تمامًا كما هو الحال في العالم الطبيعي الذي يمكنك ملاحظته، تتعايش الأنواع وتتغذى وتأكل بعضها البعض، تأكل الأسود الحمير الوحشية والغزلان. كما تأكل الأسود الضباع التي تأكل أيضًا الحمير الوحشية والغزلان. وتتغذى الأعشاب على روث الحيوانات من أجل الأسمدة. مع سهام الهضم تشير في كل الاتجاهات. هناك ما يكفي من التكرار في النظام بحيث يتمتع ببعض المرونة. سوف تنفجر أعداد الفرائس إلى درجة أن السافانا تصبح مرعى جائرًا ويمكن أن يترتب على ذلك حالات نفوق جماعية. مثل الوحدة المعمارية في الجزء العلوي من الممر، يوجد عالم موازٍ في الكائنات الحية الدقيقة في أمعائك. تأكل البكتيريا الألياف والخمائر والأوليات وبعضها البعض. تعمل الفيروسات كوسيط بكتيري، حيث تنقل الجينات من ميكروب إلى آخر. وضمن هذا النظام البيئي المعوي توجد أنواع أساسية: تمثل أنواع Bifido، وهي عادة أول البكتيريا التي تنتقل إلى أمعائك، قد تكون ميكروبات هي أسود أمعائك. إذا كنت شخصًا يتمتع بصحة جيدة بشكل عام، فإن الإرشادات الواردة في هذا الفصل ستساعدك على Bifido الحفاظ على صحتك ومزاجك من خلال الحفاظ على نظام بيئي متوازن في أمعائك. لكن الكثير منا يعاني من ضائقة يمكن معالجتها عن طريق إعادة بناء الأمعاء، فإن أول إجراء عليك في رحلتك النفسية هو إعادة بناء أمعائك، واتخاذ خطوات لعلاج أي آفات أو نفاذية ـ ما يسمى الأمعاء المتسربة. هناك عدد من الأسباب المحتملة لمثل هذا الضيق،

Summarized by © lakhasly.com