-Yin e Yang
-titolo del libro-
-Il medico di se stesso-

Le fattezze del viso a pagina 50

I piedi a pagina 61

L'urina e le feci a pagina 63

Il calore corporeo a pagina 66

Le mani a pagina 67

Le malattie più comuni a pagina 196

Tratto dal libro:
http://stella.sitiwebs.com/attachments/File/Il_medico_di_se_stesso.pdf

.....

-IL SANGUE-

Secondo i biologi sono necessari 120 giorni affinché i globuli rossi

vengano rinnovati completamente. Ciò significa che dopo 12-12 giorni si ha una differenza del 10% nella qualità del sangue, e questo è anche il periodo di tempo necessario per far sparire i sintomi d'una malattia.

In altre parole, sebbene siano necessari 120 giorni per purificare completamente il sangue, 12 giorni di alimentazione corretta (senza cibi trattati con prodotti chimici, né conservanti in scatola o altro, senza mangiar troppo né bere in eccesso, ecc.) sono sufficienti per rimuovere i sintomi e, nella maggior parte dei casi, per essere fuori pericolo.

Sono necessari tre anni per costruire le fibre muscolari; lo stesso periodo di tempo è necessario per alcuni organi. Ma occorrono sette anni per cambiare completamente la costituzione del corpo. La velocità con cui vengono effettuati questi cambiamenti dipende dall'individuo, in particolare se si considerano i bambini, che hanno un metabolismo più veloce. Il sistema di organi di un bambino si depura più velocemente grazie alla rapidità del metabolismo e alla migliore circolazione sanguigna.

Le persone più anziane, che in genere soffrono di disturbi provocati da sangue stagnante, incontrano difficoltà nel rinnovare le loro cellule. Col passare degli anni la loro circolazione sanguigna è peggiorata. Questa è la ragione per cui i più vecchi hanno sempre bisogno di coprirsi bene: sono sensibili al freddo, mentre i bambini possono uscire all'aperto vestiti più leggermente.

Ogni giorno il nostro sangue si rinnova, mentre quello vecchio viene distrutto. I prodotti di rifiuto vengono espulsi dai reni e dalla pelle. I componenti ancora utili dei prodotti di rifiuto vengono, invece, trattenuti e usati nella bile per la vescicola biliare.

Non si sa ancora esattamente in che modo venga prodotto il sangue. L'intestino tenue, organo terminale del processo digestivo, inizia la produzione del sangue, ma il globulo rosso, a questo stadio, è ancora incompleto. *(A questo punto possono iniziare molte malattie del sangue. Vedi alla voce "Leucemia" nel capitolo "La cura.")* È un processo troppo complesso perché venga effettuato da un organo soltanto; sono necessari infatti molti altri componenti aggiuntivi per produrre il sangue. Dall'intestino tenue il sangue incompleto va al fegato, al cuore, ai polmoni, al pancreas e finalmente alla milza.

Gli organi che pare distruggano il sangue ormai vecchio sono il fegato, che produce la bile, e la milza, organo responsabile del completamento finale del sangue. È pertanto possibile che gli organi che producono il sangue lo distruggano anche.

Ma il sangue cattivo è sempre eliminato? Se il trattamento è idoneo, esso viene eliminato definitivamente, lasciando il posto per rinnovarsi. Ma come avviene questo processo di attrazione? I globuli rossi contengono emoglobina, al cui centro si trova il ferro. Insieme il ferro e l'ossigeno (FeO2) danno al sangue il suo caratteristico colore rosso. Il ferro (Fe), come tutti sanno, è l'elemento che attrae maggiormente l'ossigeno (O2).

Il ferro lasciato all'aria aperta si arrugginisce immediatamente a contatto con l'ossigeno libero. È quindi il ferro contenuto nell'emoglobina che rende il nostro sangue capace di attrarre l'ossigeno clorofilla (ricca di magnesio), il nostro corpo estrae questo elemento e, con un processo di trasmutazione biologica, muta il magnesio in ferro. (Vedi "Buone notizie," a pag. 99).

Quindi l'emoglobina e la clorofilla sono intimamente collegate. Il sangue degli animali primitivi contiene rame. Per tale motivo appare colorato di blu o verde. Quando il rame è lasciato all'aria aperta, tende a diventare verde. Il sangue dei polipi e delle seppie, degli insetti, ecc. è troppo debole per attrarre l'ossigeno, Mentre il sangue degli animali più evoluti contiene ferro.

Il cibo determina la qualità del sangue; un buon cibo produce del buon sangue. Il sangue di buona qualità, come abbiamo già detto attrae l'ossigeno e rende meno probabili la fatica cronica e le malattie. Per produrre sangue di buona qualità si devono consumare con l'alimentazione giornaliera delle foglie verdi. Esse riattivano il sangue e quindi hanno un'influenza sull'intero metabolismo corporeo.

Il processo attraverso il quale il mangiatore assiduo di carne produce il sangue è un processo attraverso il quale il mangiatore assiduo di carne produce il sangue è un processo di decomposizione. Piante > sangue > > carne è il processo naturale di produzione. Scegliendo il nostro cibo allo stadio finale di quella trasformazione, forziamo il nostro organismo a produrre del sangue capovolgendo il processo naturale.

Questa deviazione dalla legge naturale è causa di molte malattie, perché il processo normale non ha luogo. È consigliabile , quindi includere nei nostri pasti giornalieri anche le foglie verdi delle verdure.
Tratto dallo scritto a pagina 73 di questo link sotto:
http://stella.sitiwebs.com/attachments/File/Il_medico_di_se_stesso.pdf

. . . . . .