

Az élő szervezet a létehez szükséges anyagokat táplálékokkal veszi fel. Ezeket megemésztí, enzimek segítségével tápanyagokra bontja, és eljuttatja a sejtekhez. Egy részükből energiát nyer, másik részükből magát építi, és a felesleges anyagokat eltávolítja. Kissé leegyszerűsítve ez a folyamat az anyagcsere, ami akkor is működik, ha épp nem érzékeljük.

„Naponta meghalunk, és naponta sejtről sejtre újjászületünk, mígnem az egész régi testből új test lesz, s ez egészségesebb vagy kevésbé egészséges lesz, teljesen attól függően, hogy miként készítettük elő újjászületésünket.”

(Ludwig Walb-Ilse Walb)