

免费



耶稣基督再来

时间终结启示

纯正的道理

疾病与饮食

来源和联系:

网站: <https://www.mcreveil.org>

电子信箱: mail@mcreveil.org

耶稣基督是真神，也是永生

但以理阿，你要隐藏这话，封闭这书，直到末时。
必有多人来往奔跑（或作切心研究），知识就必增长。
但以理书 12:4

他说，但以理阿，你只管去。因为这话已经隐藏封闭，直到末时。
必有许多人使自己清净洁白，且被熬炼。
但恶人仍必行恶，一切恶人都不明白，惟独智慧人能明白。
但以理书 12:9-10

在你们开始阅读本教训之前，
请思考以下问题几分钟：

你们将会哪里花费你们的永恒？

在天堂？

或

在地狱？

地狱是真正的，而且它是永恒的。
想到它！

享受阅读！愿神向你们启示他自己！

警告

这书是免费的，未被授权构成商业来源。

你们可以自由地复制这本书，用于你们的讲道，或它分发，也可用于在社交网络上你们的传福音，但必须引用网站mcreveil.org作为来源，而且不能以任何方式修改或变更它的内容。

你们有祸了，将试图商业化这些教训和证词的贪婪的撒旦代理人！

撒旦的儿子们，你们有祸了，他们喜欢在社交网络上发布这些教训和证词，同时隐藏网站地址www.mcreveil.org，或者伪造他们的内容！

知道你们可以逃脱人们的司法系统，但你们肯定无法逃脱神判定。

你们这些蛇类，毒蛇之种阿，怎能逃脱地狱的刑罚呢？马太福音 23:33

亲爱的读者们，

这本书定期更新。我们建议你们前往 www.mcreveil.org 网站下载最新版本。

我们要向你们说明的是，这教训的原版是用英语和法语写成的。为了使更多人能够阅读，我们使用了计算机软件将其翻译成其他语言。

如果你们在译成你们语言的文本中发现错误，请你们不要犹豫，告诉我们，以便我们进行更正。如果你们愿意尊崇神并通过将教训翻译成你们的语言来推进神的工作，请随时与我们联系。

祝你们读书开心！

篇目

警告	3
1- 介绍	5
2- 证词的开始	5
3- 疾病不是偶然发生的	5
4- 糖的危害	9
5- 隐藏的危险	11
6- 心脏病	14
7- 癌症	16
8- 化疗和放疗	18
8.1- 化疗	18
8.2- 放射	19
9- 癌症的原因	19
10- 自身免疫性疾病	21
11- 神经系统疾病	22
12- 妇女的问题	22
13- 关节炎	23
14- 糖尿病和低血糖症	23
15- 头痛、慢性疲劳综合症、流感和感冒	24
15.1- 头痛	24
15.2- 慢性疲劳综合症	24
15.3- 流感和感冒	25
16- 过敏、哮喘和支气管炎	25
17- 肠道疾病	25
18- 如何做到健康？	26
邀请	28

疾病与饮食

(更新于2024年06月07日)

1- 介绍

我提交给你们的故事是一位患有癌症的医生的证词，为了治愈自己，她逃离了医院和他们通常给病人开的药物。她深信这些药物不是为了治疗癌症，因此她转向了自然医学。因此，这段文字是Lorraine Day医生的题为《Diseases Don't Just Happen》(疾病不是随机发生的) 的视频 的文字转写中摘录的。在这段视频中，她讲述了她从二十多年前本应杀死她的一个癌症中康复的证词。Day医生曾是加州大学旧金山分校医学院的医生和教授。请阅读这份证词，并从中汲取所有可能帮助你们治愈疾病或预防疾病的教训。神保佑你们!

2- 证词的开始

您有一个医疗问题，您去看您的医生，您解释他您的症状。他可能会检查您并做一些实验室检查，可能会诊断出一些严重的疾病，如多发性硬化症，或红斑狼疮，甚至是癌症。而您却感到震惊。您说他: 我是怎么患这个的? 而他很可能会说: 我们不知道，这些都是可能发生的事情。不: 疾病不会随便发生。每种疾病都有一个原因，尽管在我们的医学培训中，我们被告知大约80%的疾病都没有已知的原因。

让我给您一个简单的说明。如果您有头痛，您就吃阿司匹林。头痛是由缺乏阿司匹林引起的吗? 当然不是! 它们是由过度紧张和压力，以及缺乏水的摄入，饮食不当或任何其他原因造成的。那么我们为什么要服用阿司匹林? 因为我们想要快速修复。我们不希望治疗问题的原因。我们只想吃一药丸，继续我们的生活。但如果我们不治疗病因，它最终可能会在以后引起其他严重的疾病。

我的名字是Lorraine Day医生。我是一名医生，一名骨科创伤外科医生。我在加州大学旧金山分校医学院工作了15年，担任副教授和骨科手术系副主任。我还在旧金山总医院担任骨科手术主任，在那里我培训了大约100名年轻医生。医生们从来没有被教导要解决疾病本身的原因。我们只被教导通过选择一种特定的药物来治疗症状。但病人从未真正得到治愈。当我们不了解和治疗疾病的原因时，我们永远无法很好地治疗一个人。

今天我们将讨论所有不同类别的疾病，并表明每一种疾病都有一个原因。要做到这一点，我就要脱下白大褂，摆脱医学心态，我们要坐下来谈一谈常识。我们将制定一个计划，帮助您在不使用药物的情况下自然康复。

3- 疾病不是偶然发生的

我们的身体是由皮肤、肌肉、骨骼和器官组成的。器官是由组织构成的，包括大脑、肝脏、胰腺和脾脏。这些组织是由细胞组成的。所以我们是数以百万计

的细胞。但是它们死，必须被替换。我们如何取代它们？我们如何建造它们？原材料来自一个地方：**我们吃的东西。**

如果我们吃健康、有营养的食物，我们就能建立健康的细胞。但是，如果我们的身体被喂食了错误的食物，这些原料将产生病态的下层细胞。而这些细胞可以影响我们的健康。..... 我们在吃饭时很少考虑我们一天的活动，我们吞下任何东西来填饱肚子。让我们来看看普通美国人每天可能会吃什么：

说到早餐，许多人匆匆忙忙地吃一个甜甜圈和一杯咖啡。这两样东西都没有营养。甜甜圈是一种完全空洞的热量，含有脂肪和精制糖，绝对没有维生素和矿物质。**咖啡是一种兴奋剂，一种虚假的兴奋剂。**它使大量的荷尔蒙流入您的肾上腺，给您带来虚假的能量。您可能会说：我的早餐不吃这个。我有一顿丰盛的早餐，包括鸡蛋、培根和香肠、土豆煎饼和吐司。

我们来看看这个。首先，这是真的，您这里有土豆，它们是蔬菜，但它们都是用脂肪炸的。所有这些都粘在您身体的动脉上，包括您的冠状动脉，您心脏的动脉，并导致动脉硬化。这里我们有鸡蛋。鸡蛋是形成鸡的胚胎，是小鸡胎盘中的羊水，也这是您吃的东西。它脂肪含量高，蛋白质含量高，胆固醇含量非常高。只需要几天时间就可以变成小鸡；您吃了它。

我们有培根，它是脂肪的，它来自清道夫，并且它吃污水的垃圾。然后我们有由人们选择的任何东西做成的香肠。如果您看到它在一个公司里被制造出来，您会感到恶心。然后是敬酒。它里面有黄油，是脂肪，而且有他们给牛的所有激素、杀虫剂和抗生素。对于白面包来说，几乎所有的营养物质都被抽走了，它不会增加任何东西，而是在您的胃里变成了糖。所以您说：我吃麦片。您从杂货店买到的这种麦片已经完全被剥夺了营养，并被煮熟了，这已经破坏了原始谷物中的所有酶。

此外，它还经常被涂上糖。您可以把牛奶放在里面，和牛奶来自动物，并包含所有的杀虫剂，激素和抗生素，他们给该动物。此外，动物可能有的所有疾病都会在牛奶或肉中流传。橙汁很好，但它是从盒子或罐装中取出的，里面有防腐剂，而且它的营养成分很少，因为营养成分在暴露在空气中和加工时被氧化了。这就是早餐。

您看，没有什么东西含有酶。它对健康是必要的。**酶只存在于生的食物中。**只要您对食物进行加工或烹饪，它们就会消失。您需要它们来帮助您消化。如果您必须自己产生所有的酶来消化，那么您的身体就必须非常努力地工作，您的身体耗尽您一天的能量。事实上，据说一天消化三餐所需的能量超过了一天内做八小时重活所需的能量。

我们来谈谈午餐。这里有一个奶酪汉堡，一点咸菜，西红柿和生菜。当然，面包没有任何营养成分。肉有大量的脂肪和蛋白质，和很多潜在的疾病。吃这种肉会得大肠杆菌或许多其他疾病。马铃薯和生菜不足以真正给您带来任何营养。然后当然是奶酪。

奶酪只是浓缩的牛奶。很多奶酪是由未经消毒的牛奶制成的；而**奶酪中的硫胺素会破坏您大脑中的平衡**，因为它破坏了将神经冲动从一个神经传递到另一个神经的神经递质。然后您有法国薯条。您又有了绝对沐浴在脂肪中的土豆，上面有大量的盐。所以您在这里几乎没有任何营养物质，除了大量的脂肪和蛋白质。

您也许能从快餐店买到一些煎饼。它们有相同的组件。一点生菜和一点西红柿。您仍然有奶酪和肉，这是同样的问题。肉类检查员告诉我，所有汉堡包都是由四维肉制成的，即来自死亡、垂死、生病或残疾动物的肉。每当您吃汉堡时，都要想想这一点。您会说：我的午餐比较好，我吃的是西红柿三明治，加一些火腿，也许还有一些奶酪。这是一个火腿和奶酪的三明治。又是同样的事情。您在吃清道夫的肉，清道夫（无论死活）以任何东西为食。**当您吃死的东西时，您的身体必须摆脱那死物的腐烂。**

如果您有一块吐司，几乎所有的营养物质都已经从它身上被移除。如果您使用全谷物，它们可能有25种营养成分，但这些都拿掉了，以使它更漂亮、更甜。所以它在您的嘴里几乎变成了甜的。您有奶酪，我们已经说过了；您有火腿，您有炸洋葱圈，这绝对是充满脂肪的，几乎没有营养价值。为了配合汉堡，您可以喝上一杯好的奶昔。

在这种奶昔中，您有冰激凌；**冰激凌中的许多味道来自橡胶、油漆稀释剂和其他各种有害物质中使用的化学品**；除此之外，它的蛋白质和脂肪含量很高。您饮用一杯苏打水，一种含**咖啡因**的饮料，以配合您的煎饼。这里我们又有咖啡因，这是一种不正常的刺激物，而且您有糖在里面。而您说：“好吧，我不使用糖，我使用NutraSweet或其他一些化学替代品。”我会表明您，它们实际上更糟。

晚餐时，您有一份牛排。注意到关于牛排的一件事。您看到边缘的脂肪，它在室温下是固体。当您食用这种脂肪时，在您体内是固态的，与您体温相同，这意味着它简单地覆盖了您血管的内壁。它使您的血管变窄，导致冠心病和高血压。选择植物油，如橄榄油，因为它在室温下是液体。它也会以液体形式留在您的身体里，您的身体可以更好地管住它。因此，牛排可能含有**大肠杆菌**，它也可能含有动物体内的所有疾病。

当动物被屠宰时，如果它有癌症或其他疾病，屠宰者只是在屠宰场切下有病的部分，然后把剩下的部分转给您吃。通过该**癌瘤的血液也会通过动物的其他部位**。然后您就在吃那只动物的**癌症血液和其他癌症组织**，以及那只动物可能有的任何其他疾病。

您又有薯条，这似乎是主食。如果您有在烤箱里烤的土豆，那肯定会更好，因为它们不会含任何脂肪。但是这个营养量对于您的日常需求来说是很小的。我

们这里有青豆。这并不坏，只是它们被煮熟了。当您把食物煮熟而不生吃时，您会破坏酶，也会失去一些维生素。有了这个，您可以喝杯牛奶；当然，我们对牛奶也有同样的问题。牛奶是给小牛喝的。我们是唯一的动物，即人类，喝的是另一种动物的奶。而且我们是唯一在断奶后喝奶的动物。所以动物比我们更有意义。

您可能会说，“我不吃红肉。我吃鸡肉。”根据肉类检查员的说法，情况甚至更糟。设想一下，肉类检查员每分钟收到120只鸡。当他可以检测到一个病鸡或疾病时，鸡肉已经在包装中了。当鸡被如此迅速地检查时，它们被用仪器探查，肠子被切除，整个内部被切除。而当这种情况发生时，肠道中的粪便会覆盖整个鸟类和下一个鸟类。当它们到达时，它们已经被粪便覆盖。所以它们必须被浸泡在一个非常大的水箱中，以摆脱这种污染。

包装厂的员工称这个液槽子为“粪汤”，政府允许鸡农将鸡放在这个液槽子里足够长的时间，以便在没有水的情况下吸收其重量的10%，这样您去杂货店买东西时就会多付钱。您只需考虑它吸收什么，是粪汤，不仅是它自己的粪便，还有所有那些其他鸟的粪便。难怪这么多鸡含有沙门氏菌和其他非常危险的有机体。事实上，最近进行了一项民意调查：在几家杂货店，样本是从已经包装好待售的鸡肉中提取的。而且人们发现，这些鸡中有三分之二的确在包装中携带沙门氏菌。

好吧，我们再有同样的煮熟的青豆，我想这是我们今天的特色，我们还有土豆。当您把土豆捣碎时，这没有什么问题，但是当您把它们捣碎时，您会失去更多的营养价值，因为您在吃之前允许大量的表面区域氧化。您在烤过的马铃薯中获得更多的营养，然后在煮过的马铃薯中获得更多的营养，而在马铃薯泥中获得的营养更少。当然，它含有酱汁，用脂肪增稠。同样，这里没有生的食物。现在，您经常加一点沙拉来代替一点生的食物。冰山生菜几乎没有营养价值，它只是水，您没有任何营养成分。一点点洋葱和番茄，然后您就有了沾满脂肪的烤面包。这就是您一天的营养，除了脂肪和蛋白质，什么都没有。

好吧，您说：“我不吃鸡肉，也不吃牛排或红肉，我吃鱼。”现在，在这里，我们有鱼。当然，鱼是用黄油炸过的，所以它充满了脂肪。但是，即使您有烤鱼，已经发现，只要您烧烤新鲜食物，无论是鸡肉、红肉还是鱼，都会产生致癌物。任何类型的烹饪都会产生致癌物，这意味着在肉中形成与癌症有关的化学物质。此外，这些鱼通常是在离海岸200公里的地方捕获的，它们都被倾倒在水中的污水和工业废物所污染。在这里，我们又有了土豆泥，上面还有更浓的肉汁，然后是煮熟的蔬菜。因此，如果您想喂养您的身体，以建立新的健康细胞来取代垂死的细胞，您今天所吃的一切几乎没有给您任何营养。事实上，这对身体来说是一个很大的负担，因为它必须消化这一切，产生所有必要的酶，然后摆脱您通过这种方式喂养自己而形成的腐烂性废物。

4- 糖的危害

在我们吃的**所有食物中，糖可能是最有害的食物之一**。事实上，美国人消费了大约150亿公斤的糖。他们是世界上最大的糖消费者；这相当于每年约60公斤的每一个男人，女人和孩子。所以您每两天半就会消耗半公斤的糖。现在，糖有什么作用？**糖会带走您体内的C维生素，B族复合维生素，您需要这些维生素来安抚您的神经**。维生素C帮助您抵御感染。**糖也会将锌和铬从您的身体中移除**。这两种元素都是治疗所需要的。还需要它们来对抗过热，并帮助您体内发生的酶促反应。

过量的糖，特别是精制糖，会使其水平提高到身体必须迅速产生大量胰岛素来处理这个糖。当它很高时，它超越了限制。胰岛素照顾您体内的糖分，但由于它很高，您会变得低血糖，因为此时您没有足够的糖。所以您有一个波动的周期。现在您有低血糖症，您的身体想要更多的糖，您就会服用更多的糖。而您的胰岛素再次上升，这消耗了储备，有助于引发糖尿病；所以您有低血糖的所有症状，这些症状与焦虑和多动非常相似：您会很虚弱，您会发抖。有时您会想躲起来，因为您有恐惧症。所有这些都是由低血糖症引起的。

人们多年来一直知道，糖是非常有害的，当然也会上瘾。它几乎和可卡因、海洛因以及类似的东西一样令人上瘾。因此，糖几乎存在于您所吃的所有加工品中。当您看到包装盒上的成分时，糖往往是首要成分之一。您说：“我吃红糖”。红糖只不过是**将白糖中的糖蜜碎片去除的精制糖**。它仍然是对您不好。至于**蜂蜜**，虽然它更天然，但如果您大量服用，它对您身体的影响与糖一样。**糖麻痹免疫系统**。在食用糖的四小时后，您的免疫系统无法抵抗疾病。因此，如果早上您吃了一个甜甜圈或一些甜食，然后午餐吃了一杯奶昔，晚餐吃了甜点，一整天您的免疫系统就完全瘫痪了。

糖是反热量的，它剥夺了身体的维生素C、B族维生素、锌和铬；它还扰乱了您身体的钙磷水平，导致低血糖症。它还会导致关节炎和心脏病等疾病，它还会破坏神经系统，因为它使您兴奋，使您紧张；而且它还会消耗酶，增加血液中的脂肪含量。我们已经知道了很多可以引起疾病的**东西**。您说：“我不吃糖，我吃人工甜味剂。我不希望我的身体里有糖。”好吧，您有NutraSweet或Sacran。NutraSweet是阿斯巴甜。这些东西只不过是**化学品**而已。

在这些人工甜味剂（如NutraSweet）中，有一种叫做**甲醇**的化学物质。这是在浴缸杜松子酒(bathtub gin)中的一种产品，是被禁止的，并导致失明。已经注意到食用这些人造甜味剂，特别是阿斯巴甜，它以 NutraSweet 的名义销售，导致transia 和永久性失明的情况。此外，有数千例大发作，或抽搐或癫痫发作的记录，都是因为使用它。阿斯巴甜已被纳入您所消费的一千六百多种食品中。而在一系列对这些阿斯巴甜产品有不良反应的五百多人中，近15%的人患有全身强直阵挛性癫痫发作。

通过对食物进行再加工，您也吃了足够的味精，也就是谷氨酸钠。这是一种氨基酸。您说："我的身体需要谷氨酸"。但不是这些高浓度的剂量。要明白，美国人几乎在所有生产的东西中都吃味精。如果您在餐馆中吃饭或如果您罐头食品吃饭，有可能里面有味精。即使标签上没有，也要瞧天然香料或水解植物蛋白。两者都经常含有味精。大剂量的味精和任何剂量的味精都是一种毒素。

您说，"我不想吃这个。我怎样才能消除它呢？" 您通过在自然状态下吃您的食物来消除它。如果您去杂货店的水果和蔬菜线，您可以买到不含味精和阿斯巴甜的商品。这就是为什么我建议您尽可能地吃得自然。当您在餐馆吃饭时，当您吃包装食品，来自超市的预制冷冻菜式，等等，很有可能存在味精和阿斯巴甜，几乎99%。

饮用咖啡因也是一种毒素。它导致神经系统的过度活跃，是一种人工刺激物，它不正常地加速身体的反应，增加心率，分泌胃酸，有发生溃疡的高风险。它可以引起失眠。咖啡，咖啡因会导致焦虑、烦躁、退缩到自己、头痛，并会增加您的血糖，这就是为什么您会感到一些缓解。它导致骨质疏松症并增加髋部骨折。还观察到良性乳腺肿瘤的增加，也导致恶性乳腺肿瘤的增加。咖啡因已被证明可以促进膀胱癌的增加。

如果您用一小杯酒或其他酒精来佐餐，也会使您的身体变得严重脱水。如果您把酒精涂在手上，它们就变干。同样，如果您喝了它，它使您的身体变干，而您的身体需要水来使每个细胞运作。另外，酒精会杀死肝脏和脑细胞。

奶导致过敏、湿疹，并使您的胆固醇水平升高。奶是导致骨质疏松症的主要原因之一..... 但是男人的骨质疏松症是由缺乏活动--人们不经常出去运动--和饮食中过多的蛋白质造成的。蛋白质，特别是动物蛋白质，是非常酸性的；它们会在您的身体里造成酸性。身体为了中和这种酸，不得不从您的骨骼中移除钙。因此，您消费的奶越多，您就越是骨质疏松。它已被证明是1型糖尿病（称为青少年糖尿病）发展的一个主要因素。在牛奶蛋白中，是乳清含有蛋白质。这就像在您的细胞的蛋白质，在您的胰腺，叫做郎格罕氏岛，这使得胰岛素。因此，当您食用这种蛋白质以及牛奶时，您的身体会对这种形成的蛋白质产生抗体。但既然它长得很像它，您的身体开始破坏它们，所以您不能产生胰岛素。这是青少年糖尿病的主要原因之一，在医学文献中也有充分的记载。糖尿病如此严重，以至于在您的余生都需要胰岛素。

奶促进乳腺癌的发展；它可能是心脏病的一个因素，因为它主要含有脂肪和蛋白质。人们注意到喝奶的人白血病发病率有所增加，这可能是由于美国近80%的奶牛群都感染了牛白血病病毒。您知道吗？通过饮用牛奶，牛白血病可以被传播。奶与许多巩膜病之间存在联系，卢伽雷氏病是肌萎缩性脊髓侧索硬化症，结肠克罗恩病，一种结肠炎类型的疾病，当然还有疯牛病，在人类中被称为克雅氏病，它几乎与阿尔茨海默病相同。奶与各种结肠炎和女性不孕症及学习困难有关。

您有软性饮料，它们都含有咖啡因。然后您有白面包，他们从小麦中提取所有的营养物质，然后添加一些维生素和矿物质，并称之为营养小麦。它不能建立健康的细胞。这与大米的情况相同，有机糙米的所有外层被去除，而您有白米。味精和阿斯巴甜被称为兴奋性毒素。事实上，有一本名为《兴奋毒素:致命的味道》的书，作者是罗素·布雷洛克医生，在书店有售。这些兴奋毒素导致头痛、癫痫发作、脑瘤、阿尔茨海默氏病； 这些兴奋毒素导致卢伽雷氏病、肌萎缩侧索硬化症、帕金森氏病、亨廷顿氏病并影响内分泌系统。因此，如果您有甲状腺功能减退症或甲状腺功能亢进症，检查一下这些东西是否是问题的一部分。此外，兴奋性毒素、味精和阿斯巴甜（也就是NutraSweet品牌）会导致胚胎和神经系统发育困难。因此，如果您怀孕了，最好开始吃天然的。

您可能会说，那没关系，我们吃药物。**药物**都有副作用。抗高血压药物如Reserpine、Aldomet和Catapres会引起抑郁症和谵妄。抗惊厥药如Dilantin、Tegretol和Chloroquine会导致抑郁、谵妄、迷失方向、幻觉.....和许多其他问题。Indoxen和Naproxen等抗炎药可引起抑郁和混乱、偏执、妄想、幻觉。而且其中许多对肝脏有毒性作用； 有些对肾脏有毒性。当然，像泼尼松这样的类固醇会导致抑郁症、焦虑症、骨质疏松症和许多其他症状。

即使是**抗生素**也有很多副作用，而且它们并不能真正治病，因为它们的作用是杀。当您使用它们时，它们会杀死一些细菌。它们不是很有效。当您服用这些抗生素时，它们会杀死您结肠中的好细菌，因此您很容易受到念珠菌、慢性疲劳综合症、纤维肌痛等疾病的影响，因为您需要结肠中的这些好细菌来帮助消化和处理食物。**所有药物都有副作用，所有都以一种或另一种方式有害。当您服用一种药物时，您可能会缓解您所攻击的疾病的症状； 但药物永远不会治愈，它们只会改变疾病的形状或位置。**事实上，即使是抗生素，每个医生或护士都看到过病人在获得适当剂量的抗生素后死亡。

当您痊愈时，并不是因为抗生素或任何其他药物； 在您的身体里只有一个系统可以治愈您，并保护您免受所有的疾病，**那就是您的免疫系统。**当您服用药物时，每一种药物都会对您的免疫系统产生负面影响。**我们真正需要做的是放弃我们的坏习惯，好好吃饭，摆脱药物，以便我们的身体能够学会自我治愈。**如果您正在服药物，不要突然停药物。在合格的卫生专业人员的监督下，逐步进行。但您必须放弃它们，读完这篇信息后，您会发现不吃药物也能做得很好。

5- 隐藏的危險

有些事情我们每天都在做，甚至都没有想过； 有些事情是如此常规，甚至都没有想过。**如果我们喝自来水，它含有氯。氯气是一种有毒的气体。**政府说，为了我们的安全，我们需要在水中加入氯气。然而，世界上许多城市使用臭氧处理来净化水，这是一种无害的物质，它是氧气的一种形式，但他们在氧气完成其工作后加入氯。**水中也存在氟。**政府正在对公众进行大规模药治疗。我们被告知，这是防止蛀牙所必需的，但在这方面有很多争议。

事实上，氟是一种毒药；它是铝生产的副产品，用于老鼠药。它还会导致神秘的骨骼疾病，皮肤过早老化，而且，对于它是否真的能防止蛀牙，也是非常争议的。除此以外，国会最近制定了一项法律，对含氟牙膏提出警告，因为一些年幼的儿童因为刷牙后吞下牙膏而死亡，还有人在牙科诊所吞下了在特殊治疗过程中放入口中的氟而死亡或病重。它对大脑也有影响。事实上，在《脑研究》杂志上有一篇文章（1998年），它表明百万分之一的氟可以导致阿尔茨海默病，而这正是我们水中普遍存在的数量。

有一些对我们的健康有益的事情我们没有经常做：缺乏运动，缺乏新鲜空气氧气，缺乏每天让自己暴露在阳光下。医生告诉我们远离阳光，但如果您用正确的方法，对您的健康是有益的。我们没有足够的睡眠，在正确的时间，我们没有喝足够的水，我们真的很紧张，所以我们没有正确地消除废物。

锻炼有一定的好处。它增加血液循环，增加整个身体的氧气，改善您的肠道蠕动，所以它帮助您排除废物；它增加您身体的肌肉，所以您的肌肉可以燃烧脂肪；它增加身体承受压力的能力；它帮助消除毒素；它降低您的胆固醇；它降低您的体重、血压、静止心率，等等。然而，人们是人谁看电视没有节制，他们日复一日地坐在电视前，而不是去呼吸新鲜空气和锻炼。

水是另一个组成部分。每个人都喝含咖啡因的饮料；不是咖啡就是苏打水。水是人体中仅次于氧气的第二大营养物质。我们没有氧气只能活几分钟，没有水只能活几天。水降低血压，降低焦虑，降低过敏和哮喘，我们将向您展示这一切是如何发生的。它通过使关节中的软骨重新水化来减少关节炎疼痛。它通过补水位于椎骨之间的小圆盘减少背部和颈部疼痛。它可以治愈溃疡；因为如果您的身体有足够的水，就可以产生足够的粘液来保护胃粘膜，使胃中的盐酸不会通过这些粘液进入胃粘膜。水可以降低胆固醇，它减少头痛和其他疼痛，包括偏头痛。

阳光是极其重要的。它降低了您的血压。它可以降低胆固醇，因为当太阳照射到您的皮肤时，它可以将您的胆固醇转化为维生素D。它能加强免疫系统，杀灭细菌，镇定神经系统。当您躺在阳光下睡觉时，它通过增加身体将葡萄糖进入细胞并吸收的能力来降低血糖。事实上，它就像一种天然胰岛素。而阳光增加血液中的氧气。氧气被身体组织利用，氧气会降低静息心率，并提高压力耐受力。

氧气是如此重要，因为癌症无法在高氧含量的环境中生长。而当您把更多的氧气带入您的身体时，您就移动了二氧化碳，而二氧化碳是您想要摆脱的废物。当然，氧气也杀死细菌和病毒。因此，新鲜空气和阳光是非常重要的，它们一起有助于降低癌症的生长速度，还能降低血压，正如我们提到的那样。人们并没有把所有这些付诸实践，包括睡觉的行为。他们有时在白天睡觉，而不是在晚上睡觉。我们被设计成在太阳落山后不久入睡，在太阳升起时醒来。身体唯一可以治愈的时间是在您睡着的时候；因为当您醒着的时候，您在消耗能量，

而当您睡着的时候，身体会产生治愈的荷尔蒙；所以您的身体可以自我修复和再生。

没有充足的睡眠，身体和心灵就生病：事实上，有研究表明，如果您在午夜之前睡觉，午夜之前的睡眠时间是午夜之后的两倍重要和有效。因此，如果您熬夜到午夜或凌晨1点，您就损失了两倍的这个睡眠时间。您越是在日落时分睡觉，您身体的节奏和生物节律就越是与自然和谐，这使您希望有一个固定的时间表，在固定时间睡觉、起床和吃饭..... 因为这种时间表会提高您身体的恢复能力。如果您有固定的时间表，您的帮助您消化参与所有身体反应的食物的荷尔蒙将在固定时间到达。否则一切都会失去秩序，身体会非常混乱，最终您会出现化学失衡；所以医生会给您药品治疗，试图纠正这种失衡。然而，药品只是进入您体内的化学物质，使您进一步失去平衡。

压力是抑制免疫系统的一个重要因素：当您有压力时，您的身体会发出各种各样的激素。这些被称为"战斗或逃跑"的荷尔蒙。这就是您被狮子或熊追赶时的那种反应。这种大的能量爆发发生在您逃避追赶您的人的时候。但是当您在办公室或在家里时，您有大量的同样的荷尔蒙涌出，但您却只是坐着。所以它对您的身体有极大的破坏作用。因为您没有试图通过努力工作或锻炼来摆脱它们，这种慢性压力反应在体内是恒定的。它阻止了您的肠肠蠕动，所以您不能消除您的废物，所以您的胃分泌更多的酸，这增加了溃疡的风险并使身体脱水；压力是非常脱水的。当然还有脱水，不喝足够的水也身体带来压力。所以您陷入脱水和更多压力的怪圈。

您可以做的事情之一，很少有人成年后经常做，就是笑。儿童每天笑400次，成年人平均笑25次。其他 375 次笑会发生什么？**笑能降低血压，刺激免疫系统，舒缓神经系统，放松胃和肠，事实上是免疫系统的最大建设者之一。**《圣经》甚至说，喜乐的心，乃是良药。箴言 17:22。您身体中最重要的事情之一，您并不总是想到的是消除废物。大多数疾病，事实上几乎所有的疾病都是由3个因素共同造成的：**营养不良、脱水和压力。**

营养不良：它不良不是由于缺乏热量，而是由于缺乏维生素、矿物质和酶。脂肪、蛋白质和糖构成了您所吃的大部分内容。当您吃熟食、过多的脂肪、过多的蛋白质时，您的肠子就会被加工过的物质覆盖。所以您的消除能力不足。当一个婴儿出生时，他有一个很好的排泄系统。**婴儿在每顿饭后30分钟内就会有一次大便。这就是我们应该有的样子，即使是作为成年人也是如此。**但我们拒绝了大自然的召唤。我们没有喝足够的水，我们吃所有错误的食物，我们的肠道变得非常缓慢。因此，我们患有营养不良，因为我们过量地吃了错误的食物，而没有吃正确的食物。

脱水：我们没有喝足够的水，但咖啡因。咖啡因是一种利尿剂；它使您的身体脱水比它的积极贡献更大。所以您喝的含咖啡因的饮料越多，您就越脱水。当您脱水时，您的废物无法在大约10米长的小肠中顺畅循环以排出体外，这是便秘的原因之一。

压力: 每个人都有压力。每个人上班都有压力。每个人下班回家都有压力..... 每个人都工作得太多了，在工作中，在家里都是如此！当这种情况发生时，您的胃打结，您的肠子收缩，蠕动停止，所有这些压力激素都在您体内产生 -- 所有这些都抑制免疫系统，您的排泄受到严重影响。**当您便秘时，您无法排除，您重新吸收这些毒素。**您说，"为什么我的医生不告诉我这些？" 1991年在一本名为《The British Medical Journal》(英国医学杂志)的杂志上有一篇文章，名为《**智慧在哪里？**》 它显示，在医生给病人提供的所有治疗和干预措施中，只有15%有良好的科学研究支持；85%只是 "好吧；我会做的，嗯，我的教授告诉我的，或者书上说的这个....."。我们被教导只需诊断一组症状并给予药物来掩盖它们；您真的可以看到为什么用这种方法您永远不会被治愈。

6- 心脏病

根据美国医学协会和政府的说法，心脏病是死亡的主要原因。在心脏病中包括: 心绞痛，即心脏疼痛; 当然还有心脏病发作，被称为心肌梗死; 冠状动脉疾病意味着您的冠状动脉，即您心脏的动脉，充满了脂肪和以脂肪形式储存的蛋白质。动脉硬化是同样的事情，只是它适用于整个身体的动脉。那么短暂性脑缺血发作就像许多中风一样，血液可以被切断到您大脑中的一条血管，而且往往是真正中风的前兆。然后是高血压，这就是血液压力很高。所有这些有什么共同点？它们都是由动脉的狭窄引起的。当您去看医生时，有时他会给您药物，试图打开您的动脉，这样您就不会感到心绞痛的疼痛，这意味着您的心脏没有泵出足够的血液。如果您有心脏病发作，他有时会给您药品，试图增加您的心脏输出量。而如果您有冠状动脉疾病，他通常会建议做冠状动脉搭桥手术。让我们考虑一下这个问题。心绞痛是由缺乏硝酸甘油引起的吗？当然不是！硝酸甘油有副作用。所有这些药品都有副作用。

冠状动脉疾病是由缺乏冠状动脉旁路移植引起的吗？不。和如果您做冠状动脉旁路移植手术，他们把您腿上的静脉或胸部的血管取出来，把您心脏里堵塞的动脉旁路化，谁能说您不会再有这种情况。事实上，有些人接二连三地做旁路手术，花费大约4-6万美元。如果您有中风，那是因为没有得到足够的血液到您的大脑，因为血管太狭窄。中风不是由缺乏药物治疗或高血压引起的。

让我们来谈谈它们的共同点。当您摄入脂肪、以脂肪形式储存的糖和过量的蛋白质时--美国人平均每天消耗125克蛋白质; 一个平均身材的成年人真正需要的是大约40克蛋白质--它们被储存为脂肪。因此，所有这些脂肪在您的血液中循环，并使其变得更稠。您没有喝足够的水，这也使您的血液变稠。而这个脂肪堆积在您的动脉壁上，使动脉壁变厚，血管开口变小。因此，您的心脏不得不更努力地泵送，以使这些浓稠的脂肪血液通过较小的开口。您认为后果是什么？它增加了您动脉中的压力，导致高血压。此外，它还会导致血液量减少，因此，进入心脏肌肉的氧气量也会减少，这可能导致心脏病发作。它也可以导致血液慢下来，在您的大脑血块，这将导致脑中风。

您看，要理解这些问题的原因并不十分困难。事实上，所有医生都知道，改变饮食和生活方式可以预防或灭亡心脏病。各大医学院都有扭转这类疾病的主要项目。他们让您锻炼身体，他们让您更好的吃，降低您的血糖和肉您吃的量，许多人变得更好。但他们说这对其他疾病不起作用。那么，我们今天将发现，它对许多其他疾病确实有效。我想给您看我最近收到的一封信，上面写着：“紧急撤回产品。” 有一份关于一种叫做Pazacur的药物的传单，这是一种抗高血压和抗心绞痛的药品。他们已经把它从市场上撤下来了，因为它的副作用太有害了。市场上还有其他几种药品，人们在这里和那里服用，有很多副作用。

这里有一篇来自加州大学旧金山分校医学院的文章。这篇文章表明，一些无药品计划，只需运动，饮食改变和生活方式改变，就可以改善心脏病。这里还有一封来自这个国家的医生的信，表明**愤怒会增加血压和心脏疾病。它导致动脉收缩，进入大脑和心脏的血液减少。它导致产生许多损害您的免疫系统的荷尔蒙。**事实上，美国医学协会在1995年和1998年的文章中指出，改变您的饮食和生活方式实际上可以预防所有这些疾病。

我最近做了一个视频，叫做“您不能比神做得更好”，在视频中我采访了我85岁的母亲。她有曾一种严重的自身免疫性疾病，称为多发性肌炎风湿病（Polymyalgia rheumatica）。我让她接受了我曾经用来我的治愈癌症的饮食，而她也能够摆脱她已经服用了35年的四种血压药物。当时，她遵循这个饮食和生活方式改变计划。**这包括去除脂肪、多余的蛋白质，将糖分排出体外，多喝水，吃好的食物，多吃生食，休息，运动，领取新鲜空气和阳光。**她得到了由以下这个计划在三个星期内摆脱它。所有这些事情看起来都非常简单。

医生说我们需要药品，但**药品并不能治愈疾病。**事实上，它们都有副作用。如果我们打开《美国医师药用指南》(PDR)，这是一本巨大的大书，字体非常小，它们的所有副作用都在那里。它是由制药公司生产的。您会发现，整本书中没有一种药品是没有副作用的。有些是如此严重，以至于导致死亡。但是，为什么您想死于您正在服用的一种药物，而这种药物的副作用可能比疾病在您身体里造成的影响要危险得多？

冠心病并不是因为搭桥手术不够，而是因为脂肪和胆固醇过多，而这些都存在于动物产品中，而不是植物产品中。**心脏病是由肉类、家禽、鱼类、乳制品和鸡蛋中过多的蛋白质引起的，因为这些过剩的蛋白质会以脂肪的形式储存起来。**它增加了您的甘油三酯水平，这是衡量您血液中脂肪的标准。

糖被储存为脂肪，也有同样的问题。阿斯巴甜，即NutraSweet，会导致心率异常、呼吸短促、胸痛和高血压。咖啡因可引起心律失常或心率不齐。当然，缺乏运动会导致心脏疾病，因为您没有燃烧脂肪，氧气没有流向您的肌肉，包括您的心肌。氟化物导致动脉钙化，脱水导致血液变稠。然后，当您没有吃足够的食物，足够好的生新鲜水果和蔬菜，您的身体里就没有足够的抗氧化剂，这些抗氧化剂促进循环，并在您的身体里消灭毒素，即您身体里日常反应产生的

废物。另外，这并不是一个神秘，您可以摆脱您的心脏病。您不需要做冠状动脉搭桥手术..... 只有改变您的饮食和生活方式，并摆脱压力，才能有一个长期的解决方案。

应激是美国人死亡的主要原因之一。如果您心怀怨恨或愤怒，或者在工作、家庭压力很大，或如果您无论做什么都感到压力，这就会增加血液中的脂肪含量，收缩动脉，使您容易患上心脏病。如果不改变您的生活方式，您就无法真正治愈心脏疾病。您可以一个接一个地做旁路手术，但它不会是有用的。只有通过改变饮食习惯，您才会真正感觉更好。

7- 癌症

癌症有几种类型。我们在医学界把它们分成不同的类别。癌症包括霍奇金病和白血病，白血病不过是血液中的癌症，只是在不同的器官上。多发性骨髓瘤影响骨骼和整个身体的其他组织。恶性黑色素瘤（这是一种似乎始于皮肤的癌症，但实际上可能是一种致命的疾病，它与普通的皮肤癌不同）。有脑癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌、结肠癌、肝癌、胰腺癌，许多不同的器官，甚至艾滋病也是癌症的一种形式。然而，癌症就是癌症--即使我们有所有这些不同的称呼，所有的癌症都是由免疫系统的抑制引起的。癌症是一种缺乏的疾病。

您知道，在15世纪，当水手们在十字军东征和其他活动中乘船外出时，他们中的许多人都死了。事实上，他们感染了一种肆虐全国的可怕疾病。他们得到了当时拥有的药品，但这些水手们却大量死亡。最后，有人决定把青柠檬放在船上。而水手们吃青柠檬是因为他们确实患有一种缺陷病，即维生素C缺乏症，坏血病。当他们吃青柠檬时，他们并没有死，而且很健康。这就是为什么英国水手得到了Limeys这个名字。大约过了200或250年，医学界的其他人才意识到这一点，并意识到这只不过是一种亏量病。癌症是由我们之前谈到的3个类似的东西引起的：营养不良，因为饮食不当，脱水，因为身体靠水运行。我们没有喝足够的水，所以我们有应激。如果您把这三件事放在一起，您会发现它们不仅是癌症的真正根源，也是所有疾病的真正根源。

我对癌症更感兴趣，因为我曾患过这种疾病。癌症可能是人类已知的最可怕疾病，也是英语中最可怕的词汇。我曾有过终端的癌症。我首先有一个小肿瘤。我做了活检，它是浸润型的导管腺癌，即乳腺癌。这个活检是在一所主要的医科大学进行的，在一家有大型癌症科的医院。这被病理学家记录为乳腺浸润性导管腺癌。肿块在我的乳房上非常大。在切除后，他们发现在手术过程中无法获得清晰的边缘，换句话说，癌症已经扩散到我的胸壁肌肉；它还没有进入我手臂下的纽扣。所以我又做了一次手术，他们试图做一个较小的切口并切除癌症，但他们无法做到这一点，因为它已经扩散得很厉害。

我极大地改变了我的饮食习惯，却没有触及我生活中的其他因素，包括压力，而且我不知道曾喝足够水的重要性。但我改变了饮食习惯，转而吃水果、谷物

和蔬菜。我戒掉了饮食中的糖、咖啡因和所有其他坏东西，但我的肿瘤又出现了..... 我做了第一次切除手术，但肿瘤又长出来了。当时的肿瘤大约有弹子那么大。肿瘤在几个月内一直保持这个大小，但是我试图让它消失；因为我不想接受化疗或放疗，因为化疗和放疗破坏了您的免疫系统，而这实际上是您能够痊愈所需的。突然间，大约3个星期，这个肿瘤长到了一个大葡萄果子的大小，它几乎要在我的胸部爆裂。它是巨大的！而且它变得非常痛苦。曾我不知道自己要做什么，因为**我已经决定不接受化疗或放疗。**

最终，我设法找到了一位外科医生，他愿意切除这个肿瘤的一部分，因为它即将在我的胸部破裂，我不想有一个开放的伤口。那时，我的手臂下方和锁骨上方我有神经节。我手臂下的结节有核桃那么大，而且疼痛很严重。我服用的任何消炎药都是徒劳的。所以我找到了一位外科医生，他认为他可以帮我一个忙，做一个姑息性手术，切除部分肿瘤，他做到了，**然后送我回家等死。**当时，我在中心区域仍有很多肿瘤，一个在胸壁肌肉，另一个在淋巴结。我拒绝切除淋巴结，因为它们是您免疫系统的一部分。

所以我回到家，按照一个计划..... **我开始喝大量的水，以及胡萝卜汁、绿叶蔬菜和天然食品。事实上，我75%的食物是生的，而且我学会了从生活中消除压力。**信任神是很重要的。我从一开始就有一个非常糟糕的冥想和可视化的经验。我意识到，只有主耶稣基督能够消除我们生活中的压力。所以我开始花大量时间学习圣经和祈祷，这有助于我缓解压力。

当我这样做时，在8个月内，癌症就完全消失了。在那段时间里，我经历了很多艰难的时刻..... 很多起伏，焦虑，抑郁，我有各种各样的症状..... 那时，我感觉非常糟糕，以至于我们没想到我能活一整夜。我不能吃也不能喝。所以我可以告诉您，这个计划正在发挥作用。我离死亡如此之近，以至于我们没想到我还能活下来。然而，我在这里活着，健康和无癌症。正如我所说，我花了8个月时间，在没有化疗、没有放疗、没有切除乳房的情况下，完全摆脱了癌症。

癌症不是一种不治之症..... **请记住，我们谈到了的头痛不是由缺乏阿司匹林引起的。让我们再往前走一步。癌症不是由缺乏化疗引起的，也不是由缺乏放射引起的。事实上，化疗和放射破坏了免疫系统，而这正是您康复所需要的。化疗和辐射导致癌症。**我们被告知，癌症的原因是未知的，但这不是真的。美国医学协会在其杂志上发表了一篇文章，他们说65%的癌症可以通过改变饮食习惯来预防。我说这是99%。

但他们承认至少有65%。**如果65%的癌症可以通过改变饮食习惯来预防，那么是什么导致了这些癌症？是饮食不当。**他们有点承认这一点，只是他们说，如果您得了癌症，除了化疗和放疗以及切除您的器官，您没有办法治疗它。让我告诉您，癌症不是由太多器官引起的。那么为什么我们要不断地移除它们呢？您需要做的是认识到，癌症是可以预防的，即使您得了癌症，也是可以治疗的。不要破坏您保持健康所需的那个一个系统。

如果您的免疫系统已经被严重抑制，癌症就在您体内形成。我们所有人每天体内都有癌细胞；只是当我们的系统工作良好时，它消灭它们。但是，当它因为**过量消费糖、脂肪、蛋白质、化学品和其他东西而不能很好地工作时**，那么它就不能摧毁癌细胞。因此，它们可以积累起来并形成**一个肿瘤**，医生做出诊断并为您提供治疗，而这实际上会导致癌症。当女性进行乳房摄影术时，乳房摄影术就是放射。您的医生和牙医会说：“不要拍太多的X射线，它们导致癌症。”但他们说：“您必须做X光检查，看看您是否有癌症。然后，如果您患有癌症，我们会为您提供健康剂量的我们告诉您要避免的东西，因为它导致癌症。”这没有意义。我们被洗脑相信这一点。让我们来看看一些用于治疗癌症的药品。

8- 化疗和放疗

8.1- 化疗

化疗是用于治疗的化学品。当我们看词“化疗”的起源，我们得到如下两个词：“化学的”和“治疗”。这里有一些常用于治疗癌症的化学品，即化疗药品。许多人没有意识到，抗雌激素如阿Arimidex和他莫昔芬也是化疗。他们认为这些抗雌激素药品属于不同的类别。但它们都有副作用。事实上，这本名为《美国医师药用指南》(PDR) 的书在每个医生的办公室都有。它包含了很多补救措施的副作用。这是一本字体很小的书，每个医生都有，但他们往往不告诉您所有的副作用。让我回顾一下其中的一些药品。

Cytosan是最古老的药品之一。它是氮芥，最早的化疗药品之一。在第二次世界大战期间，它被用来杀死我们的敌人。在战争结束时，他们想知道他们会用它做什么，然后他们决定把它送给癌症患者，认为他们可以杀死癌症而不杀死病人。但是这种药品的工作做得非常好；它杀死了很多人。Cytosan导致许多类型的癌症。化疗导致癌症，出血性心肌炎，即心脏周围出血，出血性结肠炎，结肠出血，泌尿系统的子宫出血，肺部纤维化，并确保肺部侵蚀。它还会引起恶心、呕吐和脱发。

甲氨蝶呤在PDR（《美国医师药用指南》）中有一个强烈的警告：毒性反应可能是致命的。在恶性肿瘤治疗过程中发生了死亡事件。它也被用于治疗银屑病和类风湿性关节炎；然而它是一种致命的药物。它在动物身上致癌，引起口腔、食道和胃的溃疡，实际上可以使身体的一侧瘫痪，引起抽搐和肾衰竭。

抗雌激素：以下是医生通常不归类为化疗的抗雌激素药品：**Arimidex**促进血压、癫痫发作、焦虑、血凝块、阴道出血、感到手指尖部麻木的感觉异常、胸痛、呼吸急促和呕吐。另一个非常常见的是**太莫西芬**，品牌名称为**諾瓦得士**。医生有时会让那些甚至没有乳腺癌的人服用太莫西芬，仅仅是因为他们有家族史。太莫西芬会导致子宫癌、肝癌、骨骼和肿瘤疼痛增加、抑郁症、卵巢囊肿、肺部血凝块、白内障和视网膜病变与在您眼睛里的视网膜。

8.2- 放射

放射烧毁其路径上的一切。当免疫系统被严重损坏，它在恢复很大的困难。然而，如果您接受过这种治疗，有时您可以大大改变您的饮食，并得到改善。但是，一旦您做了这些治疗，真的要努力走出这个坑。您说："为什么不把癌症切除，这不是一个摆脱它的方法吗？" 让我问您这个问题: 如果您的孩子得了水痘并且病得很重，您会去商店买些药来尝试烧掉所有那些水痘吗？或者您会去外科医生那里让他去除您孩子皮肤上的所有水痘痕迹，这样他就可以摆脱它？当然不是！您可以去除它们，但孩子仍然会受苦，因为皮肤上的麻子只是全身性疾病的局部表现。这就是癌症，是一种系统性疾病的局部表现。您生病是因为您的免疫系统没有正常工作。因此，**当您刚刚切除癌症时，要知道所有的诱因仍在您的身体里。**它可以在同一个地方复发，也可以在另一个地方复发，或者您会有另一种严重的疾病，除非您改变所有这些因素。

那么，切除淋巴结怎么样？医生说，如果您有癌症，应该切除淋巴结。如果您的脚感染了，而您的腹股沟形成了肿胀的腺体，您会去找外科医生并告诉他切除它们，因为它们与感染有关？当然不是！因为那些腺体，即腹股沟的那些淋巴结，可以防止感染扩散。癌症患者的淋巴结也是如此，它们是您免疫系统的一部分。当它们得了癌症，那是因为它们在做它们的工作，防止癌症扩散。因此，**如果您去外科医生那里切除它们，您就会破坏为了防止癌症扩散门口的小警察。**然后是化疗或放疗，破坏了免疫系统，之后癌症就没有了障碍；它可以到处扩散。所以这不是战胜癌症的方法。您必须适当地喂养您的身体。

9- 癌症的原因

人们说："我得癌症，因为我继承了它。我母亲曾得了癌症，也许是乳腺癌，她母亲得了乳腺癌。" 让我问您这个问题: 如果您看到一个胖女人走在大街上，体重超标，牵着身边胖孩子的手，您认为这些孩子有这样的体重是因为遗传问题吗？这不太可能。母亲养活自己和她的孩子。我们当然可以继承这些模式，但实际上很少有癌症是遗传的。**我们从父母那里复制的是饮食和压力管理。**通过他们的行动，他们向我们展示了如何处理压力，而这可能不是正确的方式。因此，如果您的母亲患有乳腺癌或其他类型的癌症，或者存在家族病史，您会从母亲和祖母那里学到饮食方面的习惯。通常，这些饮食习惯并不都是好的。我们是疾病的原因，这是因为我们无知，我们不明白我们所吃的一切使我们健康或使我们生病。

我们所做的一切，无论我们是否锻炼，无论我们是否出去在太阳下或呼吸新鲜空气，这些事情都对我们的健康有重大影响。因此，当我们生病时，让我们负起责任。让我们学习如何摆脱疾病和预防疾病。它们很少被继承。我们是工匠谁创造我们自己的不幸..... 我们去杂货店，买点癌症的原因，并把它们带回家。然后我们吃它们，我们也在癌症期间很紧张，这是由我们的例行引起的。正

如我所说，除非您的免疫系统受到严重抑制，否则您不可能得癌症。所以您要做的是学会自然地建立您的免疫系统。

现在我们来看看癌症的原因。它们是：

您所服用的**药品**可能导致癌症。如果您看一下我刚才给您看的那本大红书，您会看到许多抗高血压药品，甚至一些焦虑和抑郁症的补救措施实际上可以导致癌症。一些降压药品也会促进癌症。雌激素疗法，雌激素替代疗法，可以导致癌症。它可以导致乳腺癌的增加，可以导致子宫癌和您身体里的各种癌症。

氟：根据一些专家的说法，氟和癌症之间似乎有联系，包括John Yiamouyiannis医生，他写了一本题为：《氟化物，老化因素》的书。

阿斯巴甜：NutraSweet 与肿瘤有关，尤其是脑肿瘤，它是致癌的。

肉类：动物有疾病，我们可以从吃肉获得。当我们烹饪家禽、肉类或鱼类时，它们会产生致癌物。乳牛群感染牛白血病病毒和牛艾滋病病毒。

奶被感染牛白血病病毒。事实上，1980年的一项研究表明，在乳牛群中牛白血病高度集中的地区，人类白血病有所增加。

食用**糖**后4小时内，免疫系统不能动弹。您的白血球不能抵抗疾病。

咖啡因和酒精是脱水剂，被认为与乳腺癌有关。

所有包装和罐头食品中都含有**防腐剂**，其中一些实际上会导致癌症。

已知有致癌性的**食品染料**。这种新的假脂肪，olestra，将从您的身体中移除脂溶性维生素--您需要它们来保持健康的身体和预防癌症。

加工食品：白米饭、白面包、加工食品中的所有化学物质以及加工食品中缺乏的营养物质都使身体生病。

植入乳房的**硅凝胶**已被证明对免疫系统有害。我强烈建议移除您的乳房中的硅胶植入物（如果您有的话）。有几个案例中的妇女患有严重的自身免疫性疾病..... 似乎她们的身体里植入了这种硅凝胶。

吸烟：吸烟留下疤痕，您知道吸烟与肺癌之间有联系，吸烟与子宫癌以及口腔癌、食道癌、膀胱癌、肾癌和胰腺癌之间也有联系。

缺乏阳光的照射：阳光可以减少内部癌症肿瘤的大小。

缺少新鲜空气和运动：癌症在低氧环境中生长。

化疗药品也会导致癌症，如果它们不起作用，它们可以对您做**骨髓移植**。所以您的整个免疫系统将被破坏，而这正是您需要恢复的，可以想象后果。除此之

外，如果您进行器官移植，如肾脏或肝脏，您会被给予同样的化疗药品来抑制您的免疫系统，以便它不排斥移植。

正如您所看到的，为了健康和预防癌症，您真正需要做的是适当喂养您的身体，通过喝大量的水为它补充水分，因为脱水已被证明是导致癌症的主要因素之一，事实上，在我开始喝大量的水之前，我的病情无法得到改善。我说普通人每天至少需要10杯，只是为了补充日常的水分流失。我一生都不习惯喝水。我过去常喝咖啡和含咖啡因的软性饮料。所以我发现我的水摄入量已经落后18年了。

10- 自身免疫性疾病

下一个类别是自身免疫性疾病。我们将对它们进行分类，就像它们在医学中的分类一样：类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、硬皮病、多发性肌炎、皮肌炎，然后是风湿性多肌痛。所有这些都与关节和组织问题有关。因此，医生可能告诉您说，您的免疫系统过于强大，但这是不可能的，否则您将过于健康 -- 当您身体健康时，您已经尽可能健康。而当您的免疫系统工作良好时，它不会让您生病。如果您患有任何这些疾病，那是因为您的免疫系统没有正常工作，它被我们一直在谈论的其中一些事情扼杀了..... 这些疾病实际上是营养缺乏：必要的食物不够，不必要的食物太多，排泄不良，水不够。我知道有许多病人已经治愈了类风湿性关节炎。许多坐在轮椅上的人已经能够站起来并恢复健康。如果您有严重的永久性关节紊乱，我不是说您会站起来跳舞，但我可以告诉您，您可以阻止疾病的发展，并扭转那些非永久性的变化。

我的母亲，正如我之前告诉您的那样，在85岁时得了这种严重的自身免疫性疾病，叫做多发性风湿病，她在6个月内就康复了，不需要任何药品治疗。她只是遵循我们稍后将在"如何从几乎所有的疾病中恢复过来"中讨论的饮食。我在这段录音中采访了她，"您不可能做得比神更好"。您会看到，起初她对改变饮食习惯并不十分高兴。但现在她已经痊愈了。她病得很厉害，不能吃东西和穿上衣服，而且非常痛苦。但是她的甘油三酯，也就是衡量血液中脂肪的指标，在4个月内下降了400点。他的胆固醇水平从280下降到120。因此，我们回到同样的事情上，看到这些自身免疫性疾病实际上是由营养不良、脱水和应激造成的。我们还将看到，糖窒息免疫系统，并会引起关节疼痛；缺水--咖啡因和酒精造成的脱水也会引起关节疼痛。

氟降低免疫系统保护您免受疾病的能力。硅胶植入物似乎与自身免疫性疾病和免疫抑制有关。医学文献显示，关节炎是由低营养素的饮食引起的。酒精、阿司匹林和肉类及奶制品中的饱和脂肪会产生前列腺素E2，抑制免疫系统。软饮料含有大量的磷酸盐，改变了身体的矿物质平衡。缺乏运动也会导致您的关节僵硬和缺氧。人们生病并不神秘！自身免疫性疾病也是如此，如癌症和心脏病。我们要对这些疾病负责。药品永远不能治愈疾病，它们只是通过引起副作用来改变疾病的位置。

11- 神经系统疾病

这些是神经系统的疾病: 帕金森病, (您可以形成我们所说的胸部震颤, 震颤和头痛,)。亨廷顿氏病与帕金森氏病非常相似。肌萎缩性脊髓侧索硬化症, 也叫卢伽雷氏病, 您的神经系统从身体下部开始受到影响, 最终到达您的肺部、喉咙, 死亡会随之而来, 所以它被认为是100%致命的。多发性硬化症是一种肌肉疾病, 想想看; 所有这些疾病都有奇怪的名字, "多发性"只是意味着很多, "硬化"意味着硬的部分; 您只是在肌肉中有很多硬的部分, 他们没有告诉您原因。阿尔茨海默病实际上是痴呆症, 但它是以最早描述它的人命名的。再说一遍, 这些标题只是描述症状的拉丁术语。然后癫痫发作也是这些神经系统异常的一部分..... 所有用于治疗这些疾病的药品都有非常破坏性的副作用。有一种药品的不良反应之一是自杀未遂。这些补救措施并不能治愈它们, 事实上它们使它们变得更糟。您得到短期的缓解, 因为您的一些症状已经减弱, 对于长期的灾难.....

12- 妇女的问题

这些都是许多妇女面临的问题:

摄入咖啡因使纤维囊性乳腺疾病恶化。它不仅存在于咖啡和含咖啡因的软饮料中, 但是在茶和巧克力中有一种类似于咖啡因的化合物。因此, 所有这些东西都需要被消除。高脂肪饮食也会使纤维囊性乳腺疾病恶化。任何肿瘤, 无论是良性的还是恶性的, 都是不正常的。通过正确的饮食、正确的生活方式来恢复身体的平衡, 您的身体可以摆脱这些肿瘤。

与更年期相关的潮热: 我曾有严重的潮热症状。我曾数次试图摆脱雌激素替代疗法, 但我的潮热症状非常严重, 我无法忍受。但当我发现自己得了乳腺癌时, 我知道我必须立即停止使用雌激素, 但我害怕之后会发生什么。一旦我选择完全纯素的饮食(不含肉、奶、蛋、家禽和鱼), 我就再也没有受过它的苦。当然, 您还必须喝大量的水。但您会说: "我不想患骨质疏松症, 而我的医生说我必须服用雌激素。" 骨质疏松症不是由缺乏雌激素引起的。如前所述, 骨质疏松症是由缺乏活动和饮食中过多的蛋白质引起的, 特别是过多的动物蛋白质。

因此, 如果您每天吃少于40克的蛋白质, 您就不会得骨质疏松症。您还需要消除像可的松这样导致它的药品, 以及吸烟和咖啡因。所以您需要通过锻炼和必要的蛋白质量来纠正这些因素。停止服用钙剂, 因为骨质疏松症不是缺钙。正如我所说, 发生的情况是, 当您摄入过多的蛋白质和喝过多的牛奶时, 身体会变得非常酸, 它不得不从您的骨骼中移除钙来中和酸。骨质疏松症是由缺乏适当的营养物质引起的, 您必须摆脱饮食中过多的不良食物。

通过我们将讨论的计划, 不孕症可以得到纠正。根据实验室的实验, 早期接触味精的雄性和雌性小鼠实际上患有不育性。有证据表明, 氟, 特别是水和牙膏

中的氟，导致不孕不育问题，以及缺乏抗氧化剂。它们应该存在于您所吃的东西中；不一定存在于补充剂中，因为它们不是天然的。

怀孕期间的恶心主要是由脱水引起的。当妇女怀孕时，她的身体必须从细胞中吸取大量的水，为婴儿形成所有的羊水。当您脱水时，您可能会感到恶心。如果您正在考虑怀孕，确保您喝大量的水，保持身体水分充足，并且吃得好。然后是经前综合症。事实上，您可以通过让您的身体恢复平衡来治愈--通过消除您生活中的应激，多喝水，锻炼身体和吃完全天然的食物..... **这些疾病从来都不是靠药品就能解决的。**

13- 关节炎

似乎每个人都有关节疼痛的困扰，不是在背部就是在颈部。骨关节炎与类风湿性关节炎有一些不同。我们，医生，对它的分类不同，但都是由相同的因素引起的。**骨关节炎、背痛和颈痛主要是由不运动、饮食不当和饮水不足引起的。需要水来产生滑液，滑液是身体产生的一种特殊类型的液体，用于滋养关节表面。**当这些表面变得过于干燥时，它们就会磨损，并可能导致背部和颈部疼痛。但是，如果它们不是太糟糕，您可以给它们再次补水。**坐骨神经痛**是指臀部后部和沿着腿的疼痛，它通常是由**椎间盘突出**引起的，因为椎间盘由于缺乏水和通过适当的运动对其进行适当的营养而导致脱水。在我意识到我需要水之前，我有严重的椎间盘问题。

几年前我让它们动过手术，然后疼痛又来了。而当我搬到气候较暖和的地方，没有喝足够的水时，我的疼痛变得更严重。但是，一旦我开始喝大量的水，几个月后，我就能够为椎间盘补充水分。它们膨胀起来，不再压迫静脉。**随着女性年龄的增长，她们会变得越来越小，因为她们的椎间盘在椎体之间塌陷。但是您可以给这些椎间盘补水，增加它们的大小和您的活动能力，并摆脱疼痛。**您也可以通过再水化和泵送它来从通道中取出这个椎间盘，这样它就不会压在静脉上。

糖也导致关节疼痛；它抑制免疫系统。糖是一种非常脱水的物质，您需要水来滋养您的关节表面。咖啡因和酒精使身体脱水，缺乏运动也是如此；您的关节僵硬得到，如果您不动它们。缺少营养物质也会导致这些疾病。您需要吃好。而阳光能给您带来维生素D，使您的骨骼强壮。可的松和消炎药总是会使这些事情变得更糟，因为尽管它们一开始掩盖了症状，但以后会引起更严重的问题。您需要做的是同样的老歌：正确饮食，锻炼身体，摆脱应激。而我们将在下面告诉您如何获得该这个计划：

14- 糖尿病和低血糖症

越来越多的证据表明，**I型糖尿病**，即青少年糖尿病的发病与非常年轻的儿童使用牛奶和其他乳制品有关。即使您终生使用胰岛素，也不能阻止疾病的发展。这是一种血管疾病，患此病的人可能会失明；获得可怕脚部溃疡，从而失去

双脚或腿。我们必须消除所有的糖，因为它突出糖尿病。我们必须去除所有兴奋性毒素、味精和阿斯巴甜以及加工食品中的所有化学物质。吸烟使所有类型的糖尿病恶化。我们必须选择一个富含维生素、矿物质和酶的饮食..... 最重要的是通过健康饮食和消除所有饮食中的牛奶来预防青少年糖尿病的发生。

就II型糖尿病而言，通过健康饮食很容易消除。甚至您的医生也会告诉您，如果您吃水果、谷物和蔬菜，加上低脂肪饮食，如果您消除糖和运动，您就可以消除它。这一点非常重要，因为他们给您的治疗这种类型的糖尿病的药品，其中一种是glucotrol，也叫格列吡嗪，后面有一个特别警告。它写在上面有心血管死亡率正在增加，这意味着心脏病发作。它可以杀死您。此外，它还会导致恶心、腹泻、黄疸、贫血、与凝血有关的白细胞和血小板计数减少、头晕、头痛和嗜睡。另一个常用的是glucophage，其后果几乎相同，包括心血管死亡的风险增加。所以您需要有良好的营养。同样的歌曲。

低血糖症是由过多的精制糖引起的。当您食用它时，它是一种刺激，就像您服用了一剂可卡因，您的胰岛素增加。当您的胰岛素消耗了所有的这个糖，您就会变得低血糖、脆弱、紧张和易怒..... 因此，如果我们锻炼，如果我们吃得好，如果我们吃水果、谷物和蔬菜，并从我们的饮食中去除脂肪、高蛋白和糖，如果我们喝大量的水，我们可以摆脱II型糖尿病，我们可以预防I型糖尿病和低血糖症。

15- 头痛、慢性疲劳综合症、流感和感冒

15.1- 头痛

就像偏头痛，头痛不是由缺乏阿司匹林引起的。头痛是由兴奋性毒素、谷氨酸钠和阿斯巴甜引起的，也与乳制品过敏有关。它们还受到由咖啡因和酒精引起的脱水导致的排泄不畅的影响，以及对生食摄入不足的影响。脱水还可能由于水摄入不足引起。应激也是原因之一，它是一个非常脱水剂..... 因此，如果您吃均衡的饮食，如果您吃水果、谷物和蔬菜，您可以消除这些问题。

15.2- 慢性疲劳综合症

几乎每个人都深受其害。它是由睡眠障碍引起的，这些障碍是由压力、水不足和营养不良在一段长时间造成的。糖促进念珠菌在肠道的生长，并导致慢性疲劳综合征。这是一种真菌，可以在您的肠道中生长并进入您的血液。使用避孕药或任何雌性激素以及使用类固醇、可的松和抗生素都会加剧这种念珠菌，因为这些会杀死结肠中的好细菌。因此，念珠菌可以增殖，进入您的血液并促成慢性疲劳综合征。此外，它是由排泄不畅、脱水、缺乏运动和营养物质引起的。正如我之前所说，事实证明，维生素和矿物质不足、脂肪和蛋白质过多以及睡眠障碍是导致这种综合征的原因，如果您把一个健康的人，故意扰乱他们的睡眠三晚，他们可以有诱发纤维肌痛的症状，表现为肌肉有时关节的疼痛和不适，以及疲劳和虚弱的感觉。

15.3- 流感和感冒

我们也可以把流感和普通感冒包括在这一组中，因为它们都是由免疫系统的抑制引起的。**如果免疫系统工作良好，您就不会得流感或感冒。**有人做了一项研究，选择一些志愿者将感冒病毒在他们的鼻子和他们的脚在冷水中，然后让他们穿上冷衣服。而只有大约15%的人得了感冒；因为他们想看看他们的免疫系统在他们被暴露时的工作情况。有时您可以靠近患感冒的人，而您患病它，有时则是相反的情况。我们需要通过喂养好我们的免疫系统，做所有我们谈到的好的自然事物来保持免疫系统的工作，我们可以消除所有这些问题。

16- 过敏、哮喘和支气管炎

当身体处于脱水状态时，会触发水的调节机制。身体产生组胺，这是头号水调节器，然后确保大脑和重要器官获得足够的水。但是，当组胺在您的身体里产生时，那么您就想吃抗组胺药，于是您就去药店或医生那里获得它们。但您真正需要的是水，因为身体产生组胺是因为它没有足够的水。您需要大量的水。

还有一些常见的过敏原因，如乳制品：**牛奶奶酪、黄油、鸡蛋、牛只奶酪、酸奶和糖。**所有这些东西都会引起过敏，而且与哮喘、过敏和支气管炎也有联系，不仅是因为脱水，还有氟、味精、阿斯巴甜、药品--许多药品引起支气管收缩，它们会引起其他过敏，并导致哮喘。脂肪和油炸食品会降低免疫功能，动物产品会导致粘液形成增加，这可能会使这些问题变得更糟。

糖刺激粘膜，剥夺身体的钙储备--降低您的抵抗力。对于所有这些疾病，吸烟是不可取的，医生可能给您的药品含有可的松，这将进一步削弱您的免疫系统。因此，**如果您有这三个问题或其中任何一个问题，您需要做的是增加水的摄入量**，这样您就可以关闭体内的组胺系统。您的身体知道它需要水，所以会产生组胺。不要使用抗组胺药。喝水，并从您的身体中去除乳制品。

17- 肠道疾病

除了胆结石，所有这些胃肠道疾病的病因基本相同。这些主要是由饮食中过多的脂肪引起的。但是，便秘和痔疮、憩室病和结肠病，是由于水不足，脂肪、蛋白质过多，进入体内后以脂肪形式储存。所有这些都造成肠道运动的问题。当您便秘的时候，痔疮就会随之而来。如果您有溃疡性结肠炎，它经常因应激而加剧。当食物卡在您的肠子里的小口袋里时，就会发生憩室病，这些口袋是由于您没有足够快地排出您的肠内容物而造成的。

肠易激综合征是由应激增加、饮食不当、水摄入不足引起的。那么您应该怎么做呢？与其服用类固醇、可的松治疗这个或那个疾病，不如改变饮食方式，改变生活方式，锻炼身体，喝水，通过消除脂肪、过去吃的糖而吃好，当然胃或十二指肠溃疡也可以通过喝水来治愈。您的医生可能会告诉您，您需要平淡的饮食。但是，需要水来产生粘液，以导向您的胃，使您的胃酸不会渗透到粘膜

中。当您这样做时，您实际上可以治愈溃疡。仅仅用水就治愈了2000例溃疡。这篇文章于1983年发表在胃肠病学临床杂志上。因此，尽管这些东西可能是严重的问题，但如果您有良好的饮食习惯，多喝水，并消除您生活的应激，它们可以奇迹般地消失。

18- 如何做到健康？

您现在对您需要做什么来养病或健康有了一个很好的想法。

营养: 您必须吃水果、谷物和蔬菜，以其最自然的形式。消除乳制品，即肉、禽、蛋、鱼和所有动物产品，因为它们都含有疾病；它们都含有荷尔蒙、抗生素、杀虫剂，使您生病。有一本很好的书叫：《Mooove Over Milk》(远离奶)，它向您展示了糖尿病、骨质疏松症和我们一直在谈论的这些神经系统疾病之间的关系。它给您提供了医学文献中的所有文件，说明为什么牛奶对您非常有害。

还有一本关于NutraSweet (阿斯巴甜)的书，是由一位医学博士H.J罗伯茨博士写的，显示了阿斯巴甜的所有问题。食品和药物管理局在知道它含有这种叫做甲醇的东西的情况下批准了它，这种东西可以导致失明和引起癫痫发作。然后有一本书叫《兴奋毒素》，是由神经外科医生拉塞尔-布雷洛克医生写的。这本书会告诉您，谷氨酸钠(GMS)和阿斯巴甜，包括经常含有GMS的植物味、蛋白质味道和天然水解味道，可能会让您生病。它们可以导致脑瘤，诱发癫痫，促成帕金森氏病和卢伽雷氏病。

那么您吃什么？..... 您需要从这些动物肉体的饮食转纯素食者或水果、谷物和蔬菜饮食。当您烹饪食物时，您会破坏所有的酶。任何超过107或110度的加热都会破坏所有的酶。人们发现，如果在大约四代人的时间里给猫咪喂食熟食，它们就无法繁殖，该品种就会消亡..... 如果您只是为了寻求更好的生活方式，您可以开始改变您的饮食。但是如果您得了严重的疾病，就像我得了癌症一样，您最好马上改变。您的康复取决于它。

锻炼: 锻炼是健康的第二定律。如果您有背部问题，您应该尽可能地开始锻炼。如果您有太多的痛苦，就开始大量饮水。但是锻炼会帮助您摆脱背部和关节的疼痛。

水: 如果您不喝足够的水，您的身体就无法运作。如果您的孩子出去玩泥巴，带着脏衣服回家，您把它们放在洗衣机里，倒上两杯水，然后启动洗衣机，衣服怎么会变干净？您的身体也是如此。您的身体在细胞中产生废物。如果您没有喝足够的水，这些废物就不能从您的细胞中排出，它们就会生病并给您带来麻烦。

太阳的光: 它对治疗和改善人类已知的所有疾病非常重要。一旦您开始通过良好的饮食和喝足够的水来滋养您的身体，您就不会受到太阳有害光线的影响。然而，您应该避免将自己暴露在太阳的高热量下，因为害怕被灼伤。

节制: 节制是对我们所消费的一切进行节制。我们必须摆脱糖、酒精、烟草和其他任何对我们身体有害的东西。

新鲜空气: 它对身体至关重要。没有它，您的身体就无法正常运作。

休息: 在晚上适当的时间休息。您不能强迫您的身体超出其能力范围工作，并期望获得健康。只有当您睡觉时，身体才能自我修复和再生。**如果您有严重的疾病，您应该在晚上9点前躺在床上。**尽量在太阳落山后不久睡觉，在太阳升起时起床。然而，如果您有一个严重的疾病，您需要得到充分的休息。事实上，对于那些患有癌症或其他严重疾病的人来说，当您运动时，**步行是最好的运动。**不要运动，直到您感到疲倦。您需要保存您的能量。如果您运动量太大，就会削弱您的身体。

摆脱应激: 在营养、运动、水、太阳的光、节制、新鲜空气和休息之后，最重要的是摆脱压力，把您的信任放在神身上。《圣经》是您身体的用户者和业主者手册。我们的身体是由神创造的。他还创造了我们应该吃的食物。所以让我们吃设计人员的食物，也就是由设计我们身体的那位存在所设计的食物。而神创造的食物是以所有正确的营养物质、所有我们需要的正确的酶给我们的。尽可能多地吃生的，因为烹饪食物会破坏酶和营养物质。

如果我们遵循《圣经》，我们将学会摆脱愤怒、怨恨和我们将学会原谅。当我们有应激时，当我们生气时，当我们怀恨在心时，即使我们吃得很好，我们的身体也不能吸收食物；因为我们的肠子功能不好，我们的蠕动停止。因此，当我们完全被这些虚假的情绪所束缚时，我们的胃会收缩，大脑也无法正常运作。

那些不花时间与主在一起的人，无法摆脱他们生活中的应激。应激正在杀死我们；它是最大的杀手之一，事实上，两位美国精神病学家说，美国的头号死因是压抑的愤怒。我们必须摆脱它，我们必须学会不生气。我们周围所有的应激都使我们生病--我们被创造出来不是为了这样的生活。[证词结束]。

愿所有诚心爱我们主耶稣基督的人，都蒙恩惠!

邀请

亲爱的兄弟姐妹们，

如果你们已经逃离了虚假众教会并想知道该怎么做，这里有两种解决方案可供你们使用：

1- 看看你们周围是否有其他敬畏神的神的儿女，并渴望按照纯正的道理。如果你们找到任何，请随时加入他们。

2- 如果你们找不到一个并希望加入我们，我们的大门向你们敞开。我们会要求你们做的唯一一件事就是首先阅读主给我们的所有教训，这些教训可以在我们的网站 www.mcreveil.org 上找到，以向你们保证它们与《圣经》相符。如果你们认为它们符合《圣经》，如果你们愿意顺从耶稣基督，并按照他的话的要求生活，我们将欢喜地欢迎你们。

愿主耶稣基督的恩，常与你们众人同在！