

EDITURA PARALELA 45

ROBERT MORSE

ESĂ TRĂIM SĂNĂTOS

FĂRĂ TOXINE

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MORSE, ROBERT

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

medicinale pentru regenerarea celulară completă / Robert Morse ; trad.
din limba engleză de Felicia Mardale. - Ed. a 7-a. - Pitești : Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3192-3

I. Mardale, Felicia (trad.)

613.2

*The Detox Miracle Sourcebook: Raw Foods and Herbs for Complete
Cellular Regeneration*
Robert Morse, N.D.

Copyright © 2004, Robert Morse

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

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

www.edituraparelela45.ro

ROBERT MORSE

**ȘĂ TRĂIM
SĂNĂTOS
FĂRĂ TOXINE**

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

Ediția a VII-a

Traducere din limba engleză de
Felicia Mardale

Editura Paralela 45

CUPRINS

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

INTRODUCERE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 celui aliment în structuri de construcție și combustibil. Organismul are nevoie de aceste materii prime pentru energie, ca să funcționeze, să construiască și să se refacă.

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

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

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

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

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

Absorbția

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

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

Utilizarea

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

Iar acum, vă voi împărtăși un mic secret. În acest punct devin importante componentele acide și alcaline. Dacă organismul (inclusiv sângele) devine mai acid, atunci nutriția noastră devine anionică (aglutinantă). Cu alte cuvinte, materialele de construcție din organism (lipide, combustibili, minerale și alți compuși) încep să se lipească unele de altele, formând aglomerări, ca niște cocoloașe. Majoritatea alimentelor pe care le consumă oamenii formează acizi. Aciditatea, care este generatoare de căldură, provoacă inflamații ale pereților vaselor sanguine și în întregul organism. Lipidele (grăsimile) se lipească 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 „cocoșe“ 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.