

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 / dr. Robert Morse ;

trad. din lb. engleză de Felicia Mardale. - Ed. a 6-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2887-9

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, 2019

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

www.edituraparelela45.ro

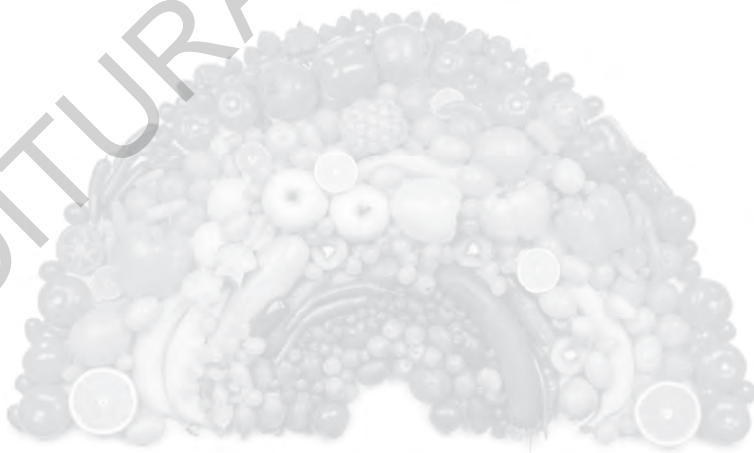
ROBERT MORSE

SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE

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

Ediția a VI-a

Traducere din limba engleză de
Feliția 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.

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

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

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

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

Călătorie personală

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

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

hrănești, înainte de a le consuma. Am citit despre teoria numită *Breatharianism** 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 aceluia an.

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.

* *Breatharianism* = teorie conform căreia omul, ca ființă spirituală, este susținut de Sufnul 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 (n. red.).