele proprietăți ale acestei plante medicinale.

Un lucru și mai uimitor este că scoarța de nuc negru nu distruge toate bacteriile benefice, așa cum o fac antibioticele chimice și nu are efecte secundare nocive. Dumnezeu nu contenește să ne surprindă!

Afirmațiile de mai sus sunt valabile aproape în cazul tuturor plantelor medicinale și efectelor pe care le produc. Există și unele plante toxice, însă acestea nu sunt folosite în scop terapeutic. Toate plantele medicinale netoxice sunt și nutritive. Cu alte cuvinte, ele au un conținut bogat de vitamine, minerale și o multitudine de alți factori nutritivi.

Un caz extras din miile de cazuri cu care am lucrat va demonstra care este diferența dintre antibioticele produse pe cale industrială și darurile botanice pe care ni le face natura. O pacientă de-a mea a contractat virusul *E. coli*. Nu se putea ști cu exactitate de unde contractase boala. Se putea la fel de bine să se fi contaminat într-un restaurant sau acasă, dacă consumase legume nespălate sau de la peștele pe care îl mâncase cu două zile înainte de a se îmbolnăvi.

I s-a făcut îngrozitor de rău și s-a prezentat la Urgență. Urmarea a fost internarea sa imediată și administrarea unui tratament cu antibiotice puternice. Fiindcă trecuse aproape un an printr-un program de menținere a sănătății, organismul ei se sensibilizase la toxine. Antibioticele o făceau să îi fie și mai rău. A trecut printr-o multitudine de efecte secundare, pe care personalul medical le-a ignorat complet.

Soțul ei era atât de îngrijorat, încât, în cele din urmă, a scos-o din spital, după o dispută îndelungată cu medicul care o îngrijea. Medicul i-a atras atenția pacientei mele că nu va mai rezista încă două zile dacă pleacă din spital. În ciuda previziunilor sale, după trei zile am reușit să o pun pe picioare, iar însănătoșirea s-a datorat intervenției la nivelul dietei alimentare și prin formule medicinale naturiste, care au făcut să dispară efectele secundare și orice deficiență la nivel tisular.

Pe măsură ce veți învăța mai mult despre cauzele reale care provoacă boala și despre natura adevărată a paraziților, adevărul vă va ajuta să vă eliberați. Iar pe măsură ce veți învăța despre modul în care intervine natura, veți reuși să evitați o mulțime de suferințe inutile.

*Și Dumnezeu a zis: „Iată, v-am dat toate ierburile cu sămânță și care sunt pe fața întregului pământ.”*

Facerea 1:20

## CAPITOLUL 9 – Instrumente pentru o Viață Sănătoasă

Acest capitol va încerca să vă prezinte sau să vă familiarizeze cu alte modalități de menținere a sănătății în afara dietei, care pot fi utile în această incursiune. Cu fiecare pagină, veți intra pe o ușă aurită și veți pătrunde într-un univers vast și incredibil, plin de adevăruri, informații, hobby-uri noi și modalități de a vă consolida potențialul de dezvoltare.

În prima secțiune, veți face cunoștință cu nouă obiceiuri sănătoase la care puteți recurge zilnic sau în mod regulat, pentru a atinge un nivel de sănătate superior. Pe unele dintre ele, de pildă exercițiile fizice și exercițiile de respirație profundă, le puteți începe imediat. Altele, de pildă, periajul pielii și reflexoterapia, s-ar putea să constituie metode noi pentru dumneavoastră.

Modulul 9.2 furnizează instrucțiuni referitoare la multe din instrumentele adiacente pe care le-am sugerat neconținut pe parcursul acestei cărți, inclusiv irigațiile hepatice și ale vezicii biliare.

Amuzați-vă și bucurați-vă încă de când începeți acest capitol. Nu uitați, este vorba de viața dumneavoastră, de corpul dumneavoastră și este alegerea dumneavoastră. Natura oferă soluții infinite. Bucurați-vă de nenumăratele instrumente pe care Dumnezeu le-a creat pentru dumneavoastră.

### MODULUL 9.1 – Nouă Obiceiuri Sănătoase

#### OBICEIUL #1 – FII ÎNGĂDUITOR CU TINE ÎNSUȚI

Se spune că omul se naște singur, trăiește singur (în interiorul și intimitatea persoanei sale) și moare singur. Așadar, iubește-l pe cel care este permanent cu tine! Fă ca fiecare clipă să fie una importantă. Mulți oameni nu se cunosc suficient pe sine, iar mulți nici măcar nu se plac. Într-o zi, în timp ce meditam, am auzit voce interioară șoptindu-mi: „Ești creația mea.” Am înțeles atunci că orice formă de viață reprezintă expresia lui Dumnezeu. Cu toții avem în noi scânteia de divinitate, indiferent cum arătăm, cât de inteligenți suntem sau dacă suntem „buni” sau „răi”. Noi doar ne folosim corpul fizic. Ceea ce reprezentăm ca suflete este mult mai important decât corpul pe care îl folosim.

Iubește-te pe tine însuși, fără a fi însă egocentric. Fii asemenea soarelui care strălucește și încălzește viața, fără a face diferențe sau discriminări. Iubește tot ce te înconjoară, pentru că toate lucrurile sunt create de Dumnezeu. Ești de origine divină și ești dator față de tine și față de toate viețuitoarele să fii sănătos și fericit. Fii bun cu tine însuși și cu toate formele de viață de pe pământ.

#### OBICEIUL #2 – MEDITAȚIE: RELAXARE! RELAXARE! RELAXARE!

Stresul îngreșează funcțiile pe care le îndeplinesc circulația, intestinale, organele și glandele. Această constrângere conduce, pentru a numi doar câteva din posibilele probleme, la disconfort și slăbiciune tisulară, inclusiv constipație, dureri lombare, insuficiență renală și a suprarenalelor, epuizare, anxietate, probleme cardiace și digestie alimentară deficitară.

Meditația este unul din cele mai importante instrumente de relaxare. Ea îți permite să relaxezi fiecare mușchi și celulă din organism. Pe măsură ce corpul se relaxează, vor intra în stare de relaxare mintea și emoțiile, care constituie și principala cauză de stres. Meditația este simplă, plăcută, iar cu timpul, poți medita oriunde și oricând.

Cel mai potrivit este să începi prin a practica meditația într-un loc liniștit, unde nu riști să fii deranjat de nimeni. Acordă-ți aproximativ treizeci de minute. Cel mai bine este dacă poți stabili o rutină, astfel încât, în măsura posibilului, să începi la aceeași oră în fiecare zi. Ar fi bine să începi din poziția așezat sau culcat, adică cea în care îți este cel mai comod și într-un loc în care să știi sigur că nu vei fi deranjat.

Închide ochii și inspiră profund de zece ori. Este cel mai potrivit moment de a exersa respirația abdominală. Începe prin a te relaxa complet, permițând minții să se desprindă de gânduri. Vei începe să te relaxezi și să fii atent la ce ți se întâmplă. Poți începe cu degetele de la picioare, apoi vei trece la relaxarea fiecărei părți a corpului, pornind de jos în sus. Relaxează-ți picioarele,

brațele, trunchiul și fața. Relaxează-te până la punctul în care simți că devii ușor ca aerul, ca un fulg purtat de vânt, care nu își dorește să ajungă nicăieri... și care nu își dorește nimic. Fii atent și ascultă, însă fă acest lucru într-o stare de relaxare totală, ca atunci când vizionezi un film. După ce te-ai relaxat complet, ar fi cazul să îți transferi atenția în altă parte. (Dacă auzi un „pocnet” și te trezești cu senzația „că te-ai desprins de corpul fizic”, nu te speria. Treci printr-o experiență de decorporalizare. Relaxează-te!)

Meditația este momentul în care poți fi singur cu tine însuși, fără a fi influențat de factori externi și nici de propriile constrângeri permanente, mentale și afective. Meditația va deschide porți care altfel rămân închise, făcând posibilă vindecarea autentică. Cunoașterea lui Dumnezeu și relația pe care o vei avea cu el se va dezvolta atingând proporții uriașe. Deschizându-te în această manieră, spiritul se va mișca liber, fără constrângeri. Mișcarea interioară spirituală va duce la vindecare, în cele din urmă, iar dacă „ascuți” cu adevărat vocile interioare, s-ar putea să treci prin experiențe pe care nu le-ai fi bănuțit. Este mult mai bine să îl ascuți pe Dumnezeu, decât să i te adresezi lui Dumnezeu.

Nu uita, mulțumește-te cu „a fi”.

### **OBICEIUL #3 – EXERCIȚII FIZICE**

Dacă ne-am fi născut în vremurile foarte îndepărtate, probabil că am fi fost nomazi și culegători, străbătând pe jos distanțe mari pentru a ne procura hrana necesară supraviețuirii. Nevoia ne-ar fi obligat să facem mult mai multă mișcare decât facem în prezent. Mișcarea joacă un rol vital pentru întreținerea sănătății. Cea mai mare parte a circulației sanguine și limfatice, în special cea din regiunea membrelor inferioare, este acționată datorită activității musculare. De remarcat că după o scurtă perioadă de inactivitate, după ce am stat așezați sau întinși, ne simțim înțepenți până când începem să ne mișcăm din nou. Cu cât nivelul de toxicitate din organismul unei persoane este mai scăzut, cu atât va avea mai multă mobilitate după perioade de inactivitate.

În prezent, avem la dispoziție nenumărate forme de exercițiu fizic. Recomand plimbările, înotul, tai chi, tehnicile de întindere de tip stretching, yoga, exercițiile aerobice pasive, pentru a aminti doar câteva dintre ele, pentru că practic orice persoană, indiferent de condiția fizică pe care o are, poate face oricare din aceste exerciții sau le poate combina.

Important este să fii activ. Dacă ești slăbit, începe prin exerciții simple și mergi progresiv, până vei ajunge la un nivel mai intens de activitate fizică, măbind gradul de efort zi de zi. Exercițiile fizice sunt esențiale în procesul de redobândire a sănătății.

### **OBICEIUL #4 – EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PROFUNDĂ**

Aerul pe care îl inspirăm este forța vitală care menține corpul fizic în viață. În lipsa aerului, organismul ar muri. Dumnezeu a creat un ciclu natural, în cadrul căruia omul preia prin inspirație oxigen, carbon, hidrogen și azot din mediul vegetal și elimină prin expirație bioxid de carbon, care este aerul pe care îl respiră plantele sau forța fizică a vieții din lumea vegetală. Firește, oxigenul este elementul vital al vieții umane. El este un agent extraordinar de energizare, alcalinizare și oxidare. Aerul pe care îl inspirăm (care este produs de plante și de arbori) este de natură alcalină, în timp ce produșii derivați cu bioxid de carbon pe care îi expirăm sunt de natură acidă. Fiind o specie predominant alcalină, omul trebuie să învețe să respire corect și să acorde mai mult timp exercițiilor de respirație profundă. Respirația profundă încarcă sistemul cu ioni negativi, creând un mediu cationic în organism, în timp ce respirația superficială creează hiperaciditate și condițiile de formare în organism a mediului anionic. Oxigenul și zaharurile simple constituie principalele forme de combustibil pentru celulele organismului uman, tot așa cum bioxidul de carbon este unul din combustibilii principali ai lumii vegetale.

Majoritatea oamenilor nu au fost învățați ce trebuie să facă pentru a respira corect, astfel încât am devenit ceea ce s-ar putea numi „ființe cu respirație superficială”. Iar dacă respirația noastră este superficială și mediocră, la fel va fi și viața noastră. Ființa umană și natura sunt inseparabile, conlucrând ca o ființă unică. Iar boala se instalează doar atunci când ego-ul uman intervine și îl separă pe om de natură.

Respirația profundă imprimă energie întregului sistem, intensificând circulația sanguină și limfatică. Mai mult decât atât, respirația profundă purifică mentalul și calmează emoțiile, permițându-ne să fim astfel mai împăcați cu propria persoană și cu natura.

În tradițiile spirituale, respirației i s-au dat diverse denumiri, printre altele, aceea de *prana*, *chi*, *ki*, forța vieții, spirit, *mana*, *ECK*. Există foarte puțini indivizi care se hrănesc numai cu aer în locul oricărei alte hrane. Am citit despre cazul unei călugărițe catolice care trăia pe piscurile înalte ale Munților Himalaya și despre care se spune că s-ar fi hrănit numai cu zăpadă. La începutul anilor 1970, eu însumi am trecut printr-o experiență în care am trăit numai cu aer. Pe vremea aceea, trăiam izolat de lume, ca un eremit, în pădurile și parcurile rezervațiilor naționale din Florida. Timp de șase luni m-am hrănit numai cu portocale, sperând că, până la urmă, voi putea renunța și la acestea. Corpul meu atinsese un nivel energetic atât de înalt, încât treceam permanent prin experiențe de decorporalizare, ceea ce crea un dezechilibru între mine și lumea înconjurătoare. Îmi venea tot mai greu să comunic cu ceilalți. (Puterea de conștientizare a omului, pe acest pământ și în această lume materială, este foarte mică dacă vorbim despre înțelegerea adevăratei realități sau de capacitatea de a interacționa cu celelalte forme de viață.) În cele din urmă, am făcut un compromis în privința regimului alimentar și mi-am fixat o dietă echilibrată, compusă din fructe și legume crude, proaspete și naturale.

Încearcă următorul exercițiu de respirație profundă pentru a mări cantitatea de oxigen din organism. Cu cât te vei strădui mai mult, cu atât mai mult vei reuși să îți formezi un model mai bun de respirație. Întinde-te pe spate pe canapea, pe podea sau pe pat. RELAXEAZĂ-TE, RELAXEAZĂ-TE, RELAXEAZĂ-TE! Așează mâna dreaptă pe abdomen, chiar deasupra buricului. Inspiră pe nas fără a mișca umerii. Urmărește cum mâna se mișcă în sus și în jos o dată cu respirația. Acest tip de inspirație presupune o respirație la nivelul lobilor pulmonari inferiori. Cu fiecare inspirație, dilată abdomenul sau fă-l să se ridice (lăsând mâna să se ridice o dată cu el), apoi expiră pe gură. Abdomenul se va comprima în mod natural o dată cu aerul expirat. Mâna se va mișca în jos, urmărind mișcarea abdomenului.

După ce ai făcut acest exercițiu de câteva ori, încearcă să mărești cantitatea de oxigen inspirată, respirând din abdomen, ca și când ai încerca să îți umpli abdomenul cu oxigen. Abdomenul se va umfla. Apoi umple-ți lobii pulmonari superiori, inhalând o cantitate mai mare de aer în cavitatea toracică superioară. Această mișcare va împinge umerii în sus. După care, expiră fără să te grăbești.

Și acum, să recapitulăm. Mai întâi, umpli lobii inferiori ai plămânilor, inspirând și umflând abdomenul. Continuă să inspiri și umple cu aer lobii superiori ai plămânilor, ridicând pieptul și umerii pentru a umple complet cavitatea toracică. După ce toată regiunea s-a umplut cu aer, expiră lent.

Exercițiile de respirație profundă pot fi practicate în orice poziție. Perseverează până când inspirațiile tot mai profunde și complete devin un automatism. Respirația profundă contribuie la alcalinizarea și creșterea respirației la nivel celular, mărind astfel eliminarea gazelor acide. Acest tip de exercițiu se poate face înainte de a începe meditația sau, pur și simplu, ca tehnică de calmare. Deschide-te complet către natură, iar vitalitatea, tinerețea și sentimentul de comuniune îți vor aparține.

## **OBICEIUL #5 – IGIENA PIELII PRIN PERIAJ PE USCAT**

În capitolele anterioare, ne-am ocupat de piele și de afecțiunile cutanate (de pildă, în Capitolul 5, modului 5.9). Trebuie reținut că omul elimină zilnic prin piele până la 1 kg de toxine și deșeuri organice produse în urma proceselor metabolice. Pielea este cel mai amplu organ de evacuare. Dacă straturile tegumentare se încarcă de depuneri de acizi și de toxine, organismul va reacționa prin erupții cutanate, coșuri, furuncule și alte simptome similare. Îngrijirea pielii ar trebui să constituie una din preocupările prioritare ale oamenilor. Este important ca igiena pielii să fie menținută zilnic printr-o baie sau, de preferat, prin duș. Este recomandabil să ai instalat acasă un sistem de dedurizare a apei sau de osmoză inversă, fiindcă particulele de minerale anorganice formează depuneri minuscule și obturează porii, blocând respirația cutanată. Diferența se observă

imediat, fiindcă, dacă folosești apă pură, neagresivă, în locul celei mai dure, mineralizate, pielea va fi mai catifelată, iar părul, mai mătășos.

O altă modalitate minunată pentru a întreține sănătatea pielii este prin metoda de periere a pielii pe uscat. Această metodă contribuie la îndepărtarea celulelor îmbătrânite sau moarte, favorizând circulația sanguină și limfatică și permițând pielii să „respire” mai bine. În acest scop, aveți nevoie de o perie din fibră vegetală, cu coadă lungă, care poate fi procurată de la orice magazin local, specializat în alimentație naturală, sănătoasă. Pentru piele, nu trebuie folosite niciodată perii cu fire din plastic. Mai întâi, se vor peria tălpile, picioarele, gamba și mâinile. Nu are importanță care este direcția de periere, deși, cea mai benefică este perierea dinspre extremități spre partea centrală a corpului. Fiindcă în mâini și în picioare se află toate terminațiile nervoase, vei simți la început o ușoară senzație de gădilară care corespunde stimulării sistemului nervos. Întreținerea igienei cutanate prin această metodă este benefică și are ca efect o piele care vibrează de sănătate. De-a lungul timpului, participanții la seminarele organizate de doctorul Jensen au învățat cum ar trebui să arate o piele sănătoasă. Până în clipa morții sale, care a intervenit la vârsta de nouăzeci și trei de ani, pielea doctorului Jensen era la fel de catifelată și sănătoasă ca a unui bebeluș.

Încearcă să petreci cât mai mult timp în aer curat, lăsând cât mai mult pielea expusă la aer. Lasă pielea să respire.

## **OBICEIUL #6 – SAUNĂ ȘI BĂI DE ABUR**

Transpirația joacă un rol esențial în detoxificarea zilnică. Pielea, supranumită „al treilea rinichi”, elimină o cantitate de reziduuri de metabolism (produși secundari și toxine) egală cu cea evacuată prin plămâni, rinichi și intestine. Pielea este cel mai amplu sistem de evacuare. Dacă tiroida nu funcționează corect, fiind caracterizată prin sub-activitate sau dacă persoana duce o viață sedentară, organismul nu va transpira așa cum ar trebui. Straturile subcutanate ale pielii se încarcă sau se îmbâcsesc din cauza toxinelor. Această situație are drept efect uscarea pielii, erupțiile cutanate, apariția coșurilor, rozaceea, mătreață, dermatită și alte afecțiuni similare. Transpirația este un mecanism esențial în procesul de însănătoșire.

Saunele și băile de aburi sunt extrem de benefice în acest sens, mai ales dacă se folosesc și diverse uleiuri esențiale. În unele cazuri, unitățile de deservire a publicului nu sunt recomandabile. De aceea, ar fi bine să îl cunoști pe proprietar și să știi cât prețuiește igiena (mediul trebuie să fie cât mai steril cu putință), atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Dacă nu există saune în apropiere de casă, atunci îți poți cumpăra sau construi singur una, chiar acasă. Îți poți face acasă, în baie, o instalație pentru băi de aburi. Aducă în apă muștar, ardei iute de Cayenne și alte plante medicinale și vei amplifica efectul de curățire (vezi și instrucțiunile pentru împachetările în cearșafuri reci, din modulul 9.2).

## **OBICEIUL #7 – SLANT BOARDING**

Exercițiile de *slant boarding* se fac pe o planșă sau o masă înclinată la un unghi de 45°. Întins pe această planșă cu capul mai jos decât picioarele, îți poți îmbunătăți circulația cerebrală și intensifica fluxul limfatic în zona periferică a membrilor inferioare. După atâția ani petrecuți în poziție bipedă, gravitația își revendică drepturile. Oamenii ajung să aibă o proastă circulație cerebrală și, la nivelul picioarelor și tălpilor, formează edeme. Pielea și organele se lasă, restricționând astfel funcționarea sănătoasă a organismului. Metoda planșei înclinate este o modalitate minunată de a restaura circulația sanguină către creier. Această metodă este utilă și pentru organele interne, eliberând o parte din presiunea pe care o exercită gravitația asupra lor.

## **OBICEIUL #8 – CROMOTERAPIA**

Orice ființă vie caută soarele, într-o formă sau alta, pentru a primi de la acesta energia vitală și forța tămăduitoare. Lumina solară ne pune la dispoziție întregul spectru cromatic tămăduitor, iar fiecare rază de culoare distinctă oferă o energie unică vindecătoare pentru organism. Fiecare culoare

induce un efect specific asupra țesutului. Combinate, toate razele solare de culoare diferită furnizează o puternică energie tămăduitoare care se răspândește în toate celulele organismului, energizând, vindecând și fortificând fiecare celulă în parte.

Totuși, este important să nu exagerăm folosind energia solară. Soarele este acid prin natura sa, iar expunerea exagerată la soare este la fel de rea ca și lipsa totală a luminii și căldurii solare. Majoritatea oamenilor au și așa o aciditate prea ridicată în organism. Acesta este motivul pentru care unora nu le place soarele, iar alții se ard imediat când fac plajă. Cu cât crește mai mult alcalinitatea din organism, cu atât va începe să vă placă mai mult soarele și puterea sa tămăduitoare. Bucurați-vă de Dumnezeu și de natură! Faceți băi de energie. Energiile circulă libere în jurul nostru și prin noi.

Există numeroase lucrări minunate despre terapia prin culoare (consultă „Bibliografia”, în care sunt date câteva sugestii în acest sens), iar cartea de față va trata subiectul mai departe în cursul acestui capitol, vorbind despre diverse culori și forța vindecătoare a fiecăreia. Studiul culorilor este o îndeletnicire foarte plăcută, iar dacă vom fi mai atenți la culorile prezente în viața noastră cotidiană, această disponibilitate ne va ajuta să înțelegem mai bine ce semnificație au culorile care ne apar în vis. Raiul are mai multe culori decât ne închipuim. Deschide-te mai mult către energiile divine superioare, iar călătoria va fi minunată!

## **OBICEIUL #9 – REFLEXOLOGIE LA NIVELUL MEMBRELOR**

Acizii (uric, fosforic, lactic și așa mai departe) formează cristale, iar reziduurile metabolismului celular se acumulează sub terminațiile nervoase aflate la nivelul membrelor inferioare. Cum aceste terminații nervoase din talpă transmit reflexe către restul organismului, acizii și toxinele astfel acumulate pot genera efecte devastatoare în regiunile respective. De pildă, terminațiile nervului care deservește inima sunt localizate în palme și în talpa piciorului. Când cristalele de acid sau orice acumulare de toxine afectează terminația acestui nerv, apar palpitații cardiace, hipertensiune arterială (în poziția în picioare sau în mers), dureri toracice și altele. Acest lucru se poate întâmpla cu orice organ și glandă din organism, fiindcă terminațiile nervilor care le deserveșc sunt situate la nivelul palmei sau tălpii. Prin masarea zilnică a mâinii și a labei piciorului, acizii cristalizați și depozitele de toxine se vor topi și astfel simptomele vor dispărea.

Reflexologia este o știință extraordinară. Am reușit să salvez viața a trei persoane aflate în stop cardiac folosind tehnicile de reflexologie. Iată încă una din științele necomplicate și la îndemână, care ne pot scuti de multă suferință. Studiază și învață despre acest sistem capabil să îmbunătățească sănătatea.

## **MODULUL 9.2 – Patru Instrumente Sănătoase pentru Detoxificare și... Viață**

### **INSTRUMENTUL #1 – SPĂLAREA FICATULUI ȘI VEZICII BILIARE**

Această metodă contribuie la eliminarea pietrelor formate în rinichi și în vezica biliară.

#### **De ce avem nevoie:**

- 225 g ulei de măsline organice, extrapur, presat la rece.
- 170-225 g suc de grepfrut cu miez roșu (dacă este posibil), din fructe proaspăt stoarse sau zeama a 2 lămâi.
- Suc de mere proaspăt (enzimele reduc greața).
- Facultativ: un preparat cu proprietăți emoliente, de înmuiere a pietrelor, de tipul Phosfood Liquid<sup>®</sup>, produs de Standard Process Laboratories (Pentru comenzi, vezi „Ghidul de Resurse”).
- Facultativ: o formulă naturistă pentru curățire intestinală.

## Recomandări privind modul de preparare:

- Cu trei zile înainte de a trece la această procedură, dieta alimentară se va reduce numai la fructe și legume crude, proaspete (preferabil, organice).
- Se va bea câte un pahar de 225 g suc proaspăt de mere, unul dimineața și unul seara, timp de trei zile.
- Trei zile de program de detoxificare intestinală. A se utiliza o formulă de curățare intestinală, a cărei eficiență depinde de frecvența scaunului. Se va utiliza o formulă naturistă cu acțiune intestinală blândă, pentru un singur scaun pe zi; o formulă cu putere moderată, dacă scaunul se produce la două zile; și o formulă puternică, dacă scaunul este dereglat.
- În locul detoxificării cu plante medicinale, se poate face o clismă în ziua care precede spălarea ficatului. Cel mai important lucru este reglarea tranzitului intestinal.
- Facultativ: se adaugă câte 45 de picături de Phosfood Liquid® în sucul de mere, în două reprize zilnice (dimineața și seara). Acțiunea lor va disloca și înmuia pietrele.

**OBSERVAȚIE:** în după-amiaza zilei în care se va face spălarea ficatului, este contraindicat consumul de alimente solide (sunt acceptate sucuri proaspete din fructe sau apă distilată).

## Instrucțiuni:

- Este contraindicat consumul de lichide după ora 18:30 sau cu o jumătate de oră înainte de efectuarea procedurii.
- Spălarea ficatului se va efectua între orele 7:00 și 9:00 seara sau după dorință.
- Se amestecă 225 g de ulei de măsline cu 170-225 g de suc din grepfrut cu miez roșu sau zeama a două lămâi.
- Amestecul se va consuma după plac. Se poate bea toată cantitatea deodată sau câte ¼ de cană din sfert în sfert de oră sau chiar la intervale mai mari. După ce ați băut toată cantitatea, trebuie să mergeți la culcare, întinzându-vă pe partea dreaptă.

## Recomandări:

- Dacă, în timpul consumării mixturii din ulei de măsline / suc de citrice, apar senzații de greață și/sau vomă, ele pot fi eliminate cu suc proaspăt de mere, luat în înghițituri mici. Se va renunța la consumul mixturii de îndată ce va fi posibil. Dacă senzația de greață persistă, nu trebuie să beți decât cantitatea de mixtură pe care o suportați, apoi trebuie să vă întindeți imediat pe pat, pe partea dreaptă.
- Scaunele trebuie urmărite permanent, pentru a verifica dacă sunt eliminate eventuale pietre. În general, pietrele sunt de culoare verzuie, însă ele pot fi și de culoare galbenă, roșie sau neagră. Pietrele au dimensiuni diferite, de la mărimea unui bob de mazăre, până la cea a unei monede sau chiar mai mari. Majoritatea pietrelor hepatice și de colecist sunt moi, fiindcă provin din secreția biliară.
- În cazul afecțiunilor degenerescente, această procedură se va efectua sub supravegherea unui specialist în probleme de îngrijire a sănătății.

## INSTRUMENTUL #2 – APĂ DISTILATĂ

Apa naturală provenind din izvoare, fântâni, râuri, lacuri și apa de la robinet conține elemente minerale, care au fost colectate în urma contactului cu solul și cu rocile. Majoritatea surselor de apă conțin o mulțime de impurități, inclusiv chimicale provenind din precipitații, de la ambarcațiuni, canalizare și pesticide.

Elementele minerale din aceste surse de apă sunt anorganice. Există o mare diferență între mineralele din corpul omenesc și cele din sol. Elementele minerale din pământ (care sunt anorganice) nu au aceeași frecvență electrică cu cele din corpul omenesc și cele din materia

vegetală. Mineralele elementare (din pământ) sunt inerte. Ele au sarcini electromagnetice foarte mici.

Când ploaia (apă distilată) se scurge din cer în pământ, saturând solul, ea se încarcă de sarcinile electrice care provin din energiile mineralelor și alte proprietăți active ale solului. Apa este absorbită în acest moment de plante, prin rădăcini. Această energie, care intră în combinație cu energia solară, transformă aceste minerale anorganice în săruri tisulare, adică elemente din care sunt alcătuite și care mențin viața vegetală.

Pe măsură ce plantele se dezvoltă din semințe prin intermediul acțiunii enzimaticе, constituenții se transformă în compuși. Mineralele prezente în plante sunt denumite „săruri celulare”, deoarece multe dintre ele au format legături între ele, dând astfel naștere unui răspuns de tip sinergic. Din punct de vedere sinergic, ele au nevoie unele de altele și de alți compuși pentru a fi corect absorbite și utilizate de celulele animale și umane. Pentru a exista, animalele și, în special, oamenii au nevoie de o sursă alimentară cu frecvență electromagnetică mai mare decât cea a mineralelor elementare.

O dată ce au pătruns în organism prin peretele intestinal, mineralele anorganice acționează numai ca stimulenți. Sarcina lor electrică este scăzută, de aceea ele nu pot trece prin peretele membranei celulare. Un exemplu în acest sens îl constituie iodul. Iodul anorganic este utilizat în spitale ca dezinfectant și pentru afecțiuni ale tiroidei. Acest tip de iod nu face decât să stimuleze tiroida și se poate depune și acumula în țesutul tiroidian, provocând inflamații tiroidiene și exacerbând problema. Tot așa cum țevile dintr-o locuință se înfundă în urma acumulărilor de minerale anorganice și de resturi menajere, venele, arterele și țesuturile organismului riscă să se blocheze cu substanțe minerale anorganice.

Se spune că apa distilată este cel mai puternic solvent din lume. Și este singura apă adevărată pe care organismul o poate prelua fără a suferi leziuni la nivel tisular. Ea este de ajutor prin faptul că dizolvă substanțele nutritive, astfel încât acestea să poată fi asimilate și preluate de fiecare celulă în parte. Ea dizolvă deșeurile metabolizate de celule, astfel încât toxinele să poată fi eliminate. De asemenea, apa distilată este excelentă pentru dizolvarea substanțelor minerale anorganice depozitate la nivel tisular, astfel încât aceste substanțe să poată fi eliminate în cursul procesului de purificare a organismului. Ea nu filtrează substanțele minerale organice. Numeroasele analize de sânge, efectuate în cursul posturilor cu apă distilată, au scos în evidență procentajul ridicat de electroliți de homeostază. Apa distilată are într-adevăr proprietatea de a colecta și elimina substanțele minerale care au fost respinse de celulele din organism și care devin astfel reziduuri, împiedicând funcționarea normală a întregului sistem.

Menținerea hidratării corecte a organismului este un aspect extrem de important. Cantitatea de apă necesară organismului trebuie colectată mai ales din fructe și legume crude și coapte. În stare crudă, aceste produse alimentare naturale conțin apă în proporție de 60-95%. În plus, fiecare om ar trebui să bea zilnic o cantitate minimă de apă distilată echivalentă cu două pahare de 225 g.

Ceaiurile medicinale trebuie fierte în mod obligatoriu în apă distilată. Fiind goală de orice conținut, apa distilată atrage și absoarbe substanțele nutritive din plantele medicinale. În timp ce apa bogată în elemente minerale anorganice și alte materii nu poate prelua în compoziția sa toți compușii plantelor medicinale, efectul fiind că ceaiul va fi mai slab.

Dacă nu aveți de unde procura apă distilată, recomand să folosiți apă obținută prin osmoză inversă (R/O). Puteți monta sub chiuvetă un filtru pentru apă R/O, foarte ușor de utilizat. Nu uitați că apa este unul din cei mai eficienți catalizatori care se găsesc în natură. Puteți bea cantități mari de apă proaspătă, ură, distilată sau R/O, însă nu exagerați. Urmați-vă instinctul. Sunt oameni care dau impresia că încearcă să se înece, din cauză că beau prea multă apă. Rețineți că dieta compusă din fructe și legume crude furnizează organismului o cantitate suficientă de apă.

**NOTĂ:** Nu trebuie să beți niciodată în timpul mesei, fiindcă apa diluează enzimele digestive și afectează digestia corespunzătoare a alimentelor.



### **INSTRUMENTUL #3 – CATAPLASME CU ULEI DE RICIN**

Uleiul de ricin, cunoscut și sub denumirea de Palma Christi (palma lui Hristos), este folosit de secole în scopuri curative, constituind un tratament pe care l-a intuit Edgar Cayce, cel care l-a și prescris apoi pentru numeroase afecțiuni. Cercetările preliminare asupra cataplasmelor cu ulei de ricin, întreprinse la Facultatea de Medicină George Washington, indică faptul că ele îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, măresc dilatarea și dedurizează țesuturile și mușchii.

Cataplasmele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem. Ele pot fi de asemenea utilizate în tratarea sindroamelor dureroase, deplasărilor de disc, tumorilor, țuuitului în urechi, grețurilor, inflamațiilor, organelor întărite sau lăsate (ca splină, ficat, rinichi, ganglioni limfatici și intestine) și într-o multitudine de alte afecțiuni. Aplicare locală, ele pot de asemenea contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor canceroase. Cu precădere au efecte benefice în tratamentul afecțiunilor pulmonare, mai ales în cazurile de astm.

Pacienții care suferă de afecțiuni pulmonare sunt cel mai greu de detoxificat, deoarece mulți dintre aceștia recurg la inhalatoare, care blochează sau rețin toxinele în țesutul pulmonar, în loc să permită congestiei să fie eliminată sau expectorată. Alveolele pulmonare pot fi curățate, însă țesuturile (nivelul interstițial) sunt supraîncărcate. Această situație poate afecta, și, de cele mai multe ori chiar asta se întâmplă, sistemul nervos, provocând spasme. De aceea, detoxificarea plămânilor este o necesitate imperioasă dacă se dorește cu adevărat eradicarea unor probleme cum este astmul.

Cataplasmele cu ulei de ricin pot susține, într-o proporție semnificativă, bolnavul în cursul crizelor spasmodice, adică atunci când acesta are nevoie de aer. Ca antispastic, se mai poate folosi și tinctura de lobelia, din care se va lua câte o linguriță în timpul crizei. Acest remediu naturist înlocuiește inhalatorul. Atenție, însă, numeroși pacienți sunt atât de obișnuiți cu inhalatoarele, încât s-ar putea să fie necesară folosirea lor chiar și în timpul acestui proces. Insistați în sensul eliminării, nu a suprimării lor.

Cataplasmele cu ulei de ricin sunt utile în afecțiuni specific feminine cum ar fi durerile abdominale și distensia, fibroamele și chisturile ovariene sau uterine, endometrioza și disconfortul în timpul ciclului menstrual.

Cataplasmele cu ulei de ricin sunt ușor de utilizat.

#### **Articole necesare:**

- O bucată de material moale (din bumbac sau lână).
- Bucata de material se va tăia la dimensiunile corespunzătoare (de pildă la 25 sau 30 cm, pentru aplicare pe abdomen).
- Ulei de ricin presat la rece (disponibil în majoritatea magazinelor specializate în alimentație sănătoasă).
- Hârtie cerată sau pungă de plastic.
- Sursă de căldură (sunt preferabile alte surse de căldură decât cea electrică, de pildă o buiotă cu apă caldă. Totuși, dacă este necesar, se poate folosi o pătură electrică).

#### **Instrucțiuni:**

- Bucata de material se împătorește până atinge o grosime de 5 până la 10 cm.
- Se îmbibă bine materialul în uleiul de ricin presat la rece.
- Se aplică direct pe piele în zona în care este necesar să se facă tratamentul.
- Deasupra materialului îmbibat în ulei se așează o bucată de hârtie cerată sau de pungă de plastic.
- Deasupra hârtiei cerate sau a pungii de plastic se intervine cu căldură (dacă temperatura sursei de căldură este prea mare, aceasta se înfășoară într-un prosop).
- Se menține cataplasma timp de cel puțin o oră.
- Dacă este cazul, se lasă toată noaptea.

- Se recomandă folosirea cataplasmele din ulei de ricin între de trei și șapte ori pe săptămână.
- Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea poate fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient din sticlă, pentru a fi folosită ulterior.

În cursul tratamentului, fii permanent atent la gândurile și sentimentele pe care le ai. Este un fapt obișnuit ca, în cursul procesului de detoxificare, să revină din trecut gânduri și sentimente nocive. Nu fi îngrijorat, ele vor fi eliminate în chip firesc, o dată cu toxinele acumulate la nivel fizic.

## **INSTRUMENTUL # 4 – TRATAMENT PRIN ÎMPACHETĂRI ÎN CEARȘAFURI RECI**

Tratamentul prin împachetări în cearșafuri reci este o procedură hidro-terapeutică eficientă, care a fost dezvoltată și adusă în atenția marelui public de regretatul doctor John Christopher și popularizată ulterior de doctorul Richard Schulze. Tratamentul prin împachetări în cearșafuri reci poate fi un instrument vital în promovarea procesului de detoxificare. Este o procedură cu efect extrem de puternic, fiindcă forțează toxinele să iasă din organism.

Cum este vorba de un procedeu radical, adeseori extrem de solicitant, nu îl recomand în cazurile de degenerescență extremă, cum ar fi formele avansate de cancer. Valoarea acestei proceduri terapeutice, la acest nivel, nu mai are nevoie de nici o prezentare; cu toate acestea, riscul de a irita excesiv un bolnav care și așa are insuficiente resurse de energie este mult prea mare.

**OBSERVAȚIE:** Dacă ești prea slăbit sau dacă bolnavul pe care îl tratezi este prea slăbit, aș prefera să redau mai întâi pacientului energia pierdută, înainte de a trece la purificarea organismului prin procedura împachetării în cearșafuri reci. Altfel, riscul este de a induce o detoxificare accelerată. Dacă treci pe o dietă compusă 100% din produse naturale crude și iei concomitent remedii naturiste de calitate superioară, aceste măsuri pot constitui în sine un proces eficient de detoxificare.

Următorul tratament este un procedeu de bază de împachetare în cearșafuri reci, pe care oricine îl poate face acasă, sub supravegherea unui prieten sau a partenerului de cuplu.

### **Faza 1**

Sugerez adoptarea unei diete compuse din produse naturale în stare crudă, timp de câteva zile înaintea începerii acestui tratament. Dieta va contribui în mod semnificativ la eliminarea materiilor de proveniență animală intrate în putrefacție din intestine. Poate ar fi indicat să faci o clismă în seara dinaintea începerii tratamentului. Dr. Richard Schulze recomandă implantul de usturoi după încheierea tratamentului, care trebuie efectuat cu ajutorul unei seringi rectale. Dr. Schulze recomandă „introducerea a opt, până la zece căței mari de usturoi într-un mixer care conține o soluție din 50% oțet de mere și 50% apă distilată”. Metoda este relativ agresivă pentru vegetarieni, însă, cu siguranță, extrem de eficientă pentru multe persoane care suferă de toxicitate excesivă. Cu cât ești mai sănătos, cu atât devii mai sensibil la alimente picante.

### **Faza 2**

Începe cu o baie foarte fierbinte – cât de fierbinte suportă pielea, fără a te arde. Pune într-un săculeț sau într-o pungă mică din bumbac aproximativ 30 g de plantă de muștar uscată. Introdu într-un alt săculeț curat din bumbac cam 30 g de rădăcină măcinată de ghimbir. Dacă vrei să ai „tacâmul complet”, umple un al treilea săculeț de bumbac cu boia de ardei iute de Cayenne. Recomand ca prima tentativă de tratament prin împachetare în cearșafuri reci să nu includă și ardei iute.

Așează acești săculeți din bumbac umpluți cu plante medicinale în cadă și lasă-i la infuzat în apa fierbinte. Părțile sensibile ale corpului se vor unge cu gel de petrol (ca Vaseline®), inclusiv

organele genitale și sfârcurile. Durata de ședere în cadă este de 10 până la 15 minute. Procedura declanșează și stimulează transpirația, prin ridicarea temperaturii corporale sub acțiunea căldurii.

Pentru a intensifica și mai mult procesul de inducere de căldură, menținând, în același timp, nivelul de hidratare, sugerez consumul unui ceai medicinal fierbinte, preparat din rădăcină de ghimbir sau coada-șoricelului. Pe măsură ce căldura va începe să dilate sau să deschidă porii, acțiune susținută de proprietățile diaforetice ale plantelor, în special ale cozii-șoricelului, vei începe să transpiri. Această procedură are și rolul de a stimula sistemul sanguin și limfatic, intensificând circulația sanguină și eliminarea la nivel cutanat.

Bea cât mai mult ceai cu puțință. Dacă ai o senzație de leșin, roagă-l pe cel care te asistă să îți pună un prosop rece pe frunte sau pe ceafă. În eventualitatea apariției unor convulsii, este indicat să ai la îndemână tinctură de lobelia. Personal, nu sfătuiesc pe nimeni să împingă lucrurile atât de departe.

Înainte de începerea acestui tratament, lasă în congelatorul frigiderului sau într-o găleată cu apă înghețată, un cearșaf din bumbac pentru pat dublu. Vei avea nevoie de acest cearșaf imediat după ce ieși din cadă.

### Faza 3

Intră complet în cadă, astfel încât tot corpul să fie acoperit de apă, cu excepția capului. Apa va stimula circulația și va dilata porii, mai ales dacă ai adăugat și ardei de Cayenne. Rămâi în apă cât de mult rezisti. Încearcă să rezisti până la limita suportabilului. Când ieși din apă, roagă-l pe cel care te asistă să te învelească în cearșaful de bumbac înghețat în congelator sau în găleata cu apă înghețată. Crede-mă, nu îți va fi frig! Corpul este atât de încins, încât senzația va fi foarte plăcută. Combinația dintre corpul fierbinte și cearșaful înghețat va stimula și mai mult activitatea, extrăgând o cantitate și mai mare de toxine din piele.

### Faza 4

Te vei duce direct în pat, înfășurat astfel în cearșaful rece. Este momentul să te odihnești și să dormi până a doua zi de dimineață. Va trebui să pui pe pat o bucată de plastic sau o mușama astfel încât să nu se ude. Deasupra plasticului, așează un cearșaf de bumbac. Roagă-l pe asistent să te acopere cu un alt cearșaf de bumbac sau cu un pled din bumbac sau lână. Învelește-te bine, ca un vierme de mătase în gogoșa sa. Se poate aplica pe tălpi „o pastă de usturoi”, care are rolul de a stimula organismul și de a induce răspuns imun și antiparazitar.

A doua zi de dimineață, studiază cu atenție cearșaful în care ai fost înfășurat. Vei constata ce cantitate mare de toxine ai eliminat din organism. Va trebui să faci un duș și să îți cureți pielea temeinic. În acest moment, este indicată și benefică metoda de periere uscată a pielii. Va trebui să continui dieta de alimente naturale, crude, constând în principal din fructe, sucuri și apă distilată sau obținută prin osmoză inversă. Asigură-te că ai un tranzit intestinal corespunzător.

Există nenumărate metode terapeutice naturiste la care putem recurge ca adjuvant în cursul procesului de detoxificare. Răbdarea este un element foarte important, fiindcă organismului îi place să reacționeze, numai că are o conștiință și un plan proprii. Singurul lucru important pe care trebuie să îl faci este să îți controlezi dieta. Fă ca această călătorie către lumea sănătății vibrante să fie una plăcută. Este numai și numai călătoria ta. Tu îți cunoști cel mai bine corpul. Dă-i ascultare! Ascultă glasul intuiției și nu încerca să te forțezi. Sănătatea te va căuta singură cu condiția să fii perseverent. Vei fi uimit cât de profund și de rapid poți dobândi sănătatea adevărată. Ia-o încet și lasă zilele să treacă una după alta, până când sănătatea va deveni noul tău stil de viață.

*Forța naturală care se află în fiecare dintre noi este cel mai mare tămăduitor.*

Hipocrat

## CAPITOLUL 10 – Sănătate și Spiritualitate

Omul reprezintă mai mult decât corpul său fizic. Noi toți suntem alcătuiți din diferite „corpuri”, suntem organizați, în interiorul nostru, pe mai multe niveluri, pe care puțini oameni sunt capabili să le înțeleagă. Cu toate acestea, unicitatea și simplitatea vieții este percepută de fiecare om, atunci când începe să înțeleagă sensul conștiinței sau conștientizării.

În forul său interior, omul este conștient în stare pură, neîntinată de gânduri sau emoții. Acesta este „adevăratul eu” prezent permanent în noi, indiferent unde ne-am duce sau care sunt experiențele noastre în lumea din afară. Nimeni nu se poate ascunde de eul său adevărat – această conștiință – care observă permanent ceea ce creează mentalul și afectivul. Acest „eu” este observatorul a ceea ce este de observat. Chiar dacă mulți oameni recurg la droguri sau la alcool pentru a se ascunde de propria persoană, acest lucru este, practic, imposibil. Propria conștiință este unicul lucru pe care omul nu îl poate ucide și de care nu poate scăpa. Ea nu moare niciodată. Este, însă, acea parte a omului care se poate dezvolta fără limite.

Contrar unei convingeri larg răspândite, omul *nu* are nevoie să gândească pentru a exista. Omul devine însăși conștiința sa când încetează să mai gândească, să planifice și să își dorească diverse lucruri. În prezent, însă, omul este înlănțuit în propriile gânduri, sentimente și dorințe prin chiar atenția pe care o acordă acestor energii. Lucrurile nu au stat întotdeauna astfel. Vă mai amintiți de copilărie? Timpul, așa cum îl cunoaștem astăzi, nu exista pentru noi. Ne jucam până când, brusc, mama ne chema la masă.

Conștiința sau conștientizarea reprezintă forța vitală care există, trăiește diverse experiențe și radiază în tot și în toate. Adevărata sănătate este rezultatul întregului, în cadrul căruia corpul, mintea și emoțiile sunt păstrate într-o stare de armonie cu această conștiință a sufletului și cu Dumnezeu. Stările de intoxicare sau toxicitatea prin care trecem sunt, în esență, stări auto-induse. Fiindcă noi înșine creăm aceste stări malade prin stilul nostru de viață, inclusiv prin dietă și gânduri, tot noi suntem cei care putem să ne debarasăm de ele. Noi înșine suntem cei care pot înnoi și revitaliza corpul și mintea.

### Corpul fizic

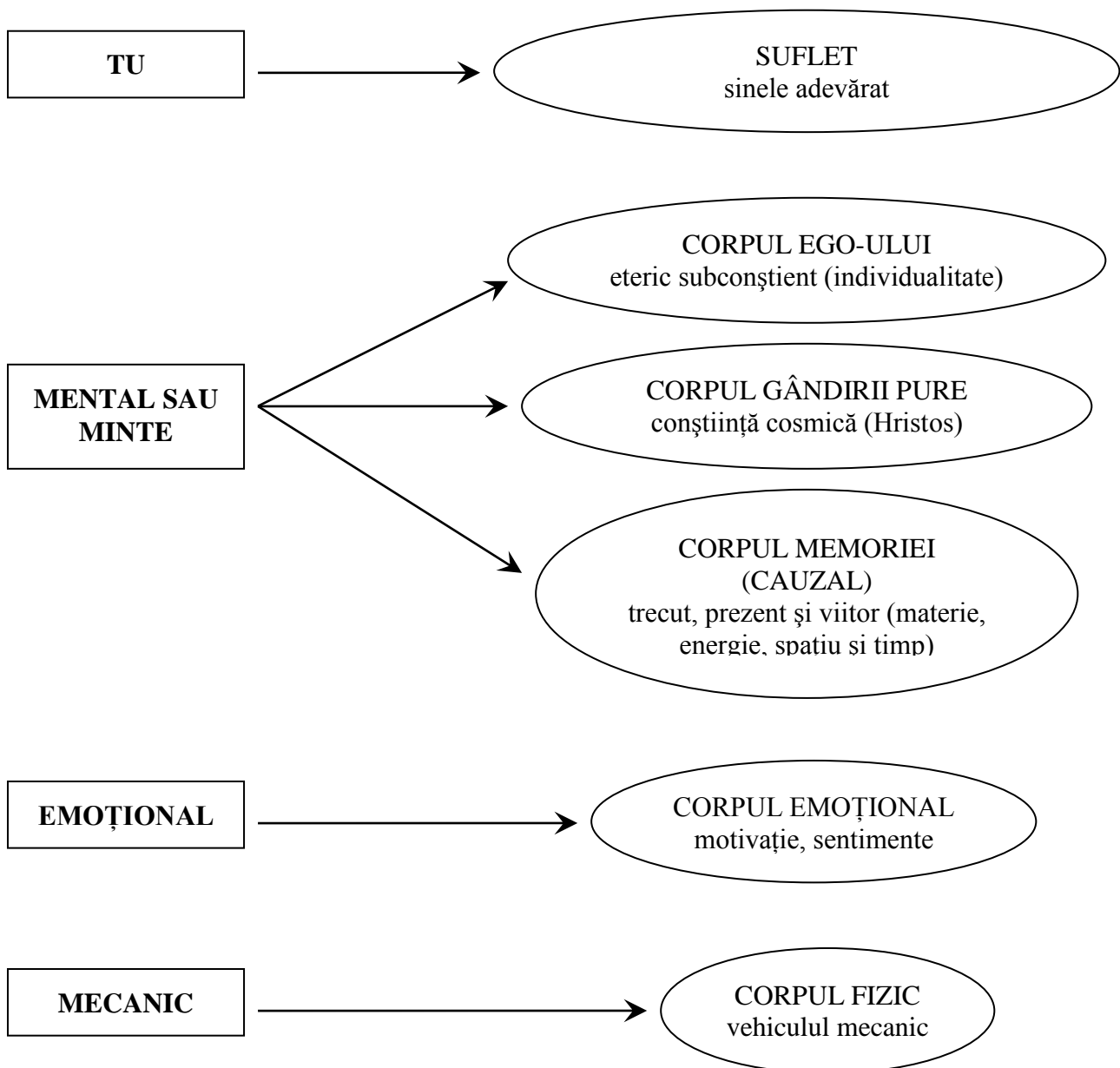
Deși corpul fizic este necesar în această experiență a existenței noastre și în plăcuta trecere prin lumea materială, ceea ce suntem cu adevărat nu se limitează numai la corpul fizic. Asemenea unei mașini, corpul fizic este un simplu vehicul care ne transportă în această lume și ne poartă oriunde ne propunem să ajungem. Este o mașină care dispune de capacitatea de autoreglare. Nevoile sale fundamentale se rezumă la supraviețuire. Iar conștiința sa se extinde până la nivel celular. Acest corp fizic ne asigură și protecția necesară. El este foarte dens, fiind format în principal din apă, celule, toxine și minerale. Sistemul nervos și sistemul cerebral asigură serviciile de comunicare / mesagerie, în lipsa cărora o celulă nu ar ști ce și cum să răspundă la stimuli externi sau la mesaje primite din partea altei celule. În ciuda uluitoarelor sale capacități și punctelor sale forte, corpul fizic are o durată de viață extrem de scurtă prin comparație cu eternitatea.

Iar acum, vă propun să zăbovim o clipă pentru a reflecta. Dacă trupul fizic este alcătuit numai din materie, de unde ne vine conștiința? Și de unde ne vin gândurile și emoțiile? Este mult mai simplu să înțelegeți aceste chestiuni dacă ați trecut printr-o experiență de decorporalizare. Mulți oameni, după ce au trecut printr-o experiență de un tip sau altul de moarte clinică, știu în prezent că ființa lor nu se rezumă la corpul fizic. Mulți practică zilnic călătorii de „decorporalizare”. Am lucrat câțiva ani în medicina de urgență și am avut privilegiul să cunosc și să fiu în preajma celor care au trecut prin asemenea experiențe, ca și a celor care au trecut la etapa următoare a aventurii cunoașterii. Eu însumi am plecat în călătorii „de decorporalizare”, învățând și experimentând numeroase planuri sau ceruri existente. (Nu uitați că însuși Isus a spus: „În casa Tatălui Meu sunt multe case”). Noi doar *folosim* corpul fizic, dându-i viață cu ajutorul conștiinței... sau puterii gândului. Când va veni momentul să părăsim corpul fizic, pur și simplu ne vom îndepărta atenția de la el și ne vom continua călătoria mai departe.

La un nivel elevat de conștiință, vine și înțelegerea adevărului lui Dumnezeu – noi toți suntem o singură ființă. O dată ce vom fi ajuns la acest nivel de conștiință și cunoaștere, vom descoperi iubirea absolută și faptul că toți suntem expresia lui Dumnezeu. Cu cât corpul fizic va fi mai sănătos, cu atât mai plină de măreție și fericire va fi existența noastră și cu atât mai mult vom simți iubirea și pe Dumnezeu ca parte activă a fiecărei clipe din viața noastră.

Cunoașterea, conștiința umană, vine din comuniunea cu Dumnezeu, din calitatea noastră de a fi inseparabili și Unul. Sunt convins că multe persoane care cred în Dumnezeu sunt de acord cu mine când spun că Dumnezeu este atot-puternic, omniprezent și atotcunoscător. Cu alte cuvinte, Dumnezeu este infinit. Nu există locșor din univers în care Dumnezeu să nu fie prezent. Dumnezeu este infinit, așadar el există în tot și în toate. De aceea, Dumnezeu nu are substanță, în forma pe care o cunoaștem noi sau altfel, el ar fi limitat. Dumnezeu nu poate fi limitat la un corp sau la sentimente, nici măcar la gânduri, fiindcă toate acestea au o limită și se bazează pe condiționări și pe experiențe, iar nu pe adevăr.

### Anatomia creației



## Corpul emoțional

Existența corpului emoțional, pe care mulți îl denumesc „corp astral”, a fost demonstrată de numeroși „călători” în spațiul astral. Corpul astral sau emoțional este diferit de corpul fizic, însă seamănă destul de bine cu acesta. El este corpul sentimentelor și al afectelor. Acest corp este cel care pune gândurile în mișcare și oferă motivații de acțiune corpului fizic. În lipsa dorinței, omul nu ar avea capacitatea de a crea în lumea materială.

Emoțiile și corpul emoțional nu ne aparțin; noi doar le folosim pentru a ne ajuta să trăim și mai profund creația și să o facem să evolueze. Cu toate acestea, sănătatea corpului fizic poate influența grav corpul emoțional. Supărarea, ura și furia distrug ficatul. Gelozia, anxietatea și sentimentele negative afectează rinichii și glandele suprarenale. Frica, bârfa și vanitatea închid centrul inimii. Înțelegeți, așadar, cât de important este să controlăm acest corp pe care îl folosim pentru a ne exprima emoțiile.

## Corpul mental

După ce am înțeles corpul emoțional, ajungem la gânduri, care formează corpul mental. Dumnezeu a creat acest corp mental pentru a da formă reală creației. Acest corp sau nivel este locul în care se manifestă gândurile. La acest nivel există dualitatea. La acest nivel sunt create contrariile masculin/feminin, sus/jos, alb/negru, mic/mare și așa mai departe. Dacă omul vrea să trăiască o experiență, el trebuie mai întâi să se gândească la acea experiență. Trebuie să își închipuie sau să creeze imaginea a ceea ce vrea să facă, pornind de la ceea ce știe deja sau de la experiențele pe care le-a trăit în trecut. Apoi, înarmat cu aceste informații, el poate făuri viitorul. Gândirea este limitată complet la experiențele din trecut sau la reacțiile condiționate. Cel mai bun exemplu în acest sens este comparația dintre minte și computer; gândirea nu poate funcționa decât așa cum a fost programată.

Corpul fizic și corpul emoțional reacționează numai la gânduri. Gândirea este creatorul, iar emoțiile sunt forța care pune lucrurile în mișcare sau suportul prin care se manifestă, dacă ne putem exprima astfel, aceste imagini. Toate gândurile și emoțiile noastre sunt asemenea corpului nostru fizic – ele trec prin experiența nașterii, vieții și a morții. Mentea este un alt „corp” pe care îl folosim pentru a trece prin experiențe și cu ajutorul căreia „creăm experiențe”.

## Ego-ul

Ego-ul este „corpul separării”. El este cel care ne spune „sunt distinct și diferit de restul”. Acesta este primul corp pe care sufletul îl va folosi când va dori să pornească în călătoria de cunoaștere a creației. Acesta este primul element care ne împiedică să ajungem la Dumnezeu și ultimul de care trebuie să ne debarasăm dacă vrem să existăm liberi în creație. Când omul își transcende propriul eu, care este micul sine limitat și limitativ, el trece din nou prin experiența cunoașterii *adevăratului* eu. Și va descoperi că „a fost acolo” sau „aici” tot timpul. Corpurile și funcțiile lor sunt cele care ne ascund adevăratul sine. Este un lucru necesar, care face parte din marele plan și care ne permite să îl cunoaștem pe Dumnezeu la nesfârșit. Fiind atotputernic, atotcunoscător și omniprezent, Dumnezeu are nevoie de această separare pentru a trăi experiența.

## Unitate

Motivul pentru care am încheiat cu acest capitol cartea „*Să trăim sănătos, fără toxine*” este acela de a vă ajuta să vă conectați la adevăratul sine și de a înțelege de ce folosim terminologia „corp, emoții, mental și suflet”. Toate aceste corpuri trebuie să se însănătoșească dacă doriți să cunoașteți longevitatea și vitalitatea. Fiecare dintre „corpurile” pe care le folosiți le afectează pe toate celelalte. Ele interacționează perfect, atât de armonios încât voi înșivă și majoritatea oamenilor de știință vă lăsați păcăliți, crezând că este vorba de un singur corp. Deși nu este așa. Ele există pentru a da culoare, aromă, formă și substanță creației. Fiecare dintre aceste corpuri de care vă folosiți a fost creat din atomii corespunzători dimensiunii celeste respective. Fiecare dintre aceste

corpuri dă naștere unor reacții electrice la nivelul corpului fizic, care constituie mecanismul de reacție. Ar trebui să privim dincolo de vălul lumilor (corpurilor) fizic, emoțional și mental dacă vrem să trecem prin experiența cunoașterii adevărului.

## Concluzie

Smulge lanțurile care te țin încătușat în această lume! „Revino la starea de copil”, adică fii liber să te bucuri de clipa prezentă. Clipa prezentă este eternă, iar conștiința în formă pură (adică exact ceea ce ești) este vie în clipa prezentă. Nu uita, numai gândirea folosește timpul ca punct de sprijin. Trecutul și viitorul sunt concepte făurite doar la nivel mental, tot așa cum memoria și dorința țin viitorul.

Recurge la legile naturale pe care le-a creat Dumnezeu dacă vrei să atingi starea de sănătate încărcată de vibrații benefice. Lasă-te inspirat de puterea și de „dimensiunea” infinitului și nu de limitele și granițele materiei finite. Înțelege că ești expresia divinității și că experiențele pe care le trăiești sunt experiențele prin care trece și Dumnezeu. Ce alt motiv ar fi avut Dumnezeu să creeze?

Percepe fiecare clipă ca pe o experiență spirituală. Încearcă să simți și să vezi divinitatea în tot și în toate. Viitorul nu este important; nu are importanță ce transformări va genera pământul cu scopul de a se purifica. Important este, însă, ce vei face tu, faptul că trăiești și cum trăiești. Va veni ziua în care vei părăsi corpul fizic, așa încât încearcă să petreci mai mult timp cu tine însuși și să înțelegi mai bine cine ești cu adevărat.

Cu mulți ani în urmă, un maestru foarte bătrân mi-a spus că „numai singurătatea există”. Orice ființă vine singură pe lume, trăiește separat de tot ce este în jurul său și se trece (moare) tot singură. Încearcă să înțelegi cine ești, petrecând în această stare de singurătate. Majoritatea oamenilor nu pot trăi fără televizor sau radio. Ei se tem de singurătate. La nivel fizic și emoțional, sufletele respective sunt dependente tocmai din cauza fricii și a faptului că resimt lipsa lui Dumnezeu. Apelează la rugăciuni, meditații sau contemplație; nu pentru a-i adresa diverse rugăminți lui Dumnezeu, ci pentru a asculta glasul lui Dumnezeu și trăi întru Dumnezeu. Cum Dumnezeu este omniprezent; nu există loc în care să nu fie și Dumnezeu. Dacă vorbești întruna, gândești și îți dorești ceva neconținut, cum poți să trăiești experiența lui Dumnezeu sau cum poți să recunoști prezența eternă a lui Dumnezeu?

### *Când vine clipa să mergi mai departe*

În cazurile extreme și în unele forme de cancer avansat, incapacitatea bolnavului de a se însănătoși poate fi un indiciu al faptului că persoanei respective i-a sosit clipa să părăsească această planetă. Corpurile noastre fizic, emoțional și mental nu sunt decât simple vehicule care ne poartă în această călătorie a creației, ele nu pot dura veșnic.

Oamenii nu ar trebui să se teamă de Dumnezeu sau de călătoria în care purcedem cu toții. „Sinele” nu moare niciodată, doar corpul fizic moare. Însă eul, ca suflet, trăiește veșnic. Dintre toate lumile pe care le-a creat Dumnezeu, această lume fizică este cea mai dură, dar și lumea în care este cel mai greu să trăiești și să funcționezi. Dacă a venit clipa să pleci, atunci ar trebui să te bucuri și să înțelegi ca pe o binecuvântare trecerea la următoarea lume. Când eu însumi am călătorit în afara corpului meu fizic, nu am găsit acolo decât bucurie, conștiință, extaz și iubire pură.

Trebuie să fiți în permanență încărcăți de iubire și de Dumnezeu. Dacă fiecare dintre noi ar face acest lucru clipă de clipă, lumea în care trăim ar arăta complet diferit. Trăiește din plin fiecare clipă și dă uitării trecutul. Trăiește „acum”, iar viitorul nu va veni niciodată. Învață să te bucuri de fiecare clipă, indiferent ce boală ai avea sau cât de gravă sau lipsită de speranță ar fi starea în care te afli. Fă ca viața ta să fie exact ceea ce îți dorești să fie. Dacă vrei să ai un corp sănătos, atunci așa să fie – însănătoșește-te! De tine și numai de tine depinde să ai un corp sănătos. Alegerea îți aparține.

Deschide larg ușile cunoașterii și oferă-ți șansa de a te cunoaște și a evolua. Acest lucru va alunga stresul din toate corpurile și va permite vindecării să se producă. Adevărata vindecare este un proces integrat, doar tratamentul este specific, distinct. Vindecarea este expansivă, doar tratamentul este limitat și limitativ. Înțelege totul și pe toți ca pe expresia lui Dumnezeu și oferă-le

tuturor iubire divină. Când vei trăi frumusețea iubirii totale și a lui Dumnezeu, atunci adevărata vitalitate va fi a ta. Ține-ți permanent inima deschisă.

Învață să te retragi din gânduri și emoții și observă. „Fii” ceea ce ești cu adevărat. Rugăciunea și meditația adevărată constau în separarea propriei persoane de restul corpurilor, astfel încât să atingi comuniunea adevărată cu Dumnezeu. Purifică-te și întărește-te sub toate aspectele!

*Cu noi este Dumnezeu!*



## ANEXA A – Verificarea Temperaturii Bazale pentru Funcția Tiroidiană

Analiza temperaturii bazale este o metodă precisă dacă temperatura este luată în axile (sub braț), în fiecare dimineață, timp de patru zile consecutiv. Dacă temperatura este constant scăzută, atunci avem de-a face cu o insuficiență sau hipoactivitate tiroidiană, în ciuda tuturor rezultatelor pe care le-ar putea indica orice laborator de analize.

### Cum îți iei singur temperatura bazală

Seara, înainte de culcare, ia un termometru, scutură-l bine și așează-l la îndemână, pe noptieră sau pe un scaun, lângă pat. **ASIGURĂ-TE CA L-AI SCUTURAT BINE.**

Când te trezești a doua zi de dimineață, nu te da jos din pat înainte de a-ți lua temperatura. Așează termometrul sub braț, lipind brațul de corp. Relaxează-te și **STAI CU TERMOMETRUL TIMP DE ZECE MINUTE, DUPĂ CEAS.** Scoate termometrul, verifică temperatura și notează rezultatul.

Înregistrarea temperaturii bazale pe care o ai dimineața, când te trezești, este un ajutor neprețuit în determinarea hipotiroidiei. Problemele cele mai grave care se produc în legătură cu hipotiroidia sunt metabolismul și utilizarea calciului.

Temperatura normală a corpului este cuprinsă între 36,5 și 36,8 °C.

Dacă temperatura bazală este mai mică de 36,5 °C, acesta este un indiciu al hipotiroidiei, într-o măsură mai mare sau mai mică. Dacă temperatura este peste 36,8 °C, acesta este un indiciu al hipertiroidismului.

Temperaturile bazale cuprinse între 36 °C și 36,5 °C indică stări mult mai ușor de vindecat, decât cele corespunzătoare unor temperaturi de 35,5 °C sau 35 °C. Aceste temperaturi scăzute sunt indiciul existenței unei stări cronice, necesitând o intervenție terapeutică de detoxificare și cu plante medicinale mult mai agresivă. În cazul temperaturilor scăzute, se impune, în unele cazuri, administrarea medicației tiroidiene primare și de iod anorganic. Majoritatea stărilor de hipotiroidie sunt de natură congestivă, ele provenind din mucus, acumulare de acizi și proteine străine care pur și simplu formează cheaguri în țesuturile tiroidei. În mod special hipertiroidismul este reflectarea unei congestii glandulare.

În prezent, majoritatea oamenilor suferă de epuizare tiroidiană transmisă prin informație genetică. Soluția este întotdeauna aceeași: detoxificarea și fortificarea țesuturilor respective și a întregului organism. Răbdarea este foarte importantă. Uneori poate fi necesar un an sau chiar mai mult pentru a schimba aceste niveluri de cronicitate.

Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____

În perioada de ciclu menstrual, femeilor li se recomandă să își verifice temperatura în cea de-a doua și a treia zi a ciclului.

Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____

### VERIFICARE SUPLIMENTARĂ

Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____
Data _____	Temperatura _____

## **ANEXA B – Familia Științelor Naturii**

Dumnezeu ne pune la dispoziție un spectru larg de metode terapeutice naturiste, dintre care unele nu au fost încă descoperite. Frumusețea terapiilor naturiste constă în starea de bine pe care o induc. Unele din ele pot fi dureroase la început, fiindcă răscolesc țesuturile pentru a elibera toxinele. Altele sunt delicate și blânde, sporind influxul energetic și ridicând conștiința la un nivel superior. Terapiile naturiste influențează nu numai corpul fizic, ci și corpurile mental și emoțional.

Vindecarea cauzei este cu mult diferită față de simpla tratare a simptomelor. Terapiile curative naturiste pot fi grupate în două categorii principale: sisteme terapeutice și sisteme de detoxificare. Unele sisteme terapeutice, printre care se numără și masajul, practic favorizează detoxificarea. Atât sistemele terapeutice, cât și cele de detoxificare, sunt necesare în epoca actuală datorită faptului că toxicitatea și debilitatea tisulară sunt instalate în profunzime. Totuși, eu prefer modalitățile de detoxificare, fiindcă rezultatele sunt permanente. Scopul principal ar trebui să fie redobândirea vitalității și recuperarea țesuturilor epuizate și degenerate până când este atinsă vibrația bună. Bucurați-vă când folosiți terapiile naturiste, fiindcă astfel purificați și reconstruiți corpurile fizic și spiritual.

### **ACUPUNCTURĂ ȘI ACUPRESURĂ**

Acupunctura și acupresura sunt metode terapeutice care apelează la folosirea fie a acelor, fie a presiunii, în scopul de a produce deplasarea energiei care stagnează în special în regiunile epuizate sau congestionate.

În mod natural, organismul mobilizează și concentrează energie în zonele în care s-a instalat o iritație sau o congestie. Acest lucru va avea drept urmare instalarea durerii și a disconfortului în regiunea respectivă. Prin deplasarea energiei stagnante, intensificăm, în același timp, circulația (circulație sanguină și limfatică) de-a lungul acestei regiuni, ceea ce va mări răspunsul imun, nutrițional, antioxidant și electrolitic, contribuind la eliminarea inflamației și a toxinelor acumulate în aceste regiuni care vegetează.

Acupunctura și acupresura au ajutat milioane de oameni să se bucure de o viață mai sănătoasă și mai bună. Combinată cu oricare din aceste două științe, detoxificarea face o pereche imbatabilă.

### **BIOENERGETICĂ / BIOELECTROMAGNETICĂ**

Știința bioenergetică sau medicina bioenergetică este inspirată în linie directă de renașterea spirituală, prin care se caracterizează momentul actual. Această știință, în relație directă cu fizica cuantică, tratează energia electromagnetică și energia electrică și influența pe care le exercită asupra celulelor, țesuturilor, organelor și glandelor. Studiarea fluxurilor electrice conduce întotdeauna la Dumnezeu și la ceea ce Dumnezeu a creat, fiindcă este vorba, în acest caz, numai de energie.

Orice formă de materie este o condensare de energie. Nimic nu ar exista în absența energiei, nici chiar conștiința. Conștiința este energie pură în forma sa statică și totuși activă. Iată încă un paradox. În sensul că Dumnezeu, Creatorul este energie pură nelimitată, în timp ce creația sa este energie pură condensată și limitată în diverse forme. Iar când energia pură se mișcă dând naștere creației, ea induce flux electric. Energia pe care o produc aceste fluxuri electrice se numește energie electromagnetică.

Mișcarea fiecărui atom dă naștere unei energii electromagnetice. Când acest atom se grupează cu alți atomi, dând astfel naștere unor compuși și unor structuri, energiile lor se combină, dând naștere unui curcubeu de culori. Adevărata frumusețe a creației este curcubeul nelimitat de culori degajate de toate formele prin care se exprimă. Această energie circulă pornind din punctul originar, care este conștiința sau sufletul, de unde coboară prin lumile mentale ale gândirii, către lumile emoționale (nivelul astral) și până în lumea fizică. Această energie electromagnetică produce o multitudine de culori diferite în funcție de frecvența sau tipul de structură care caracterizează acel suflet – fie că este animal, om, floare sau mineral. Nivelul de conștiință al fiecăruia și stilul de viață

influențează și definește modul în care este trăită o experiență, fiindcă orice formă de viață creată este energie definită. Starea sau nivelul conștiinței sau expresia individuală (fie că-i vorba de om, floare, animal etc.) determină nivelul și culoarea energiei implicate. Boala intervine atunci când fluxul liber al acestei energii este obstrucționat.

Creația este energie în mișcare. Un individ trebuie să consume energie și să trăiască din energii care intră în armonie cu propriul său nivel de conștiință. Aceste energii există în hrană, gânduri, emoții, influențe de mediu și altele. Nivelul conștiinței unui individ se poate schimba dacă el evoluează din punct de vedere spiritual. Dacă, între aceste energii intervine orice neconcordanță cât de mică, din acest moment va începe să se instaleze boala. Elementul sau forma de energie din interiorul corpului fizic se numește „câmp de energie endogen”, dacă se află în afara corpului fizic, atunci se numește „câmp de energie exogen”.

Firește, există un număr infinit de benzi și de frecvențe de energie. Există benzi simple, de joasă frecvență, de curent continuu; benzi de curent de frecvență medie emise de aparate radio, cuptoare cu microunde, radare și curenți în infraroșu; raze X de înaltă frecvență și raze gama.

În capitolul 4, în care ne-am ocupat de alcalii (cationi) și acizi (anioni), am discutat și despre ionizare. Sau mai simplu spus, ionizarea reprezintă desfacerea unei structuri în alte structuri. Ionizarea este un proces esențial pentru viață, deoarece viața presupune o permanentă schimbare. Schimbarea se referă la tot, începând de la conștiință și structura din care suntem alcătuiți și sfârșind cu lumea în care trăim. Creația se află într-un flux continuu sau într-o stare permanentă de prefacere.

Poluarea electrică este un termen aplicat efectelor nocive pe care le exercită curenții electrici și energiile electromagnetice asupra țesuturilor, lezându-le în acest fel. Razele X și razele gama sunt puternici agenți de ionizare care pot distruge țesutul biologic. Razele ultraviolete și benzile de lumină vizibilă pot și ele deveni, până la un punct, agenți de ionizare. Chiar dacă se consideră că benzile de frecvență ale aparatelor radio, cuptoarelor cu microunde, radarelor și benzile în infraroșu nu sunt factori de ionizare, în opinia mea, aceste benzi de frecvență pot afecta țesutul cerebral și nervos într-un mod distructiv, mai ales în urma expunerii pe termen lung. Aceste benzi „ne-ionizante” se împart în două categorii: tipul termic sau generator de căldură și tipul ne-termic sau care nu generează căldură. Dintre aceste două categorii, curenții termici sau producători de căldură sunt cei mai distructivi pentru țesutul viu.

În domeniul medical, se folosesc benzi de energie ne-ionizante, ne-termice, ca modalitate de analizare și diagnosticare a degenerescenței tisulare. Instrumentele pentru EKG și EEG sunt două exemple în acest sens.

Oamenii încep să se apropie tot mai mult de înțelegerea forței vitale și de modul în care funcționează organismul uman. Important este să nu încetăm niciodată de a căuta adevărul și să fim deschiși, aspirând spre evoluția către lumile infinite pe care le-a creat Dumnezeu în interiorul și în afara noastră.

**OBSERVAȚIE:** Dacă organismul este acid, această stare va modifica energia electromagnetică a organismului, ceea ce va intensifica energia termică și ionizarea. Acest proces va afecta țesuturile din întregul organism.

## **AROMATERAPIE – FOLOSIREA ULEIURILOR ESENȚIALE**

Am afirmat mereu că mâncăm ceea ce inspirăm. Aromaterapia se bazează pe puterea uleiurilor esențiale extrase din plante de a fortifica, vindeca, stimula și revitaliza țesutul uman. Aceste uleiuri pot fi administrate fie prin inhalare, ingerare, fie prin absorbirea lor prin piele. FDA nu recomandă ingerarea uleiurilor esențiale, însă milioane de oameni din întreaga lume ingerează uleiuri esențiale, considerând că o dată ce au fost aplicate pe piele, ele vor fi ingerate de organism.

Uleiurile esențiale sunt extrem de puternice și eficiente. Se spune că ele reprezintă cei mai puternici compuși concentrați de pe planetă. Ele acționează în profunzime asupra țesuturilor, iar, dacă sunt folosite corect, rezultatele sunt extrem de valoroase. Încercați să folosiți uleiuri esențiale ca adjuvant în procesul de însănătoșire. Asemenea anumitor plante medicinale, anumite uleiuri vor

avea un efect specific asupra diverselor organe sau procese care se produc în organism. Pentru mai multe informații referitoare la resurse suplimentare, consultați secțiunea „Bibliografie”.

### **Uleiurile esențiale și efectul lor benefic**

**ULEI DE BUSUIOC** – Antispastic. A se utiliza în migrene, pentru claritate în gândire, susținerea sistemului nervos (datorat anxietății și altele), susținerea activității tiroidiene (insuficiență datorată depresiei), susținerea glandelor suprarenale.

**ULEI DE ANASON** – Afecțiuni respiratorii, în special astm; constipație; indigestie; susținător hepatic.

**ULEI DE ARBORE DE CEAI (MELALENCA)** – Un ulei excepțional ca susținător al sistemului imunitar și nervos. Recomandat în Zona Zoster, ca antimicotic sau antiviral. Eficient în arsuri, stări de șoc și eliminarea negilor.

**ULEI DE BERGAMOTA** – Pentru tratarea afecțiunilor cutanate, congestii ale tractului respirator, sinusurilor, sistemului limfatic, în inflamații, afecțiuni ale tractului urinar, pentru combaterea paraziților, în tratamentul glandelor endocrine. Se pare că acest ulei afectează hipotalamusul cerebral.

**ULEI DE CALAPĂR SĂLBATIC** – Oferă suport sistemului imunitar, sistemului limfatic, glandelor suprarenale (în special în stări emoționale).

**ULEI DE CHIPAROS** – Limfatic. Utilizat în arterită, bufeuri, ca susținător pancreatic și pentru circulație.

**ULEI DE CIMBRU** – Antimicrobian, inclusiv cu proprietăți antibacteriene, antimicotice și antivirale. Este considerat un tonic moderat.

**ULEI DE CORIANDRU** – În pancreas (favorizează digestia), ca susținător cardiac, pentru circulație și în combaterea durerilor.

**ULEI DE CUIȘOARE** – În congestii respiratorii, reumatism, alergii (cuișoarele oferă suport limfatic), stres, dureri de dinți și tuberculoză. Puternic antiparazitar.

**ULEI DE EUCALIPT** – În orice tip de congestie sau afecțiune pulmonară, diabet, cefalee, sinuzită, congestii limfatice sau inflamații ale rinichilor.

**ULEI DE GALBAN** – Se spune că mărește nivelul de spiritualizare. Antiparazitar datorită proprietăților sale antibacteriene. Utilizat ca susținător al sistemului limfatic, în stres și pentru circulație.

**ULEI DE GHIMBIR** – Digestiv. Utilizat pentru pancreas, circulație, în artrită, crampe, dureri dentare, ca laxativ și în mahmureală.

**ULEI DE GREPFRUT** – Susținător limfatic. Utilizat pentru tratarea pielii, ficatului, susținător endocrin. Antiparazitar.

**ULEI DE IASOMIE** – în inflamații („...ite”), ca susținător al suprarenalelor (în anxietate), în afecțiuni hepatice, probleme respiratorii, susținător al sistemului nervos și pentru mușchi.

**ULEI DE IENUPĂR** – Tract urinar, mai ales rinichi; în diabet (fiindcă acest ulei susține pancreasul); pentru sistemul endocrin; în tulburări de personalitate; pentru glandele suprarenale; în gută; susținător al sistemului limfatic. Este un ulei foarte puternic. A se folosi cu prudență!

**ULEI DE ISOP** – Antiparazitar (antibacterian, antiviral, antimicotic). Expectorant pentru sistemul respirator. Susținător al sistemelor limfatic, urinar și digestiv. Este un ulei foarte puternic. A se utiliza cu prudență!

**ULEI DE IZMĂ CREAȚĂ** – Similară mentei, izma susține ficatul, tractul urinar și sistemul limfatic. Recomandată pentru afecțiuni respiratorii și ca relaxant al sistemului nervos. Conține proprietăți antimicotice.

**ULEI DE LAVANDĂ** – Excelent pentru rinichi și vezica urinară, în cefalee, dureri de urechi și ca relaxant al sistemului nervos. Acest ulei hrănește insidios nervii. A se utiliza pentru detoxificarea ficatului și veziculei biliare. Funcționează excelent în toate afecțiunile cutanate, inclusiv în arsuri.

**ULEI DE LĂMÂIE** – Pentru pancreas (în diabet și pentru digestie, printre altele). Asigură suport limfatic; ajută tractul urinar (rinichi și vezică); cicatrizează țesuturile rupte; eficient în hemoragii.

**ULEI DE LĂMÂIOARĂ** – Antiparazitar pentru toate tipurile de paraziți: micoze, bacterii, viruși sau viermi. Utilizat în congestii pulmonare, stres, anxietate și tensiune (când glandele suprarenale au nevoie de susținere), tulburări dermatologice, probleme legate de funcția tiroidiană (ca depresia sau afecțiunile cutanate), stări congestive / limfatice, tumori, greață, gută, tulburări cardiace, circulație și congestii ale căilor respiratorii.

**ULEI DE LĂMÂIȚĂ** – în tratarea tuturor afecțiunilor legate de țesutul conjunctiv; folosit și pentru digestie (ajută pancreasul, ficatul și altele); excelent pentru sistemul limfatic, tractul urinar, sistemul respirator, sistemul nervos; ajută musculatura.

**ULEI DIN LEMN DE SANTAL** – Este considerat a avea efecte pozitive asupra ADN și ARN. Eficient ca digestiv prin acțiunea sa de susținător al ficatului și pancreasului. Bun pentru vezică, tiroidă (în special în stări de depresie, probleme de utilizare a calciului), afecțiuni cutanate, stres și vomă. Conține proprietăți antimicotice.

**ULEI DIN LEMN DE TRANDAFIR** – Proprietăți antiparazitare (antibacterian, antimicotic și altele). Eficient pentru piele, ficat, sistem nervos, glande suprarenale (pentru calmarea stresului, anxietății, sentimentelor de îngrijorare).

**ULEI DE LOTUS ALB** – Eficient ca tonic. Creează o stare de bine, se spune chiar că ar provoca stări euforice. Are proprietăți de spiritualizare. Intensifică activitatea sistemului imunitar. Are proprietăți anticancerigene.

**ULEI DE MĂGHIRAN** – Susținător al glandelor suprarenale (în anxietate, tulburări ale sistemului nervos, stres). Minunat pentru tiroidă (în depresii, cefalee sau împotriva vânățăilor). Fungicid. Susține tractul respirator și musculatura. Ajută în eliminarea ticurilor. Eliberează inflamațiile.

**ULEI DE MENTĂ** – Ideal pentru congestii respiratorii; eficient ca antispastic; excelent digestiv (ajută pancreasul, ficatul și altele). Utilizat în afecțiuni cutanate; în inflamații; ca susținător al tractului urinar și pentru claritate în gândire. Ajută la eliminarea indispozițiilor matinale, în stările de șoc, greață, amețală și oboseală. Utilizat pentru dizolvarea pietrelor la vezică și în dureri dentare.

**ULEI DE MESTEACĂN** – în artrite, dureri, detoxificare, congestii limfatice și afecțiuni cutanate.

**ULEI DE MOLID** – Utilizat în inflamații (diverse forme de „...ită”), ca susținător al tractului urinar, are proprietăți antimicotice și în tulburări tiroidiene în legătură cu sistemul osos, tegumentar, transpirația.

**ULEI DE MUȘCATĂ (*Pelargonium Granolens*)** – Pentru pancreas (în special în cazuri de diabet sau pentru digestie), pentru ficat / vezică; detoxifiant; susținător al sistemului urinar; pentru piele; pentru sistemul limfatic.

**ULEI DE MUȘTEL** – Relaxant muscular cu acțiune blândă; utilizat în alergii, pentru vezica urinară, anxietate și digestie.

**ULEI DE NUCȘOARĂ** – Stimulator digestiv (stimulează pancreasul) și laxativ. Ajută în calmarea stărilor de vomă. Susține activitatea cardiacă.

**ULEI DE OREGANO** – Antiparazitar (datorită componentelor sale antimicotice, antibacteriene și antivirale); excelent ca susținător al sistemului imunitar.

**ULEI DE PACIULI** – Ajută sistemul nervos, sistemul limfatic și sistemul endocrin, mai ales suprarenalele, în stări de anxietate și stres, și tiroida, mai ales în stări de depresie, cefalee și febră. Recomandat pentru piele; utilizat pentru claritate în gândire și în alergii care presupun suport limfatic.

**ULEI DE PORTOCAL** – Ajută splina, glandele suprarenale (anxietate, stres, șoc și altele), inimă, ficat și sânge. Mai este utilizat pentru proprietățile sale antimicotice și ca laxativ.

**ULEI DE ROZMARIN** – Utilizat în inflamații, afecțiuni hepatice, afecțiuni cutanate, ca susținător al pancreasului (în diabet), epilepsie, gută, tulburări cardiovasculare (inimă și circulație sanguină), confuzie și tulburări mentale, congestii ale căilor respiratorii și ale sinusurilor, stres. Utilizat și la naștere.

**ULEI DE SALVIE** – Un alt mare dezintoxicant, care ajută în tulburări pulmonare, limfatice, ale sinusurilor, hepatice, cutanate și în congestii și obstrucții ale circulației sanguine. Salvia este un excelent diuretic și ajută în digestie. Eficient în inducerea transpirației, care favorizează eliminarea cutanată. Este considerat a fi un bun agent antibacterian, antimiotic și antiviral.

**ULEI DE SCORTIȘOARĂ** – Pentru digestie, deparazitare (scortişoara are proprietăți antibacteriene), în tulburări cardiace, pentru accelerarea circulației, ca suport al activității renale, în combaterea durerilor de dinți.

**ULEI DE SMIRNĂ (*Commiphora Myrrha*)** – Ajută în inflamații, congestii respiratorii și hipertiroidie. Utilizat pentru proprietățile sale antimicotice, antibacteriene și sedative.

**ULEI DE ȘERLAI (IARBA SF. IOAN)** – Acest agent de echilibrare hormonală furnizează suport endocrin sistemului limfatic. Este utilizat și ca susținător al sistemului nervos, ca tonic și în cefalee.

**ULEI DE TARHON** – Digestiv (susține, în acest fel, pancreasul, ficatul). Utilizat în inflamații (diverse „...ite”), ca laxativ și antiparazitar. Valoros în tratamentul anorexiei și ca susținător al sistemului nervos.

**ULEI DE TĂMÂIE (*Boswellia Thurifera*)** – Susținător al sistemului imunitar, al sistemului limfatic, pentru fortificarea hematiilor, în combaterea tumorilor, inflamații și susținător al tractului urinar.

**ULEI DE TRANDAFIR** – Susține sistemul endocrin; bun în afecțiuni care implică emoționalul; eficient în congestii pulmonare, TBC, impotență, ulcer, afecțiuni cutanate, depresie (datorită proprietăților de susținător tiroidian). Conține proprietăți hemostatice (eficient în stoparea hemoragiilor interne și externe).

În magazinul cu produse naturiste pe care îl conduce sora mea, avem o saună în care punem întotdeauna uleiuri esențiale. Acestea oferă mari avantaje corpului, în special în scopul eliminării prin piele, plămâni, rinichi, chiar și intestine. Folosirea uleiurilor în acest mod efectiv extrage prin piele toxinele din organism. Recomand uleiurile de eucalipt, mesteacăn, salvie sau lavandă (vezi mai sus proprietățile și utilizarea lor).

Uleiurile esențiale pot fi arse în lămpi pentru ulei sau în recipiente speciale pentru arderea uleiurilor aromatice esențiale. Uleiurile esențiale pot fi puse în săculețul aspiratorului, ceea ce le va permite să neutralizeze multe particule toxice care scapă din mătură. Prin această metodă, uleiul va fi pulverizat asupra zonei pe care o aspirați.

Lăsați ca aroma uleiurilor esențiale să vă revigoreze și să vă îmbunătățească viața, în moduri infinite.

## **CHIROPRACTICĂ ȘI KINETOLOGIE**

Chiropractică este un sistem terapeutic care are la bază interacțiunea dintre coloana vertebrală și sistemul nervos. Un chiropractor experimentat poate utiliza nenumărate metode de manevrare a coloanei vertebrale, reglând diverse vertebre, deschizând astfel canalele energetice și eliberând blocajele energetice instalate în diverse regiuni ale corpului.

Kinetologia este un sistem de feedback în diagnosticare, care presupune testarea rezistenței anumitor mușchi. Teoria se referă la faptul că mușchii sunt slăbiți dacă o anumită regiune a organismului este amenințată sau epuizată. „Punând anumite întrebări” corpului, apoi testând rezistența sa musculară, un terapeut experimentat poate stabili care sistem are nevoie de atenție și poate determina care este cea mai eficientă metodă de fortificare.

Când au fost utilizate împreună, chiropractică și kinetologia au salvat multe suflete de suferință. Combinația dintre cele două practici este importantă deoarece vertebrele spinale se deplasează de multe ori din cauza faptului că mușchii de susținere ai coloanei s-au încărcat de toxine și au degenerat. Mușchii sunt cei care susțin coloana vertebrală. Organismul stochează toxinele mai întâi la nivel muscular, cu scopul de a salva organele vitale. Produsele lactate, zaharurile rafinate și produsele bogate în amidon provoacă congestii limfatice, care conduc, în cele din urmă, la degenerescență musculară și tisulară. Acest fapt poate epuiza unii mușchi într-o măsură mai mare decât pe alții. Iar mușchii care au rămas puternici încep să deplaseze oasele.

Desigur, scheletul se poate disloca și în urma traumatismelor. Când sistemul osos este dislocat, se instalează durere acută și o stare de disconfort. Am asistat la episoade convulsive care se datorau dislocării coloanei vertebrale. În cazul în care chiropractică este asociată cu un program eficient de detoxificare, atunci vindecarea sistemului osos / muscular este garantată.

## **TERAPIA COLONULUI**

Vezi secțiunea 6.9 despre „Menținerea și controlul sănătății intestinelor” din Capitolul 9.

## **CROMOTERAPIA**

Fără culori, viața nu ar fi posibilă. Energiile din care sunt alcătuite milioanele de culori creează, susțin și suportă dimensiuni existențiale neștiute, care nu sunt perceptibile vederii umane.

Forța de care dispun culorile pentru fortificarea țesuturilor este fenomenală. Cu mulți ani în urmă, am dezvoltat un aparat de cromoterapie și mărturisesc că m-am simțit foarte bine experimentând efectul pe care îl au culorile asupra propriului meu corp. Soarele este furnizorul total al terapiei prin culoare. Razele întregului spectru cromatic ne înconjoară și circulă prin noi, vindecând și îmbrățișând fiecare celulă. Într-un fel sau altul, orice formă de viață privește spre „lumină”.

După cum aminteam anterior, energia creează, suportă, susține și schimbă universul. Această energie se manifestă avându-și originea în conștiință și se extinde apoi în creație. Pe măsură ce energia se mișcă, ea dă naștere culorii (luminii) și muzicii (sunetelor). Aceste energii, culorile și muzica pe care le creează sunt impresionante și subtile. Legea dualismului dictează culorilor sau energiilor să se deplaseze între cald (acid) și rece (alcalin) sau între lumină (acid) și întuneric (alcalin).

Fiecare lucru care are o existență proprie dispune de o energie sau de energii care îl ajută și îl susțin, fie că este vorba de un om, un animal, o plantă, o planetă sau un univers. Un exemplu al acestei teorii este planeta, de pildă Mama Pământ, în care pietrele minerale joacă un rol esențial în canalizarea acestor energii care o susțin. De asemenea, există linii de strat sau linii de energie electromagnetică care intersectează Pământul. Se consideră că locul în care se intersectează aceste linii este un loc cu o mare încărcătură energetică – un loc în care trăiesc și formează comunități persoane cu spiritualitate superioară. Sedona, din statul Arizona, este un exemplu de localitate de acest gen.

Un alt exemplu de centre cu puternică concentrare energetică se regăsește în organismul animal și uman. Practic, în fiecare dintre noi există șapte centre energetice principale. Aceste centre energetice corespund diverselor aspecte sau corpuri de care ne folosim. Majoritatea oamenilor nu pot vizualiza aceste tipuri de energie. Pe cei care au capacitatea de a le vizualiza îi numim paranormali, deși orice om are posibilitatea de a-și dezvolta acest tip de percepție. Capacitatea oricărui om de a realiza ceva depinde de pasiunea cu care își dorește să facă acel lucru. Aceste centre energetice sunt „văzute” astfel:

### **Primul centru**

**Dimensiune:** fizică (supraviețuire)

**Localizare:** la baza coloanei vertebrale (al patrulea sacral, coccis)

**Culoare:** roșie

### **Al doilea centru**

**Dimensiune:** fizică (social, vindecare)

**Localizare:** 5 centimetri sub ombilic

**Culoare:** portocaliu

### **Al treilea centru**

**Dimensiune:** emoțională (astral, supraviețuire)

**Localizare:** plexul solar

**Culoare:** galben / roz

### **Al patrulea centru**

**Dimensiune:** emoțională (astral, vindecare)

**Localizare:** centrul pieptului (inimă), prima, a doua, a treia vertebră toracică

**Culoare:** verde



## Al cincilea centru

**Dimensiune:** minte (supraviețuire)

**Localizare:** gâtul, între prima și a treia vertebră cervicală

**Culoare:** albastru deschis

## Al șaselea centru

**Dimensiune:** minte (vindecare)

**Localizare:** al treilea ochi, glanda pineală

**Culoare:** indigo

## Al șaptelea centru

**Dimensiune:** ego (coroana)

**Localizare:** creștetul capului, hipofiza

**Culoare:** violet

## Al optulea centru

**Dimensiune:** însuși sufletul

**Culoare:** galben / alb

Centrii energetice menționați anterior sunt exprimați la nivelul corpului fizic prin așa-numitele *chakra* (care se pronunță „ceacra”).

Dacă un individ suferă de o boală de natură fizică, afectivă sau mentală centrele energetice corespunzătoare încep să se închidă. Aceste energii emană din corpul fizic și îl străbat. Aura sau energiile electromagnetice care emană din corpul uman, poate fi citită și analizată pentru a determina punctele forte sau punctele slabe ale organismului respectiv.

În aură, culorile alb sau galben reprezintă culorile conștientului. Principalele energii creatoare și de susținere a planetei Pământ, împărțite în cinci influențe sau elemente de bază, sunt perceptibile în aură, având următoarele culori:

Elementul aer = violet

Elementul foc = roșu

Elementul eter = albastru

Elementul apă = portocaliu

Elementul pământ = verde

Următorul tabel prezintă culorile în relația lor cu țesuturile pe care le afectează.

### *Energiile culorilor și țesuturile pe care le influențează*

**ROȘU** – Glanda prostatei; Colon; Musculatură; Globule roșii; Sistem excretor; Organe (în general); Ficat (energizant); Glande suprarenale.

**PORTOCALIU** – Stimulent respirator; Stomac; Plex solar; Tiroidă / paratiroidă; Sistem nervos; Creier.

**GALBEN** – Vitalitate generală; Coloană vertebrală; Dezvoltare; Sistem imunitar; Inimă; Activator limfatic; Stimulent cerebral; Sistem osos.

**VERDE** – Glanda hipofiză; Activarea celulei; Purificare; Vindecare; Constructor muscular; Constructor tisular.

**ALBASTRU** – Ficat; Zona pelviană; Cerebral (țesut cerebral); Sânge; Intestin subțire; Oxigenarea țesuturilor; Glande suprarenale.

**VIOLET** – Individualitate; Organe sexuale (feminine); Sistem limfatic; Stomac; Menstruație; Sistem digestiv (pancreas); Sarcină; Membră inferioară; Paratiroidă; Splină; Sânge.

Folosind culori diferite sau frecvențe electromagnetice diferite, în scop terapeutic, putem interveni în mod pozitiv asupra țesutului. El va reacționa sau va funcționa la capacitate mai mare. În epoca modernă, omul este nevoit și obligat să recurgă la toate metodele terapeutice existente și la întreaga lor putere vindecătoare, din cauza că celulele, țesuturile, organele și glandele corpului uman sunt caracterizate printr-o sub-activitate severă, ca rezultat direct al dietei și al informației genetice.

Dacă doriți să redobândiți cu adevărat sănătatea fizică, emoțională, mentală și spirituală, atunci singura cale este reconectarea la Dumnezeu. În această lume, noi suntem interconectați la natură care, dacă nu ar exista, viața nu ar fi posibilă în forma pe care o cunoaștem. Natura ne oferă resurse instrumentare abundente care au capacitatea de a ne ajuta să dobândim calitatea expresiei noastre în timpul vieții pe această planetă. Preluăți controlul propriei vieți! Dacă vreți să vă atingeți țelul, recurgeți la toate aceste instrumente de care dispuneți!

În continuare, este prezentată o listă a alimentelor naturale și culorilor specifice fiecăruia. Consumați cu precădere acele produse adecvate regiunii organice asupra căreia doriți să insistați.

#### *Alimentele și culorile lor specifice*

**ROȘU** – Vișină; Pepene verde; Căpșună; Roșii; Cartof-dulce; Creson; Ridichi; Varză; Ceapă; Usturoi; Ardei; Ghimbir; Vânăță; Sfeclă; Pătrunjel.

**PORTOCALIU** – Morcov; Portocală; Mandarină; Dovleac; Nap; Pepene (unii); Cartof-dulce; Usturoi; Nuci (unele); Toate fructele și legumele cu coajă portocalie.

**GALBEN** – Morcov; Cantalup; Porumb; Lămâie; Grepfrut; Mango; Ceapă; Papaia; Prună; Dovlecel; Portocală; Mandarină; Nap; Piersică.

**VERDE** – Lăptuci; Salată verde; Spanac; Țelină; Pătrunjel.

**ALBASTRU** – Afine; Mure; Prune; Strugure; Toate fructele și legumele cu coajă albastră.

**VIOLET** – Pară; Sparanghel; Țelină; Păstârnac; Cartof.

Creația este caracterizată legic prin dualitate sau antagonism. În lipsa contrariilor, ar exista numai un singur lucru – Dumnezeu! Contrariilor li se datorează existența materiei, energiei, timpului și spațiului. Există două procese sau forțe care concură în natură: anabolism și catabolism. Anabolismul este procesul de creștere, refacere, reconstrucție, dezvoltare și intervenție a energiei dinamice. Procesul opus este catabolismul, care este latura distructivă sau „de scindare”. Acest aspect afectează schimbarea; dezechilibrează formațiunile supra-dezvoltate; menține forma și dimensiunea formelor; și distruge formele slabe pentru a face loc celor puternice. Catabolismul este cel care produce reziduurile provenind din metabolizare, în timp ce anabolismul intervine în eliminarea acestora prin intermediul sistemului limfatic. În lumile materiale, pentru a exista, viața are nevoie de dualitate. De aceea este necesar să înțelegem ambele aspecte ale proceselor esențiale legate de viață.

Culorile conferă frumusețe vieții și ridică conștiința la un nivel elevat. Creați în jurul vostru o ambianță în care să fiți înconjurați de culori, muzică armonioasă și energia lui Dumnezeu. Abia atunci veți înțelege ce este vitalitatea adevărată.

#### **ESENȚE FLORALE**

Natura este frumoasă și plină de forță. Iar una din cele mai frumoase creații din natură sunt florile. Îmi place să mă plimb prin expoziții florale sau grădini botanice și să mă las îmbrățișat de energiile pline de iubire ale acestor neprețuite daruri care ne-au fost făcute. Dacă nu ar exista aceste daruri „armonioase” de frumusețe regească, viața de pe această planetă ar fi cu adevărat tristă.

Ați remarcat bogăția de parfumuri care se regăsesc în împărăția florilor? Fiecare aromă influențează corpul fizic, emoțional, mental sau sufletul într-un mod care aduce vibrațiile la un nivel elevat și care au puterea de a vă vindeca. Asemenea plantelor medicinale, florile au fost create astfel

încât să amplifice și să dezvolte conștiința celulelor, emoțiilor și gândurilor. Edward Bach a fost fondatorul modern al unei metode de vindecare care apelează la flori, pentru evoluția aspectelor vieții. Kathren Woodlyn Bateman a creat o selecție fantastică de esențe florale (Flower Essences of Running Fox Farms® în Worthington, statul Massachusetts). Am utilizat pe câțiva pacienți formulele elaborate de ea, cu scopul de a reechilibra traumele emoționale pe care le-au suferit aceștia în camera de gardă a unor spitale, în urma atacului cu bombă din Oklahoma City și în clinicele de sănătate mentală. Am asistat la modul în care acționează aceste energii subtile, care au darul de a induce rezultate pozitive uluitoare.

Fizica ne învață că toate lucrurile există sub forma energiilor care fluctuează între doi poli. Aceste energii ar putea submina părțile emoționale și mentale ale corpului sau ar putea fi armonioase, producând echilibru și ridicând vibrațiile la un nivel elevat. Este important să știm acest lucru, fiindcă ceea ce gândim și ceea ce simțim afectează sănătatea noastră tot atât de mult ca și ceea ce mâncăm.

Au fost create nenumărate esențe florale. Ele sunt similare formulelor medicinale în sensul selecției calității formulei care depinde de calitatea florii și de capacitatea practicianului de a o crea. Dintre toate formulele care au fost create, cea mai cunoscută este „Terapia de urgență”, elaborată de Bach în *Flower Essences*. Multe companii au copiat, până la un punct, această formulă. „Terapia de urgență” poate fi folosită practic în vindecarea oricărei experiențe traumatizante, în special în traumele care implică un șoc. „Coadă-șoricelului de lună” (de la Fox Mountains) este o altă formulă minunată în terapia în urma șocului, atacurilor de anxietate și, mai ales, în depresii.

Majoritatea oamenilor nu gândesc și nu visează în culori. Într-o noapte, meditam asupra acestui subiect și am avut o puternică experiență de decorporalizare, în care am călătorit spre un cer care era cristalin, o zonă în care toți copacii și plantele străluceau, iradiind o multitudine de culori și de nuanțe. Această experiență a avut darul să îmi schimbe modul în care percepeam viața și visam despre viață. Terapia florală face parte integrantă din terapia prin culori și aromaterapie. Singurul lucru care trebuie spus este că nu o folosim suficient.

Datorită valorilor lor energetice și nutritive, florile pot fi consumate ca hrană. Năstureii, margaretele și florile de pădărie sunt doar câteva din aceste splendori comestibile. Bucurați-vă de „Puterea florilor”. Veți fi surprinși să constatați că hrana de toate culorile curcubeului pe care ne-o oferă Dumnezeu vă ajută să vă dezvoltați, să evoluati, vă calmează și revitalizează organismul. Dacă veți accepta în viața voastră florile și esențele florale, ele vă vor ajuta să vă deschideți inima și să creați muzica divină.

## **TERAPIE CU PIETRE PREȚIOASE**

Metoda terapeutică care folosește gemele este practică de mii de ani. Numeroase gemeni, printre care rubinele, erau măcinate până la obținerea unei pulberi foarte fine, care era administrată intern, cu scop curativ în grețuri și stări malade. Vibrațiile și calitățile stimulativе ale acestor compuși anorganici au efect benefic asupra țesutului biologic. Alte pietre prețioase erau purtate ca podoabe în jurul gâtului, pe brațe sau deasupra zonei infectate. Cristaloterapia este larg folosită în prezent, scopul ei fiind acela de a absorbi focarul de boală și a produce concentrarea energiei vindecătoare în regiunile dereglate din organism. Acest lucru se realizează așezând un cristal deasupra zonei infectate a organismului, permițând cristalului să își facă efectul magic. Pietrele sunt purtătoarele unei puteri imense pe care oamenii nu o pot încă înțelege. Este o știință incitantă, care ne invită să o explorăm. Celor care doresc să învețe mai mult pe această temă le recomand următoarele lucrări: *Love is in the Earth*, de Melody (Earth-Love Publishing House, 1995); *Crystal Enlightenment*, de Katrina Raphael (Aurora Press, 1985); și *Cunningham's Encyclopedia of Crystal, Gem and Metal Magic*, de Scott Cunningham (Llewellyn Publications, 1987).

## **ERBOLOGIE**

Indiferent dacă disciplina este denumită fitoterapie, medicină botanică sau erbologie, plantele nehibride pe care ni le-a dăruit Dumnezeu conțin întreaga putere a naturii de a vindeca, purifica și revitaliza țesuturile. Științei medicale îi place să extragă, să separe și să dozeze în

proporții uriașe constituenții prezenți în plante, cu scopul de a trata diverse simptome ale unor afecțiuni organice. Plantele nu au fost, însă, create cu acest scop. Întreaga plantă are suficientă putere terapeutică dacă știi cum să o folosești corect, conform principiilor botanicii. Am început să folosesc formule medicinale încă de acum douăzeci și cinci de ani, adică cu mult înainte ca ele să fi devenit o modă. Am făcut acest lucru din dorința pe care am avut-o întotdeauna de a-i ajuta pe semenii mei să se vindece, nu să își trateze simptomele. Am folosit kilograme întregi de plante medicinale pe un singur pacient. Plantele medicinale sunt foarte puternice și eficiente. Există doar câteva plante pe care nu le recomand, din cauza naturii lor nocive. Cu toate acestea, este vorba de plante exotice, care nu sunt utilizate în erbotologie.

În afara diverselor proprietăți pe care le dețin plantele medicinale, printre care se numără antiinflamatoare, astringente, principii amare, stimulante, antispastice și multe altele, acestea au și valoare nutritivă. Plantele medicinale sunt pline de vitamine, minerale, săruri tisulare, flavine, aminoacizi și zaharuri, fără a aminti energiile lor electromagnetice. Studiați și testați plantele medicinale. Fără ele, oamenii nu ar reuși să supraviețuiască nenumăratelor efecte nocive pe care ei înșiși le-au creat pe această planetă.

## **HOMEOPATIE**

Homeopatia este un sistem bazat pe principii terapeutice, care recurge la remedii extrase din componente de origine animală, vegetală și minerală. Puterea și dozajele acestor formule sunt foarte mici. Homeopatia se întemeiază pe principiul „cui pe cui se scoate”. De pildă, în cazuri de otrăvire cu iederă, tratamentul recomandat este administrarea internă de iederă otrăvitoare în doze minuscule. Această modalitate terapeutică are rezultate mai bune în construirea răspunsului imun, decât în vindecarea reală a țesuturilor. Remediile homeopatice se bazează pe esența constituenților lor, mai degrabă decât pe potența acestora, înțelegând că energia electromagnetică, iar nu potența, este soluția reală. Homeopatia nu reprezintă o modalitate de detoxificare și regenerare în profunzime, rezultatul său fiind doar calmarea simptomelor.

## **HIDROTERAPIE (TERAPIA KNEIPP ȘI ALTE FORME)**

Hidroterapia sau terapia cu apă, este folosită de mii de ani. În epoca modernă, îi datorăm regretatului Sebastian Kneipp, preot catolic din Bavaria, dezvoltarea și popularizarea hidroterapiei în întreaga lume.

Apa poate fi folosită cu scopul de a stimula circulația atât sanguină, cât și limfatică. Apa este și un vehicul de transport al elementelor și toxinelor către și dinspre celule prin tractul gastrointestinal sau prin piele. Cunoaștem deja beneficiile pe care le oferă căldura, care are proprietatea de a dilata și intensifica circulația. Organismul folosește intern această metodă prin diaforeză (transpirație și febră) și prin răspuns histaminic, în scopul de a amplifica circulația sanguină și limfatică. Pe măsură ce circulația către țesuturi se accelerează, va crește nutriția, oxigenarea, imunitatea și reacția electrolitică (alcalinizare) a acestora. Toți acești factori sunt importanți pentru circulația la nivel tisular. Pe de altă parte, frigul este un factor constrictor, putând bloca circulația energiei către țesuturi. Combinând aceste două aspecte ale stimulării, hidroterapia, care va folosi alternativ mai întâi o aplicație de apă fierbinte, apoi o aplicație de apă rece, poate genera reacții excepționale în cazuri malade.

Simplul consum de apă poate fi considerat o formă de hidroterapie. O persoană obișnuită consumă în medie o cantitate insuficientă de apă preluată din băuturi sau din alimente gătite. Apa este vitală în procesele de ionizare și de oxidare care se produc în organism. Apa este esențială pentru stimularea activității intestinale și funcționarea renală adecvată (rinichi / vezică urinară).

Băile de ape minerale, un alt tip de hidroterapie, constituie un excelent factor stimulant pentru țesuturi. Cu toate acestea, expunerea exagerată la ape minerale grele poate duce la coagulare cutanată, determinând uscarea pielii și formarea de cruste pe piele. Un alt efect poate fi părul aspru și devitalizat sau încetinirea creșterii părului din cauza blocării foliculilor capilari. Supra-stimularea nu constituie soluția către vitalitate, energia dinamică este calea.

## **IRIDOLOGIE**

Iridologia este știința și studiul irisului ocular și al relației sale cu țesuturile organice. Este harta detaliată a traseului până la celule, a funcțiilor pe care le îndeplinesc și a eșecului lor funcțional.

Prietenul meu, regretatul doctor Bernard Jensen, denumea iridologia „Marea știință”. Irisul ne oferă indicii despre moștenirea genetică, punctele forte și slabe ale țesuturilor și stările congestive (toxicitatea) din organism. Ne indică ocluziile, prolapsul și acumulările de chimicale nocive. Irisul nu numai că oferă indicii referitoare la slăbiciunea și congestiile tisulare, însă ochii indică și gradul de epuizare al acestor țesuturi. Practic, nu se poate afirma că îți cunoști într-adevăr corpul, dacă nu ai făcut o analiză neuro-optică.

Iridologia îi oferă practicianului tabloul complet nu numai al tuturor celulelor, ci și al structurilor și sistemelor organice. Este o condiție esențială pentru detectarea stărilor instalate prin act reflex, importante în special pentru starea de sănătate a tractului gastrointestinal (țesut intestinal) și a relației sale cu celulele din organism. În lumea medicinei alopate, se întâmplă, în numeroase cazuri, ca medicii, pornind de la anumite simptome, să nu identifice originea exactă a cauzei, nici actul reflex sau zona care contribuie la creșterea toxicității sau a epuizării. Iridologia ne oferă această informație.

Iridologia este analiza țesuturilor moi. Ea furnizează un tip de informație de care au extrem de mare nevoie mediile analitice și de diagnoză din zilele noastre. Ochii sunt nu numai ferestrele sufletului, ci și ferestrele corpului fizic. Iridologia este o știință pe care o poate învăța oricine și una pe care ar trebui să o îmbrățișăm. Ea ne ajută să dezlegăm misterul informațiilor genetice ale fiecărui om și să dezvăluim deficiențele corpului fizic.

## **MASAJ (TOATE TIPURILE) ȘI REFLEXOLOGIE**

Măinile de aur ale unui bun masor terapeut pot face adevărate minuni, prin faptul că ele pot reda forma optimă a țesuturilor organice și le pot restaura. Există numeroase tehnici de masaj – de la stimularea ușoară și masajul de relaxare, până la masajul în profunzime, până la nivel tisular și masajul la nivelul craniului. Din multe puncte de vedere, masajul este o activitate importantă, acoperind de la acordarea asistenței necesare corpului în sensul recuperării în urma unor leziuni, traumatisme și până la promovarea drenajului limfatic și detoxificării. Organismul stochează toxinele la nivel muscular, încercând astfel să apere organele principale cât mai mult posibil. Numai că, stocând aceste toxine, organismul își pierde mobilitatea și devine dureros, obligându-ne să facem mișcare pentru a mobiliza circulația limfatică. Când nu putem să facem exerciții fizice sau dacă nivelul de toxicitate din organism este prea ridicat, masajul devine vital.

Reflexologia la nivelul piciorului, pe care am amintit-o în Capitolul 9, intitulat „Obiceiuri sănătoase”, este o formă specială de masaj și un instrument extrem de valoros. Am salvat câteva persoane de la moartea prin stop cardiac, exercitând presiune cu degetul mare pe talpa piciorului stâng. Nu se poate nesocoti eficiența stimulării sistemului nervos și sistemului limfatic prin simpla exercitare de presiune asupra unor puncte localizate pe mâini și pe picioare. Toxinele și cristalele de acid se formează sub terminațiile nervoase din palme și din talpă. Această toxicitate poate conduce la apariția unei multitudini de simptome de la hipertensiune arterială, până la insuficiență renală.

## **NAPRAPATIE ȘI TERAPIA POLARITĂȚII**

Naprapatia cuprinde terapia polarității, care a fost elaborată de doctorul Randolph Stone, combinată cu manipularea. „Polaritatea” se referă la un tip de echilibrare a energiei. Naprapatia combină chiropractica (realinierea structurilor osoase), kinetoterapia, terapia polarității și nutriția. Scopul său este acela de a elimina blocajele energetice prin manevrarea sistemului muscular și osos. Bătrânul meu prieten, doctor Rudy Splanic, a fost elevul doctorului Stone și a practicat naprapatia timp de cincizeci de ani. La vârsta de optzeci de ani, el încă mai făcea minuni lucrând cu oamenii, schimbându-le complet postura, ținuta și structura după ce treizeci de ani suferiseră de deformații osoase. El putea spune anul în care pacientul suferise traumatismul sau în care debutase boala; și

mai simțea un fir de păr așezat sub șapte coli de hârtie. Cu toate acestea, unii specialiști moderni în naprapatie migrează către medicina convențională.

Ca regulă generală, încercați să îl cunoașteți pe terapeut. Este important să controlați corpul, și afecțiunile respective și să mențineți echilibrul. Și este la fel de important să învățați care este motivul pentru care organismul se dezechilibrează.

## **NATUROPATIE**

Denumirea de „naturopatie” a fost atribuită de Benedict Lust, însă ea se regăsește în istorie încă din vremea lui Hipocrat și chiar dinainte. Știința naturopatiei are la bază, în proporție de 100%, sisteme organice, naturale, de detoxificare și nutriție, care conduc la regenerarea tisulară. Acest lucru este de natură să determine instalarea adevăratei vitalități și longevități.

Naturopatul folosește numai natura și remediile naturale pentru a realiza acest lucru. Naturopatia este una din cele mai grandioase științe de pe planetă. Ea cuprinde chimia, fizica, hidroterapia, terapia vibrațională, cromoterapia, fitoterapia (plante medicinale), terapia bioenergetică, terapia emoțională, reflexologia, terapia prin adoptarea unei diete formată din hrană crudă, terapia prin post, combinațiile corecte de alimente și alte practici similare. Detoxificarea și alcalinizarea se află în centrul naturopatiei.

Naturopatia se întemeiază pe premisa că boala este un proces natural. Când organismul este marcat de aciditate și plin de lucruri ca mucus, puroi, paraziți, chimicale, conservanți, antibiotice, pesticide și produși secundari carbonați, șansele organismului de a fi sănătos sunt minime.

Naturopatia este într-adevăr o știință holistică, care include în sistem corpul, emoțiile, mentalul și sufletul. Fiindcă omul este o ființă integrată, boala se poate instala și se instalează pe mai multe paliere, fenomen în mare parte necunoscut pacientului. Consider că naturopatia este modalitatea curativă de ordin superior de pe planetă. Naturopatia abordează cauzele și nu efectele.

## **Medicină naturopată**

Medicina naturopată este un sistem sau o modalitate terapeutică asemănătoare naturopatiei. Cu toate acestea, este vorba mai degrabă de o modalitate orientată în mod conștient spre tratament, decât de naturopatie. Medicii naturopați recurg la medicina ortomoleculară (vitamine și minerale), săruri tisulare, suplimente glandulare și alți constituenți distincți pentru tratarea simptomelor într-un efort de a corecta aceste probleme. Medicina naturopată face apel la principii de detoxificare și accentuează importanța dietelor care constau în principal din fructe, legume și granule proaspete.

## **TERAPII VIBRAȚIONALE (VINDECAREA ENERGETICĂ)**

Este vorba de o categorie cuprinzătoare, din care fac parte Therapeutic Touch™, magnetoterapia, cristaloterapia (terapia cu pietre minerale), radionica, *qi gong* (metodă chinezească de vindecare), vindecarea psihică, *feng shui*, *biofeed-back* și alte terapii. Deși metodele amintite mai sus sunt diferite și unice, fiecare dintre ele recurge la „spirit” într-un fel sau altul, cu scopul de a acționa asupra țesuturilor și intensifica circulația și eliminarea. Aceste terapii au rolul de a modifica energia vibrațională a celulelor, îmbunătățind respirația și vitalitatea celulară. Energiile noastre magnetice se dezechilibrează din cauza toxicității, alimentației acide, gândurilor negative, emoțiilor negative nefaste și nefericirii.

Terapiile vibraționale dislocă și pun în mișcare energiile stagnante sau blocate, permițând îmbunătățirea circulației acestei energii la nivel celular și tisular. În acest fel, este redusă durerea, se intensifică circulația generală și este stimulată eliminarea. Iar acest fapt va conduce intensificarea funcției și repararea tisulară.

Ne aflăm în stadiul incipient al descoperirilor din acest domeniu. Într-o formă sau alta, terapiile vibraționale vor domina viitorul.

## MEDICINA ALOPATĂ

În opinia mea, medicina alopata ar trebui să se limiteze la medicina de urgență, la proceduri de diagnosticare și intervenții chirurgicale. Medicina de urgență a salvat mii de vieți, iar anumite intervenții chirurgicale sunt esențiale pentru viață, deoarece oamenii și-au compromis practic sănătatea și distrus țesuturile organice.

Am fost mulți ani implicat în medicina de urgență, concentrându-mă cu plăcere asupra tuturor afecțiunilor care au legătură cu inima. Totuși, există o mulțime de spitale de urgență care s-ar cuveni să învețe mai mult despre natură și modul în care se pot aplica tehnici mai puțin agresive, ceea ce ar duce la salvarea unui număr și mai mare de vieți și ar spori calitatea vieții unui număr tot mai mare de oameni. În prezent, spitalele de urgență recurg la prea multe tehnici care lezează țesuturile, inclusiv la compresie toracică, care induce fisurarea sau spargerea sternului.

În plus, multe intervenții chirurgicale nu sunt necesare. De cele mai multe ori, ele provoacă pacientului suferință și, în multe situații, un viitor sumbru. De pildă, pot fi evitate operațiile pe cord deschis. Natura dispune de resursele necesare pentru purificarea sistemului vascular, într-un interval relativ scurt de timp, cu condiția ca pacientul să își dorească cu adevărat să își schimbe stilul de viață. Într-adevăr, optzeci până la nouăzeci la sută din toate bolile pot fi vindecate fără tratament medicamentos chimic sau proceduri invazive. Metodele la care recurge naturopatia nu sunt invazive și sunt orientate spre vindecarea cauzei care a produs problema respectivă.

### Concluzie

Evitați să aveți un viitor umbrit de incapacitate de mișcare, disperare, impotență sexuală și boli. Nu așteptați până în ultima clipă. Îngrijiți-vă de sănătate chiar din acest moment. Sănătatea, vitalitatea și buna dispoziție vă pot oferi o viață nouă, marcată de libertate, liniște, vibrații pozitive și longevitate.

Cartea de față nu își propune să descrie toate terapiile naturale existente în prezent, fapt pentru care țin să vă adresez scuzele mele cele mai sincere. M-am străduit totuși să ofer o privire generală asupra celor mai cunoscute și mai importante metode terapeutice. Fiecare din ele merită o recunoaștere mai mare. Fiecare metodă naturală este o știință în sine, capabilă să ofere o călătorie minunată către regăsirea de sine. Citiți, studiați și învățați cât mai mult despre fiecare dintre ele și bucurați-vă din plin de beneficiile pe care vi le pot oferi. Bibliografia de la sfârșitul acestei cărți conține sugestii referitoare la numeroase titluri minunate care vă vor ajuta pe parcursul acestei călătorii către cunoaștere.

A venit momentul ca fiecare individ să devină responsabil pentru sănătatea sa. Înarmați-vă și veți deveni mai puternici. Va fi o bucurie și o plăcere să simțiți cum corpul se umple de mai multă vitalitate și este mai dinamic. Dacă merită să descoperiți ceva, atunci descoperiți sănătatea încărcată de vibrații bune, din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual.

**OBSERVAȚIE:** Științele descrise anterior sunt instrumente excepționale pe care natura vi le pune la dispoziție cu scopul de a regăsi și restaura vitalitatea. Totuși, aceste instrumente sunt bune în măsura în care cel care le folosește este bun. Participând la un interviu de 60 de minute în cadrul unui program de știri, un director al Asociației Americane a Medicilor a fost întrebat cum se pot apăra oamenii împotriva serviciilor medicale de proastă calitate. Răspunsul său a citat o veche maximă: „Lăsați cumpărătorul să decidă (*Caveat Emptor*)”.

*Vă provoc să faceți din viață o capodoperă. Vă provoc să îngroșați rândurile oamenilor care trăiesc în spiritul învățăturilor lor și care trăiesc la înălțimea cuvântului dat. Trăiți cu pasiune!*

Anthony Robbins

## **CĂRȚI ȘI SURSE VIDEO**

### **Nature's First Law**

P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190  
+1-619-645-7282 (local); +1-619-596-7997

[www.rawfood.com](http://www.rawfood.com)

*Cuprinde o selecție importantă de produse naturale și cărți greu de procurat, scrise de vechi maeștri în domeniul alimentației naturiste.*

### **Cărți despre nutriție**

A Division of Royal Publications  
P.O. Box 5793, Denver, CO 80217  
+1-303-788-8383

[www.nutribooks.com](http://www.nutribooks.com)

*Cuprinde o selecție amplă de cărți despre sănătatea naturistă. Vânzări numai en-gros.*

### **Cercetare în domeniul sănătății**

P.O. Box 70, Mokelumne Hill, CA 95245

*Cuprinde o selecție amplă de cărți vechi și greu de procurat despre sănătate și spiritualitate.*

## **PRODUSE PENTRU COPII**

### **Rejenitec**

Tacoma, WA  
+1-800-867-2563 (telefon); +1-206-564-9394 (fax)

*Suplimente de minerale și vitamine, masticabile, din concentrate integrale organice, deshidratate în stare crudă.*

## **ESENȚE FLORALE**

### **Flower Essences of Fox Mountains**

Kathren Woodlyn Bateman  
P.O. Box 381, Worthington, MA 01098-0381

[www.floweressencesoffoxmountain.com](http://www.floweressencesoffoxmountain.com)

*Esențe florale de calitate superioară, inclusiv două dintre esențele pe care le prefer, „Emergency Relief” și „Moonshine Yarrow”.*

## **ALIMENTE, SEMINȚE, NUCI, GRĂUNȚE, SEMINȚE EXPANDATE – ORGANICE**

### **Diamond Organics**

P.O. Box 2159, Freedom, CA 95019  
+1-888-ORGANIC

[www.diamondorganics.com](http://www.diamondorganics.com)

*Cuprinde o selecție amplă de produse nutritive organice, care sunt livrate la domiciliu.*

### **Pavich Family Farms**

P.O. Box 10420, Terra Bella, CA 93279

[www.consciouschoice.com/1995-98/cc115/pavichfarm.html](http://www.consciouschoice.com/1995-98/cc115/pavichfarm.html)

*Cuprinde câteva din cele mai bune produse alimentare naturale, printre altele, struguri și curmale organice, disponibile pe piață.*



**Eco-Organics**

+1-201-333-8840

Persoană de contact: Nanda sau Nick

[www.eco-organics.com](http://www.eco-organics.com)

*Distribuie fructe, legume organice și altele.*

**Johnny Selected Seeds**

Fourth Hill Road, Albion, ME 04910

+1-207-437-9294 (telefon); +1-207-437-2165 (fax)

[www.johnnyseeds.com](http://www.johnnyseeds.com)

*Semințe, plante medicinale și alte produse cultivate prin metode organice.*

**Seeds of Change**

P.O. Box 15700, Santa Fe, NM 87506-5700

+1-800-957-3337 (comandă după catalog); +1-800-762-7333 (servicii client);

+1-505-438-7052 (fax)

[www.oskri.com](http://www.oskri.com)

*Semințe de plante medicinale organice și minunate batoane organice cu susan.*

**Sun Organic Farm**

+1-888-269-9888

Persoană de contact: Stan

[www.sunorganic.com](http://www.sunorganic.com)

*Distribuie semințe, nuci, grăunțe, semințe organice pentru vârstare, neprelucrate, fructe uscate la temperatură scăzută, uleiuri virgine, plante medicinale și condimente.*

**Nature's First Law**

P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190

+1-888-RAW-FOOD

*Cele mai bune măslinae organice, cel mai bun unt de cocos organic, uleiuri de măslinae prin presare cu piatră, fructe confiate și nuci uscate etc.*

**Mountain Valley Growers**

38325 Pepperweed Road, Squaw Valley, CA 93675

+1-559-338-2775 (telefon); +1-559-338-0075 (fax)

[www.mountainvalleygrowers.com](http://www.mountainvalleygrowers.com)

*Plante și semințe vii.*

**Abundant Life Seed Foundation**

P.O. Box 772, Port Townsend, WA 98368

+1-206-385-5660 (telefon); +1-206-385-7455 (fax)

[www.abundantlifeseed.org](http://www.abundantlifeseed.org)

*Plante și semințe vii.*

**Horizon Herbs, LLC**

The Cech Family

P.O. Box 69, Williams, OR 97544-0069

+1-541-846-6704 (telefon); +1-541-846-6233 (fax)

[www.chatlink.com/herbseed](http://www.chatlink.com/herbseed)

*Semințe.*

**Richter's**

357 Highway 47, Goodwood, Ontario, Canada, LOC 1AO

+1-905-640-6677 (telefon); +1-905-640-6641 (fax)

[www.richters.com](http://www.richters.com)

*Semințe.*

**Shepherd's Garden Seeds**

P.O. Box 50, Litchfield, CT 06790-0050

+1-860-567-0801 int. 6405 (telefon); +1-860-567-9293 (fax)

email: [stevefrow@aol.com](mailto:stevefrow@aol.com)

[www.shepherdseeds.com](http://www.shepherdseeds.com)

*Semințe de plante și legume; diverse soiuri cultivate în ferme de familie; vânzări cu amănuntul și cu ridicata.*

**Walnut Acres**

P.O. Box 8, Penns Creek, PA 17862

+1-800-433-3998; +1-717-873-1146 (local)

[www.walnutacres.com](http://www.walnutacres.com)

*Nuci, semințe, condimente și o mare varietate de legume organice proaspete.*

**PRODUSE VERZI****God's Herbs**

730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953

+1-941-766-8068 (telefon); +1-941-766-8067 (fax)

email: [info@godsherbs.com](mailto:info@godsherbs.com)

[www.robertmorsend@aol.com](http://www.robertmorsend@aol.com)

*Combinatii de hrană superioară din grădina Domnului (25 din cele mai puternice pachete medicinale care există pe pământ!)*

**Nature's First Law**

P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190

+1-888-RAW-FOOD

*Alimentele primordiale ale naturii (combinatii de produse cultivate în mediu natural)*

**Green Foods Corporation**

318 North Graves Avenue Oxnard, CA 93030

+1-805-983-7470

[www.greenfoods.com](http://www.greenfoods.com)

*Magmă crudă.*

**Christopher's Original Formulas**

1195 Spring Creek Place, Springville, UT 84663-0777

+1-800-453-1406; +1-801-489-8787 (local); +1-801-489-7207 (fax)

*Plante pentru vitalitate și produse verzi Jurassic.*

## PLANTE MEDICINALE ȘI PRODUSE DIN PLANTE MEDICINALE

### **God's Herbs**

730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953  
+1-941-766-8068 (telefon); +1-941-766-8067 (fax)  
email: [info@godsherbs.com](mailto:info@godsherbs.com)  
[www.robertmorsend@aol.com](http://www.robertmorsend@aol.com)

*Oferă cele mai bune și mai eficiente formule medicinale cunoscute, recomandate în detoxificare și regenerare celulară.*

### **God's Herbs Pharmacy and Clinic**

730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953  
+1-941-255-1979 (telefon); +1-941-255-1815 (fax)  
email: [robertmorse@aol.com](mailto:robertmorse@aol.com)

*Farmacie cu produse medicinale de calitate superioară și clinica doctorului Robert Morse.*

### **The Herb Shoppe**

2404 Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33952  
+1-941-255-1970 (telefon); +1-941-255-8218 (fax)  
email: [danandtony@msm.com](mailto:danandtony@msm.com)

*Formule din plante medicinale, plante în vrac, suplimente etc.*

### **Dental Herb Company, Inc.**

1000 Holland Drive, Suite 7, Boca Raton, FL 33487  
+1-800-747-HERB (4372); +1-561-241-4480 (fax)

*Formule cu adevărat naturale din plante medicinale, pentru sănătatea dentară.*

### **A.C. Grace Company**

1100 Quitman Road, P.O. Box 570, Big Sandy, TX 75755  
+1-903-636-4368 (comenzi telefonice); +1-903-636-4051 (comenzi prin fax)  
[www.acgrace.com](http://www.acgrace.com)

*Oferă cea mai bună vitamina E de pe piață.*

### **V.E. Irons, Inc.**

705 McGee Street, Kansas City, MO 64106  
+1-800-544-8147; +1-816-221-3719 (local); +1-816-221-1272 (fax)

*Produse de calitate pentru detoxificare, în special pentru regenerarea colonului.*

### **Kroeger Herb Products Co., Inc.**

805 Walnut Street, Boulder, CO 80302  
+1-303-433-0261 (telefon local); +1-800-255-8787; +1-303-443-0108 (fax)

[www.kroegerherb.com](http://www.kroegerherb.com)

*Oferă produse botanice de calitate superioară și un excepțional program de deparazitare.*

[www.naturalheatsupply.com](http://www.naturalheatsupply.com)

[www.huldaclark.com](http://www.huldaclark.com)

*Aceste site-uri prezintă plantele medicinale pentru detoxificare propuse de doctorul Hulda Clark.*

### **Dr. Christopher's Original Formulas**

Provo, UT 84601  
+1-800-453-1406

[www.drchristopher.com](http://www.drchristopher.com)

*Formule medicinale de calitate superioară.*

**Blessed Herbs**

109 Barre Plains Road, Oakham, MA 01068

+1-800-489-4372; +1-508-882-3755 (fax)

[www.blessedherbs.com](http://www.blessedherbs.com)

*Formule medicinale de calitate superioară.*

**Sage Mountain Herbal**

Products - Rosemary Gladstar

P.O. Box 420 East Barre, VT 05649

+1-802-479-9825 (telefon); +1-802-476-3722 (fax)

[www.sagemtnherbproducts.com](http://www.sagemtnherbproducts.com)

*Produce cele mai fine creme din plante medicinale pentru îngrijirea tenului și a pielii, ca și multe altele.*

**Frontier Natural Brands**

3021 78th Street, P.O. Box 299, Norway, WI 52318

+1-800-669-3275

[www.frontiernaturalbrands.com](http://www.frontiernaturalbrands.com)

*Produse co-op naturale, mari.*

**Starwest Botanicals, Inc.**

11253 Trade Center Drive, Rancho Cordova, CA 95742

+1-916-853-9354 (local); +1-800-800-4372; +1-916-853-9673 (fax)

e-mail: [sales-w@starwest-botanicals.com](mailto:sales-w@starwest-botanicals.com)

*Produse terapeutice pentru vindecare pe cale naturală.*

**American Botanical Pharmacy**

P.O. Box 3027, Santa Monica, CA 90408-3027

[www.Drrichardschulze.com](http://www.Drrichardschulze.com) (site în construcție)

*Formulele medicinale elaborate de doctorul Richard Schulze.*

**The Heritage Store, Inc.**

P.O. Box 444, Virginia Beach, VA 23458

+1-800-862-2923; +1-757-428-0100 (local)

[www.caycecures.com](http://www.caycecures.com)

*Formulele doctorului Edgar Cayce.*

**Health Concerns / K'an Herb Company**

6001 Butler Lane, Scotts Valley, CA 95066

+1-831-438-9457

[www.kanherb.com](http://www.kanherb.com)

*Formule medicinale chinezești tradițional de calitate superioară.*

**Motherlove Herbal Company**

P.O. Box 101, LaPorte, CO 80535

+1-970-493-2892 (telefon); +1-970-224-4844 (fax)

e-mail: [mother@motherlove.com](mailto:mother@motherlove.com)

[www.motherlove.com](http://www.motherlove.com)

*Specializată în produse naturiste pentru perioada de sarcină, travaliu și naștere și perioada de alăptat. Vânzări atât cu amănuntul, cât și cu ridicata.*

### **Pacific Botanicals**

4350 Fish Hatchery Road, Grant's Pass, OR 97527

+1-503-479-7777 (telefon); +1-503-479-5271 (fax)

e-mail: [pacbot@internetcds.com](mailto:pacbot@internetcds.com)

[www.pacificbotanicals.com](http://www.pacificbotanicals.com)

*Este cea mai experimentată și diversificată fermă de cultură a plantelor medicinale din America de Nord; numai vânzări en-gros.*

## **MIXTURI CHINEZEȘTI DIN PLANTE MEDICINALE**

### **East Earth Herbs**

P.O. Box 2808, Eugene, OR 97402

*Extracte și produse Reishi; plante medicinale în amestec.*

### **East Earth Trade Winds**

P.O. Box 493151, 1714 Churn Creek Road, Redding, CA 96049-3151

+1-530-223-2346 (local); +1-800-258-6878; +1-530-223-0944 (fax)

[www.eastearth-trade.com](http://www.eastearth-trade.com)

*Amestecuri de plante medicinale chinezești, formule medicinale patentate, cărți și alte produse.*

### **Mayway Corporation**

1338 Mandela Pathway, Oakland, CA 94607

+1-510-208-3113

[www.mayway.com](http://www.mayway.com)

*Plante medicinale chinezești și produse preparate.*

### **Shen Nong**

+1-510-849-0291 (telefon); +1-510-849-0291 (fax)

*Plante medicinale chinezești, în vrac.*

### **Sping Wind**

2325 4th Street no. 6, Berkeley, CA 94710

+1-510-849-1820

*Vânzări en-gros către practicieni.*

## **ASOCIAȚII DE ERBOLOGIE**

### **The Herb Growing and Marketing Network**

**The Herbal Green Pages** (C/O Maureen Rogers)

P.O. Box 245, Silver Spring, PA 17575

+1-717-393-3295 (telefon); +1-717-393-9261 (fax)

e-mail: [herbworld@aol.com](mailto:herbworld@aol.com)

[www.herbworld.com](http://www.herbworld.com)

*Herbworld este cea mai mare asociație comercială din industria erbologică, având un număr de 2000 de membri. Asociația este un centru care oferă servicii de informare, prin cele 3000 de cărți și peste 200 de publicații periodice. Asociația monitorizează douăsprezece liste de poșta electronică și caută sistematic pe Internet noi resurse și rezultate ale unor cercetări în domeniul industriei erbologice, pe care le transmite apoi tuturor membrilor săi. Asociația publică catalogul „Herbal Green Pages” (Pagini verzi) – un compendiu obligatoriu pentru toți cei care lucrează în acest domeniu!*

**American Botanical Council (ABC)**

P.O. Box 210660, Austin, TX 78720

+1-512-331-8555

[www.herbalgram.org](http://www.herbalgram.org)

*De peste un deceniu, ABC a contribuit la educarea și formarea publicului, a agențiilor guvernamentale, institutelor de cercetare și industriilor specializate, furnizând informații solide ca rezultat al activității de cercetare științifică în domeniul utilizării eficiente și în condiții de siguranță a plantelor medicinale. Consiliul publică respectatul jurnal „Herbalgram”, editat cu contribuția specialiștilor în domeniu.*

**American Herbal Products Association (AHPA)**

8484 Georgia Avenue, Suite 370, Silver Springs, MD 20910

+1-301-588-1171 x 201 (telefon); +1-301-588-1174 (fax)

e-mail: [mmcguffin@alpha.org](mailto:mmcguffin@alpha.org)

[www.ahpa.org](http://www.ahpa.org)

*AHPA are drept obiectiv promovarea comerțului responsabil cu produse din plante medicinale. Asociația pune la dispoziția publicului baza sa de date și oferă numeroase alte servicii.*

**The American Herbalist's Guild (AHG)**

1931 Gaddis Road, Canton, GA 30115

+1-770-751-6021 (telefon); +1-770-751-7472 (fax)

e-mail: [ahgoffice@earthlink.net](mailto:ahgoffice@earthlink.net)

[www.americanherbalistsguild.com](http://www.americanherbalistsguild.com)

*AHG este o organizație non-profit, cu caracter educațional, care reprezintă scopurile și opiniile specialiștilor în erbologie. Este unica organizație sindicalizată care se adresează profesioniștilor din domeniul erbologiei, specializați în aplicații medicale ale plantelor medicinale.*

**Herb Research Foundation (HRF)**

4140 15th Street, Boulder, CO 80304

+1-303-449-2265

[www.herbs.org](http://www.herbs.org)

*HRF este prima și cea mai importantă sursă de informare din lume, bazată pe rezultatele cercetărilor științifice și pe date precise referitoare la beneficiile și siguranța folosirii plantelor medicinale. Este o sursă de referințe și cunoștințe profesionale în dezvoltarea resurselor botanice de durată.*

**American Herbal Pharmacopoeia (AHP)**

P.O. Box 66809, Scots Valley, CA 95067

+1-831-461-6318 (telefon); +1-831-475-6219 (fax)

e-mail: [ahpadmin@got.net](mailto:ahpadmin@got.net)

[www.herbal-ahp.org](http://www.herbal-ahp.org)

*AHP își propune să producă 300 de monografii calitative despre plantele cu utilizare terapeutică, care au scopul de a servi drept referință primară în Statele Unite.*

**American Association of Oriental Medicine**

5530 Wisconsin Avenue, Suite 1210, Chevy Chase, MD 20815

+1-301-941-1064 (local); +1-888-500-7999; +1-301-986-9313 (fax)

e-mail: [info@aaom.org](mailto:info@aaom.org)

[www.aaom.org](http://www.aaom.org)

*Acest grup dispune de o pagină de web și o bază de date care poate fi accesată de toți cei interesați să găsească specialiști în acupunctură sau în medicină chineză și terapii pe bază de plante medicinale, ca și date actualizate privind cercetarea, noutăți și evenimentele politice.*

**Herb Med**

[www.herbmed.org](http://www.herbmed.org)

*HerbMed este o bază de date electronică, interactivă, despre plante medicinale, care oferă conectare și acces pe Internet la date științifice care pun accentul pe importanța utilizării plantelor medicinale pentru sănătate. Constituie o resursă informativă bazată pe dovezi științifice pentru profesioniști, cercetători și publicul larg.*

**SĂPUNURI NATURALE ȘI PRODUSE DE IGIENĂ CORPORALĂ****Suisun Body Soap Company**

1239 Western Street, Fairfield, CA 94533-2458

+1-800-457-0986; +1-707-426-3707 (local); +1-707-426-1722 (fax)

[www.suisun-bay.com](http://www.suisun-bay.com)

*Sortimente de săpun din segmentul premium.*

**Soapworks**

C/O Justamere Tree Farm

Patterson Road, Worthington, MA 01098

+1-413-238-5902

[www.justameretreefarm.com](http://www.justameretreefarm.com)

*Sortimente de săpun din segmentul premium.*

**Thursday Plantation**

P.O. Box 5613, Montecito, CA 93150

+1-800-848-8966; +1-805-963-2297 (local)

[www.thursdayplantation.com](http://www.thursdayplantation.com)

*Ulei din arbore de ceai.*

**Tom's of Maine**

P.O. Box 710, Kennebunk, ME 04043

+1-207-985-2944

[www.tomsomaine.com](http://www.tomsomaine.com)

*Sortimente de pastă de dinți naturală și produse pentru îngrijire corporală.*

**Lotus Light Enterprises, Inc.**

Box 1008, Lotus Drive, Silver Lake, WI 53170

+1-800-548-3824; +1-262-889-8501 (local)

e-mail: [lotuslight@lotuspress.com](mailto:lotuslight@lotuspress.com)

*Produse pentru îngrijirea sănătății și a siluetei, inclusiv perii corporale, lufe, produse cosmetice, produse pentru baie și îngrijirea tenului și a pielii, naturale, produse naturale pentru îngrijirea animalelor de casă și altele.*

**Weleda Inc.**

P.O. Box 249, 175 North Route 9W, Congers, NY 10920

+1-800-241-1030; +1-914-268-8572 (telefon); +1-914-268-8574 (fax)

[www.weleda.com](http://www.weleda.com)

*Produse pentru igiena personală.*

[www.ginesis.com](http://www.ginesis.com)

[www.safe2use.com](http://www.safe2use.com)

*Produse naturale pentru igiena personală, inclusiv mărcile „Kleen Kill”, „Not Nice to Lice”, săpun de rufe, produse împotriva gândacilor etc.*

## ULEIURI, ORGANICE

### **Lifestar International, Inc.**

301 Vermont Street, San Francisco, CA 94103

*Ulei din semințe de struguri.*

### **Omega Nutrition**

1924 Franklin Street, Vancouver, BC Z5L IR2, Canada

+1-800-661-3529

*Produse din ulei organic.*

## SUPLIMENTE PREMIUM ȘI PRODUSE PENTRU STIMULAREA ENDOCRINĂ

### **Progressive Research Labs**

9396 Richmond, Suite 514 Houston, TX 77963

+1-800-877-0966

[www.prlab.com](http://www.prlab.com)

*Suplimente premium și produse pentru stimulare endocrină (se adresează numai terapeuților).*

### **Standard Process**

1200 West Royal Lee Drive, P.O. Box 904, Palmyra, WI 53156-0904

+1-800-848-5061

[www.standardprocess.com](http://www.standardprocess.com)

*Suplimente premium și produse pentru stimulare endocrină (se adresează numai terapeuților).*

### **Nature's Path and Naturopatic Research Labs**

P.O. Box 7862, North Port, FL 34287-7862

+1-941-426-3375 (telefon); +1-941-426-6871 (fax)

e-mail: [orders@naurespathinc.com](mailto:orders@naurespathinc.com)

[www.naurespathinc.com](http://www.naurespathinc.com)

*Electroliți cristalizi lichizi, de calitate superioară și altele.*

### **Forest Pharmaceuticals, Inc.**

2510 Metrou Boulevard, St. Louis, MO 63043

+1-314-569-3610

[www.forestpharm.com](http://www.forestpharm.com)

*Tablete „Amour Thyroid”.*

## RESURSE DE PRODUSE ALIMENTARE NATURALE

### **Nature's First Law**

P.O. Box 900202, San Diego, CA 92190

+1-800-205-2350 (comenzi); +1-619-645-7282 (local); +1-619-596-7997

[www.rawfood.com](http://www.rawfood.com)

*Resurse de hrană naturală, inclusiv măslin organic neprelucrate, cele mai bune soiuri de ulei de măsline extra-virgin, obținut prin presare cu piatră, batoane nutritive organice, naturale etc.*



**Diamond Organics**

P.O. Box 2159, Freedom, CA 95019

+1-888-ORGANIC (647-2642)

[www.diamondorganics.com](http://www.diamondorganics.com)

*Gamă extinsă de produse alimentare naturale, organice, neprelucrate și proaspete, cu livrare la domiciliu; nu este obligatorie comanda minimă!*

**Creative Health Institute**

918 Union City Road, Michigan

+1-517-278-6260

*Formatori în domeniul sănătății.*

**Gold Mine Natural Food**

7805 Arjons Drive, San Diego, CA 92126-4368

+1-800-475-3663

[www.goldminenaturalfood.com](http://www.goldminenaturalfood.com)

*Furnizor de alimente complet naturale și cultivate prin metode organice și altele.*

**Herbal Answers, Inc.**

P.O. Box 1110, Saratoga Springs, NY 12866

+1-518-581-1968 (telefon); +1-518-583-1825 (fax)

e-mail: [aloedoc@aol.com](mailto:aloedoc@aol.com)

*Produse din aloe organice, crude, de calitate superioară.*

**Hygia Enterprises**

2422 Hutchinson Street, Vista, CA 92084-1706

+1-760-630-8288

*Condimente deshidratate, cultivate prin metode organice.*

**Jaffee Brothers Natural Foods**

P.O. Box 636, Valley Center, CA 92082

+1-619-749-1133 (telefon); +1-619-749-1282 (fax)

*Fructe, nuci, ulei de arahide / nuci, uleiuri vegetale (de salată) și produse alimentare cultivate prin metode organice.*

**Rawganique.com**

4715 SW Nash Avenue, Corvallis, OR 97333

+1-541-752-4367 (telefon)

[www.rawganique.com](http://www.rawganique.com)

*Hrană și îmbrăcăminte pentru o planetă fragilă.*

**The Grain & Salt Society**

273 Fairway Drive, Asheville, NC 28805

+1-800-867-7258; +1-828-299-1640 (fax)

[www.celtic-seasalt.com](http://www.celtic-seasalt.com)

*Sare marină de calitate cea mai fină și multe altele.*

**Bobarosa's**

22151 U.S. Highway 19 North, Clearwater, FL 33765

+1-727-791-9339 (local); +1-727-791-6019 (fax); +1-800-796-9339

[www.bobarosa.com](http://www.bobarosa.com)

*Usturoi murat, proaspăt cules din grădină.*

**Flora, Inc.**

P.O. Box 73, Lynden, WA 98264  
+1-800-446-2110; +1-888-354-8138 (fax)  
*Uleiuri organice pure, presate la rece.*

**Healthcare Nutritionals**

1532 Encinitas Blvd.  
+1-800-357-2717 (numai la comandă); +1-760-479-0944 (fax)  
[www.healthforce.net](http://www.healthforce.net)

*Dezvoltă o gamă excelentă de vitamine, minerale, spirulina, etc., care au la bază hrană integrală, cu enzime active.*

**Wakunaga of America Co., Ltd.**

23501 Madero, Mission Viejo, CA 92691-2764  
+1-800-421-2998; +1-714-855-2776  
*Produse naturale din usturoi (Kyolic).*

**Maine Coast Sea Vegetables**

3 George's Pond Road, Franklin, ME 04634  
+1-207-565-2907 (telefon); +1-207-565-2144 (fax)  
[www.seaveg.com](http://www.seaveg.com)

*Oferă varec, alge comestibile și produse vegetale marine organice, de calitate; minerale naturale; iod pentru tiroidă și un excelent substitut de sare.*

**Sun Organic Farm**

+1-888-269-9888  
Persoană de contact: Stan  
[www.sunorganic.com](http://www.sunorganic.com)

*Distribuie produse alimentare organice, nuci, grăunțe, semințe pentru muguri, fructe uscate la temperaturi joase, sortiment divers de ulei virgin, plante medicinale și condimente.*

**The Spice Hunter**

P.O. Box 8110  
San Luis Obispo, CA 93403-8110  
+1-800-444-3061 int. 7000; +1-805-544-3824 (fax)  
[www.spicehunter.com](http://www.spicehunter.com)

*Dezvoltă plante medicinale și condimente organice. Compania nu achiziționează produse din semințe modificate genetic, iar produsele sale nu sunt iradiate.*

**Urban Organic**

230A Seventh Street, Brooklyn, NY 11215  
+1-718-499-4321

*Servicii de livrare la domiciliu de produse naturale organice. Dacă menționați o persoană înregistrată la această firmă, atunci veți primi gratuit o cutie! (Numai pentru rezidenții din orașul New York).*

**World Organics**

5242 Bolsa Avenue, Huntington Beach, CA 92649  
+1-714-893-0019  
*Clorofilă lichidă, simplă sau cu mentă.*

**Wysong**

1880 North Eastman Road, Midland, MI 48640

+1-800-748-0188; +1-517-631-8801 (fax)

*Fructe confiate prin metoda la rece, plante medicinale, fasole, nuci și unt de arahide, toate cultivate prin metode organice și alte produse alimentare.*

**Oskri Organics**

1240 West Elmwood Avenue, Ixonia, WI 53036

+1-800-628-1110 (telefon); +1-800-615-0765 (fax)

[www.oskei.com](http://www.oskei.com)

*Semințe neprelucrate de susan tahina, sirop de curmale, muguri de susan, curmale etc.*

**Paws for Health**

4588 Ashton Road, Sarasota, FL 34233

+1-407-475-0922; +1-941-924-7230

[www.pawforthhealth.net](http://www.pawforthhealth.net)

*Hrană complet naturală și neprelucrată pentru animale de casă.*

**Barleans**

4936 Lake Terrell Road, Ferndale, WA 98248

+1-360-384-0485 (local); +1-800-445-3529

*Furnizează ulei de semințe de in și ulei de limba-mielului, procesate la temperaturi care nu depășesc 35 °C.*

**Bio International**

215 East Orangethorpe Avenue no. 284, Fullerton, CA 92832

+1-800-246-4685; +1-714-999-2930 (fax)

*Delicioase batoane alimentare organice.*

**Deer Garden Rejuvenative Foods**

P.O. Box 8464, Santa Cruz, CA 95061

+1-831-462-6715 (telefon); +1-831-457-0158 (fax)

*Furnizează nuci crude și un sortiment variat de unt din semințe și legume cultivate în mediu natural.*

**Sunorganics**

P.O. Box 2429, Valley Center, CA 92082

+1-888-269-9888; +1-760-751-1141 (fax)

*Oferă o gamă largă de fructe uscate, legume deshidratate, curmale, zahăr și sirop de arțar, zahăr de curmale, ulei, unt crud și tahina, roșcove, polen de albine, ceai de plante și condimente de plante.*

**Sunflower Farms**

12033 Woodinville Drive no. 22, Bothell, WA 98011

+1-425-488-5652

*Lăptuci, hrișcă, răsaduri de floarea-soarelui, grâu și mazăre; toate produsele dețin certificat de produse organice, acordat de statul Washington.*

**Date People**

P.O. Box 808, Niland, CA 92257

+1-760-359-3211

*Furnizează peste 50 de soiuri de curmale organice, crude, proaspete și nehidratate.*

## CENTRE DE RESURSE DE PRODUSE ALIMENTARE NEPRELUCRATE

*Invităm toate Centrele de Resurse să ne contacteze pentru a fi adăugate pe această listă în noua ediție a cărții.*

### **Creative Health Institute (CHI)**

918 Union City Road, Union City, MI 49094

+1-517-278-6260

*Formatori în domeniul sănătății, din statul Michigan.*

### **Mothers for Natural Law**

P.O. Box 1900, Fairfield, IA 52556

+1-515-472-2809 (telefon); +1-515-472-2011 (fax)

*Furnizează informații despre biotehnologie și își desfășoară activitatea în scopul etichetării produselor obținute prin inginerie genetică.*

### **Native Seeds / Search**

526 North 4th Avenue, Tucson, AZ 85705

+1-520-622-5561 (telefon); +1-520-622-5591 (fax)

*Dedicată conservării culturilor deșertice străvechi și practicilor de agricultură familială. Oferă atât produse de fermă, cât și semințe de mediu natural pentru grădini.*

### **Price-Pottenger Nutrition Foundation**

P.O. Box 2614, La Mesa, CA 91943-2614

+1-619-574-7763 (telefon); +1-619-574-1314 (fax)

[www.price-pottenger.org](http://www.price-pottenger.org)

*Colectează și diseminează informații referitoare la diverse subiecte legate de sănătate. Oferă cărți, ediții retipărite, videocasete și casete audio.*

### **Super Sprouts**

205 Spadina Avenue, Toronto, Ontario M5T 2C8, Canada

+1-416-997-7796

*Centru de resurse pentru alimentație naturală, din Toronto, Canada.*

### **Food & Water, Inc.**

389 Vermont, Route 215, Walden, VT 05873

+1-800-EAT-SEIF; +1-802-563-3300; +1-802-563-3310 (fax)

*Organizație națională non-profit, dedicată educării opiniei publice privind amenințările la adresa integrității nutritive a alimentelor și a calității apei.*

### **Loving Foods**

P.O. Box 576, Paia, HI 96779

+1-808-573-4207

*Companie cu sediul în Maui, dedicată furnizării de informații și resurse care susține adoptarea unei diete compuse dintr-o alimentație naturală. Firma mai oferă cărți, afișe, planșe și altele.*

### **Rawsome News**

Raw Foods Support of San Diego

Fondator: Helene D. Idels

P.O. Box 3397, Vista, CA 92085-3397

+1-619-220-2174

*Acest buletin informativ conține articole, evenimente, rețete și informații diverse despre hrană și produse alimentare neprelucrate și vii.*

**Rhio's Raw Energy Hotline**

+1-212-343-1152

*Furnizează informații referitoare la chestiuni legate de sănătate și evenimente referitoare la hrană neprelucrată și produse alimentare vii.*

**VLĂSTARE, MUGURI ȘI DIVERSE FURNITURI****Sprout House, Inc.**

Great Barrington, MA 01230

+1-800-SPROUTS

e-mail: [sprout@sproutman.com](mailto:sprout@sproutman.com)

*Sursa de aprovizionare cu muguri a lui Steve Meyerowitz. O varietate bogată de semințe, coșuri cu răsaduri, saci, sere miniaturale și altele. De asemenea, cărți despre modul de obținere a mugurilor.*

**Super Sprouts**

205 Spadina Avenue, Toronto, Ontario M5T 2Cm, Canada

+1-416-977-7796

*Informații despre muguri și aprovizionarea cu muguri.*

**The Sproutpeople**

225 Main Street, Gays Mills, WI 54631

+1-877-777-6887; +1-608-735-4735 (local); +1-608-735-4736 (fax)

*Oferă aprovizionare cu o varietate bogată de semințe organice și muguri.*

**ȘCOLI DE ERBOLOGIE**

*Invităm toate școlile profilate pe erbologie să ne transmită în scris, prin e-mail sau prin telefon informații despre activitatea lor, care urmează a fi cuprinse în următoarea ediție a acestei cărți.*

**International School of Detoxification**

Dr. Robert Morse

941-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953

+1-941-255-1979 (telefon); +1-941-255-1815 (fax)

e-mail: [robertmorse@aol.com](mailto:robertmorse@aol.com)

[www.godsherbs.com](http://www.godsherbs.com)

**The Australasian College of Herbal Studies**

P.O. Box 130, Lake Oswego, OR 97034

+1-800-48STUDY (487-8839)

[www.herbed.com](http://www.herbed.com)

**Sage Mountain Herbal School**

Rosemary Gladstar

P.O. Box 420, E. Barre, VT 05649

+1-802-476-3722

[www.sagemountain.com](http://www.sagemountain.com)

**East/West School of Herbalism**

Michael Tierra, L.Ac, O.M.D.  
P.O. Box 712, Santa Cruz, CA 95061  
+1-800-717-5010; +1-408-336-4548 (fax)  
[www.planetherbs.com](http://www.planetherbs.com)

**Natural Healing Institute**

+1-800-559-HEAL (4325)  
[www.naturalhealingst.com](http://www.naturalhealingst.com)

**The School of Natural Healing**

Cursurile dr. John Christopher  
P.O. Box 412, Springville, UT 84663  
+1-800-372-8255  
[www.schoolofnaturalhealing.com](http://www.schoolofnaturalhealing.com)

**Blazing Star Herbal School**

P.O. Box 6, Shelburne Falls, MA 01370  
+1-413-625-6875 (telefon); +1-413-625-6972 (fax)  
[www.blazingstarherbs.com](http://www.blazingstarherbs.com)

**Rocky Mountain Center for Botanical Studies**

P.O. Box 19254, Boulder, CO 80308  
+1-303-442-6861  
[www.herbschool.com](http://www.herbschool.com)

**Dominion Herbal College**

7527 Kingsway, Burnaby, B.C. V3N 3C1, Canada  
+1-604-521-5822 (telefon); +1-604-526-1561 (fax)  
[www.dominionherbal.com](http://www.dominionherbal.com)

**The California School of Herbal Studies**

P.O. Box 39, Forestville, CA 95436  
+1-707-887-7457

*Fondată, în anul 1982, de Rosemary Gladstar și condusă în prezent de James Green.*

**ȘCOLI (NATUROPATIE)**

**Academy of Oriental Medicine**

2700 W. Anderson Lane, Suite 204, Austin, TX 78757  
+1-512-454-1188  
[www.aoma.edu](http://www.aoma.edu)

**Bastyr University**

14500 Juanita Drive NE, Kenmore, WA 98028-4966  
+1-425-602-3090 (fax)  
[www.bastyr.edu](http://www.bastyr.edu)

**Boucher Institute of Naturopathic Medicine**

4375 St. Catherine Street, Vancouver, BC V5V 4M4, Canada  
+1-604-602-3330  
[www.binm.org](http://www.binm.org)

**Clayton College of Natural Health**

2140 11th Avenue South, Suite 305, Birmingham, AL 35205

+1-800-995-4590

[www.ccnh.edu](http://www.ccnh.edu)

*Școala Clayton, profilată pe însănătoșire prin metode naturiste, a fuzionat, în anul 1997, cu The American Holistic School of Nutrition (Școala Holistică Americană de Nutriție), devenind Clayton College of Natural Health.*

**Canadian College of Naturopathic Medicine**

60 Beri Avenue, Toronto, Ontario M8Y 3C7, Canada

[www.nncm.edu](http://www.nncm.edu)

*Anterior, The Ontario College of Naturopathic Medicine (Colegiul de Medicină Naturopată din Ontario).*

**Norwich University / Vermont College**

P.O. Box V559 Monpelier, VT 05602

+1-800-336-6794

[www.norwich.edu/vermontcollege](http://www.norwich.edu/vermontcollege)

**Southern College of Naturopathy**

420 Elm Street, Waldron, AR 72958

+1-888-372-9555

[www.naturopathicdegree.org](http://www.naturopathicdegree.org)

**Southwest College of Naturopathic Medicine & Health Sciences**

2140 E. Broadway Road, Tempe, AZ 85282

+1-480-858-9100

[www.scnm.edu](http://www.scnm.edu)

**University of Bridgeport College of Naturopathic Medicine**

126 Park Avenue, Bridgeport, CT 06601-2449

+1-203-576-4108

[www.bridgeport.edu/naturopathy](http://www.bridgeport.edu/naturopathy)

**Westbrook University**

120 Llano Street, Aztec, NM 87410

+1-800-447-6496

[www.westbrook.edu](http://www.westbrook.edu)

**CEAIURI DIN PLANTE ORGANICE****San Francisco Herb and Natural Foods Co.**

47444 Kato Road, Fremont, CA 94538

+1-800-227-2830; +1-510-770-9021 (fax)

[www.farmworld.com](http://www.farmworld.com)

*Plante medicinale integrale, condimente și ceaiuri.*

**Tri-Sun International**

2230 Cape Cod Way, Santa Ana, CA 92703

+1-800-387-4786

*Ceai după rețeta lui Jason Winter.*

**God's Herbs**

730-C Tamiami Trail, Port Charlotte, FL 33953  
+1-941-766-8068 (telefon); +1-941-766-8067 (fax)

[www.robertmoresend@aol.com](mailto:www.robertmoresend@aol.com)

*Ceai „Heal-All” (anticancerigen etc.).*

**Pronatura, Inc.**

6211-A West Howard Street, Niles, IL 60714  
+1-800-555-7580

[www.pronaturainc.com](http://www.pronaturainc.com)

*Ceai Kombucha, capsule și extracte.*

**SISTEME DE APĂ****Clean Water Revival, Inc.**

85 Hazel Street, Glen Clove, NY 11542  
+1-800-444-3563; +1-516-674-2441 (local)

*Sisteme ceramice de filtrare a apei.*

**En Garde Helath Products**

7702 Balboa Boulevard no. 10, Van Nuys, CA 91406  
+1-818-901-8505

[www.oxymoxy.com](http://www.oxymoxy.com)

*Dynam02.*

**Global Water Technologies**

C/O Amvi Science Products  
P.O. Box 1101 Tacoma, WA 98401  
+1-206-922-9113

*Pres-2-Pure și Pump-N-Pure; conform raportărilor, este cu mult superioară apei obținute prin osmoză inversă și mai ieftină.*

**Multi-Pure Corp.**

+1-800-689-4199

*Mare producător de sisteme de filtrare a apei pentru uz casnic.*

**Nutrition Coalition**

P.O. Box 3001, Fargo, ND 58108  
+1-800-447-4793; +1-218-236-9783 (local)

[www.willardswater.com](http://www.willardswater.com)

*Pentru apa Willard Water autentică.*

**Tap Dance Filters**

+1-800-272-0982

*La prețuri mici, acceptabile sub aspectul costurilor de majoritatea oamenilor.*

**Waterwise**

Leesburg, FL  
+1-800-874-9028; +1-352-787-5008 (local); +1-352-787-8123 (fax)

[www.waterwise.com](http://www.waterwise.com)

*Mare producător de sisteme de distilare a apei menajere.*



## **HIDROTERAPIE**

### **Axel Kraft Int. USA Inc.**

Fort Lauderdale, FL 33301

+1-954-942-9038 (telefon); +1-800-667-7864

[www.axelkraft.com](http://www.axelkraft.com)

*Oferă produse pentru hidroterapie, sortimente de săpun, produse pentru aromaterapie, de igienă personală, plante medicinale, suplimente și altele.*

### **Kneipp Corporation of America**

105-107 Stonehurst Court, Northvale, NJ 07647

+1-800-937-4372 (info line); +1-201-750-0600 (telefon); +1-201-750-2070 (fax)

[www.kneipp.com](http://www.kneipp.com)

*Metode originale hidro-terapeutice și produse conexe.*

### **Weleda Inc.**

P.O. Box 249, 175 North Route 9W, Congers, NY 10920

+1-800-241-1030; +1-914-268-8572 (telefon); +1-914-268-8574 (fax)

[www.weleda.com](http://www.weleda.com)

*Produse pentru igienă personală.*

## **ANEXA D – Totul despre Hemogramă**

Această anexă cuprinde o prezentare a reacțiilor chimice care se produc în mediul sanguin și își propune să vă ajute să interpretați rezultatele activității sanguine care decurg din analizele recomandate de medicul curant. Această anexă este formată din patru secțiuni:

1. O prezentare generală a tipurilor de analize de sânge practicate în mod curent.
2. O mostră de raport al unei analize de laborator, care vă poate ajuta să vă familiarizați cu organizarea în tabel a rezultatelor.
3. O descriere detaliată a fiecărei analize a sângelui și explicații privind utilizarea sa și bolile sau afecțiunile al căror indiciu sunt rezultatele respective.
4. Concluzia analizelor sângelui.

### **PARTEA I – PREZENTARE GENERALĂ A ANALIZEI SÂNGELUI**

#### **Analizele de sânge cel mai frecvent recomandate**

„Calculul complet al globulelor și calculul diferențial”, în forma prescurtată „CCB și dif”, această analiză cuprinde următoarele:

##### **CGR**

Calculul globulelor roșii (eritrocite)  
Hemoglobină (HGB)  
Hematocrit (HCT)  
MCV (media volumului corpuscular)  
MCH (media corpusculară a hemoglobinei)  
MCHC (media concentrației corpusculare a hemoglobinei)

##### **CGA**

Calculul globulelor albe și calcul diferențial  
Neutrofile  
Limfocite  
Monocite  
Eozinofile  
Bazofile  
Calculul plachetelor sanguine

**MARKERI AI TUMORILOR CANCERIGENE (ANTIGENI) CEA (ANTIGEN CARCINOEMBRIONIC)** – Proteină care apare în mod normal în țesutul intestinal al fătului. Cu toate acestea, el este întâlnit și în fluxul sanguin al adulților suferind de tumori colo-rectale sau de alte carcinoame, inclusiv mamar, pancreatic, hepatic și gastric. Se regăsește și în stări care nu sunt de natură cancerigenă (benignă), inclusiv colită ulceroasă, inflamații ale diverticulilor și ciroză.

**CA 19-9** – Marker util în depistarea tumorilor (antigen) în cancerul hepatic și pancreatic. Este utilizat în principal în diagnosticarea carcinomului pancreatic (70%). Markerii CA 19-9 pot indica prezența cancerului gastric, cancerului colo-rectal, pancreatitei, pietrelor renale, cirozei și chisturilor fibromatoase.

**CA 15-3** – Cel mai eficient marker în depistarea tumorilor în cancerul mamar metastazic. Poate fi folosit în boli ovariene, formarea de fibroame mamare benigne și malignitate cu localizare altfel decât la nivel mamar.

**CA 125** – Marker pentru depistarea tumorilor la nivelul celulelor epiteliale, în cancerul ovarian.

**AFP (ALPHAFETOPROTEINĂ) ȘI HCG (GONADOTROPINĂ CORIONICĂ UMANĂ)** – Marker pentru depistarea tumorilor la nivelul celulei germen, pentru ovare.

**PSA (ANTIGEN SPECIFIC PROSTATEI)** – Glicoproteină care se regăsește în citoplasmă celulelor epiteliale ale prostatei. Valorile mari de PSA pot fi indiciul unor inflamații și/sau al cancerului de prostată. Cu cât sunt mai ridicate nivelurile de PSA, în special dacă depășesc valoarea 5, cu atât mai mari sunt șansele ca inflamațiile respective să degenereze în cancer.

### **Determinarea grupelor sanguine**

Sângele uman este împărțit în mai multe grupe, în funcție de prezența sau absența antigenilor în sânge. Acești antigeni se numesc **antigeni ABO** sau **Rh**. Cei doi antigeni principali care evidențiază grupa sanguină, conform sistemului ABO, sunt antigenii **A** și **B**, care servesc drept bază pentru acest sistem.

Grupa de sânge A conține antigeni A. Grupa de sânge B conține antigeni B. Grupa de sânge AB conține antigeni AB. Grupa de sânge O nu conține nici antigeni A, nici antigeni B.

Prezența sau absența antigenilor (factori) Rh determină dacă sângele este Rh pozitiv sau Rh negativ.

Determinarea grupelor sanguine este importantă în transfuziile de sânge de la o persoană la alta. Antigenii sunt cei care determină imunitatea persoanei respective și reflectă capacitatea acesteia de a combate invaziile agenților patogeni.

### **Alți termeni comuni și alte analize utile**

Panelul electrolitic: este un indice al electroliților din serul sanguin și al nivelului de glucoză.

Panelul tiroidian: este un indice al hormonilor T4 (tiroxină), T3 (tiroxina convertită în sistem) și TSH (hormonul de stimulare tiroidiană, tirotropină, secretat de hipofiză).

Panelul profilului lipidic: este un indice al nivelului de colesterol (LDL și HDL) și al nivelurilor de trigliceride sanguine.

## **PARTEA a II-a – INTERPRETAREA HEMOGRAMEI**

### **Noțiuni generale de chimie**

**GLUCOZĂ** – În general, nivelurile de bază ale glucozei din serul sanguin pot fi un indiciu al unor stări malade din organism. Nivelurile crescute pot fi un indiciu de diabet mellitus, hiperparatiroidism, boala Cushing, stres, pancreatită, terapia cu corticosteroizi și diuretic, feocromocitom și acidoza celulară. Nivelurile scăzute pot fi un indiciu de hipoglicemie, hipotiroidie, boli hepatice și boala Addison.

**MINERALE** – Dintre minerale, sodiul, potasiul, clorul și calciul sunt principalii cationi și anioni cu sarcină electrică, care constituie electroliții organismului.

**SODIU** – Sodiul este elementul mineral cationic (cu sarcină pozitivă) cel mai abundent în lichidele extracelulare. Prin urmare, este principala sare care determină osmoreglarea (transportul) extracelulară a substanțelor nutritive și a constituenților. Sodiul din sânge este rezultatul direct al echilibrului creat între aportul alimentar și excreția prin rinichi (renală) și reabsorbția.

Numeroși hormoni afectează echilibrul de sodiu prin controlul excreției la nivel renal (de pildă aldosteron, ADH – hormon antidiuretic, NH etc.).

O concentrație scăzută de sodiu în organism creează hiponatremia (nivel scăzut de sodiu), care duce la epuizare, stări de confuzie, comă și moarte. O concentrație prea mare de sodiu (hipernatremie) creează senzația de sete, uscarea membranei mucoase, convulsii, stare de agitație și altele. Numeroase medicamente pot duce la apariția atât a stării de hipernatremie, cât și de hiponatremie, printre acestea numărându-se antibioticele, steroizii, laxativele, diureticele, medicamentele pe bază de sulf, medicația pentru inimă și altele.

Cancerul face să scadă concentrația de sodiu din organism. De aceea, organismul va apela la orice substanță componentă alcalină pentru a combate acidoza. Sodiul are o mare afinitate față de oxigen, fiind un metal anorganic vital pentru menținerea echilibrului electrolic.

**POTASIU** – Potasiul este unul din principalii electroliți ai celulei. Într-o celulă, există o cantitate de potasiu de patruzeci de ori mai mare prin comparație cu cantitatea de lichid care înconjoară celula. Nivelul de potasiu este influențat de reabsorbția sodiului de către rinichi. Aldosteronul diminuează concentrația de potasiu, măbind excreția prin rinichi. Organismul acționează permanent în sensul menținerii echilibrului intern dintre acizi și baze. Acidoza extrage potasiul din celulă, dând naștere unor modificări electromagnetice care afectează permeabilitatea peretelui celular la substanțe nutritive și potențialul electric al celulei. Printre simptomele generate de creșterea concentrației de potasiu din sânge se numără greață, vărsături, irascibilitate, diaree, depolarizarea depresivă a inimii, contracții musculare (sindrom SOB, dureri toracice și altele) și acidoză. O concentrație scăzută în serul sanguin va genera scăderea contractilității musculaturii netede, a coloanei și a inimii, stare care poate, la rândul său, genera o multitudine de simptome printre care amintim dureri, paralizie, stare de epuizare generală și aritmie cardiacă.

	<b>REZULTAT</b>	<b>ÎN AFARA DOMENIULUI DE REFERINȚĂ</b>	<b>DOMENIU DE REFERINȚĂ</b>	<b>UNITĂȚI</b>
<b>GENERAL</b>				
Glucoză	103		70-115	mg/dl
Sodiu	142		133-145	mEq/l
Potasiu	4,3		3,3-5,3	mEq/l
Clor	104		96-110	mEq/l
Bioxid de carbon	33		21-24	mEq/l
Acid uric	10		6-27	mg/dl
Creatinină	0,8		0,5-1,5	mg/dl
Calciu	9,7		8,4-10,6	mg/dl
Proteine – total	7,5		5,9-8,4	g/dl
Albumină	3,6		3,4-4,8	g/dl
Bilirubină – total	0,3		0,0-1,2	mg/dl
Fosfatază alcalină	98		51-131	UI/l
SGOT (AST)	19		0-50	UI/l
SGPT (ALT)	23		0-50	UI/l
<b>ANALIZA TIROIDEI</b>				
T3	32,0		25,0-40,0	%
T4	10,7		4,9-11,7	μg/dl
T7	3,42		1,25-4,55	Calc.
TSH (ultrasensibil)		L < 0,010	0,350-4,950	μUI/ml
<b>DIVERSE</b>				
CEA	1,9		0,0-5,0	ng/ml

## CCR, PLACHETE și DIF

Calculul leucocitelor (globule albe)	5,05		4,0-10,5	x103/μl
Calculul eritrocitelor (globule roșii)	4,42		4,10-5,60	x106/μl
Hemoglobină		12,2 L	12,5-17,0	g/dL
Hematocrit	36,7		36,0-50,0	%
MCV	83		80-98	fL
MCH	27,6		27,0-34,0	Pg
MCHC	33,2		32,0-36,0	g/dL
Plachete sanguine (sau trombocite)	183		140-415	x103/μl
Poli (sau neutrofile)	44		40-74	%
Limfocite	43		14-46	%
Monocite	10		4-13	%
Eozinofile	3		0-7	%
Bazofile	0		0-3	%
Poli (absolut) (sau neutrofile)	2,4		1,8-7,8	x103/μl
Limfocite (absolut)	2,4		0,7-4,5	x103/μl
Monocite (absolut)	0,6		0,1-1,0	x103/μl
Eozinofile (absolut)	0,2		0,0-0,4	x103/μl
Bazofile (absolut)			0,0-0,2	x103/μl

## Panel lipidic w/raport LDL/HDL

## Unități

Raport LDL/HDL	2,5	0,0-3,6
----------------	-----	---------

**CLOR** – Clorul este un anion extracelular. Este considerat a fi unul din electroliții principali ai organismului, servind la menținerea neutralității electrice. În combinație cu sodiul, fluctuațiile sale sunt compatibile cu ale sodiului, în special în retenția lichidelor. Cu toate acestea, clorul nu este afectat de cancer, așa cum se întâmplă în cazul sodiului. În numeroase forme de cancer, organismul utilizează sodiul în procesul de alcalinizare a acestei stări de hiperaciditate. Clorul contribuie la menținerea echilibrului acid-alcalin. Clorul înlocuiește bicarbonatul intracelular în procesul de neutralizare a bioxidului de carbon, menținând astfel echilibrul dintre celule și lichidele care le deservesc. Hipocloremia indică concentrații scăzute de clor, iar hipercloromia este indiciul unei concentrații ridicate.

**Hipocloremie** – Hiperactivitatea țesutului nervos și muscular; Hipotensiune; Dificultate în respirație și respirație superficială; Acidoză; CHF; Hidratare excesivă; Vărsături; Probleme respiratorii cronice

**Hipercloromie** – Epuizare; Oboseală; Deshidratare; Sindrom Cushing; Mielom multiplu; Disfuncție renală; Anemie

**CALCIU** – Serul de calciu este folosit ca indicator al funcționării paratiroidei și în metabolizarea calciului. Această analiză este imprecisă pentru determinarea utilizării calciului. Concentrația de calciu din sânge poate crește sau scădea ca efect direct al cancerului, medicației chimice, ingerării de cantități excesive de lapte, dietelor bogate în proteine, suplimentelor de vitamina D, hipertiroidia, hipotiroidia sau paratiroidia, insuficienței renale, inflamațiilor masei osoase, absorbției proaste, pancreatitei și altor disfuncții.

**CALCIU IONIZAT** – Calciul ionizat nu formează legături cu albumina, de aceea nu este influențat de nivelul de albumină. Prin urmare, el oferă un tablou clinic mai precis în cazul hiperparatiroidiei.

**BIOXID DE CARBON** – Concentrațiile de bioxid de carbon sunt utile în determinarea acidozei sau alcalozei. De asemenea, el poate fi un indiciu al slabei oxigenări, dezechilibrului electrolitic (la nivel celular), neutralității lichidelor intracelulare și extracelulare, eliminării defectuoase (din rinichi și plămâni), insuficienței renale, toxicității cu produse de salicilați, ketoacidozei diabetice, înfometării, șocului, emfizemului și altor deficiențe.

**AZOT URIC ÎN SÂNGE** – Acest test determină cantitatea de azot uric din sânge. Ureea este o substanță care se formează în ficat, ca rezultat final al metabolismului proteinelor. După ce aminoacizii sunt catabolizați (scindați sau modificați), se formează amoniacul care este apoi transformat, în cea mai mare parte, în uree.

Ureea se formează și în sistemul limfatic. Cantitățile de uree din limfă sunt transportate către rinichi în vederea eliminării. Se poate determina nivelul toxicității în raport cu consumul proteinic, metabolismul la nivel hepatic (metabolismul proteinei) și funcțiile excretore ale rinichilor după concentrația de uree din sânge. Majoritatea stărilor de insuficiență renală generează niveluri scăzute de uree.

Un nivel crescut de uree poate reflecta supra-consum de proteine, hemoragii ale tractului gastrointestinal, inflamații hepatice și degenerescență. Toxicitatea extracelulară provocată de consumul de proteine poate constitui, de asemenea, un factor de creștere a nivelului de uree.

Analizele combinate de determinare a nivelului de uree și de creatinină din sânge, sunt utilizate ca indicatori ai funcției renale. Deshidratarea sau hidratarea excesivă pot afecta nivelul de uree din sânge, dar și consumul medicamentos, printre care aspirina și diureticele.

Prostatita și hipertrofia prostatei pot determina niveluri anormale de uree. Malnutriția și digestia, ca și sinteza incorectă a proteinelor, constituie un alt factor.

**CREATININĂ** – Creatinina este un produs al creatinei metabolizate. Creatinina este folosită pentru contracția și rezistența musculară. Creatinina este complet excretată prin rinichi și poate fi un indicator al insuficienței renale sau musculare (niveluri scăzute). Nivelurile scăzute pot fi un indicator al inflamațiilor renale, de ocluzii urinare, deshidratare, CHF, forme de diabet, șoc sau traumatisme.

**NUMĂR TOTAL DE PROTEINE** – Proteinele sunt alcătuite din materiale de construcție numite aminoacizi. Sunt utilizate în toate aspectele structurale și funcționale din organism. Ele intră în configurația musculaturii, pereților membranei celulare, hormonilor, enzimelor, neurotransmițătorilor și hemoglobinei și sunt utilizate ca agenți de transport. Proteinele contribuie într-o proporție semnificativă la presiunea osmotică din sistemul vascular. Acest aspect este semnificativ pentru transportul și metabolismul substanțelor nutritive.

**ALBUMINĂ** – Albumina este o proteină care se formează în ficat. Ea reprezintă 60% din numărul total al proteinelor din organism. Albumina răspunde, printre altele, de menținerea presiunii osmotice la nivel celular și de transportul enzimelor, hormonilor și altele. Nivelul de albumină poate furniza un tablou clinic referitor la starea ficatului sau afecțiuni ca hepatită, ciroză, cancer, malnutriție, stări legate de depuneri de deșeuri organice, inclusiv la nivelul sistemului vascular și intestinal (boala Crohn).

**BILIRUBINĂ** – Bilirubina este unul din cei mai eficienți indicatori ai funcției hepatice. Nivelul de bilirubină poate crește în cursul detoxificării, din cauza eliminării toxinelor solubile în apă prin urină. Există bilirubină indirectă (neconjugată) sau directă (conjugată) în funcție de organul implicat (splină sau, respectiv, ficat). Oferă tabloul funcționării corecte a acestor organe și a prezenței unei inflamații sau leziuni în interiorul acestora. Obstrucțiile la nivelul acestor organe, dar

și al duetului biliar, cum ar fi tumorile sau pietrele, vor mări secrețiile de bilirubină. Alte stări care pot influența nivelul bilirubinei sunt anemia pernicioasă, anemia falciformă, anemia hemolitică și dezechilibrele provocate de consumul de medicamente / droguri.

**FOSFATAZĂ ALCALINĂ** – Fosfataza alcalină este o enzimă care catalizează în prezența unui mediu alcalin. Fosfataza alcalină se regăsește în celulele Kupffer din ficat, în epiteliul (celule de suprafață) duetului biliar și în oase. Când acidoza se instalează în aceste țesuturi, în funcție de gradul său (determinat de tumori, inflamații, cancer etc.), nivelul de fosfatază alcalină va crește. Creșterea nivelului de fosfatază alcalină poate fi rezultatul, printre altele, al vindecării unor fracturi sau dezvoltării osoase normale. Numeroase medicamente și chimicale pot influența într-o proporție importantă nivelul fosfatazei alcaline din organism. Printre acestea se numără antibioticele, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, fluoridele, contraceptivele cu administrare orală, oxalații, sulfații și cianidele. Nivelurile scăzute pot fi un indiciu de hipotiroidie, anemie pernicioasă, ingestie de vitamina B în cantități excesive. Unii medici recomandă administrarea de supradoze de vitamina B injectabilă, în scopul de a provoca scăderea fosfatazei alcaline dacă nivelurile sunt prea ridicate. După cum aminteam anterior, nivelurile crescute de fosfatază alcalină pot indica prezența cancerului (hepatic, de colecist, osos etc.), deși factorii normali de creștere osoasă pot, la rândul lor, afecta nivelul fosfatazei alcaline.

**ASPARTAT AMINOTRANSFERAZĂ (AST)** – Anterior ser de transaminază oxaloacetic-glutamică, aminotransferaza de aspartat este o enzimă prezentă în celulele hepatice, celulele musculaturii cardiace, celulele musculaturii scheletice și, într-o măsură mai mică, în celulele hepatice și pancreatice. Un nivel crescut de aminotransferază de aspartat poate sugera inflamarea ficatului, ca în hepatită, ciroză și cancer, ca și infarct miocardic (atac de cord), afecțiuni musculare ca miozită și miopatie, tulburări renale și pancreatită.

**ALANIN AMINOTRANSFERAZĂ (ALT)** – Anterior denumită ser de transaminază glutamic-pirovică. Aminotransferaza de alanină este o enzimă care se formează mai ales în celulele hepatice. Totuși, ea se regăsește în celulele musculaturii cardiace, celulele musculaturii scheletice și celulele renale, ca și aminotransferaza de aspartat. Enzima aminotransferazei de alanină este considerată un factor specific în afecțiuni hepatice ca hepatită, ciroză, cancer și necroză hepatică.

Administrarea medicamentelor și chimicalele afectează atât enzima aminotransferază de aspartat, cât și enzima aminotransferază de alanină. Printre acestea se numără antibioticele, medicamentele de tip aspirină, medicația recomandată în boli cardiace și multe altele. Lista este foarte lungă.

## **Panelul imunitar**

Pentru explicații complete privind funcțiile pe care le îndeplinesc sistemul imunitar și celulele sale, vezi capitolul 2, modulul 2.7, „Sistemul Imunitar”.

**LEUCOCITE (GLOBULE ALBE)** – În esență, globulele albe (leucocite) sunt forțele armate ale organismului, care îl protejează împotriva invaziei corpurilor străine – substanțe printre care se numără proteinele, chimicalele și celulele îmbătrânite sau agonizante. Dacă nivelul globulelor albe este ridicat, înseamnă că organismul luptă împotriva unui lucru. Poate fi vorba în acest caz de o inflamație datorată substanțelor străine, de necrozarea, degenerarea sau intoxicarea tisulară. Toate aceste stări conduc la infecții. Trauma și stresul pot afecta nivelul globulelor albe.

Dacă nivelul globulelor albe este scăzut, ar trebui să vă puneți întrebări de genul: „De ce au scăzut leucocitele?”, „De ce produce organismul meu o cantitate mai mică de globule albe?”, sau „De ce nu ajung globulele albe în fluxul sanguin?” Aceste întrebări vă pot conduce la concluzia că s-ar putea să aveți probleme maladive sau de epuizare a măduvei osoase, probleme provocate de un tratament chimic sau prin radiații (care suprimă și distruge celulele măduvei osoase) și/sau congestionarea severă a sistemului limfatic. Toate aceste stări și multe altele pot afecta nivelul leucocitelor din organism. Numărul scăzut de leucocite poartă numele de **leucopenie** (unde „penia”

are sensul de „deficiență”). Nivelul crescut de leucocite se numește **leucocitoză**. Creșterea numărului total de globule albe poate indica existența unei inflamații (acidoză), infecții (acidoză), traumatism, stres și nevroză tisulară. Scăderea numărului total de globule albe poate indica intoxicație medicamentoasă, deficit alimentar / nutritiv, degenerare sau proces maladiv al măduvei osoase.

Există câteva tipuri de globule albe (leucocite). Printre acestea se numără:

<b>Tipul celulei</b>	<b>% în organism</b>
Neutrofile	55 – 70 %
Limfocite	20 – 40 %
Eozinofile	1 – 4 %
Bazofile	0,5 – 1 %
Monocite	2 – 8 %

Majoritatea paneelelor imune furnizează ceea ce se numește calcul diferențial. Fiecare tip de celulă imună îndeplinește o funcție specifică. Dacă se modifică ponderea unui tip specific de leucocite, acest lucru va furniza informația referitoare la starea pe care încearcă să o combată organismul. Spre exemplu, un număr mare de **neutrofile** indică inflamații, de **limfocite** indică stări de la infecții la cancer, iar de **monocite** indică stări de la paraziți până la ulcerații diverse (tipuri de distrugere a țesutului).

În continuare, sunt prezentate cauzele legate de creșterea sau scăderea unui anumit tip de globule albe.

### **Neutrofile**

Cauza creșterii: (neutrofilie) infecție acută, condiții inflamatorii, ca de pildă artrită (reumatoidă și altele), febră reumatică. Orice stare inflamatoare, de tip gută, traumatism, leucemie sau stres.

Cauza scăderii: (neutropenie) culturi bacteriene, anemie, acțiune virală (ca hepatita și pojarul), tratament radioactiv, medicamentos sau chimic.

### **Limfocite**

Cauza creșterii: (limfocitoză) acțiune virală sau bacteriană, mielom multiplu, cancer limfatic, hepatită infecțioasă, expunere la radiații.

Cauza scăderii: (limfocitopenie) infectare, lupus, leucemie, intoxicare medicamentoasă sau chimică, utilizare de steroizi și expunere la radiații.

### **Eozinofile**

Cauza creșterii: (eozinofilie) paraziți, alergii, afecțiuni cutanate, spre exemplu eczemă. De asemenea, leucemia.

Cauza scăderii: (eozinopenie) reacții alergice, stres, hipertiroidie.

### **Bazofile**

Cauza creșterii: (bazofilie) leucemie, chisturi fibromatoase.

Cauza scăderii: (bazopenie) reacții alergice, stres, hipertiroidie.

### **Monocite**

Cauza creșterii: (monocitoză) procese inflamatoare, intervenții virale, tuberculoză, paraziți, ulcere și ulcerații.



Cauza scăderii: (monocitopenie) intoxicații medicamentoase și chimice, utilizarea de steroizi.

Celulele imune sunt cele care lucrează *pentru* noi. Aceste celule trăiesc în oceanul sistemului limfatic. Dacă sistemul limfatic se congestionează și se blochează, atunci funcția celulelor imune va fi grav afectată și compromisă din multe puncte de vedere.

Paraziții, ca bacteriile și protozoarele, intervin abia după instalarea cauzei. Cu alte cuvinte, toxicitatea și/sau aciditatea sunt cauzele reale ale epuizării sistemului imunitar. Paraziții și răspunsul imunitar intervin abia după apariția cauzei. Soluția tuturor acestor probleme este din nou detoxificarea. Detoxificarea intervine întotdeauna în înlăturarea cauzei.

**ERITROCITE (GLOBULE ROȘII)** – Globulele roșii sau eritrocitele transportă oxigenul până la celule. Valoarea lor este stabilită prin determinarea numărului de globule roșii într-o unitate de 1 mm<sup>3</sup> de sânge intravenos. În interiorul fiecărei celule roșii se află molecule de hemoglobină. Aceste molecule conțin fier care se leagă la oxigen și îl transportă mai departe. Există numeroase aspecte care pot afecta globulele roșii. Ele slăbesc, își pierd forma și tind să se lipească unele de altele. Cu toate acestea, cauza principală este acidoza și funcția enzimatică scăzută la nivelul sistemului vascular.

Degradarea și ceilalți factori amintiți vor afecta capacitatea globulelor roșii de a transporta oxigenul, de a elimina bioxidul de carbon și altele. Situația va genera diverse probleme, de la reacții lente de oxidare până la acidoză și anemie. Practic, simptomele pe care le poate manifesta organismul merg de la oboseală cronică, oboseala tiroidei și a glandelor suprarenale, până la debilitate. După cum afirmam anterior, stările inflamatoare provocate de acidoză constituie unul din factorii majori care pot afecta globulele roșii.

Deshidratarea duce la creșterea valorii eritrocitelor, iar hidratarea excesivă, la scăderea valorii eritrocitelor. Dieta alimentară, disfuncția la nivelul oricărui organ, cancerul, anemia, hemoragiile și tratamentele medicamentoase sau chimice pot duce la scăderea valorii globulelor roșii.

Și în acest caz, detoxificarea este soluția reală pentru recuperarea globulelor roșii și restaurarea adevăratului potențial individual. Alcalinizarea are efectul de a le separa, sporind conținutul și capacitatea hemoglobinei. Detoxificarea purifică ficatul și splina și contribuie la îndepărtarea substanțelor chimice sau a metalelor care afectează globulele roșii, ca, de altfel, orice altă celulă.

Detoxificarea va restaura complet activitatea sanguină, aducând-o la valorile normale, fără a compromite homeostaza.

**HEMOGLOBINĂ** – Globulele roșii conțin molecule de hemoglobină. Hemoglobina este o proteină conjugată care constă din *hem*, care intră în combinație cu fierul, și *globină*, o proteină simplă (aminoacid). Există sute de tipuri diferite de hemoglobină. Cu toate acestea, rolul lor fundamental este de a se lega la oxigen și glucoză și de a transporta aceste elemente până la celule, cu scopul de a le furniza energie și în scopuri oxidative. Importanța clinică a analizei hemoglobinei este relevantă și în strânsă legătură cu determinarea numărului de globule roșii.

Valorile crescute de hemoglobină pot constitui indiciul unor tulburări ca sindromul de obstrucție pulmonară cronică, CHF, deshidratare și altele. Scăderea valorii hemoglobinei poate sugera anemie, cancer, lupus, tulburări renale, maladii ale splinei și carență nutritivă. Valorile normale de hemoglobină sunt denumite normocromice, valorile crescute sunt denumite hipercromice, iar cele scăzute sunt denumite hipocromice.

Globulele roșii îmbătrânite sunt scindate (fagocitoză) de macrofagele prezente în splină, ficat sau măduva osoasă. Dacă acest lucru se întâmplă, fierul din hemoglobină este reutilizat imediat cu scopul de a produce cantități noi de globule roșii sau este depozitat în ficat. Componenta *globină* este convertită din nou în aminoacizi. Componenta *hem* restantă este transformată în bilirubină, care este apoi excretată prin bilă.

**HEMATOCRIT** – Hematocritul reprezintă ponderea globulelor roșii (eritrocite) într-un volum dat de sânge. Hematocritul trebuie să fie în concordanță cu valorile de globule roșii și cu hemoglobina. Nivelul crescut de hematocrit poate fi un indiciu de deshidratare, diaree severă, traumatism sau stare de șoc, arsuri sau altele. Nivelul scăzut de hematocrit poate indica anemie, ciroză hepatică, cancer, hipertiroidism, hemoragii, degenerescență a măduvei osoase, artrită reumatoidă, malnutriție sau sarcină normală.

**VOLUM CORPUSCULAR MEDIU (MCV)** – Această analiză are scopul de a determina volumul sau dimensiunea unei singure globule roșii. Acest test este util în determinarea tipului de anemie. Cu cât este mai mare MCV, cu atât sunt mai mari celulele (macroците); și, cu cât este mai mic MCV, cu atât mai mici sunt globulele roșii respective (microците). Volumele MCV sunt calculate împărțind hematocritul la valoarea globulelor roșii. MCV este indiciul direct al prezenței unor afecțiuni hepatice, alcoolismului, anemiei pernicioase sau altor probleme. Un MCV scăzut, poate sugera o anemie feriprivă.

**HEMOGLOBINĂ CORPUSCULARĂ MEDIE (MCH)** – MCH semnifică cantitatea (greutatea) medie a hemoglobinei în interiorul unei singure globule roșii.

**CONCENTRAȚIE DE HEMOGLOBINĂ CORPUSCULARĂ MEDIE (MCHC)** – MCHC este determinarea ponderii sau concentrației medii de hemoglobină dintr-o singură globulă roșie. Acest factor este obținut împărțind concentrația totală de hemoglobină la valoarea hematocritului.

**LĂȚIMEA DE DISTRIBUȚIE A GLOBULELOR ROȘII (RDW)** – Acest test are scopul de a determina lățimea globulelor roșii. Această determinare este utilă în stabilirea tipului de anemie.

**PLACHETE SANGUINE (TROMBOCITE)** – Plachetele sanguine au un rol important în coagularea sângelui. Ele sunt punțile și rețeaua care susțin și ajută țesutul perforat să se refacă. Ele oferă legăturile necesare, permițând astfel organismului să se refacă. Un nivel scăzut de plachete indică deficiență sau proces maladiv al măduvei osoase și/sau al splinei. Infecțiile, medicația și hemoragiile sunt asociate cu nivelul scăzut de plachete sanguine. Un nivel al trombocitelor sub valoarea 50 indică o stare critică.

**VOLUM MEDIU AL PLACHETELOR (MPV)** – MVP se referă la dimensiunea plachetelor sanguine, ca reflectare directă a unei deficiențe sau disfuncții de măduvă osoasă.

### **Panele de profil (LP.D.)**

**COLESTEROL (LDL ȘI HDL)** – Colesterolul este esențial în procesul de formare a steroizilor (tipul anabolic, antiinflamator), acizilor biliari și membranei pereților celulari.

Colesterolul nu poate fi folosit de organism decât în formă liberă. Este sintetizat de ficat sau metabolizat din colesterolul alimentar (în special din carne). Acest colesterol în formă liberă se leagă apoi sau se conectează la proteinele de transport (lipoproteine), adică cele prin intermediul cărora este transportat prin sânge până la celule. Remarcă: în carnea gătită, lipidele formează legături și, prin urmare, nu mai sunt libere.

Există două tipuri de lipoproteine: LDL (proteine cu densitate joasă) și HDL (proteine cu densitate înaltă). Șaptezeci și cinci la sută din colesterolul liber aflat în organism se leagă la proteine cu densitate joasă și 25%, la proteinele cu densitate înaltă. LDL induce tipul abundent de colesterol. Unii cercetători susțin că nivelul mărit al acestui tip de colesterol legat predispune la arterioscleroză și alte boli similare. Din punctul meu de vedere, acest raționament este eronat. Dacă vei studia cauza care determină producerea colesterolului și modul în care acesta este utilizat de organism, vei înțelege că producția de colesterol este strâns legată de utilizarea steroizilor, în mod special de răspunsul inflamator și de procesul de regenerare celulară, după ce celula a fost distrusă.

Deoarece ficatul este cel care trece colesterolul prin procesele de sinteză și de metabolizare, nivelul scăzut de colesterol poate fi asociat cu o afecțiune hepatică (de tipul inflamării ficatului, insuficienței hepatice, necrozei și cancerului), ca și malabsorbției, hipertiroidiei, câtorva tipuri de anemie, proceselor infecțioase și stresului.

Nivelul crescut de colesterol poate produce sau indica insuficiența a suprarenalelor, procese inflamatoare, nefroză, ciroză biliară, obiceiuri alimentare proaste (consum excesiv de carne), sarcină, hipotiroidie, hipertensiune arterială sau alte tulburări maladive.

Însă, ceea ce indică un nivel scăzut sau ridicat de colesterol este diferit de ceea ce poate provoca creșterea sau scăderea colesterolului. De pildă, hipotensiunea arterială este indiciul unei epuizări a medulosuprarenalei și a dezechilibrului de sodiu, ceea ce poate reflecta o insuficiență a corticosuprarenalei. Când zona corticală a glandelor suprarenale este epuizată, va scădea reactivitatea organismului la procese inflamatorii provocate de acidoză (cu cauzalitate mai ales hormonală și de consum alimentar). Prin urmare, va crește producția de colesterol în ficat, ceea ce va determina creșterea serului sanguin. Colesterolul este o lipidă antiinflamatoare pe care organismul o utilizează ca răspuns la inflamații și distrugerea celulelor.

Cu timpul, dacă această deficiență nu este corectată, tensiunea arterială va oscila de la valori mici la valori mari (sindromul de arterioscleroză). Starea poate degenera în diabet, hipertiroidie, hipercolesterolemie, hiperlipidemie, hipertensiune arterială, nefroză și altele.

Răspunsul la toate aceste probleme ne conduce, firește, către același punct: detoxificarea. Prin alcalinizare și energizare, organismul va fi purificat și va reuși să se regenereze.

**TRIGLICERIDE (TG)** – Trigliceridele sunt similare colesterolului, în sensul că sunt lipide. Trigliceridele acționează ca sursă de energie stocată și în sensul vindecării stărilor inflamatorii. Asemenea colesterolului, trigliceridele se leagă la lipoproteine pentru a asigura transportul prin fluxul sanguin. Categoria lipoproteinelor include: VLD, lipoproteine cu densitate foarte joasă și LDL, lipoproteine cu densitate joasă.

Trigliceridele sunt sintetizate de ficat din glicerol și din alți acizi grași. Fiind asemănătoare colesterolului, trigliceridele au același tip de reactivitate biologică și patogenă. Orice poate face să crească aciditatea din organism (de la consum de alcool până la consum de carne) va mări nivelul de lipide.

## **Panele de profil al tiroidei**

**T3 (TRIIODOTIRONINĂ)** – Analiza hormonilor T3 sau triiodotironină indică valoarea T3 din sânge. Este utilizat pentru a determina gradul de implicare al tiroidei, supra-activitatea sau sub-activitatea acesteia.

**T4 (TIROXINĂ)** – Analiza indică cantitatea de hormoni T4 (tiroxină) existenți în sânge. Nivelul crescut de T4 este asociat cu hipertiroidia și sindromul Wilson – incapacitatea organismului de a converti hormonul tiroidian T4 în T3. Nivelul scăzut de T4 este asociat cu hipertiroidia. Asemenea majorității hormonilor, T4 are nevoie de proteine transportoare. TBG sau globulina de legătură cu tiroida (o proteină) este unul din transportoarele T4 sau ale tiroxinei. Nivelul crescut al proteinelor serice, cauzat de acidoză sau toxicitatea proteinică, poate genera creșterea nivelurilor de T4 sau T3.

Aportul de T3 reflectă globulina liant la tiroidă (TBG) și prealbumina liant la tiroidă (TBPA). Această analiză este efectuată cu scopul de a echilibra nivelul mărit sau scăzut al hormonilor T3 și T4, determinat de diverși factori, cum ar fi, contraceptivele cu administrare orală, sarcina sau insuficiența renală.

**TSH (HORMON STIMULO-TIROIDIAN SAU TIROTROPINĂ) ȘI TRH (HORMON DE ELIBERARE A TIROTROPINEI)** – TSH este un stimulent tiroidian, secretat de lobul anterior al hipofizei. Acest hormon (TSH) activează sau stimulează glanda tiroidă în sensul producerii și eliberării de tiroxină (T4). Dacă tiroida funcționează insuficient (hipotiroidie) sau dacă hipofiza este hiperactivă, va crește și nivelul de TSH. Reacția se datorează nevoii de o cantitate mai

mare de hormoni tiroidieni, tiroxină, vitală în procesele metabolice și în funcționarea inimii. Un nivel scăzut de triiodotironină (T3) și tiroxină (T4) stimulează secreția de TRH și TSH.

Analiza TSH este utilizată și cu scopul de a determina hipotiroidia primară (datorat tiroidei) sau tiroidismului secundar (cauzat de hipotalamus).

Nu uitați că toate lucrurile concură în cadrul creației pentru a-L forma pe Dumnezeu cel unic. Această afirmație este valabilă și în cazul organismului uman și al glandelor din organism. Funcțiile endocrine specifice pot fi rezultatul unei toxicități sau insuficiențe instalate la nivelul glandei respective sau se pot datora influenței altor glande cu care aceasta are o legătură. Fiindcă toate lucrurile sunt interconectate, „tratamentul” convențional nu funcționează niciodată.

**OBSERVAȚIE:** în cei treizeci de ani de observații clinice, în opinia mea, nivelul hormonilor T3, T4 și TSH din sânge este cel mai puțin relevant pentru stabilirea intensității funcționale a tiroidei. Din acest motiv, a fost elaborată analiza temperaturii bazale (vezi Anexa A). Cunosc un număr impresionant de cazuri de hipotiroidie (80%) pe care medicii nu le-au identificat, fiindcă au tratat rezultatul analizei de sânge și nu pacienții.

### **PARTEA a III-a – CARENȚE ÎN ANALIZA SÂNGELUI**

Utilizarea rezultatelor hemogramei, cu scopul de a determina starea organismului și a diagnostica deficiențele tisulare, este unul dintre instrumentele cele mai imprecise de diagnosticare de care dispunem în prezent. Cu toate acestea, dacă rezultatele analizei sângelui sunt corelate cu analiza tisulară, iridologia, simptomatologia fizică, reflexologia și kinetologia, ea poate furniza o parte a imaginii de ansamblu, destul de apropiată de starea internă a organismului.

Persoana aflată numai în posesia rezultatelor analizei de sânge nu poate decât să lanseze ipoteze privind ceea ce *s-ar putea* întâmpla în organism, ipoteze care, evident, depind *în mare măsură* și de capacitatea profesională a celui care a interpretat acele rezultate. Analiza grupei sanguine nu reflectă cu acuratețe dezechilibrele electrolitice, valorile hormonale, modul în care este utilizată fructoza și glucoza și nici cauza și natura reală a răspunsului imun. Fiecare din acești factori poate influența și, prin urmare, obtura, rezultatele.

#### **Dezechilibre electrolitice**

Analiza sângelui poate indica, spre exemplu, niveluri normale de calciu, deși, la nivel celular, poate exista o gravă carență de calciu. Elementele minerale evidențiate de analiza sângelui nu indică modul în care sunt utilizate mineralele, nici factorii de stocare. Nivelurile de minerale din serul sanguin se pot modifica din cauza unor probleme emoționale, a tehnicilor de diluare a sângelui și a necesarului (echilibru) homeostatic. De asemenea, sunt dificil de detectat din analizele sângelui acumulările de elemente minerale în exces și de metale toxice, din cauza eliberării prin splină, ficat sau prin alte țesuturi, în scopul stocării și protecției. Organismul trebuie să mențină sângele și serul sanguin cât mai curat și mai echilibrat, altfel poate surveni moartea.

#### **Valori hormonale**

Sângele este mediul cel mai puțin relevant ca indicator al producției insuficiente de hormoni. Activitatea hormonală tiroidiană (T3 și T4) este indicată cu mai mare acuratețe de analiza temperaturii bazale, care a fost elaborată în acest scop precis (vezi Anexa A). Nici producția de steroizi de către suprarenale și de neuro-transmițători nu poate fi determinată corect prin analize de sânge.

#### **Utilizarea glucozei / fructozei**

Analiza sângelui poate indica nivelul de glucoză din serul sanguin, însă rezultatele nu pot indica dacă transportul glucozei este efectuat corect.

## Răspuns imun real

Analiza sângelui poate indica prezența celulelor (de pildă, bazofile) fie în număr prea mare, fie prea mic, însă nu poate indica motivul pentru care sistemul imunitar reacționează în felul în care o face. Majoritatea reacțiilor imunitare sunt interpretate în mod eronat, în special dacă nu este înțeles corect procesul de detoxificare.

Sângele transportă numeroși metaboliți celulari, paraziți, deșeuri produse de ficat și altele. Toate aceste substanțe de metabolizare sunt filtrate prin splină, rinichi, intestine și plămâni. Din acest motiv, mediul sanguin este într-o permanentă transformare, determinând reacțiile chimice care se produc permanent în organism și provocând, astfel, schimbarea.

Analiza sângelui poate fi un instrument excelent, care vă poate ajuta să reuniți piesele acestui joc de puzzle. Vă poate ajuta să determinați acumulările excesive de carbon, ruperile excesive de țesut și perturbările electrolitice, evidențiate de nivelurile scăzute din serul sanguin. Aceste indicii pot da alarma generală în ceea ce privește rupturile de țesut muscular, renal, cardiac și hepatic. Vă poate furniza indicii referitoare la acidoza prezentă în sistem și la răspunsul imun care determină apariția proceselor inflamatorii și multe altele.

## ANEXA E – Analiza Mineralelor din Țesuturi (ATM)

Părul este foarte puțin diferit de celelalte țesuturi organice, având practic nevoie de aceleași elemente în procesele de creștere și de regenerare. Deoarece părul este cel de-al doilea țesut cu activitate metabolică intensă din organism, el poate fi folosit ca „instrument de înregistrare” al activității sistemelor din organism. Primul centimetru al firului de păr poate oferi o imagine completă a proceselor metabolice active, care s-au produs în organism în ultimele două luni. Pe măsură ce crește, părul va „memora” istoricul activităților metabolice intracelulare și extracelulare.

Analiza părului oferă informații mult mai precise și mai clare decât analiza sângelui, referitoare la utilizarea și stocarea substanțelor la nivel celular și factorii de excreție. Părul este considerat a fi unul din țesuturile excretoare. El poate oferi indicii referitoare la concentrația de elemente minerale, metale grele și elemente toxice, prezente în organism. FBI recurge la analiza firului de păr în determinările criminalistice de laborator, pentru a stabili dacă victima a ingerat metale toxice și letale sau substanțe de tipul arsenicului. Analiza are o asemenea acuratețe, încât se poate determina anul, uneori chiar luna, în care substanța a fost ingerată, ca și amploarea modificărilor tisulare pe care le-a generat. Analiza firului de păr poate furniza rezultate definitive prin comparație cu cea a sângelui sau a urinei, indicând cantitatea de elemente toxice care a fost stocată în organism. EPA (*Environmental Protection Agency – Agenția pentru Protecția Mediului*) utilizează firul de păr uman ca țesut etalon în toate testele și determinările legate de gradul de expunere la metale toxice.

Există o serie de factori care pot influența rezultatele analizei firului de păr, contaminându-le sau modificându-le. Printre acestea se numără produsele și tratamentele capilare, dintre care amintim vopseaua de păr, decoloranții și șampoanele.

Este important să știm ce se petrece la nivel celular, iar firul de păr este cel care ne oferă cele mai precise informații în acest sens. Nivelul celular este cel la care se „petrece” totul. În cartea sa, intitulată *Diet and Disease*, Dr. Emanuel Cherkaskin făcea următoarea afirmație: „Mineralele sunt în strânsă relație cu toate substanțele nutritive. Dacă mineralele din organism nu se află la un nivel optim, celelalte substanțe nutritive nu vor putea fi utilizate în mod eficient.” Elementele minerale joacă un rol activ în sinteza și analiza hormonilor (și invers). Unele minerale sunt agenți de transport și stimulatori „electrici”. De asemenea, mineralele joacă un rol activ în activitatea hormonală.

Analiza mineralelor tisulare poate juca un rol vital în determinarea și înțelegerea câtorva dintre simptomele pe care le manifestă organismul. Majoritatea naturopatilor și mulți alți practicieni din domeniul îngrijirii sănătății recurg la analiza firului de păr (țesut), care este o parte componentă a practicii lor medicale. Aceste analize cuprind recomandări referitoare la dietă, însă dietele sugerate nu se bazează pe principii de sănătate naturistă.

### Concluzie

Analizele de laborator ale sângelui, părului, salivei și urinei ar trebui corelate cu analiza irisului și observațiile clinice (consult medical corporal), dar și cu simptomele pe care le manifestă organismul. Dacă se folosesc numai lichide organice ca instrumente de diagnosticare, rezultatele pot fi înșelătoare, oferind o înțelegere parțială a stării generale a organismului.

Detoxificarea are capacitatea de a schimba radical compoziția sângelui, părului, salivei și urinei, ceea ce ar putea înșela un medic sau un terapeut în domeniul sănătății mai puțin experimentat, deoarece analiza va furniza indicii că organismul s-ar afla în dificultate, deși el nu face decât să se purifice. În fazele inițiale ale detoxificării, nivelul de colesterol și markerii cancerului (antigeni) pot crește dramatic, atingând valori extrem de ridicate, deși acești indicatori vor reveni la valori normale după ce organismul se va fi curățat.

Există o singură modalitate autentică de vindecare... detoxificarea. Detoxificarea readuce reacțiile chimice ale organismului în stare de echilibru, adică în homeostază, îndepărtând metalele toxice, elementele și substanțele care sunt străine de organism.

*Căutați-L permanent pe Dumnezeu, sănătatea și fericirea.*

## ANEXA F – Greutăți și Unități de Măsură

1 cană	=	16 linguri
1 lingură	=	15 mililitri, 3 lingurițe
1 pipetă plină	=	aproximativ 60 de picături
2 linguri de tinctura	=	½ cană de ceai
1 linguriță	=	5 mililitri (60 picături)
1 linguriță de pulbere	=	circa 50 miligrame.

## ANEXA G – GLOSAR

**Abces** – colectare de puroi și țesuturi lichefiate, localizată într-una din cavitățile organismului.

**Abortive** – provoacă avort indus (eliminarea prematură a fătului).

**Absorbant** – atașarea unei substanțe la suprafața unui alt material.

**Absorbante** – specii de plante medicinale utilizate pentru producerea resorbției exudatelor (fluide acumulate) sau a țesuturilor bolnave (ulm-negru, lumânărică, ulm cu coajă netedă și altele).

**Absorbție** – din punct de vedere nutritiv, este procesul prin care substanțele nutritive sunt atrase prin tractul intestinal în fluxul sanguin, spre a fi folosite de către organism. Dacă absorbția substanțelor nutritive nu se face corect, atunci poate rezulta carență nutritivă (malabsorbție). Aceasta poate afecta atât procurarea combustibililor, cât și a materialelor de construcție necesare organismului, conducând la inervare, înfometare și degradare.

**Abstergent** – detergent.

**Acetilcolină** – un ester al colinei, care este eliberat în diverse organe și țesuturi organice. Se consideră că joacă un rol important în transmiterea sinaptică a impulsului nervos către punctele de joncțiune mio-neurale.

**Acid arahidonic** – acid gras esențial, provenind din acizi vegetali nesaturați, prezenți în speciile de arahide. Este precursorul unor compuși biologici, printre care se numără prostaglandinele.

**Acid clorhidric (HCl)** – constituent natural al sucului gastric. Concentrația acidului clorhidric din stomac variază în funcție de o serie de factori, inclusiv ritmul secreției de suc gastric și tipul de alimentație consumată. Transformă pepsinogenul în pepsină și produce mediul acid favorabil activității pepsinei; dizolvă și dezintegrează nucleo-proteinele și colagenul; realizează hidroliza sucrozei; precipită caseinogenul; inhibă multiplicarea bacteriilor, în special a organismelor intrate în putrefacție care fermentează acidul lactic și anumite forme de agenți patogeni; stimulează secrețiile provenind din duoden; inhibă acțiunea ptialinei, sistând astfel digestia salivară în stomac.

**Acid uric** – produs derivat din metabolizarea proteinelor. Acidul uric este eliminat din organism prin rinichi. Consumul mare de proteine și ocluziile renale conduc la apariția unor afecțiuni ca guta (acidoză) etc.

**Acidophilus** – bacteria *lactophilus acidophilus*, supranumită și „flora benefică a colonului”, este utilizată cu scopul de a înlocui bacteriile distruse. Ar trebui utilizată doar de persoanele care consumă lapte.

**Acidoză** – aciditate excesivă a fluidelor organice, care se datorează unei acumulări de acizi (ca în acidoză diabetică sau în afecțiunile renale) sau unei pierderi excesive de bicarbonat (ca în afecțiunile renale). Concentrația ionilor de hidrogen crește, iar în acest fel scade pH-ul. Acidoza duce la apariția unui răspuns imun numit inflamație.

**Acizi** – clasă de compuși cu nivel scăzut al pH-ului, de obicei acri la gust, adeseori corozivi în starea lor pură (acid citric, acid benzoic, acid formic, acid uric, acid fosforic, acid carbonic și alții). Pot fi compuși organici sau anorganici. Acizii pot irita și inflama țesuturile din organism. Ei se pot transforma în radicali liberi. Totuși, acizii prezenți în țesuturile vegetale (în special din fructe) au tendința de a preveni secrețiile de lichide și de a comprima țesuturile. Acumularea de acizi are drept efect acidoza.



**Acizi grași** – oricare din numeroșii acizi organici care formează grăsimile și uleiurile.

**Acizi grași esențiali** – acizi grași nesaturați (acidul linoleic, acidul linolenic și acidul arahidonic) care nu pot fi sintetizați în organism și sunt considerați esențiali pentru menținerea sănătății.

**Acut** – care are o instalare rapidă, simptome severe și evoluție scurtă (nu cronică), în stările acute și regenerative se instalează episoadele dureroase. În realitate, „acut” are semnificația de început al stadiului de boală.

**Adaptogen** – substanță ale cărei proprietăți sporesc rezistența și reziliența la stres. Adaptogenii fortifică celulele, țesuturile, organele și glandele. Adaptogenii funcționează mai ales cu ajutorul glandelor suprarenale, (usturoi, Echinacea, Ginkgo, *hydrastis*, Pau d'arco și Ginseng.)

**Adrenalină** – neuro-transmițător secretat de glandele suprarenale, care produce răspuns de tip „luptă sau fugi”. Mai este denumit epinefrină.

**Aerobic** – 1. care necesită oxigen pentru metabolism și supraviețuire; 2. referitor la organisme care trăiesc în prezența oxigenului; 3. care metabolizează oxigenul pentru procurarea de energie.

**Afrodiziace** – plante medicinale cu rol de corecție în impotență și fortifiant al rezistenței și apetitului sexual (Damiană, *False Unicorn Root*, Palmier Pitic, Yohimbe).

**Agenți de pigmentare** – specii de plante medicinale utilizate pentru colorare sau vopsire (afine – albastru închis sau mov; *Blood Root* – roșu închis sau bronz; șofran de India – galben auriu).

**Agenți hormonal** – specii de plante care conțin fitosteroli sau hormoni utilizați de plante în propriul proces de creștere, care sunt compatibili cu hormonii sexului feminin și se manifestă ca blocuri de construcție, furnizând material definitivat pentru producția de hormoni. Unele plante medicinale, printre care fructele de Mielul-Domnului (*Agnus Castus*), sunt considerate a interveni activ la nivelul glandei hipofize („mama hormonilor feminini”) și pot produce efect estrogenic sau progestogenic, în momentul în care organismul îl folosește pentru uz propriu. Efectele estrogenice sunt utilizate în scopul tratării problemelor de deficiență de estrogen și sunt, cu siguranță, eficiente (*False Unicorn Root*). Dioscorea reprezintă unica resursă vegetală naturală cunoscută de progesteron.

**Alcalin** – referitor la sau având reacția unui alcalin. Neutralizează acizii. În scenariul dualității, alcalii sunt considerați yin sau factor rece.

**Alcaloizi** – 1. grup puternic (treisprezece) de constituenți vegetali. Proprietățile lor acoperă un spectru larg, de la alcaloizi halucinogeni, la un capăt, până la analgezice și alcaloizi otrăvitori letali, la celălalt capăt. 2. Alcaloizii reacționează cu acizii pentru a forma săruri care sunt folosite în scopuri medicale.

**Alcool** – se regăsește în uleiurile vegetale volatile.

**Aldosteron** – hormon secretat de glandele suprarenale, care provoacă retenție de sodiu și de apă.

**Alopatie / Alopat** – 1. Sistem de tratament al bolii prin inducerea unei reacții patologice care este antagonică bolii în tratament. 2. Medicină convențională sau medicină alternativă prin comparație cu medicina naturistă.

**Alterativ** – care tinde să restaureze sănătatea normală; curăță și purifică sângele; alterează procesele nutritive și excretoare existente pentru refacerea treptată a funcțiilor normale ale organismului. (Dintre plantele medicinale amintim Echinacea, *hydrastis*, dragavei.)

**Amare** – specii de plante medicinale cu gust amar (denumite și tonic-amare), care au capacitatea de a stimula membrana mucoasei gastrointestinale și țesutul hepatic, fără a produce nici o lezare a sistemului general (gențiană, Chaparral, pelin).

**Amenoree** – absența sau suprimarea ciclului menstrual.

**Aminoacizi** – grup de compuși chimici cu conținut de azot care formează unitățile structurale proteinice.

**Anabolism** – 1. construirea țesuturilor organice. Faza de utilizare sau sinteză sau faza constructivă a metabolismului; 2. conversia și utilizarea substanțelor nutritive în scopul reparării, reconstrucției sau construcției și menținerii în viață a celulelor, țesuturilor, organelor și glandelor endocrine; 3. energia este utilizată și necesară în cursul acestei faze sau acestui proces.

**Anaerob** – 1. care nu are nevoie de oxigen pentru a funcționa; 2. care trăiește fără oxigen.

**Anafrodiziace** – plante medicinale utilizate pentru atenuarea funcțiilor și a apetitului sexual (salcie brună, salvie de grădină, *Oregon Grape*, gura-lupului și altele).

**Analeptic** – utilizat în scopuri regeneratoare sau ca hrană.

**Analgezic** – diminuează senzația de durere, la administrare pe cale bucală.

**Analiza firului de păr** – metodă de determinare a nivelului de substanțe minerale din organism, inclusiv metale toxice și minerale esențiale, prin măsurarea concentrației acestor minerale la nivelul firului de păr. Spre deosebire de nivelul mineralelor din sânge, concentrația substanțelor minerale din firul de păr reflectă starea de sănătate a subiectului respectiv în cursul lunilor precedente și modul în care au fost utilizate la nivel celular.

**Androgeni** – hormoni sexuali, de tipul testosteronului sau androsteronului, care controlează dezvoltarea și menținerea caracterelor sexuale secundare masculine. Mai este numit *hormon androgen*.

**Anestezice** – specii de plante medicinale care induc anestezia sau starea de inconștiență totală.

**Anestezice locale** – specii de plante medicinale care induc pierderea senzațiilor (anestezie) la aplicarea locală pe o suprafață (ulei de chimen, coca, Kava Kava).

**Anhidrotic** – stopează transpirația (turiță-mare, *Buchu*, *Butcher's Broom* și altele).

**Anionic** – 1. stare magnetică indusă de ioni negativi sau de un mediu acid care creează coagularea; 2. care solidifică, formează legături; similar termenului anabolic 3. cu referire la acidoză.

**Anodine dentare** – plante medicinale administrate local cu scopul de a atenua durerea provocată de inflamarea filamentului nervos al dintelui (durere de dinți) (*Butcher's Broom*, arbore de ceai australian, ghimbir, ulei de cuișoare).

**Antiabortive** – specii de plante medicinale utilizate în prevenirea predispoziției la avort (*False Unicorn Root*, zmeur).

**Antiacizi** – plante medicinale utilizate pentru neutralizarea acizilor din stomac și din tubul digestiv (angelică, secărea, mentă, ulm cu coajă netedă și altele)

**Antiartritice** – specii de plante medicinale destinate atenuării și vindecării stărilor artritice și gutei (*Black Cohosh*, Chaparral, păpădie, dragavei).

**Antibacterian** – care distruge sau stopează dezvoltarea bacteriilor.

**Antibiliar** – reduce stările de inflamație biliară sau icterul (Schinel, limba mielului, Butcher's Broom).

**Antibiotic** – inhibă dezvoltarea bacteriilor sau distruge bacteriile.

**Anticataral** – specii de plante medicinale care vindecă și elimină din organism formațiunile catarale (mucus) (dârmoz, rădăcină de brusture, isop, lemn-dulce, *Oregon Grape* și altele).

**Anticorpi** – proteină produsă de organism în scopul combaterii antigenilor prin crearea răspunsului imun.

**Antidepressiv** – substanță care înlătură simptomele depresiei (sunătoare).

**Antidot** – substanță care neutralizează sau contracarează efectele otrăvii.

**Antiemetic** – atenuează senzația de greață și previne sau înlătură grețurile și vărsăturile (ghimbir jamaican, ardei iute de Cayenne, anason).

**Antiflogistice** – atenuează inflamațiile (Chaparral, Rocoină, tătăneasă).

**Antigalactagog** – previne sau împiedică secreția glandelor mamare.

**Antigen** – orice substanță străină care, o dată introdusă în organism, provoacă formarea de anticorpi cu scopul de a interveni în distrugerea ei.

**Antihelmintice** – contribuie la distrugerea și înlăturarea paraziților (inclusiv vermicide și vermifuge) (iarbă roșie, pelin, nuc negru).

**Antihemoragic** – stopează sângerarea și hemoragia (ardei iute, rădăcină de iarbă roșie, nuc sălbatic).

**Antihidropic** – specii de plante medicinale utilizate în eliminarea excesului de lichide din organism sau a hidropiziei (dracilă, Schinel, rostopască, păducel).

**Antihistaminic** – neutralizează efectele histaminei în cadrul reacției alergice.

**Antiinflamator** – contracarează sau diminuează inflamația sau efectele acesteia. Are proprietăți de constricție vasculară.

**Antileptice** – specii de plante medicinale care atenuează crizele.

**Antilitice** – specii de plante medicinale destinate prevenirii formării litiazei și calculilor renali și la vezica urinară (pir, iarbă mare, splinuță, Gravel Root).

**Antimicrobian** – distruge și previne dezvoltarea microorganismelor.

**Antineoplasmic** – previne creșterea, dezvoltarea și proliferarea celulelor maligne.

**Antioxidant** – agent care inhibă lezarea celulelor și țesuturilor organice de către radicali liberi și oxidarea. O serie de substanțe denumite proantocianidine (semințe de struguri și scoarță de pin marin), ca și vitamina A, C, E și beta-carotenul sunt antioxidanți.

**Antiparazitar** – distruge paraziții (coajă de nuc negru, semințe de dovleac, lichen de Usnea).

**Antiperiodic** – atenuază febra și frisoanele de tip malarie; previne revenirea regulată a simptomelor (rostopască, angelică, *hydrastis*).

**Antipiretic** – reduce febra.

**Antireumatic** – specii de plante medicinale destinate prevenirii, atenuarea și vindecarea reumatismului (angelică, salcie brună, Blue Cohosh, Butcher's Broom).

**Antiscorbutice** – intervin în prevenirea sau combaterea scorbutului (vitamina C) (salce, turiță, măcrișul-oii).

**Antiscrofulos** – specii de plante medicinale destinate vindecării scrofulozei (afecțiune a ganglionilor limfatici) (turiță mare, stânjenel, păpădie, flori de soc, trifoi roșu).

**Antiseptice** – intervin în prevenirea dezvoltării microbilor și împiedică activitatea lor o dată intrate în contact cu ei. Contribuie la combaterea proceselor infecțioase (Buchu, frunze de brusture, mușețel, ardei iute de Cayenne, Echinacea).

**Antisifilitice** – plante medicinale destinate atenuării și vindecării sifilisului sau altor boli venerice (*hydrastis*, fructe de ienupăr, Kava Kava, *Oregon Grape*).

**Antispastice / antispasmodice** – atenuază contracturile musculaturii voluntare și involuntare și calmează iritabilitatea nervoasă (lăptucă sălbatică, lobelia, gura-lupului).

**Antitoxic** – neutralizează otrava care a pătruns în sistemul organic (lucernă, clorofilă).

**Antitrombotic** – previne coagularea sanguină.

**Antitusive** – previn și calmează tusea.

**Antiveninoase** – specii de plante medicinale utilizate ca antibiotice în anihilarea efectului otrăvurilor de origine animală, vegetală și minerală (pătlagină-mare, busuiocul-cerbilor american *Hedeloma Pulegioides*, Chaparral).

**Antivirale** – inhibă acțiunea virușilor (Pau D'Arco, Echinacea, coajă de nuc negru).

**Antizimotice** – specii de plante medicinale utilizate în distrugerea și oprirea acțiunii organismelor bacteriene (care generează boala) (coajă / frunze de nuc-negru, cuișoare, usturoi, lumânărică).

**Antrachinone** – cu acțiune laxativă. Au aspect de glicozide (formează legătură cu monozaharide). Au acțiune de stimulare a peristaltismului; se consideră că pot fi utilizate ca vopsea naturală, flavone și flavonoide.

**Anxiolitic** – agent care combate anxietatea.

**Aperient** – laxativ slab, cu acțiune blândă (verigariu, crușân american, lemn-câinesc, in de munte).

**Aperitiv** – substanță care stimulează apetitul.

**Aromatic** – cu parfum puternic. Stimulează membrana mucoasei gastrointestinale, contribuind la digestie și eliminarea gazelor din stomac și din intestine (anason, secărea, mentă).

**Ascaride** – viermi cilindrici (inelați) (se mai numesc și viermi intestinali și viermi paraziți), care se regăsesc în intestinul subțire; provoacă dureri asemănătoare colitei și diareei, în special la copii.

**Ascită / hidroperitonită** – acumulare excesivă de lichide serice în cavitatea peritoneală.

**Astenie** – lipsa sau pierderea rezistenței, mai ales în legătură cu sistemul muscular.

**Astringente** – țesuturi și organe contractate; reduc și combat secrețiile. Acționează asupra albuminei. Influențează curățirea și detoxificarea țesuturilor (turiță mare, rădăcină de vineriță, coada-calului, scoarță de stejar alb, *Witch Hazel – Hamamelis Virginiana*).

**Atonic** – fără tonus normal.

**Atrofiere** – scăderea în volum a unui organ sau țesut; degenerescenta celulelor, țesuturilor, glandelor endocrine și altora.

**Autoimunitate** – proces în cadrul căruia organismul produce anticorpi orientate împotriva propriilor țesuturi organice. Acest proces este răspunsul natural produs de organism față de celulele organice agonizante. Această situație declanșează răspunsul imun, cu scopul eliminării celulelor respective, astfel încât organismul să le poată înlocui.

**Autonom** – independent și spontan.

**Ayurveda** – sistem de medicină tradițională indiană; semnificația literală a termenului este „știința vieții”.

**Bactericide** – distrug bacteriile.

**Balsamice** – plante medicinale care atenuază, calmează și vindecă părțile inflamate (frunze de avocado, balsam de Gilead, nard).

**Bazofile** – 1. celule imune implicate în procesul de apărare a organismului împotriva inflamațiilor. Bazofilele eliberează histamină și substanțe chimice (care dilată vasele sanguine în acest scop). 2. se regăsesc și în lobul anterior al glandei hipofize. Aceste celule imune produc corticotropină, substanță care stimulează secrețiile de hormoni corticosteroizi produși de corticosuprenale. 3. categorie de leucocite (globule albe) caracterizate prin conținutul de granule dure care pătează intens în contact cu vopsele bazice.

**Bentonită** – argilă vulcanică recunoscută pentru proprietățile sale absorbante. Utilizată în nutriție datorită capacității sale de absorbție a elementelor toxice.

**Bilă** – substanță galbenă, amară, secretată de ficat și transportată până în intestine, cu scopul digerării grăsimilor și alcalinizării HCl (acidului clorhidric) și altor acizi din stomac.

**Bilirubină** – produs obținut prin degradarea părții *hem* din molecula de hemoglobină a globulelor roșii.

**Bioflavonoide** – flavonoide active din punct de vedere biologic, esențiale în stabilizarea și absorbția vitaminei C. Sunt recunoscute pentru efectul lor fortifiant asupra capilarelor sanguine. Deși, din punct de vedere tehnic, ele nu sunt vitamine, mai sunt cunoscute sub denumirea de vitamina P.

**Bol** – supozitor vegetal medicinal, introdus în rect sau în vagin în scopuri terapeutice.

**Bromelină** – enzimă digestivă a proteinelor, prezentă în ananas.

**Bronhiolă** – una din subdiviziunile tuburilor bronhiale.

**Calefacient** – de uz extern, cu scopul producerii unei senzații de căldură prin intensificarea circulației sanguine în vasele capilare (ardei iute de Cayenne).

**Calmant** – 1. cu acțiune calmantă, sedativă. 2. calmează, protejează și hrănește membranele și țesuturile iritate și inflamate.

**Canal alimentar (sau tract gastrointestinal)** – tub digestiv, care se întinde de la cavitatea bucală până la anus, care include cavitatea bucală, faringele, esofagul, stomacul, intestinul gros, intestinul subțire și rectul.

**Cancerigen** – substanță care produce cancer.

**Candida Albicans** – ciupercă din familia fungi, asemănătoare drojdiilor, care face să fermenteze glucidele și amidonul.

**Carbohidrat complex** – 1. carbohidrat care conține câteva legături de zaharuri naturale (glucoză și fructoză). Acestea sunt extrem de greu de descompus de către organism. Consumul în exces conduce la acidoză prin producerea de acid carbonic în exces, care este un produs derivat în urma descompunerii zahărului. 2. carbohidrații din amidon și din fibre sunt carbohidrați complecși; se mai numesc polizaharide; 3. determină metabolizarea steroizilor secretați de suprarenale.

**Carbohidrat simplu** – tip de carbohidrat care, datorită structurii sale chimice de bază, este rapid digerat și absorbit în fluxul sanguin. De exemplu, glucoza, galactoza și fructoza.

**Carbohidrați** – 1. glucoză, fructoză, amidon, celuloză vegetală și altele. Guma vegetală și mucilagiile sunt forme de carbohidrați utilizate pentru stocarea suplimentară de energie provenind din celuloză, ca ATP sau glicogen. 2. constituenți care au la bază carbon, utilizați drept combustibil (energie) de către organism.

**Carbuncul** – infecții însoțite de dureri ale țesutului subcutanat, caracterizate prin producții și secreții de puroi și țesut mort, similare furunculelor, însă mult mai grave și care determină formarea de secreții sinusoide multiple; provocate mai ales de o acumulare de toxine, în prezența *Staphylococcus Aureus*.

**Cardiac** – care se referă la inimă și la activitatea sa. Plante medicinale sau substanțe stimulative, care intervin ca tonic cardiac (cardiotonice).

**Cardiovascular** – referitor la inimă și vasele sanguine.

**Carminativ** – elimină gazele intestinale, durerea și balonarea; favorizează peristaltismul (busuiocul-cerbilor, leuștean, smirnă).

**Catabolic** – 1. faza de dezasimilare sau distructivă a metabolismului; 2. include procesul digestiv și toate procesele utilizate în scindarea substanțelor complexe în substanțe simple, ușor de utilizat; 3.

în general, în cursul acestui proces este eliberată energie (spre exemplu: glucoza este catabolizată în apă, bioxid de carbon și energie).

**Cataplasma** – o altă denumire pentru prișniță.

**Catar** – descărcare de mucus provenind din membranele mucoase ca rezultat al inflamațiilor, acizilor sau iritanților (proteine străine). Face trimitere specială la tranzitul aerului prin cap și gât (de exemplu, alergii, rinită, gripă, bronșită, faringită, astm). Laptele și zaharurile rafinate duc la supraproducția de secreții de mucus, care congestionează diverse țesuturi organice.

**Catartic** – laxativ puternic care provoacă tranzit și evacuare intestinale rapide (știrigoaie neagră, rădăcină de porumbel, rădăcină de siminichie).

**Cationic** – 1. stare de flux sau scindare în cadrul căreia substanțele nutritive și elementele sunt dispersate sistematic; similar termenului catabolic; 3. cu referire la alcalinizare.

**Caustice** – plante medicinale care ard și distrug țesutul viu (suc de rostopască, suc de anacard, iarbă de anemonă galbenă).

**Cefalice** – plante medicinale cu efect curativ excepțional în afecțiuni și maladii cerebrale (salvie roșie, rozmarin, urzică, fruct de ienupăr).

**Celule B / limfocite B** – globule albe specializate ale sistemului imunitar care produc anticorpi. Dintre celulele imunitare, acestea reprezintă „pușcașii marini”.

**Celule bazale** – celule originale, primare, care stau la baza organismului și îl formează.

**Celule beta** – celule aflate în pancreas, care produc insulină.

**Celule epiteliale** – celule care acoperă întreaga suprafață a corpului și care învelesc majoritatea organelor interne.

**Celule Kupffer** – peste 50% dintre toate macrofagele sunt prezente în ficat sub denumirea de celule Kupffer.

**Celule NK** – celule killer naturale (celule ucigașe).

**Celule scuamoase** – celule epiteliate plate, scuamoase.

**Celule T / limfocite T** – globule albe care acționează ca agenți ai imunității mediate celular. Sunt inițiate ca celule B, migrează în timus unde se maturează, devenind celule T. Celulele T reflectă reacția imunitară condiționată.

**Chim** – amestec de hrană parțial digerată și de secreții digestive, care se regăsesc în stomac și în intestinul subțire în cursul digerației mesei. Este o masă groasă, semilichidă, de culori diferite.

**Chist** – formațiune sau protuberanță umplută cu lichid sau cu o masă semisolidă, cu aspect „cremos”, prezentă într-un organ sau țesut, cauzată de acidoză, mucus și, cel mai frecvent, de producție hormonală în exces.

**Cimicifug** – cu sensul de „a alunga gândacii”, neutralizează mușcătura de șarpe veninos, înțepătura de scorpion (pătlagină-mare, Black Cohosh, limba-mielului, crețișor de lemn).

**Cistită** – inflamarea vezicii urinare.

**Citokine** – mesageri chimici implicați în reglarea practic a tuturor organelor din corp, cu rol important în controlul reacției inflamatoare, instalate la nivel local sau la nivelul întregului sistem.

**Clorofilă** – pigmentul „verde” al plantelor; utilizat în nutriție cu scopul de a absorbi toxine și de cicatrizant; poate fi ingerată ca supliment, ca sursă de magneziu și oligoelemente. Are puternice proprietăți de detoxificare; extrage mucusul și metalele grele din organism.

**Coenzimă** – moleculă care se asociază cu o enzimă, cu scopul de a îndeplini funcția organică respectivă. Coenzimele sunt necesare în utilizarea vitaminelor și a mineralelor. Vitaminele sunt considerate coenzime, deoarece afectează capacitatea de intervenție a enzimei.

**Colagog** – promovează secreția de bilă și descărcarea sa din ficat în intestine (sfeclă, *Chinonanthus Virginicum*, mătrăgună).

**Colesterol** – substanță cristalină solubilă în grăsimi; este produs de toate vertebratele. Este un constituent necesar membranei celulare și facilitează transportul și absorbția acizilor grași. Poate fi supus procesului de sinteză în ficat și este un constituent obișnuit al bilei. Este important în metabolism, servind drept agent de prelucrare pentru diverși hormoni steroizi. Colesterolul în exces este o amenințare cu potențial uriaș la adresa sănătății. Apare în acidoză (inflamații) când se remarcă epuizarea corticosuprarenalei.

**Colită** – inflamație a colonului.

**Colostru** – lichid limpede, bogat în anticorpi și substanțe nutritive, secretat de glandele mamare înainte de naștere și cunoscut sub denumirea de „primul lapte”. Colostrul stimulează și construiește sistemul imunitar al nou-născutului.

**Compresă** – bucată de țesătură care se aplică prin apăsare pe suprafața pielii și se menține în acel loc.

**Compuși** – 1. substanță compusă din două sau mai multe particule care se combină în proporții definite în funcție de greutate și care au proprietăți individuale specifice. Compușii se formează în toate organismele vii și sunt de două tipuri, organici și anorganici. 2. formați din două sau mai multe părți.

**Compuși fenolici** – fenolul sau compușii fenolici intră în compoziția constituenților importanți ai plantelor. Acești compuși fenolici au acțiune antiseptică, antiinflamatoare, antispastică și analgezică. În combinație cu monozaharide, compușii fenolici pot forma glicozide.

**Condimente** – plante medicinale utilizate pentru parfumarea sau condimentarea mâncărilor (coriandru, pătrunjel, busuioc dulce, salvie, rozmarin etc.).

**Congestie** – 1. prezența într-un organ sau într-un țesut a unei cantități de sânge sau de lichid tisular în exces. 2. în domeniul sănătății naturiste, congestia se referă la acumularea de mucus, acizi, toxine, substanțe chimice toxice, metale grele, paraziți și altele de acest fel. Conduce la umflarea ganglionilor, formarea de noduli, mase și formațiuni tumorale.

**Constringente** – astringente.

**Contraindicante** – plante medicinale care provoacă, într-o zonă, iritații în urma aplicării locale și calmează durerea, într-o zonă din profunzime, la aplicare terapeutică (*Prickly Ash*, virnanț, lobelia).



**Convalescență** – perioada de recuperare (sau de imobilizare la pat) după încheierea ciclului bolii sau după o intervenție chirurgicală.

**Convulsive** – care produc convulsii.

**C.O.P.D.** – sindrom de obstrucție pulmonară cronică.

**Corective** – plante medicinale utilizate cu scopul de a micșora și/sau modifica acțiunea severă a altor plante, în special cele cu proprietăți catartice sau purgative. Printre corective se numără: busuiocul-cerbilor, foile de dafin și crușânul american.

**Cosmetice** – plante medicinale care acționează ca tonic al pielii și sunt utilizate cu scopul de a îmbunătăți și înfrumuseța tenul (Agar Agar, balsam de Gilead, tătăneasă).

**Cranio-sacral** – referitor la craniu și la osul sacral.

**Cronic** – 1. stare avansată de sub-activitate a țesuturilor, organelor și glandelor; 2. stadiul care precede degenerarea și cancerul.

**Crucifere** – cu sensul de „în formă de cruce”. Termenul face referire la o grupă de vegetale (printre care se numără broccoli, varza de Bruxelles, varza, conopida, napul și napul suedez), cu inflorescență în formă de cruce și care conțin substanțe ale căror proprietăți de prevenire a cancerului au fost deja demonstrate.

**Cultigen** – organism, în special plantă de cultură, ca usturoiul, despre care nu se știe că ar avea un corespondent printre plantele care nu sunt cultivate de om și care cresc în sălbăticie.

**Cumarine (constituenți de parfumare)** – factori anticoagulanți la administrare în doze mici, și utilizate ca otravă împotriva șobolanilor, în doze mari.

**Debilitate** – slăbirea tonusului funcțional sau morfologic al unui organ sau al organismului.

**Decoct** – ceaiuri preparate prin fierberea în apă a plantelor, o perioadă determinată de timp, urmată de strecurare sau filtrare; în general se consumă ca și ceaiurile obișnuite.

**Degenerare / degenerescență** – deteriorarea unei structuri sau funcții, instalată în orice parte a organismului, care se bazează pe modificarea regresivă a celulelor sau a altor structuri care alcătuiesc acea parte. Antonimul este regenerare.

**Demență** – senilitate; pierderea funcției mentale.

**Deodorante** – plante medicinale care elimină mirosul neplăcut (mur, clorofilă, Echinacea).

**Depresoare cardiace** – plante medicinale care scad activitatea cardiacă sau care acționează ca sedativ (*Blood Root*, rădăcină de vinețică, rădăcină de sclipeți).

**Deshidratare** – pierdere excesivă a apei din organism, a cărei cauză principală este acidoza.

**Dezinfectante** – plante medicinale care elimină sau distrug proprietățile nocive ale materiei organice intrate în putrefacție, prevenind astfel răspândirea sau transferul materiilor toxice sau a infecțiilor (coajă / frunze de nuc-negru, arbore de ceai australian, smirnă, virnaț, lemn-câinesc).

**Dezobstruenți** – contribuie la îndepărtarea obstrucțiilor din organism (dracilă, Butcher's Broom, pătlagină-mare).

**Diluanti** – plante medicinale care diluează secrețiile și excrețiile (semințe de in).

**Dischinezie** – deficiență în acțiunea voluntară.

**Discutiente** – plante medicinale care favorizează dispersia sau resorbția (dizolvarea) tumorilor sau a formațiunilor anormale (boabe de dafin, Rocoină, podbal, rădăcină de brusture).

**Dismenoree** – menstruație dificilă sau însoțită de dureri (*False Unicorn Root, Cramp Bark – Viburnum Opulus*, rădăcină de Dioscorea, zmeur).

**Dispepsie** – digestie imperfectă sau dureroasă; nu constituie o boală în sine, însă este simptomatică pentru alte boli sau tulburări.

**Dispnee** – senzația de dificultate respiratorie, asociată frecvent cu boli pulmonare sau cardiace. De asemenea, constituie un semn de congestiune și acidoză.

**Diuretice** – promovează activitatea renală și a vezicii urinare și măresc eliminarea urinei prin eliminarea apei (calapăr, lemn-câinesc, rădăcină de ruginită, păpădie).

**Diverticule** – excrescență saciformă patologică a peretelui colonului, care este cauzată de aglomerarea de formațiuni și de rezistența slabă a peretelui intestinal.

**Doctrina semnăturii** – teorie conform căreia aspectul unei plante indică proprietățile sale inerente.

**Dopamină** – neuro-transmițător produs de zona medulară a glandelor suprarenale. Utilizată în tratamentul hipotensiunii și a bolii Parkinson.

**Drastice** – plante medicinale care acționează ca agenți catartici supra-activi, producând peristaltism violent, scaun apos și dureri acute (ulei de ricin, veninariță).

**Drojii** – tip de fungi unicelular. Anumite tipuri de fungi pot provoca infecții, cele mai comune fiind cele din cavitatea bucală, vagin sau tubul digestiv. Printre infecțiile cele mai răspândite produse de fungi se numără vaginita și afta. Candidoza este o altă boală infecțioasă legată de dezvoltarea culturii de *Candida Albicans*.

**Edem** – retenție de lichid în țesuturi (umflare). Efect al acidozei. Semnalează efortul depus de organism în sensul alcalinizării.

**Electroliți** – săruri solubile care se dizolvă în lichidele organice. Electroliții sunt forma în care circulă majoritatea mineralelor în organism. Sunt buni conducători ai impulsurilor electrice (inclusiv ai sărurilor de sodiu și de potasiu). Sunt considerați a fi electroni cu sarcină pozitivă (ioni pozitivi dispunând de un număr mai mic de electroni). Facilitează și transmit sarcinile electrice mai bine decât ionii negativi, care au mai mulți electroni decât protoni. Se mai numesc cationi și creează mediul alcalin.

**Elemente** – în chimie, substanță care nu poate fi divizată în substanțe diferite de structura sa originală, prin intermediul unor procese chimice obișnuite. Elementele există în stare liberă sau în combinație. Au fost identificate peste 100 de elemente. Printre elementele care se găsesc în corpul uman se numără oxigenul, aluminiul, carbonul, cobaltul, potasiul, sulful, sodiul, clorul, magneziul, fierul, fluorul, iodul, cuprul, manganul și zincul.

**Eliminare** – 1. excreția deșeurilor organice prin piele, rinichi și intestine. 2. se mai referă la eliminarea bioxidului de carbon din plămâni.

**Emenagog** – facilitează și reglează ciclul menstrual (palmier pitic, *False Unicorn Root*, urzică).

**Emetic** – induce voma (muștar negru, *Blood Root*, vâsc).

**Emolient** – liniștește, catifelează și protejează pielea sau liniștește mucoasa iritată.

**Emulsie** – combinația dintre un lichid dispersat (nu se amestecă) în alt lichid, ca de exemplu, apa și uleiul; una dintre substanțe este scindată în particule minuscule care dispersează în cealaltă. Emulsionarea este prima etapă în digestia grăsimilor.

**Endorfină** – narcotic natural produs în creier, care acționează ca analgezic natural propriu; are efect calmant asupra musculaturii și țesuturilor din organism.

**Enterită** – inflamație a intestinului subțire.

**Enteroragie** – hemoragie intestinală.

**Enurezis** – boală manifestată prin pierderea necontrolată a urinei.

**Enzimă** – catalizator organic produs de celulele vii, însă având capacitatea de a acționa independent. Enzimele sunt proteine complexe, capabile să inducă modificări chimice ale altor substanțe, fără a se modifica ele însele. Enzimele sunt prezente în sucurile gastrice, acționând direct asupra substanțelor alimentare, în sensul descompunerii lor în compuși mai simpli. Au proprietatea de a accelera viteza reacțiilor chimice.

**Epidermă** – stratul exterior al pielii.

**Epidroză** – cantitate excesivă de transpirație.

**Epigastric** – regiunea mediană superioară a abdomenului.

**Epinefrină** – hormon cunoscut sub denumirea de adrenalină; neuro-transmițător secretat de regiunea medulară a glandelor suprarenale ca răspuns la stimularea sistemului nervos simpatic. Nivelul scăzut de epinefrină este cauza unora din expresiile fiziologice ale unor stări ca frica și neliniștea asociate unor tulburări de anxietate. Mai este produsă și de alte țesuturi în afară de suprarenale. Este răspunzătoare de reacția de tip „luptă sau fugi”.

**Erine** – plante medicinale care măresc secrețiile nazale provenind din sinusuri (*Blood Root*, hrean, ghimbir).

**Esențiale** – termen atribuit unor substanțe nutritive necesare în procesul de construire și refacere, care nu pot fi produse de organism și care trebuie furnizate prin dietă. În prezent, există cel puțin patruzeci și doi de nutrienți esențiali. (Opiniile sunt împărțite în privința naturii reale a „esențialelor” și a ceea ce este produs de organism pe cale naturală ca efect secundar al metabolismului.)

**Estrogen** – hormon sexual feminin (steroid), responsabil de stimularea dezvoltării și menținerii caracterelor sexuale secundare feminine. Are proprietăți vaso-dilatatoare agresive și de formare a acizilor.

**Evacuante** – remedii care stimulează evacuarea; purgative.

**Excito-motoare** – plante medicinale care au proprietatea de a intensifica reflexele locomotorii și activitatea coloanei vertebrale.

**Exocrin** – termen aplicat glandelor ale căror secreții hormonale își exercită acțiunea asupra unor suprafețe epiteliale, fie direct, fie prin intermediul unor canale excretoare. Antonimul este endocrin.

**Exoftalmie** – proeminență a globilor oculari.

**Expectorant** – favorizează descărcarea de flegmă și spută provenind din plămâni și din gât (lumânărică neagră, *Red Root*, plămânărică).

**Extract** – preparat vegetal în cadrul căruia proprietățile plantei sunt extrase cu ajutorul unor solvenți, al căldurii sau prin alte procedee.

**Fagocitoză** – proces de distrugere a bacteriilor (microorganismelor) și/sau particulelor prin ingerarea sau digerația de către fagocite (celule imunitare).

**Febrifuge** – care reduc febra (*Chinonanthus Virginicum*, iarbă moale, calapăr).

**Fermentație** – descompunerea oxidativă a substanțelor complexe prin acțiunea enzimelor sau a fermenților produși de microorganisme. Bacteriile, ciupercile și drojdiile sunt principalele grupe de microorganisme implicate în procesul de fermentație.

**Fibră** – partea necomestibilă a materiei vegetale. Fibra este o componentă importantă a dietei alimentare sănătoase, deoarece are capacitatea de a lega toxinele și de a le transporta în afara organismului. Acționează asupra intestinului asemenea unei perii electrice.

**Fistulă** – loc de trecere anormal (de formă tubulară) între două organe interne sau dinspre un organ către suprafața corpului.

**Fito-chimice** – oricare dintre nenumăratele substanțe prezente în fructe și în plante, care au diverse proprietăți curative și de promovare a sănătății. Se consideră că substanțele fito-chimice au proprietatea de a proteja organismul împotriva anumitor tipuri de cancer. Majoritatea constituenților vegetali pot fi considerați fito-chimice.

**Flavine** – grup de pigmenți naturali, solubili în apă, prezenți în lapte, drojzii, bacterii și în unele plante.

**Flavonoide și glicozid flavone** – glicozidele au un spectru amplu de efecte asupra organismului. Pe de altă parte, fiecare glicozidă are un efect propriu specific. Unele sunt antispastice, diuretice, stimulative ale circulației și acționează asupra țesutului cardiac. Complexele de flavonoide cunoscute sub denumirea de bioflavonoide sunt esențiale în absorbția de vitamina C și de calciu (toate sunt prezente împreună în natură). Printre glicozidele flavonoide (bioflavonoide) se numără hesperidina, rutinul și vitamina P.

**Flora intestinală** – bacterii „benefice” și alte microorganisme prezente în mod normal în intestine, care sunt esențiale în digestia și metabolismul diversilor nutrienți și alimente.

**Fungi** – clasă de organisme din care fac parte drojzii, mușgaiuri și ciuperci. Câteva specii de fungi, cum ar fi *Candida Albicans*, sunt capabile să provoace boli grave în gazdele a căror imunitate este compromisă.

**Fungistatic** – care distruge sau previne dezvoltarea ciupercilor.

**Galactagog** – stimulează secreția de lapte (semințe de anason, secărea, verbină).

**Galactofage** – plante medicinale care diminuează sau opresc secreția de lapte matern (afin, coajă de siminichie, priboi).

**Ganglioni limfatici** – organe localizate în sistemul limfatic, care acționează ca filtre, reținând și eliminând orice materii străine. Ele formează limfocite, celule imunitare care au capacitatea de a identifica și distruge agenții străini specifici. Ganglionii limfatici sunt asemenea unor rezervoare septice care rețin și neutralizează toxinele și proteinele străine cu ajutorul celulelor imunitare și/sau enzimelor.

**Gastralgie** – dureri abdominale.

**Gastrită** – inflamație a mucoasei stomacului.

**Gastroenterită** – inflamație simultană a mucoasei stomacului și a tractului intestinal.

**Giardia** – din genul protozoarelor flagelate parazitare, care se găsește în tractul intestinal al omului și al animalelor domestice; se transmite prin ingerarea de chisturi din apă și alimentația infestată prin fecale; interferează absorbția grăsimilor; apa fiartă le inactivează.

**Glandă** – organ sau țesut care secretă o substanță care va fi utilizată în altă parte a organismului și nu pentru funcționarea proprie.

**Glandă hipofiză (pituitară)** – glandă endocrină de dimensiunile unui bob de mazăre, de culoare gri, situată la baza encefalului, responsabilă de secretarea unor hormoni care reglează tiroida, suprarenalele și alte glande endocrine. Este supranumită „glanda mare” a organismului, ea secretând o serie de hormoni cu rol de reglare a numeroase procese care se produc în organism, inclusiv procesul de creștere, de reproducere și diverse activități metabolice.

**Glandă paratiroidă** – glandă situată în spatele glandei tiroide; secretă un hormon denumit parathormon, cu rol în reglarea metabolizării calciului și fosforului. Afectează indirect iritabilitatea musculară. Printre dereglările de care este responsabilă se numără hipoparatiroidia și hiperparatiroidia.

**Glandă pineală (epifiză)** – glandă endocrină situată în creier, în formă de con de pin. Glanda pineală realizează sinteza hormonului melatonină. Melatonina este inhibată când lumina atinge retina. Această glandă de dimensiuni mici este considerată de mulți a fi glanda spiritualității. Este unul din sediile sau porțile spiritului către lumea fizică.

**Glandă tiroidă** – cea mai mare dintre toate glandele endocrine; situată la baza gâtului. Această glandă produce hormoni, în principal tiroxină. Tiroida mai produce și un alt hormon, numit calcitonină, vital pentru utilizarea calciului. Principala funcție a hormonilor tiroidieni este reglarea metabolismului cu scopul producerii de căldură și energie în țesuturile din organism. Când se dilată, tiroida este numită și gușă endemică. Tiroida accelerează procesele metabolice și influențează indirect creșterea și nutriția.

**Glande suprarenale** – pereche de glande de formă triunghiulară, amplasate deasupra fiecărui rinichi. Glande cu secreție internă ale căror efecte le imită pe cele ale sistemului nervos simpatic; măresc utilizarea energiei de către carbohidrați. De asemenea, reglează procesele metabolice ale carbohidraților și grăsimilor și/sau echilibrul de apă, ca și producția de steroizi. Sunt sursa neurotransmițătorilor de tipul epinefrinei (adrenalină) și steroizilor, ca estrogen, cortizol și progesteron, printre altele.

**Glicogen** – o polizaharidă (carbohidrat complex), principala formă în care este stocată glucoza în organism, mai ales la nivel hepatic și muscular. Este reconvertită în glucoză, cu scopul de a furniza energie organismului.

**Glicozide cardiace** – (similare saponinelor) descoperite în anul 1785, în planta numită degețel-roșu. A fost demonstrată acțiunea lor asupra țesutului cardiac. Glicozidele cardiace se formează prin combinarea agliconului steroidic cu zahăr (zahărul reglează biodisponibilitatea sa). Glicozidele cardiace măresc forța, puterea și rezistența mușchiului cardiac, fără cerințe suplimentare de oxigen.

**Globule (celule) albe** – celule albe a căror funcție este combaterea infecțiilor și vindecarea rănilor. Sunt mai bine cunoscute sub denumirea de celule imunitare, care sunt de mai multe feluri.

**Globule (celule) roșii** – celule sanguine care conțin pigmentul roșu hemoglobină și care transportă oxigenul și bioxidul de carbon prin fluxul sanguin.

**Glucoză** – monozaharidă care constituie principala sursă de energie a celulelor din organism.

**Gluten** – albumină vegetală, proteină care poate fi preparată din grâu, secară, orz și ovăz.

**Grăsimi** – 1. țesut adipos din organism, care servește drept rezervor energetic; 2. unsoare, ulei; 3. în chimie, ester triglicerid al acizilor grași; una din grupele compușilor organici, cu o natură foarte apropiată de fosfatide, cerebrozide și steroli. Termenul de lipide este aplicat în general unei grăsimi sau unei substanțe semănătoare grăsimilor. Grăsimile sunt insolubile în apă, însă sunt solubile fie în cloroform, benzen, fie în alți solvenți pentru grăsimi. Grăsimile sunt hidrolizate prin acțiunea acizilor, bazelor, lipazelor (enzime care au capacitatea de a descompune grăsimile) și aburilor, la temperaturi ridicate.

**Grăsimi nesaturate** – orice grăsime alimentară care este în stare lichidă la temperatura camerei. Grăsimile nesaturate provin din surse vegetale și sunt surse excelente de acizi grași esențiali (ulei din semințe de in, ulei de floarea soarelui, ulei de șofrănaș și ulei de luminiță).

**Grăsimi saturate** - 1. grăsimi care se solidifică la temperatura camerei. Mai saturate sunt grăsimile de origine animală, cu câteva excepții, ca uleiul de cocos și uleiul de palmier, care provin din plante. 2. acizi grași complet legați.

**Gută** – inflamație articulară. Este vorba de articulații localizate în orice parte a organismului, însă guta debutează în general la nivelul genunchiului sau al piciorului.

**Hemetice** – plante medicinale cu conținut bogat în fier și mangan, care îmbogățesc și cresc nivelul de corpusculi *hem* din sânge (conectorii sanguini) (turiță mare, lemn amar, dragavei, păpădie).

**Hemiplegie** – paralizie a unei jumătăți a corpului.

**Hemoglobină** – materie colorantă feruginoasă din sânge (conține fier) care transportă oxigenul dinspre plămâni spre țesuturile din organism. Hemoglobina este o proteină conjugată, constând din *hem* (transportor de fier) și *globină* (care este un simplu transportor de proteină).

**Hemolitic** – 1. substanță care distruge globulele roșii; 2. relativ la distrugerea globulelor roșii.

**Hemostatic** – agent care stopează fluxul sanguin; tip de astringent care oprește hemoragia internă sau externă.

**Hepatice** – plante medicinale utilizate pentru tonifierea și stimularea funcțiilor de secreție a ficatului, provocând creșterea secreției biliare (*hydrastis*, păpădie, armurariu, *Oregon Grape*).

**Herpetice** – plante medicinale cu proprietăți curative în erupții cutanate și în boli de tip herpes sau impetigo (coajă de verigariu, Rocoină, turiță, tățăneasă).

**Hidragog** – intensifică evacuarea structurilor adipoase din organism.

**Hidropizie** – edem generalizat în țesutul celular sau într-o cavitate a organismului.

**Hiperclorhidrie** – exces de acid clorhidric în secrețiile și sucurile gastrice (producție insuficientă de acid gastric).

**Hiperglicemie** – concentrație anormală de zahăr în sânge.

**Hipertensiune** – hipertensiune arterială. Tensiunea normală se situează la valoarea de 140/90.

**Hipertensiune** – tensiune arterială cronică, asociată frecvent cu stresul.

**Hipertensiv** – utilizat în scopul de a micșora tensiunea sanguină.

**Hipertiroidie** – (hiperactivitate a tiroidei) stare cauzată de secreții excesive ale tiroidei, care mărește rata metabolismului bazal, ceea ce provoacă o cerere sporită de alimentație ca suport al activității metabolice. Semnele și simptomele – gușă endemică, tremur fin al degetelor și limbii, stare marcată de nervozitate, pierderea în greutate, deficit al acțiunii intestinale, intoleranță la căldură, transpirație excesivă, ritm cardiac accelerat. Depunerile de iod organic, medicația, chimicalele și congestiile creează acidoză și excită această glandă. Hipertiroidia conduce întotdeauna la hipotiroidie sau dereglarea glandei tiroide.

**Hipnotice** – puternice relaxante și sedative ale sistemului nervos care induc somnul (lăptuci sălbatice, pasiflora, valeriană).

**Hipoactiv** – 1. „hipo” este termen din limba greacă având semnificația sub, dedesubt. 2. activitate insuficientă a unei glande sau a unui organ.

**Hipoglicemie** – nivel anormal de scăzut al glucozei din sânge; „nivel scăzut de zahăr”.

**Hipotalamus** – regiune a encefalului care conține neuro-secreții, importantă în controlul și reglarea anumitor activități metabolice, cum ar fi menținerea echilibrului hidric, metabolizarea zahărului și a grăsimilor, reglarea temperaturii corporale, secretarea de hormoni inhibitori și de eliberare și hrănirea. Adăpostește glanda hipofiză, fiind considerat „panoul central de comandă” al organismului.

**Hipotensive** – utilizate în scopul reducerii tensiunii arteriale.

**Hipotiroidie** – stare datorată deficitului de secreții tiroidiene, al cărei rezultat este scăderea metabolismului bazal. Printre simptome se numără obezitatea sau dificultate în reducerea greutatei, uscăciunea pielii și a părului, hipotensiune arterială, puls lent, lentoare funcțională la nivelul întregului organism, activitate musculară scăzută și depresie.

**Histamine** – eliberare de substanțe chimice, inițiată de sistemul imunitar, cu acțiune asupra diverselor țesuturi din organism. Are efect constrictiv asupra musculaturii netede a tuburilor bronhiale, dilată vasele mici sanguine, permițând astfel lichidelor să se scurgă din diversele țesuturi, și mărește secreția de acizi din stomac.

**Homeostază** – reglarea și echilibrarea mediului intern al organismului.

**Hormoni** – substanțe (peptide, proteine, steroizi) secretate și eliberate de glandele sistemului endocrin. Sunt eliberați direct în fluxul sanguin și transportați către țesuturile asupra cărora acționează. Toți hormonii sunt extrem de puternici, fiind eficienți în cantitate mică.

**Hormoni corticosteroizi** – grup de hormoni produși de glandele suprarenale, care controlează utilizarea de către organism a substanțelor nutritive și excretația sărurilor și a apei prin urină. Utilizați în procesele inflamatoare din organism.

**Iatrogen** – în sens literal, „indus medical”. Termenul se aplică acelor stări, maladii sau alte incidente adverse care se manifestă ca răspuns la un tratament medical.

**Icter** – stare malativă cauzată de creșterea bilirubinei în organism, caracterizată prin pigmentarea pielii în culoarea galbenă.

**Imuno-stimulator** – agent care stimulează sistemul imunitar într-o manieră nespecifică.

**In vitro** – în afara unui organism viu și într-un mediu artificial, în condiții de laborator (de exemplu, eprubete de analiză).

**In vivo** – într-un organism animal, vegetal sau uman, în afara unui mediu controlat sau de laborator.

**Incontinență** – incapacitate de a controla urinarea și defecația.

**Infecție** – invazie a țesuturilor organice de către organisme care produc afecțiuni malade, ca virusuri, protozoare, fungi sau bacterii.

**Inferior** – din partea de jos.

**Inflamație** – 1. reacție tisulară la traumatisme; 2. inflamația nu este infecție. Este o reacție a sistemului imunitar față de un compus de natură acidă sau traumatism exercitat asupra țesutului. Secvența schimbărilor care se produc la nivelul unui țesut viu după ce suferă o leziune de orice fel. Regiunea inflamată trece printr-un proces permanent și continuu, pe măsură ce organismul inițiază procesul de restaurare, în vederea vindecării și înlocuirii țesutului degradat. 3. inflamația este un proces conservator, modificat de cauza care produce reacția, care nu trebuie, însă, confundată cu infecția; deși cele două afecțiuni sunt diferite, ele pot decurge una din alta. Acidoza este una din cauzele cele mai importante ale inflamațiilor. Inflamațiile sunt contrabalansate în organism de steroizi, colesterol, electroliți și antioxidanți.

**Infuzie** – ceai din plante medicinale.

**Insecticide** – plante medicinale utilizate cu scopul de a ucide sau anihila insectele (coajă / frunze de nuc negru, *Black Cohosh*, lemn amar).

**Insolubil în apă** – care are capacitatea de a se dizolva în aceiași solvenți organici ca și grăsimile și uleiurile.

**Insulină** – hormon produs de pancreas, care reglează metabolismul glucozei (zahărul) din organism. Acționează ca transportor prin pereții membranei celulare.

**Intercostal** – între coaste.

**Interferon** – 1. proteină produsă de celule ca răspuns la o infecție virală, cu scopul de a preveni reproducerea virală; are capacitatea de a proteja celulele care nu au fost atinse de infecția virală.



Cuprinde alfa-interferon, beta-interferon și omega-interferon. 2. grupă de proteine eliberate de globulele albe, care intervin în combaterea unui virus; 3. substanță cu potențial de creștere a rezistenței imunitare, care este produsă de celulele organice cu scopul de a combate infecțiile virale și cancerul.

**Interleukine** – grup de citokine care face posibilă comunicarea între leukine și alte celule active în inflamații și cu rol de mediator specific al reactivității dintre celule. Rezultatul este amplificarea reacției la prezența microorganismelor și unor antigeni străini.

**Interstițial** – amplasat sau localizat între (spațiile din interiorul unui organ sau țesut); în jurul celulelor și în exterior.

**Intracelular** – în interiorul celulei.

**Iritanți** – plante medicinale care produc excitare vasculară într-un grad mai mare sau mai mic, la aplicare pe epidermă sau pe suprafața pielii (crușan american, rășină de Kava Kava, urzică, ruginită).

**Înlocuitor** – aditiv sau înlocuitor inacceptabil al unei plante medicinale specifice (vezi și *substitut*)

**Jejun** – cea de-a doua porțiune a intestinului subțire (se întinde de la duoden la ileon). Are o lungime de 244 cm și reprezintă două cincimi din intestinul subțire.

**Laxative** – purgative cu acțiune slabă. Stimulează tranzitul intestinal.

**Leziune** – zonă circumscrișă de țesut degradat patologic; rană; fragment infectat în cadrul unei afecțiuni cutanate.

**Limfă** – lichid prezent în vasele limfatice, care circulă prin sistemul limfatic și este returnat în sânge. Limfa este pentru celulele imunitare ceea ce serul sanguin este pentru globulele roșii. Limfa are capacitatea de auto-purificare prin rinichi, colon și piele.

**Limfocite** – tip de globule albe care se regăsesc în limfă, sânge și alte țesuturi specializate, cum ar fi măduva osoasă și amigdalele. Există câteva categorii diferite de limfocite, denumite limfocite B (celule B), limfocite T (celule T) și limfocite nule (care nu sunt nici de tip B, nici de tip T). Aceste celule sunt componente majore ale sistemului imunitar. Limfocitele B sunt principalii responsabili de producția de anticorpi, în timp ce limfocitele T sunt implicate în atacul direct împotriva organismelor invadatoare. Celulele T ajutătoare, o sub-categorie a limfocitelor T, sunt primele celule infectate și distruse de virusul imuno-deficienței umane (HIV), virusul care provoacă SIDA (artificial).

**Lipide** – grup de grăsimi sau de substanțe grase caracterizate prin faptul că sunt insolubile în apă și solubile în solvenți grași, ca de pildă alcool, eter și clorofom. Termenul este de natură descriptivă și nu reprezintă o denumire științifică chimică, de tipul proteinei sau carbohidraților. Cuprinde grăsimi în stare pură (esteri de acizi grași și de glicerol); lipoide (fosfolipide, cerebrozide, ceruri) și steroli (colesterol, ergosterol).

**Lipotropic** – promovează afluxul de lipide către și dinspre ficat.

**Litotriptice** – dizolvă sau descarcă structuri dure urinare sau biliare (de tipul pietrelor la rinichi). Contribuie la dizolvarea calculilor formați în organism (rădăcină de lăsnicior, *Butcher's Broom*, turiță).

**Macrofage** – 1. monocite care au ieșit din circulație, pentru a se fixa și matura într-un țesut; 2. alături de neutrofile, macrofagele sunt principalele celule fagocitare ale sistemului imunitar. Au capacitatea de a recunoaște și digera toți antigenii străini, cu ajutorul receptorilor aflați la suprafața membranei lor; acești antigeni sunt în continuare distruși de lizozomi. Amplasarea macrofagelor în țesutul limfatic periferic le ajută să acționeze ca sanitari majori ai sângelui, curățându-l de celule anormale sau îmbătrânite și de deșeurile celulare, ca și de organismele patogene. 3. servesc și unui rol vital procesând antigenii pe care le prezintă limfocitelor T, declanșând răspunsul imunitar. De asemenea, eliberează numeroși mediatori chimici implicați în mecanismele de apărare a organismului, printre care interleukina-1 și complementare.

**Malabsorbție** – din punct de vedere nutritiv, incapacitatea de a absorbi substanțe nutritive din tractul gastrointestinal și de a le elibera în fluxul sanguin. În principal, inflamația și proasta digestie se instalează în pancreas din cauza aglomerării de materii compacte.

**Maturare (de)** – plante medicinale care stimulează maturarea (aducerea la maturitate) a tumorilor, furunculelor, ulcerelor, abceselor purulente și altora (coajă de boabe de dafin, rădăcină de brusture, pătlagină-mare, dragavei).

**Medicină holistică** – formă de terapie destinată să trateze întreaga persoană (mental, fizic și spirit), nu numai partea sau acele părți ale corpului în care se manifestă simptomele.

**Menoragie** – hemoragie excesivă din cursul menstruației.

**Meridiane** – în medicina chineză, canale prin care circulă energia în organism. Cele paisprezece canale din organism prin care circulă energia *qi* (energie universală sau forța divină).

**Metabolism** – procese fizice și biochimice necesare pentru susținerea vieții, printre care producția energiei celulare, sinteza substanțelor biologice importante și descompunerea diversilor compuși.

**Metale grele** – elemente metalice a căror greutate specifică (măsurarea masei prin comparație cu masa apei sau a hidrogenului) este mai mare decât 5,0. Unele metale, printre care se numără arsenicul, cadmiul, plumbul și mercurul, sunt extrem de toxice.

**Microelemente / oligoelemente** – minerale necesare organismului în cantități foarte mici.

**Midriatic** – dilată (mărește) pupila (beladona, coca, scopola).

**Minerale** – 1. element sau compus anorganic (în special element în stare solidă) prezent în natură (anorganic, nu de origine animală sau vegetală). 2. substanță anorganică de care are nevoie organismul, în cantități mici.

**Miotice** – plante medicinale care provoacă contracția musculaturii ciliare a ochilor (micșorează pupila) (nuci nisipoase, *Pilocarpus Jaborandi*).

**Molecule** – 1. cea mai mică unitate în care poate fi divizat un element fără a-și pierde caracteristicile; 2. combinație chimică între doi sau trei atomi care formează un compus chimic specific.

**Monocite** – globule albe care reprezintă prima linie de apărare în procesul inflamator.

**Monoplegie** – paralizie a unui singur membru.

**Montmorilonite** – argilă provenind din lacuri, utilizată în nutriție ca sursă de microminerale.

**Mucilagii** – plante medicinale cu proprietăți mucilaginoase (cu proprietăți calmante) asupra membranelor și țesuturilor mucoase (otrățel de apă, tătâneasă, luminiță, nalbă-mare).

**Mucus** – lichid vâcos secretat de membrane și glande mucoase, constând din mucină, leucocite, săruri anorganice, apă și celule epiteliale. Acest mucus acționează ca protector și detoxifiant.

**Narcotice** – deprimă sistemul nervos central, calmând durerea și inducând somn (beladona, coca, grindelia).

**Nefrită** – inflamare a rinichilor (vineriță, *Culver's Root*, castan sălbatic).

**Nervină** – tonic pentru sistemul nervos. Fortifică activitatea funcțională a sistemului nervos. Poate fi stimulant sau sedativ (gura-lupului, lobelia, valeriană).

**Neurastenie** – slăbiciune nervoasă severă; epuizare nervoasă.

**Neuromuscular** – referitor atât la sistemul muscular, cât și la sistemul nervos.

**Neuropatie** – complex de simptome provocat de anomalii ale nervilor motori sau senzoriali. Printre simptome se numără țiuitul în urechi sau înțepenirea articulară, mai ales la mâini la picioare, urmate de instalarea treptată a epuizării musculare progresive.

**Neurotice** – acționează asupra sistemului nervos.

**Neuro-transmițători** – 1. substanțe chimice care transmit impulsuri nervoase de la o celulă către alta (inclusiv acetilcolină, dopamină, acid gamma-amino-butiric, epinefrină, noradrenalină și serotonină); 2. substanțe care transmit impulsuri nervoase către creier.

**Neutrofile** – răspund de apărarea organismului împotriva infecțiilor. Joacă un rol esențial în inflamații, sunt atrase de antigeni străini (kemotactism) și distruse prin fagocitoză.

**Noradrenalină** – neuro-transmițător produs de regiunea medulară a suprarenalelor, similar epinefrinei sub aspectul proprietăților chimice și farmacologice, deși este, în principal, vasoconstrictor și are efect slab asupra capacității cardiace.

**Nutraceutic** – 1. produs sau supliment care are la bază un produs alimentar sau o substanță nutritivă, cu destinație sau utilizare în scop clinic specific sau terapeutic; 2. care utilizează principiul activ al plantelor; care amplifică potențialul; care se adaugă pentru a da naștere unei formule cu potențial ridicat.

**Nutrienți / substanțe nutritive** – substanțe necesare organismului pentru susținerea vieții și a sănătății.

**Nutritive** – care măresc greutatea și densitatea; hrănesc organismul. Contribuie la furnizarea materialului de reconstrucție a țesutului.

**Ocitocină** – hormon secretat de hipofiză, care stimulează contracțiile uterului (induce și susține travaliul în cursul nașterii) și secreția de lapte matern.

**Oftalmic** – cu proprietăți curative, vindecând afecțiuni și boli oculare (afin, silur, nalbă-mare).

**Osteomielită** – inflamație a oaselor, în special a măduvei.

**Osteoporoză** – afecțiune în cadrul căreia se pierd mineralele din oase, acestea devenind tot mai poroase și mai fragile. Rezultat al acidozei și hipotiroidiei.

**Ovare** – 1. amplasate în cavitatea pelviană la femei; răspund de dezvoltarea caracterelor sexuale; pot afecta dezvoltarea sexuală; 2. produc ovulul (oul) și secretă hormonii feminini estrogen și progesteron.

**Oxidare** – reacție chimică în cadrul căreia oxigenul intră în reacție cu o altă substanță, rezultatul fiind transformarea chimică a substanței respective. Multe reacții de oxidare degenează în degradare sau alterare.

**Oxiuri** – categorie de viermi intestinali din familia nematodelor.

**Pancreas** – organ atât exocrin, cât și endocrin, care secretă enzime (amilază, lipază), implicat ca susținător al digestiei alimentare din intestinul subțire; mai produce hormoni (glucagon, insulină) care, după ce au fost preluați în fluxul sanguin, contribuie la reglarea metabolizării carbohidraților controlând nivelul de zahăr din sânge.

**Parazit** – organism care se hrănește și trăiește de pe urma epuizării și toxicității unui alt organism, cunoscut sub denumirea de gazdă, fără a contribui cu nimic la supraviețuirea gazdei. În interiorul organismului, paraziții pot invada celule slăbite sau pot trăi în sistemul limfatic de mediu toxic.

**Paraziticide** – specii de plante medicinale careucid sau distrug paraziții de origine animală sau vegetală din organism.

**Patogen** – microorganism sau substanță (proteină străină), capabil să producă răspuns imun; provoacă modificări patologice.

**Paturient** – stimulează contracțiile uterine care provoacă și asistă travaliul (mărul-lupului, *Black Cohosh* și *Blue Cohosh*, rută).

**Pecingine** – boală de piele caracterizată prin erupții cu bășicuțe, ca herpes sau eczemă.

**Pectoral** – remediu al afecțiunilor din zona bronho-pulmonară.

**Pepsină** – principala enzimă a sucului gastric (din stomac), care convertește proteinele în proteoze și peptone. Este formată de celulele glandelor gastrice din mucoasa stomacului și atinge vârful de activitate la un pH cuprins între valori de 1,25 și 2,25.

**Peristaltice** – specii de plante medicinale care stimulează și măresc peristaltismul sau contracțiile musculare (din intestin) (aloe vera, crușân american, ulei de măsline, pudră de rubarbă turcească).

**Peristaltism** – unde de contracție și relaxare progresivă ale musculaturii netede a tractului digestiv sau a colonului, care se propagă de-a lungul intestinului, împingând produșii rezultați din alimentație și expulzând deșeurile alimentare.

**Petechia** – ușoară hemoragie la nivel cutanat sau a unei membrane mucoase.

**pH** – (potențial de hidrogen) scară logaritmică folosită cu scopul de a măsura aciditatea sau alcalinitatea relativă a substanțelor. Scara acoperă spectrul de la 0 la 14, unde valoarea 7 este neutră. Valorile mai mici de 7 indică o soluție acidă, iar cele mai mari de 7, o soluție alcalină.

**Picante** – specii de plante medicinale care provoacă o senzație de usturime, înțepătoare și penetrantă pentru organele senzoriale (piper negru, nucșoară, boia de ardei roșu, muștar).

**Pielită** – inflamații ale pelvisului sau rinichilor și caliciilor sale.

**Placă** – masă de substanțe lipidice, fibroase, care conține colesterol, prezentă în peretele arterelor și în alte țesuturi. Acumularea de plăci la nivel arterial este una din cauzele determinante care conduce la ocluzii cardiovasculare, atac cerebral și infarct miocardic. Depunerile de placă la nivel dentar pot duce la afecțiuni ale gingiilor. Boala Alzheimer este asociată cu acumularea de placă în țesutul cerebral, în acest caz provocând o carență de nutriție a celulelor.

**Plachete sanguine** – fragmente în formă de disc, ovale, rotunde, prezente în sângele vertebratelor. Este vorba de fragmente de megacariocite, celule mari care se găsesc în măduva osoasă roșie. Plachetele sanguine joacă un rol important în coagularea sângelui, homeostaza și în formarea trombozelor.

**Polizaharide** – combinația a două sau mai multe monozaharide (glucoză, fructoză, galactoză). Amidonul și zaharurile artificiale sunt bune exemple de polizaharide (dextroză, maltoză, sucrază etc.). Polizaharidele duc la supraproducția de mucus și de acid carbonic, care sunt de natură să congestioneze și să acidifice organismul.

**Posterior** – în spatele sau către capăt; opus termenului anterior. La om, spre spate; dorsal. Situat în spatele, venind după.

**Principii amare** – denumire acordată datorită proprietăților amare. Aceste proprietăți amare stimulează secrețiile care ajung în tractul gastrointestinal, ca urmare a stimulării vezicii biliare și ficatului (secreții biliare). Principiile amare sunt divizate în mai multe categorii, dintre care amintim terpenele, coterile și iridoidele. Studiile demonstrează că unele principii amare au activitate antibiotică, fungistatică și antitumorală.

**Prîșniță** – decoct din plante medicinale, de uz extern (topice), care se aplică pe răni, plăgi, arsuri, tumori, furuncule și altele, sinonim – compresă.

**Prođuși derivați** – produđuși secundari, finali, care nu au fost metabolizați.

**Profilactic** – agent care previne boala.

**Progesteron** – 1. steroid antiinflamator; 2. contribuie la creșterea și dezvoltarea organelor reproducătoare ale femeii și ale caracterelor sexuale secundare; 3. provoacă dezvoltarea și maturizarea endometrului din uter în cursul ciclului menstrual. Utilizat uneori în tratarea tulburărilor de menstruație sau a problemelor legate de menopauză.

**Proliferanți celulari** – specii de plante medicinale care favorizează vindecarea și regenerarea rapidă a organismului (celulelor) (aloe vera, tătăneasă, iarbă mare, palmier pitic).

**Prostaglandine** – serie de substanțe chimice de tip hormoni, produse de organism din acizi grași esențiali, cu efecte grave asupra multor organe. Influențează secrețiile de hormoni și de enzime și sunt importante în reglarea răspunsului imun, tensiunii arteriale și timpului de coagulare a sângelui.

**Protectoare** – specii de plante medicinale care servesc drept înveliș de protecție leziunilor, rănilor, inflamațiilor, juliturilor dacă sunt aplicate local pe suprafața afectată (acadia, ulei de ricin, semințe de in, nalbă-mare).

**Proteină completă** – sursă de proteină alimentară care conține gama completă a celor opt aminoacizi esențiali.

**Proteine** – compuși organici complecși, pe bază de azot, formați din diverse combinații de aminoacizi. Proteinele sunt elemente de bază care intră în compoziția țesuturilor animale și vegetale. Proteinele fac parte și din compoziția hormonilor și enzimelor. Organismul produce proteinele specifice necesare în procesul de creștere, refacere și altele, pornind de la aminoacizi, extrași fie din proteine alimentare sau produse din alți aminoacizi. Proteinele servesc și ca transportori (de exemplu hemoglobină, insulină etc.).

**Prurit** – mâncărime severă.

**Purgativ** – substanță care favorizează evacuarea rapidă a scaunului; folosită mai ales cu scopul de a trata constipația severă.

**Putrefacție** – 1. al cărei rezultat este ceva putred și stricat; 2. descompunerea materiei de origine animală, în special a proteinelor asociate cu produși rău mirositori și otrăvitori, de tip ptomaină, mercaptan și hidrogen sulfurat, provocată de anumite tipuri de bacterii și fungi; de asemenea, procesul de scindare a compușilor proteicici prin intrare în descompunere.

**Qi sau ch'i** – în tradiția chineză, conceptul de forță a vieții; energie vitală.

**Radicali liberi** – grup de atomi cu puternică reactivitate chimică, care au cel puțin un electron de valență neîmperecheat. Datorită vitezei cu care se leagă la alți compuși, radicalii liberi pot ataca celulele și induce efecte nocive multiple în organism. Iau forma grăsimilor încălzite și a uleiurilor, ca rezultat, printre altele, al expunerii la radiațiile atmosferice și poluanților de mediu. Un om ingerează peste 3,5 kg de chimicale în fiecare an. Și mai discutăm de radicali liberi!

**Refrigerare (de)** – reduce temperatura corporală și atenuează setea (dracilă, limba-mielului, pir, Rocoină).

**Regenerare** – reconstrucția și fortificarea organismului. Necesită existența unui mediu alcalin cu substanțe nutritive „vii” din punct de vedere electric.

**Relaxant** – are tendința de a relaxa și atenua tensiunea, în special încordarea musculară.

**Resorbant (dizolvant)** – ajută în vindecarea sau dispersarea, excrescențelor patologice (Rocoină, soc, armurariu, sunătoare).

**Restaurator** – agent eficient în redobândirea sănătății și a rezistenței; reface activitatea fiziologică, readucând-o la parametri normali (rădăcină de *Astragalus*, toate soiurile de ginseng și *hydrastis*).

**Rinichi** – organ pereche amplasat în spatele cavității abdominale, care formează urina din plasma sanguină. Fiecare rinichi este format din câte un milion de unități minuscule de filtrare (denumite glomeruli), care procesează deșeurile chimice și excesul de apă din organism și produce urina. Rinichii sunt principalele organe de reglare a apei și electroliților și susțin conținutul echilibrat de acizi-baze din sânge și din lichidele organice. Absența eliminării corecte este un indiciu al stagnerii la nivelul sistemului limfatic.

**Rinită** – inflamație a mucoasei nazale.

**Rizom** – tulpină subterană, adeseori verticală.

**Rubefiant** – cu aplicație locală, stimulează dilatația și acțiunea capilară (trage sângele din țesuturile profunde și din organe, atenuând astfel congestia și inflamația), provocând înroșirea pielii (*Black Byrony* – *Tamus Communis*, ardei iute de Cayenne, cuișoare, urzică, hrean, dafin american, ghimbir jamaican).

**Rulou** – aderarea sau lipirea globulelor roșii între ele. Este provocat de acidoză, care creează un mediu anionic în care lipidele, aminoacizii, mineralele și altele, aderă la pereții celulari sau unele la altele.

**Saponine** – compuși prezenți în plante, importanți pentru proprietățile lor antiinflamatoare și expectorante. Saponinele sunt utilizate în sinteza cortizonului și, în unele cazuri, a hormonilor sexuali.

**Scorbucic** – referitor la scorbut sau afectat de scorbut.

**Scrofuloză** – varietate de adenită tuberculoasă.

**Scurgere purulentă** – descărcare de mucoasă din uretră în urină, în cazul gonoreei cronice.

**Sedativ** – calmează sau acționează ca tranchilizant prin scăderea activității funcționale.

**Septicemie** – prezența agenților patogeni în sânge; otrăvirea sângelui.

**Ser sanguin** – partea lichidă a sângelui.

**Serotonină** – neuro-transmițător care se regăsește în principal în creier. Este considerată a fi esențială pentru relaxare, somn și concentrare.

**Sialagog** – promovează secreția și circuitul salivei (stânjenel, coajă de soc, rubarbă turcească).

**Sindrom** – grup de semnale și simptome care se manifestă concertat, într-un tipar caracteristic, specific unei anumite „boli” sau în condiții de anomalie funcțională cu referire la un efect specific.

**Sinergie** – acțiunea simultană a două sau mai multe substanțe, al căror efect combinat este mult mai mare decât suma efectelor pe care le-ar produce fiecare substanță dacă ar interveni separat.

**Sistem endocrin** – sistem compus din glande care secretă hormoni, steroizi și neuro-transmițători direct în fluxul sanguin. Sistemul cuprinde glandele hipofiză, tiroidă, timus și suprarenale, ca și pancreas, ovare și testicule.

**Sistem hormonal** – constă dintr-o serie de țesuturi, glande și celule. Glandele endocrine produc substanțe chimice (hormoni) care sunt secretate în fluxul sanguin. Aceste substanțe chimice sunt eliberate fie direct în fluxul sanguin (prin glandele endocrine), fie prin tuburi sau canale denumite duete (glande exocrine). Hormonii stimulează alte celule sau organe. Ei reglează multe din activitățile care se produc în organism, inclusiv procesele de creștere, dezvoltare și homeostazie. În organismul omului există 100 de hormoni, deși nu a fost încă precis determinată natura tuturor. Toate glandele exocrine principale sunt asociate cu sistemul digestiv. Principalele glande endocrine din organism, secretoare de hormoni, sunt tiroida, suprarenalele, hipofiza, pineală, paratiroidă și pancreasul (pancreasul este o glandă atât exocrină, cât și endocrină). Există două glande endocrine care determină caracterele sexuale secundare – ovarele, pentru sexul feminin, și testiculele, pentru sexul masculin.

**Sistem limfatic** – acest sistem include toate structurile implicate în transportul limfei dinspre țesuturi spre sistemul circulator sanguin. Cuprinde capilarele limfatice, canalele glandei mamare, ganglionii limfatici, vasele limfatice și duetul limfatic principal (duet toracic și duet limfatic drept).

**Sistem muscular voluntar (musculatura scheletului)** – musculatura corpului care răspunde de controlul conștient transmis dinspre creier, adică mușchii se contractă sau se extind, în funcție de

mesajele chimice pe care le primesc de la creier. Observați la microscop, acești mușchi au un aspect general de mușchi striati. Sunt atașați la oase prin tendoane.

**Sistem nervos autonom** – parte a sistemului nervos care controlează funcțiile organice involuntare. Reglează funcțiile glandulare, în special ale glandelor salivare, gastrice și sudoripare, ca și zona medulară a suprarenalelor, țesutul muscular neted și cordul. Sistemul nervos autonom poate acționa asupra acestor țesuturi cu scopul de a reduce sau încetini activitatea acestora sau de a iniția funcția acestora.

**Sistem nervos parasimpatic** – parte componentă a sistemului nervos autonom care acționează în mod normal ca factor de echilibrare a sistemului nervos simpatic după consumarea crizei sau în lipsa stresului. Induce contracții ale pupilelor, încetinirea ritmului cardiac și constricția tuburilor bronhiale. Stimulează formarea și eliminarea urinei, ca și activitatea tubului digestiv. Spre exemplu, saliva se formează și circulă mai ușor, cantitatea și fluiditatea fiind mai mare.

**Sistem nervos simpatic** – parte a sistemului nervos autonom care tinde să acționeze ca accelerator pentru acele organe de care organismul are nevoie pentru a depăși o situație de stres. Partea simpatică a sistemului nervos este cea dominantă în situații de stres, printre care furia sau spaima, iar, prin reacțiile sale, organismul contribuie la atitudinea de tip „luptă sau fugi”, activități mai puțin importante, ca digestia, fiind serios încetinite. Majoritatea neuronilor din sistemul nervos simpatic eliberează neuro-transmițătorul noradrenalină.

**Sisteme ale organismului uman** – există în total paisprezece sisteme, dintre care nouă sunt fundamentale. Acestea sunt: sistemul circulator, sistemul digestiv, sistemul excretor (intestinal, limfatic, urinar, tegumentar și imunitar), sistemul endocrin, sistemul muscular, sistemul nervos, sistemul reproducător, sistemul respirator și sistemul osos.

**Sistemic (de sistem)** – referitor la sau care afectează sistemul organic în ansamblul său.

**Sistolă** – perioada de tensiune maximă exercitată asupra sistemului vascular arterial, afectată direct de zona medulară a suprarenalelor și prin eliberarea de neuro-transmițători.

**Soluție** – lichid sau gaz, care constă dintr-una sau mai multe substanțe (solubile). Lichidul în care se dizolvă substanțele se numește solvent, iar substanțele dizolvate, se numesc solubile.

**Somatic** – referitor la celule sau țesuturi din organism, cu excepția celor reproducătoare.

**Somnifer** – soporific.

**Soporifice** – plante medicinale care induc starea de somn relaxat (cătușnică, hamei, pasifloră, valeriană).

**Sorbefaciente** – care produc absorbția.

**Spasmolitice** – care au tendința de a controla spasmele, convulsiile (vezi antispastic).

**Specificice** – plante medicinale care au efect curativ direct asupra anumitor slăbiciuni tisulare individuale.

**Spermatoree** – pierdere frecventă, involuntară și anormală de lichid seminal, fără orgasm.

**Spondiloză** – imobilitate și înțepenire anormală a articulațiilor vertebrale.



**Sternutatoare** – specii de plante medicinale care irită membranele mucoase din pasajele nazale, provocând strănutul (crețișor, boabă de dafin, ardei iute de Cayenne, coada-șoricelului).

**Steroizi** – hormoni derivați din lipide și produși de corticosuprarenale și de glandele aparatului reproducător. Au un spectru larg de efecte. Steroizii pot acționa ca antiinflamatoare, afectează metabolismul și reproducerea, ca și anabolismul și metabolismul de sistem. Steroizii folosiți de sistem sunt produși de glandele suprarenale. Steroizii folosiți în reproducere sunt produși de gonade.

**Stimulare** – acțiune iritantă asupra musculaturii, nervilor sau organelor cu terminații senzoriale în partea organismului care evocă activitatea.

**Stimulente** – specii de plante care amplifică activitatea funcțională și energia organismului (intensifică procesele metabolice și circulația) (tătăneasă, ceai de coada-calului, iarbă moale, ginseng, *Prickly Ash*, trifoi roșu, rozmarin, pelin, coada-șoricelului).

**Stimulente cardiace** – specii de plante medicinale utilizate pentru a amplifica și fortifica acțiunea cardiacă (vinețică, ardei iute, Pipsissewa).

**Stiptice** – contribuie la oprirea hemoragiei prin acțiunea lor puternic astringentă. De asemenea, contractă vasele sanguine (nuc-negru, tătăneasă, pătlagină-mare, urzică).

**Stomahic** – contribuie la fortificarea funcțiilor la nivelul stomacului. Ajută digestia, mărește apetitul și atenuează indigestia.

**Subcostal** – sub coaste.

**Substitut** – orice plantă care poate fi folosită cu succes ca înlocuitor al altei plante.

**Sudorifice** – au proprietatea de a provoca și mări transpirația.

**Superior** – deasupra.

**Taninuri** – substanțe prezente în organisme vegetale, care posedă proprietăți astringente. Taninurile formează legături cu diverse proteine și elemente chimice sau acționează asupra lor, în scopul de a forma sistemul de apărare a pielii și membranelor mucoase. Taninurile sunt recunoscute ca substanțe care ajută în calmarea diareei, hemoragie intestinală, reduc inflamația, arsurile și stimulează vindecarea rănilor. Taninurile acționează în stările infecțioase.

**Teniafuge și teniacide** – specii de plante care elimină (teniafuge) sauucid (teniacide) viermii lați din tractul intestinal (ulei de ricin, semințe de castravete, ferigă, semințe de dovleac).

**Tenii** – oricare dintre viermii lați, în formă de panglică, care infestează intestinele vertebratelor, inclusiv intestinul uman. Pot atinge o lungime de 600-900 cm.

**Tensiune arterială** – presiune exercitată de sânge asupra pereților vaselor sanguine (vezi: sistolă și diastolă).

**Terapii cu plante medicinale** – utilizarea unor combinații de plante medicinale în scop curativ sau de purificare a organismului. Plantele medicinale pot fi utilizate sub formă de tincturi, tablete, capsule sau extracte, dar și ca băi, cataplasme, ceaiuri și altele.

**Testicule** – situate în scrot. Glandă endocrină specific sexuală, care determină caracterele sexuale secundare masculine; influențează într-o oarecare măsură creșterea și dezvoltarea.

**Testosteron** – androgen care se află în testicule. Testosteronul este un hormon agresiv, de tip steroid, produs de corticosuprarenale, atât la bărbați, cât și la femei. Este responsabil de producția de spermă și de caracterele sexuale secundare ale bărbatului.

**Timus** – organ situat în regiunea inferioară a gâtului, deasupra inimii. Este important în declanșarea răspunsului imun. Este esențial în maturarea celulelor T.

**Tinctură** – preparat obținut prin dizolvarea (macerarea) unei plante medicinale într-o cantitate dată de alcool, cu scopul extragerii proprietăților sale active.

**Tinea Capitis** – boală de piele de natură micotică, localizată pe scalp.

**Tinitus** – sunet sau țuit în urechi.

**Tonic-amar** – specii de plante amare care, administrate în cantități mici, stimulează funcțiile digestivă și hepatică. Contribuie și la rezolvarea focului / inflamației din organism (angostură, dracilă, gețiană).

**Tonice** – stimulează nutriția și măresc tonusul, energia și vigoarea sistemului. Fortifică întregul sistem (angelică, țintaură, tătăneasă, mușetel nemțesc, trifoi roșu, sănișoară, prunelă, urzică, coada-șoricelului).

**Toxemie** – 1. intoxicație prezentă în organism, produsă de consumul de carne, produse lactate, zahăr rafinat, dulciuri, băuturi acidulate, grăunțe, medicamente chimice, vaccinuri, narcotice și altele. Ingerarea tutunului și/sau marijuanei prin fumat mărește nivelul de toxicitate generală din organism; 2. stare determinată de acidoză.

**Toxicitate** – proprietatea de a fi otrăvitor. Reacțiile toxice din organism degradează funcțiile și/sau lezează celulele, afectând astfel negativ sănătatea (vezi și *toxemie*).

**Toxină** – substanță otrăvitoare de origine animală sau vegetală.

**Trigliceride** – compuși chimici constând din trei acizi grași și glicerol. Sub această formă este stocată grăsimea în organism, trigliceridele fiind principalul tip de lipide din dieta alimentară. Aceste grăsimi stocate sunt folosite ca rezervă de energie pentru utilizare ulterioară de către organism. Sunt asemenea unor baterii, stocând energia până în momentul folosirii ei.

**Țesut conjunctiv** – tip de țesut care îndeplinește funcția de susținere, structurală și de alcătuire celulară, la nivelul întregului organism.

**Țesut muscular neted (*Muscularis Mucosae*)** – cunoscut și sub denumirea de sistem muscular involuntar (visceral, neted). Este vorba de mușchii stomacului și intestinali sau cei aflați în pereții arterelor și venelor și din alte câteva regiuni ale organismului. Reacționează în mod automat, fără control conștient (deși subiectul are control parțial asupra câtorva grupe ale acestor mușchi). În general sunt nestriați și netezi, în special mușchii intestinali.

**Ulei de luminiță** – ulei extras din semințe de luminiță sau luminița-noptii, bogat în acid gamma-linoleic.

**Uleiuri esențiale** – cunoscute și sub denumirea de uleiuri volatile, uleiuri eterice sau esențe. În general, sunt amestecuri complexe de compuși organici dintre cei mai diferiți (ca de pildă alcoolii, ketone, fenoli, acizi, eteri, esteri, aldehide și oxizi) care se evaporă în contact cu aerul. Ele reprezintă, în general, proprietățile aromatice ale unor plante și au un spectru larg de efecte asupra organismului, în special la nivelul sistemului nervos.

**Uleiuri volatile** – uleiuri aromatice utilizate ca uleiuri esențiale în scop terapeutic sau în industria parfumeriei. Uleiurile volatile sunt folosite de secole. Antiseptice; ajută la producerea globulelor albe. Provoacă creșterea secrețiilor de sucuri gastrice. Sunt considerate a avea proprietăți de relaxare a peristaltismului supra-activ. Sunt recunoscute efectele lor asupra sistemului nervos central (sedează sau stimulează). Compușii din uleiuri volatile sunt formați din molecule simple sau complexe, inclusiv din izopren, izopentan și terpene.

**Untură de pește** – uleiuri naturale extrase din cod, care conțin acizi grași esențiali și vitamina A și D; mai conține și uleiuri omega-3.

**Uremie** – 1. stare de toxicitate asociată cu insuficiența renală produsă de retenția în sânge a substanțelor cu conținut de azot, care sunt evacuate în mod normal prin rinichi. 2. reflectare a consumului mare de proteine sau a rupturilor de țesut.

**Utilizare** – capacitatea organismului de a utiliza substanțele nutritive drept combustibil. Utilizarea depinde în mare măsură de hormoni, steroizi și neuro-transmițători. Consumul și absorbția nu sunt sinonime ale utilizării.

**Vasoconstrictor** – agent care îngustează diametrul vaselor sanguine, împiedicând sângele să circule prin acestea.

**Vasodpresor / vasodilatator** – determină scăderea tensiunii arteriale prin dilatarea (lărgirea) vaselor sanguine.

**Vermicide** – specii de plante careucid viermii intestinali.

**Vermifuge** – specii de plante care provoacă expulzarea sau eliminarea viermilor intestinali și a teniilor.

**Veșicante** – agenți care produc erupții de bășici, cum ar fi iedera otrăvitoare, stejarul otrăvitor sau rustifina.

**Veșicatoare** – specii de plante medicinale care produc exudare inflamatoare (formare de bășici) a serului de la nivel cutanat, la aplicare locală; utilizate ca revulsive; intră în reacție cu acizii (muștar negru, rădăcina de violetă albastră, *White Bryony* – *Byronia Alba* și altele).

**Vilozități** – mici excrescențe filamentoase care se formează pe anumite suprafețe membranoase și care acționează ca mecanisme de filtrare (prezente în plămâni, intestine etc.).

**Virusul Epstein-Barr** – virus care provoacă mononucleoza infecțioasă și care este asociat cu limfoamele Burkitt și cancerul nazalo-faringian.

**Vitalitate** – 1. termen care face distincția între ceea ce este viu și ceea ce nu este viu; 2. animare, acțiune; 3. starea care se referă la a fi în viață; 4. stare de sănătate plină de dinamism.

**Vitamină** – orice substanță organică dintr-un grup din care nu fac parte proteinele, carbohidrații, grăsimile, mineralele și sărurile esențiale, care sunt necesare pentru desfășurarea corectă a proceselor metabolice, de creștere și dezvoltare a organismului.

**Vulnerar / cicatrizant** – asistă vindecarea rănilor, plăgilor, protejând organismul de infecții și stimulând refacerea celulelor (turiță mare, balsam de Gilead, tătăneasă, soc, virnaț).

**Zaharuri (complexe) / polizaharide** – două sau mai multe molecule de zahăr legate împreună (maltoza, dextroza, sucroza și altele).

**Zaharuri (simple) / monozaharide** – zahărul în cea mai simplă formă a sa.

**Zahăr în sânge** – zahărul prezent în sânge sub formă de glucoză. Valoarea normală este cuprinsă între 60 și 100 de mg la 100 ml de sânge. Cu toate acestea, valoarea zahărului din sânge se poate ridica după masă până la 150 mg la 100 ml de sânge. Valoarea este variabilă.

## BIBLIOGRAFIE

- Aihara, Herman. *Acid & Alkaline*. CA: George Oshawa, Macrobiotic Foundation, 1986.
- Alexander, Joe. *Blatant Raw Foodies Propaganda!* CA: Blue Dolphin Publishing, 1990.
- Amber, Reuben. *Color Therapy*. NM: Aurora Press, 1983.
- Anderson, Mary. *Colour Healing*. NY: Harper & Row Publishers, 1975.
- Andrews, Ted. *How to Heal with Color*. MN: Llewellyn Publications, 1992.
- Arlin, Dini, Wolf. *Nature's First Law: The Raw Food Diet*. CA: Maut Brothers Publishing, 2nd edition, 1997.
- Arlin, Stephen. *Raw Power! Building Strength and Muscle Naturally*. CA: Maul Brothers Publishing; 2<sup>nd</sup> edition, 2000.
- Balz, Rodolphe. *The Healing Power of Essential Oils*. WI: Lotus Light Press, 1<sup>st</sup> edition, 1996.
- Bensky, Dan & Barolet, Randall. *Chinese Herbal Medicine: Formulas and Strategies*. WA: Eastland Press, Inc., 1990.
- Bethel, May. *Healing Power of Herbs*. CA: Melvin Powers, Wilshire Book Co., 1968.
- Blunt, Wilfrid and Sandra Raphael. *The Illustrated Herbal*. NY: W.W. Norton & Company, 1979.
- Boxer, Arabella and Philippa Back. *The Herb Book. A Complete Guide to Culinary Herbs*. NJ: Thunder Bay Press, 1994.
- Bragg, Paul and Patricia. *The Miracle of Fasting*. Health Science, 3<sup>rd</sup> edition, 1999.
- Brennan, Barbara Ann. *Hands of Light*. NY: Bantam Books, 1987.
- Brown, Deni. *Encyclopedia of Herbs and Their Uses*. NY: Dorling Kindersley Publishing, 1995.
- Brown, Donald. *Herbal Prescriptions for Better Health*. CA: Prima Publishing, 1996.
- Carrington, Hereward. *The Natural Food of Man*. CA: Health Research, 1963.
- Christopher, John. *School of Natural Healing*. UT: Christopher Publications, 1996.
- Cohn, Robert. *Milk – The Deadly Poison*. NJ: Argus Publishing, Inc., 1998.
- Copen, Bruce. *A Rainbow of Health*. England: Academic Publications, 1974.
- Culpepper, Nicholas. *Culpepper's Color Herbal*. MA: Storey Books, 1997.
- Culpepper, Nicholas. *Culpepper's Complete Herbal and English Physician*. UK: FoulSham & Co., Ltd., 1995.
- Deoul, Kathleen. *Cancer Cover-Up (Genocide)*. MD: Cassandra Books, 2001.

- Dodt, Colleen. *The Essential Oils Book: Creating Personal Blends for Mind and Body*. VT: Storey Communications, Inc., 1996.
- Douglas, William Campbell. *Milk of Human Kindness is Not Pasteurized*. GA: Last Laugh Publishers, 1985.
- Dubelle, Lee. *Proper Food Combining Works – Living Testimony*. CO: Nutri Books, Corp., 1987.
- Dubin, Dale. *Rapid Interpretation of EKG's*. FL: Cover Publishing Co., 6th edition, 2000.
- Dykeman, Thomas, Elias and Peter. *Edible Wild Plants*. Benedict Lust Publications, Inc., 1990.
- Ehret, Arnold. *Mucusless Diet Healing System*. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.
- Ehret, Arnold. *Rational Fasting*. Benedict Lust Publications, Inc., 2001.
- Ehret, Arnold. *The Definite Cure of Chronic Constipation*. Benedict Lust Publications, Inc., 2002.
- Fathman, George and Doris. *Live Foods: Nature's Perfect System of Human Nutrition*. NY: Cancer Care Inc., 1986.
- Feeney, Mary. *The Cardiac Rhythms: A Systematic Approach to Interpretation*. PA: W.B. Saunders Co., 3<sup>rd</sup> edition, 1997.
- Foster, Steven. *Herbal Renaissance*. UT: Gibb Smith Publisher, Revised edition, 1993.
- Foster, Steven and Yue Chongxi. *Herbal Emissaries: Bringing Chinese Herbs to the West*. VT: Healing Art Press, 1992.
- Fratkin, Jake. *Chinese Herbal Patent Formulas – A Practical Guide*. CO: Shya Publications, 1985.
- Gaeddert, Andrew. *Chinese Herbs in the Western Clinic*. CA: Get Well Foundation, 1998.
- Gladstar, Rosemary. *Herbal Healing for Women*. NY: Fireside Simon and Schuster Inc., 1993.
- Glasby, John. *Dictionary of Plants Containing Secondary Metabolites*. PA: Taylor and Francis Inc., 1991.
- Grauer, Ken. *A Practical Guide to ECG Interpretation*. Year Book Medical Pub., 2<sup>nd</sup> edition, 1998.
- Griffin, LaDean. *Please Doctor, I'd Rather Do It Myself... with Herbs!* UT: Hawkes Publishing, Inc., 1979.
- Gurudas. *Flower Essences and Vibrational Healing*. CA: Cassandra Press, 2nd edition, 1989.
- Harborn, Jeffrey and Herbert Baxter, editors. *Phytochemical Dictionary: A Handbook of Bioactive Compounds from Plants*. PA: Taylor and Francis, 2<sup>nd</sup> edition, 1999.
- Heinerman, John. *Medical Doctor's Guide to Herbs*. UT: Woodland Publishing, 1987.
- Hey, Barbara. *The Illustrated Guide to Herbs*. NJ: New Horizon Press.
- Hobbs, Christopher. *Ginkgo: Elixir of Youth*. CA: Botanica Press, 1990.

- Hobbs, Christopher. *Handbook for Herbal Healing*. Culinary Arts Ltd., 1994.
- Hobbs, Christopher. *Milk Thistle – The Liver Herb*. CA: Botanica Press, 2<sup>nd</sup> edition, 1993.
- Hoffmann, David. *The New Holistic Herbal*. MA: Element Book Ltd., 3<sup>rd</sup> edition, 1991.
- Holmes, Peter. *Jade Remedies: A Chinese Herbal Reference for the West (Volume 1)*. CO: Snow Lotus Press, Inc., 1997.
- Horowitz, Leonard G. *Emerging Viruses, AIDS & Ebola, Nature, Accident or Intentional?* MA: Tetrahedron, Inc., 1998.
- Hotema, Hilton. *Long Life in Florida*. Health Research, Reprint edition, 1962.
- Hunt, Ronald. *The Seven Keys to Color Healing*. NY: HarperCollins, 1989.
- Jensen, Bernard. *Beyond Basic Health*. CA: Bernard Jensen, 1988.
- Jensen, Bernard. *Developing a New Heart through Nutrition and a New Lifestyle*. CA: Bernard Jensen, 1995.
- Jensen, Bernard. *Doctor – Patient Handbook*. CA: Bernard Jensen Enterprises, 1978.
- Jensen, Bernard. *Goat Milk Magic*. CA: Bernard Jensen, 1994.
- Jensen, Bernard. *Herbs: Wonder Healers*. CA: Bernard Jensen, 1992.
- Jensen, Bernard. *Iridology: The Science and Practice in the Healing Arts (Volume II)*. CA: Bernard Jensen Enterprises, 1982.
- Jensen, Bernard. *Iridology Simplified*. CA: Bernard Jensen, 1980.
- Jensen, Bernard. *What is Iridology? Illustrated*. CA: Bernard Jensen, 1984.
- Katz, Michael and Ginny. *Gifts of the Gemstone Masters*. OR: Gemisphere, 1989.
- Keville, Kathi. *Herbs for Health and Healing*. PA: Rodale Press, Inc., 1996.
- Kloss, Jethro. *Back to Eden*. Benedict Lust Publications, Inc., 1981.
- Kroeger, Hanna. *Parasites – The Enemy Within*. CO: Hanna Kroger, 1991.
- Kulvinskas, Viktoras. *Life in the 21<sup>st</sup> Century*. IA: 21<sup>st</sup> Century Publications, 1981.
- Kulvinskas, Viktoras. *Love Your Body or How To Be a Live Food Love*. IA: 21<sup>st</sup> Century Publications, 1972.
- Kulvinskas, Viktoras. *Survival into the 21<sup>st</sup> Century*. IA: 21<sup>st</sup> Century Publications, 1975.
- L'Orange, Darlena. *Herbal Healing Secrets of the Orient*. NJ: Prentice Hall, 1998.
- Liberman, Jacob. *Light – Medicine of the Future*. NM: Bear and Company, 1992.

- Lopez, D.A., R.M. Williams and M. Miechke. *Enzymes – The Fountain of Life*. Germany: The Neville Press, Inc., 1994.
- Lu, Henry. *Chinese Systems of Food Cures – Prevention and Remedies*. NY: Sterling Publishing Co., Inc., 1986.
- Mauseth, James. *Botany: An Introduction to Plant Biology*. MA: Jones & Bartlett Pub., 3<sup>rd</sup> edition, 2003.
- McBean, Eleanor. *The Poisoned Needle*. Health Research, Reprint edition, 1993.
- McDaniel, T.C. *Disease Reprieve*. PA: Xlibris Corporation, 1<sup>st</sup> edition, 1999.
- Meyer, Clarence. *The Herbalist*. IL: Meyerbooks, 1986.
- Miller, Neil Z. *Vaccines: Are They Really Safe and Effective? (A Parents Guide to Childhood Shots)*. NM: New Atlantean Press, revised and updated edition, 2002.
- Monte, Tom. *World Medicine – The East/West Guide to Healing Your Body*. NY: G.P. Putnam's Sons, 1993.
- Murray, Michael. *Natural Alternatives for Weight Loss*. NY: William Morrow and Company, Inc., 1996.
- Meyer, Joseph. *The Old Herb Doctor*. IL: Meyerbooks, 2<sup>nd</sup> edition, 1984.
- Naturopathic Handbook of Herbal Formulas: A Practical and Concise Herb User's Guide*. CO: Kivaki Press, 3<sup>rd</sup> edition, 1994.
- Olsen, Cynthia. *Australian Tea Tree Oil Guide*. WI: Lotus Press, 3<sup>rd</sup> edition, 1998.
- Parachin, Victor. *365 Good Reasons to Be a Vegetarian*. NY: Avery Penguin Putnam, 1997.
- PDR for Herbal Medicines*. NJ: Medical Economics Co., 2<sup>nd</sup> edition, 2000.
- Pederson, Mark. *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs*. IN: Wendell W. Whitman Co., 3<sup>rd</sup> edition, 1998.
- Pizzorno, Joseph. *Total Wellness*. CA: Prima Publishing, 1996.
- Rector, Linda. *Renewing Female Balance*. CA: Healthy Healing Publications, Inc., 4<sup>th</sup> edition, 1997.
- Royal, Penny. *Herbally Yours*. UT: Sound Nutrition, 3<sup>rd</sup> edition, 1982.
- Sandman, Amanda. *A-Z of Natural Remedies*. NY: Longmeadow Press, 1995.
- Sanecki, Kay. *The Book of Herbs*. NJ: Quantum Books Ltd., 1996.
- Santillo, Humbart. *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health*. AZ: Hohm Press; 2<sup>nd</sup> edition, 1993.
- Santillo, Humbart. *Natural Healing with Herbs*. AZ: Hohm Press, 1991.



- ScLAzo, Richard. *Naturopathic Handbook of Herbal Formulas – A Practical and Concise Herb User's Guide*. CO: Kivaki Press, 3<sup>rd</sup> edition, 1994.
- Schauenberg, Paul and Paris, Ferdinand. *Guide to Medicinal Plants*. CT: Keats Publishing, Inc., reprint edition, 1990.
- Shelton, Herbert. *Food Combining Made Easy*. Ontario: Willow Publishing, 1982.
- Swahn, J.O. *The Lore of Spices*. MN: Stoeger Publishing Company, 2002.
- Tenny, Louise. *Today's Herbal Health*. UT: Woodland Publishing, 5<sup>th</sup> edition, 2000.
- Thie, John. *Touch of Health*. CA: Devorss and Co., Publishers, 1979.
- Thomas, Lalitha. *10 Essential Herbs*. AZ: Hohm Press, 2<sup>nd</sup> edition, 1995.
- Tierra, Michael. *Planetary Herbology*. WI: Lotus Press, 1987.
- Tierra, Michael. *The Way of Herbs*. NY: Pocket Books; revised edition, 1998.
- Tilden, John. *Toxemia: The Basic Cause of Disease*. FL: Nat's Health Assoc, 1974.
- Tompkins, Peter and Christopher Bird. *The Secret Life of Plants*. NY: HarperCollins, 1989.
- Twitchell, Paul. *Herbs the Magic Healer*. CA: Eckankar, 1971.
- Walker, Norman. *Colon Health: The Key to a Vibrant Life*. TN: Associated Publishers Group, 2<sup>nd</sup> edition, 1997.
- Walker, Norman. *Water Can Undermine Your Health*. AZ: Norwalk Press, 1996.
- Walker, N.W. *Become Younger*. AZ: Norwalk Press, 1995.
- Walker, N.W. *The Vegetarian Guide to Diet and Salad*. Longman Trade / Caroline House, revised edition, 1995.
- Walker, N.W. *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?* Longman Trade / Caroline House, 1995.
- Walker, N.W. *Pure and Simple: Natural Weight Control*. AZ: Norwalk Press, 1981.
- Walker, N.W. *The Natural Way to Vibrant Health*. Longman Trade / Caroline House, 1995.
- Weiss, Rudolf Fritz. *Herbal Medicine*. NY: Thieme Medical Pub., 2<sup>nd</sup> edition, 2001.
- Werbach, Melvyn and Michael Murray. *Botanical Influences on Illness – A Sourcebook of Clinical Research*. CA: Third Line Press, 2<sup>nd</sup> edition, 2000.
- Wigmore, Ann. *The Hippocrates Diet and Health Program*. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.
- Wigmore, Ann. *The Wheatgrass Book*. NJ: Avery Penguin Putnam, 1984.
- Wolfe, David. *The Sunfood Diet Success System*. CA: Maul Brother's Publishing, 3<sup>rd</sup> edition, 2000.

## CUPRINS

Avertisment	2
Mulțumiri	2
Introducere	4
1. Înțelegerea Speciei Umane	11
2. Cum Funcționează Corpul Omenesc	15
3. Alimentele cu care ne Hrănim	64
4. Obiceiuri Nocive	111
5. Natura Bolii	137
6. Eliminarea Bolii prin Purificarea și Regenerarea Țesuturilor	179
7. Hrană pentru Vitalitate	211
8. Puterea Plantelor Medicinale	231
9. Instrumente pentru o Viață Sănătoasă	290
10. Sănătate și Spiritualitate	300
Anexa A – Verificarea Temperaturii Bazale pentru Funcția Tiroidiană	305
Anexa B – Familia Științelor Naturii	306
Anexa C – Ghidul Resurselor	320
Anexa D – Totul despre Hemogramă	338
Anexa E – Analiza Mineralelor din Țesuturi (ATM)	350
Anexa F – Greutăți și Unități de Măsură	351
Anexa G – GLOSAR	352
BIBLIOGRAFIE	381

## În Colecția PRACTIC au apărut:

Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER  
**METODE CONTRACEPTIVE NATURALE**

Aveți nevoie de această carte dacă:

- doriți să evitați sarcina, dar și să fiți în armonie cu propriul trup;
- vreți să evitați riscurile și complicațiile cauzate de pilula anticoncepțională;

Scrisă într-un limbaj accesibil, cartea descrie avantajele folosirii tehnicilor naturale de prevenire a sarcinii, accentuând faptul că:

- nu sunt dăunătoare fizic;
- sunt ieftine și ușor de învățat.

Graham MASTERTON  
**SECRETELE JOCURILOR SEXUALE**

Noile studii arată că râsul și plăcerea sunt afrodisiace extraordinare. Așa că înviorează-ți viața sexuală și readu scânteia în relația ta, ajutat de sfaturile zburdalnice și distractive ale sexpertului Graham Masterton, unul dintre primii redactori ai revistelor Penthouse și Penthouse Forum!

Provocatoare și de neuitat, sfaturile din această carte vă vor face învingător în jocul dragostei...

Lalitha THOMAS  
**10 ALIMENTE ESENȚIALE**

Sfaturile generale despre nutriție din *10 Alimente Esențiale* pot face mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât orice medicament, spital sau tehnologie medicală de ultimă oră. Cartea mai conține:

- istorii interesante și amuzante despre alimente;
- rețete inedite;
- sfaturi pentru hrănirea copiilor;
- cele mai bune sugestii pentru buget redus.

SECȚIUNE BONUS: 10 gustări esențiale.

Dylan MORGAN  
**HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI**

Lucrarea de față constituie o abordare nouă a hipnozei, iar tehnicile de față nu le veți găsi nicăieri altundeva. Această carte este:

- utilă studenților la psihologie;
- necesară participanților la cursuri de hipnoterapie;
- indispensabilă celor care vor să-și influențeze semenii;
- cuprinzătoare și captivantă pentru toți cititorii;
- actuală și fascinantă.

Elizabeth SOMER  
**DIETA ORIGINARĂ**

Bazându-se pe sute de studii științifice, *Dieta Originară* ne arată:

- cum să reducem riscurile legate de bolile cardiace, diabet, hipertensiune, cancer, osteoporoză, cataractă, pierderea memoriei și chiar de depresiile psihice;
- cum să scăpăm pentru totdeauna de nedoritele kilograme în plus;

- cum să folosim Piramida Originară ca ghid pentru pregătirea unor mese ușoare și hrănitoare;

- cum să avem mai multă energie și să ne bucurăm mai mult de viață.

Rețetele tentante și sănătoase din anexă, alături de sugestiile pentru introducerea în programul zilnic a exercițiilor fizice și ideile pentru reducerea stresului, întregesc conținutul deosebit de interesant al acestei cărți.

Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT

## **SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR**

Toți bărbații vor să știe cum să devină niște amanți mai buni. Lesbienele le oferă, prin intermediul acestei cărți, o perspectivă diferită și foarte importantă. Ele au experiență în sexul cu alte femei, dar în același timp trăiesc în trupuri de femeie. Lesbienele cunosc problema pe toate fețele. Citind cartea de față, puteți afla:

- ce își doresc cu adevărat femeile la pat
- cum să stăpânești arta lui Sappho și cum să te bucuri de trupul feminin de o manieră fantastică și cu totul nouă
- plăcerile masajului senzual
- toate detaliile iubirii erotice: de la abandonul total la controlul total
- cea mai importantă unealtă sexuală a unui om (indiciu: ea se află între urechi)
- căile de a deschide canalele comunicării sexuale
- unde intră în acțiune fanteziile
- bucuria jucăriilor
- blocaje apărute în cadrul unei relații și cum să le depășim.

Shawn TALBOT

## **HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII**

Cercetările au demonstrat existența unei legături strânse între nivelurile de cortizol și probleme grave de sănătate cum ar fi obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială, depresia și osteoporoza (și faimosul sindrom X). Scăderea nivelurilor de cortizol ajută la prevenirea acestor probleme de sănătate și la menținerea sănătății organismului.

Cartea de față conține informații științifice revoluționare despre:

- modalități de controlare a cortizolului și de limitare a efectelor sale negative prin utilizarea suplimentelor alimentare, independent sau împreună cu managementul stresului, exercițiile fizice și nutriția.
- vitamine, plante medicinale și suplimente care contracarează factorii de stres și mențin nivelurile de cortizol la valori acceptabile.

Deborah SUNDAHL

## **ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G**

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele științifice, ilustrațiile detaliate și informațiile istorice cu mărturiile și experiențele de viață, trăite direct de femei și bărbați. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile și iubiiții lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică și spirituală.

Din cuprins:

- descrierea unui curs practic obișnuit, în care participantele învață să descopere punctul G și ABC-ul ejaculării.
- exerciții, poziții sexuale, tehnici și accesorii erotice care pot ajuta femeile să își dezvolte capacitatea de a ejacula și să capete mai multă experiență, mai întâi pe cont propriu, apoi alături de parteneri.

- rolul partenerului, de susținător al femeii în explorarea punctului G și sugestii privind înțelegerea și stăpânirea emoțiilor pe care le revelează acest tip de experiență intensă.

James E. HOUSTON

## **MENOPAUAZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ**

Cartea conține informații extrem de utile privind:

- diferite tratamente terapeutice, inclusiv înlocuirea de hormoni, terapii alternative și rolul exercițiilor fizice, al nutriției și al managementului stresului în menținerea sănătății;
- potențialele pericole pentru sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare rezultate în urma deficitului hormonal, osteoporoza și riscul crescut de cancer care apare odată cu reducerea hormonală;
- problemele personale, inclusiv relațiile sexuale și menopauza, precum și modificările fizice care însoțesc adeseori îmbătrânirea.

O secțiune specială, intitulată „Numai pentru bărbați: andropauza și menopauza” îi ajută pe bărbați să înțeleagă schimbările prin care trec partenerii lor.

Carol ROGERS

## **GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI**

Acest ghid este destinat să devină cartea de căpătâi a tuturor femeilor care doresc să folosească acasă, în siguranță și în mod eficient, medicamentele pe bază de plante. Cuprinzătoare și accesibilă, cartea le va da cititoarelor noastre posibilitatea să preia responsabilitatea propriei sănătăți cu ajutorul plantelor medicinale.

Nemulțumite de medicina instituționalizată, multe femei se află în căutarea unei mai mari autonomii în ceea ce privește propria lor sănătate. Medicina fitoterapeutică a reușit să obțină succese remarcabile într-o mare varietate de probleme specifice femeilor, de la sindromul premenstrual la infertilitate, de la cistită la menopauză. Acest ghid amănunțit și ușor de folosit include capitole despre problemele menstruale, îngrijirea prenatală, sarcină, naștere și îngrijirea postnatală, sindromul de oboseală cronică și problemele legate de greutate.

Practic, cartea acoperă tot ce trebuie să știe femeile pentru a se putea îngriji de sănătatea lor și a familiilor lor.

Lalitha Thomas

## **10 PLANTE ESENȚIALE**

Susținătoare ferventă a metodelor alternative de îngrijire medicală, autoarea propune un sistem fito-terapeutic bazat pe zece plante, pe care le consideră esențiale. Printre ele, cititorii vor întâlni atât plante banale, precum ceapa, usturoiul, coada-șoricelului, izma și tătăneasa, cât și plante exotice, ca ulmul cu coajă netedă și Chaparral.

Apelând la numeroase exemple practice, autoarea demonstrează că, folosind acest sistem ingenios și simplu, putem să rezolvăm o mare parte din problemele de sănătate. Citiți, luați aminte și aplicați sfaturile Lalitheii!

Iulia Alexandra ROMAN

## **LECȚIA DE MACHIAJ**

Primul ghid de frumusețe complet și ilustrat. Abordat cu profesionalism, acesta ajută femeia modernă să-și întrețină tenul, să-și facă machiajul, să-și aleagă coafura sau stilul vestimentar. Un punct de vedere competent și echidistant binevenit pentru cele care vor să afle totul despre ceea ce cumpără.

Vreți să întâmpinați primăvara cu un nou look și trebuie să alegeți cel mai bun produs sau cel mai potrivit machiaj?

Cititoarele învață să-și analizeze fizionomia, să-și evidențieze sau să-și corecteze anumite trăsături. Principiile de bază ale machiajului, instrucțiuni clare și precise însoțite de analize ale efectelor utilizării produselor cosmetice vă stau la îndemână oricând.

Graham MASTERTON

### **CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE**

Citind această carte vei afla:

- cum să nu dai greș niciodată în a satisface un bărbat;
- cum să fii sigură că ești cea mai sexy femeie pe care o cunoaște;
- cum să devii o femeie cu pasiuni și priceperi fascinante;
- cum să flirtezi sexual când amândoi știți rezultatele extatice pe care le veți obține;
- mărturii neinhibate ale femeilor care au descoperit plăcerea de care se bucură împreună cu bărbații lor.

În plus, vei găsi:

- chestionare intime, care-ți dezvăluie cum preferă el să facă dragoste, oferindu-ți și ție rețeta fericirii maxime în pat;
- un dicționar al sexului care detaliază întregul limbaj al pasiunii dezlănțuite, de la A la Z.

Eugen MĂNICA

### **CURS COMENTAT DE LEGISLAȚIE RUTIERĂ 20 DE CHESTIONARE PENTRU EXAMEN**

Originalitatea acestei lucrări este dată de câteva elemente, unele dintre ele unice:

- un capitol distinct este dedicat circulației în intersecții, tratând metodic aspectele teoretice și practice ale acestui subiect;
- capitolul dedicat infrațiunilor este abordat metodic prin intermediul unui tabel care vine în sprijinul cursanților;
- toate distanțele menționate în legislație sunt sistematizate într-un tabel, fiind astfel mai ușor de memorat;
- cele douăzeci de chestionare din partea a doua a cărții respectă structura și gradul de dificultate ale chestionarelor de la examenele pentru obținerea permisului de conducere.

Un instrument indispensabil pentru toți cei care doresc să susțină cu succes examenul pentru obținerea permisului de conducere!

Nicholas PERRICONE

### **TINEREȚE FĂRĂ BĂTRĂNEȚE ÎN TREI PAȘI SIMPLI**

Cunoscutul autor american, doctor în dermatologie, Nicholas Perricone, își începe demersul cu o întrebare simplă și directă, adresată cititorilor: „Ce faceți în următoarele 28 de zile?”. Răspunsul îl oferă tot el: „Ați putea să arătați mai tânăr cu zece ani și să vă prelungiți viața cu încă zece ani, urmând programul prezentat în cartea de față.”

Cei trei pași invocați în titlul cărții se referă la alimentație, suplimente și întreținerea pielii. În etape succesive autorul recomandă consumul de legume și fructe în culorile curcubeului, precum și al anumitor condimente; propune o serie de suplimente de vitamine și minerale și face o prezentare a peptidelor și neuro-peptidelor, accentuând legătura pe care acestea o au cu aspectul și sănătatea pielii. Ultima parte a cărții conține programul celor 28 de zile, menționat anterior.

Prin stilul direct și tranșant, cartea doctorului Perricone se adresează tuturor celor preocupați de problemele legate de înaintarea în vârstă, iar prin noutatea subiectelor abordate, ea este interesantă și pentru specialiști în medicină, dermatologi sau nutriționiști.

Scrisă de doi medici cu mare experiență în domeniu și bazată pe cercetări aprofundate, efectuate asupra unei plaje vaste de subiecți, de toate vârstele, cartea de față se adresează tuturor celor care luptă împotriva fiecărui kilogram suplimentar și a inerentelor complicații generate de supraponderabilitate.

Dieta științifică propusă de autori urmărește eliminarea disconfortului provocat de înfometarea deliberată și, totodată, obținerea unui rezultat mai bun și mai durabil printr-o alimentație consistentă, dar rațională, care va duce la ameliorarea stării generale de sănătate și, implicit, la ridicarea moralului oricărui cititor care își propune să le urmeze sfaturile.

Unul dintre ultimele capitole prezintă meniuri și rețete concepute în spiritul acestei diete, iar ingredientele folosite sunt accesibile oricărui utilizator din România.

Alte cărți despre consumul alimentar de hrană naturală, proaspătă, pot fi procurate de la:

Nature's First Law

1475 North Cuyamaca Street, El Cajon, CA 92020

[www.naturesfirstlaw.com](http://www.naturesfirstlaw.com)

+1-800-205-2350

## **Editura Paralela 45**

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130;  
tel./fax: +40-248-631439; +40-248-631492; +40-248-214533;  
e-mail: [redactie@edituraparelela45.ro](mailto:redactie@edituraparelela45.ro)

București, cod 71341, Sector 1, Piața Presei Libere nr. 1,  
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;  
tel./fax: +40-21-3179028;  
e-mail: [bucuresti@edituraparelela45.ro](mailto:bucuresti@edituraparelela45.ro)

Cluj-Napoca, jud. Cluj, cod 400153, str. Ion Popescu-Voitești 1-3, bl. D, sc. 3, ap. 43;  
tel./fax: +40-264-434031  
e-mail: [depcluj@edituraparelela45.ro](mailto:depcluj@edituraparelela45.ro)

## **COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ**

### **EDITURA PARALELA 45**

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130  
tel./fax: +40-248-214533; +40-248-631439; +40-248-631492  
E-mail: [comenzi@edituraparelela45.ro](mailto:comenzi@edituraparelela45.ro)  
Web: [www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

#### **Condiții:**

- rabat între 5% și 25%;
- taxele poștale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.

*Tiparul executat la tipografia Editurii Paralela 45*