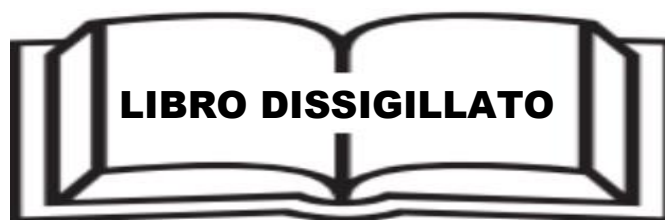


GRATUITO



GESÙ CRISTO RITORNA

RIVELAZIONI TEMPO DELLA FINE

LA SANA DOTTRINA

MALATTIA E ALIMENTAZIONE

Fonte & Contatto:

Sito web: <https://www.mcreveil.org>

E-mail: mail@mcreveil.org

Gesù Cristo è il Vero Dio E la Vita Eterna

Ma tu, Daniele, tieni nascoste queste parole e sigilla il libro fino al tempo della fine, molti andranno avanti e indietro e la conoscenza aumenterà.

Daniele 12:4

Egli rispose: «Va Daniele, perché queste parole sono nascoste e sigillate fino al tempo della fine. Molti saranno purificati, imbiancati e affinati; ma gli empi agiranno empivamente e nessuno degli empi capirà, ma capiranno i savi.

Daniele 12:9-10

**Prima di iniziare a leggere questo Insegnamento,
Meditate per qualche istante sulla seguente domanda:**

Dove passerai la tua Eternità?

In Cielo?

Oppure

In Inferno?

**L'Inferno è Reale, ed è Eterno.
Pensateci!**

Buona lettura! Che Dio si riveli a voi!

Avvertenze

Questo libro è gratuito e non può essere utilizzato per scopi commerciali.

Siete liberi di copiare questo libro per la vostra predicazione, o per distribuirlo, o anche per il vostro evangelismo sui social network, a condizione che il suo contenuto non sia modificato o alterato in alcun modo, e che il sito mcreveil.org sia citato come fonte.

Guai a voi, avidi agenti di satana che cercherete di commercializzare questi insegnamenti e queste testimonianze!

Guai a voi, figli di satana che amate pubblicare questi insegnamenti e testimonianze sui social network nascondendo l'indirizzo del sito www.mcreveil.org, o falsificandone i contenuti!

Sappiate che potete sfuggire alla giustizia degli uomini, ma non sfuggirete certo al giudizio di Dio.

Serpenti, razza di vipere! Come sfuggirete al giudizio della Geenna? Matteo 23:33.

Indice

Avvertenze	3
1- Introduzione	5
2- Inizio della testimonianza	5
3- Le malattie non arrivano a caso.....	6
4- I pericoli dello zucchero	9
5- Pericolo nascosto	13
6- Malattia cardiaca	16
7- Il Cancro	19
8- Chemioterapia e Radioterapia.....	22
8.1- La Chemioterapia	22
8.2- La radiazione	22
9- Le cause del cancro.....	23
10- Malattie autoimmuni	25
11- Malattie neurologiche.....	26
12- I problemi delle donne.....	27
13- Artrite.....	28
14- Diabete e Ipoglicemia	29
15- Mal di testa, sindrome da stanchezza cronica, influenza e raffreddori	30
15.1- I mal di testa	30
15.2- Sindrome da stanchezza cronica	30
15.3- Influenza e raffreddori	30
16- Allergie, asma e bronchite.....	30
17- Malattie intestinali.....	31
18- Come essere in buona salute?.....	32
Invito	34

MALATTIA E ALIMENTAZIONE

1- Introduzione

Cari fratelli e cari amici, abbiamo pensato che sarebbe stato utile condividere con voi la testimonianza di una dottoressa malata di cancro che, per curarsi, ha evitato l'ospedale e i farmaci che sono soliti prescrivere ai pazienti. **Convinta che questi farmaci non fossero una cura per il cancro**, si è rivolta alla medicina naturale. Questo testo è un estratto della trascrizione di un video della dottoressa Lorraine Day intitolato **"Diseases Don't Just Happen" (Le malattie non succedono per caso)**, in cui racconta la sua guarigione da un cancro che avrebbe dovuto ucciderla oltre vent'anni fa. La dottoressa Day è un ex medico e docente della facoltà di medicina dell'Università della California, San Francisco. Leggete questa testimonianza e imparate tutto ciò che può aiutarvi a guarire dalle vostre malattie o a prevenirle. Che Dio vi benedica!

2- Inizio della testimonianza

Voi avete un problema medico, andate a casa del vostro medico, gli spiegate i vostri sintomi. Lui vi esaminerà probabilmente e farà dei test di laboratorio, e potrà diagnosticare qualcosa di serio come la sclerosi multipla, o il lupus, o il cancro stesso. E voi siete scioccati. Dite al medico, come ho potuto contrarre questo? E lui risponderà molto probabilmente, non lo sappiamo, queste sono cose che accadono. No: **le malattie non arrivano a caso**. Ogni malattia ha una causa. Anche se durante la nostra formazione medica, ci è detto che praticamente l'80% delle malattie non ha cause note.

Lasciatemi darvi una semplice illustrazione. Se avete un mal di testa, voi prendete un'aspirina. I mal di testa sono causati da una carenza di aspirina? Certo che no! I mal di testa sono causati da eccessiva tensione e stress, e la mancanza di consumazione d'acqua, cattiva alimentazione, o altre cause. Allora, perché prendiamo un'aspirina? Perché noi vogliamo una soluzione rapida. Non vogliamo trattare la causa del problema. Noi vogliamo solo prendere una pillola e continuare la nostra vita. Ma se non trattiamo la causa, può finire per causare altre malattie gravi più tardi.

Sono il dottor Lorraine Day. Sono un medico, chirurgo ortopedico traumatologico. Sono stato per più di 15 anni alla Facoltà di Medicina dell'Università della California a San Francisco come professore associato e vice presidente del Dipartimento di chirurgia ortopedica. Ero anche capo di chirurgia ortopedica all'ospedale generale di San Francisco dove ho formato un centinaio di giovani medici. **Non si impara mai veramente ai medici ad affrontare la causa della malattia. Ci si insegna solamente a trattare i sintomi scegliendo un particolare farmaco. Ma il malato non ottiene mai veramente la cura. Quando non comprendiamo e non trattiamo la causa della malattia, non possiamo mai guarire bene una persona.**

Noi parleremo oggi di tutte le diverse categorie di malattie e mostreremo che c'è una causa per ogni malattia. Per fare questo, rimuoverò il camice bianco e mi sbarazzerò della mentalità medica, e ci siederemo e parleremo del buon

senso. Metteremo insieme un piano che vi aiuterà a guarire la vostra malattia in modo naturale e senza farmaci.

3- Le malattie non arrivano a caso

Il nostro corpo è composto da pelle, da muscoli, da ossa e da organi. Gli organi sono fatti di tessuti. Gli organi, sono il cervello, il fegato, il pancreas e la milza, e questi tessuti sono costituiti da cellule. Noi siamo dunque dei milioni di cellule. Ma queste cellule muoiono e devono essere sostituite. Come possiamo sostituirli? Come li costruiamo? Le materie prime provengono da un solo luogo: ***Ciò che noi mettiamo nella nostra bocca.***

Se noi mettiamo cibi sani e nutrienti nella nostra bocca, possiamo produrre delle cellule sane. Ma se noi mettiamo del cibo cattivo nei nostri corpi, noi abbiamo delle materie prime che creeranno cellule inferiori che saranno delle cellule malate, e che possono renderci malati. ... Noi Raramente pensiamo a ciò che facciamo durante il giorno in cui mangiamo e ci mettiamo non importa cosa nella nostra bocca per riempirci lo stomaco. Diamo un'occhiata sui pasti che un americano medio può prendere tutti i giorni:

Prima di tutto, quando si parla di colazione, molta gente ha fretta e afferra una ciambella e una tazza di caffè. Nessuno di questi due elementi è nutriente. La ciambella è una caloria totalmente vuota che contiene grassi, zuccheri raffinati e assolutamente senza vitamine e minerali. ***Il caffè è uno stimolante, un falso stimolante.*** Lui fa sì che la ghiandola surrenale rilasci un ormone che vi eccita e vi dia una falsa energia. Voi direte senza dubbio, non mangio questo per colazione. Io prendo una buona colazione composta da uova al bacon e da salsicce, patate fritte e del pane tostato.

Esaminiamo questo. Prima di tutto, è vero, voi avete delle patate qui, è un vegetale ma ***esse sono tutte fritte nel grasso. Tutto ciò si attacca alle arterie del vostro corpo, comprese le arterie coronarie, le arterie nel vostro cuore, e causa la sclerosi arteriosa.*** E qui abbiamo l'uovo. Un uovo è l'embrione per formare un pollo, è il liquido amniotico nella placenta di un pulcino, ed è quello che mangi. È grasso e ricco di proteine, ed è molto ricco in colesterolo. Lui dovrebbe trasformare un piccolo uovo in un pulcino in pochi giorni, e voi lo mangiate.

Noi abbiamo la pancetta che è grasso, e viene dal maiale che è uno spazzino e che mangia dei rifiuti d'acqua di scarto. E poi abbiamo la salsiccia. È fatto a partire da tutto ciò che la gente sceglie di metterci. Se voi andate in una fattoria e vedete come la gente lo fabbrica, voi sarete malati. E poi abbiamo del pane tostato. Il pane tostato contiene del burro che è grasso, e che contiene tutti gli ormoni, i pesticidi e gli antibiotici che danno alla mucca. Per il pane bianco, tutte le sostanze nutritive sono state praticamente rimosse e non apporta niente, ma si trasforma in zucchero nel vostro stomaco. Allora, voi dite: Io mangio i cereali. Questo cereale che voi ottenete dal vostro negozio di alimentari è stato completamente privato delle sue sostanze nutritive ed è cotto, distruggendo tutti gli enzimi presenti nel grano originale.

Di più, è frequentemente ricoperto di zucchero. Voi potete metterci del latte, e il latte proviene da un animale e contiene tutti i pesticidi, gli ormoni, gli

antibiotici che essi danno a quell'animale. ***In più, tutte le malattie che l'animale può avere passeranno sia nel latte, sia nella carne.*** Il succo d'arancia va bene, tranne che esce da una scatola, o una lattina, e ***contiene dei conservanti***, e ha pochissime sostanze nutritive, perché ***i nutrienti sono ossidati quando sono esposti all'aria e quando vengono trattati.*** Ecco la colazione.

Voi vedete, non c'è niente che contenga dell'enzima. Gli enzimi sono necessari per la salute. ***Gli enzimi sono presenti solo nei cibi crudi. Non appena voi trattate il cibo o che lo cucinate, gli enzimi scompaiono.*** Voi avete bisogno di loro per aiutarvi a digerire il vostro cibo. Se voi dovete produrre tutti gli enzimi per digerire questo cibo, allora il vostro corpo deve lavorare molto e svuotare la vostra energia per il giorno. ***Infatti, è detto che l'energia necessaria per digerire tre pasti al giorno supera l'energia necessaria per fare otto ore di lavoro pesante in un giorno.***

Ora, parliamo del pranzo. Noi abbiamo qui un hamburger al formaggio, un po' di sottaceti, dei pomodori e della lattuga. Il pane non ha certo nessun nutrimento. Nella carne, voi avete molto di grassi e di proteine, e molte potenziali malattie. Voi potete ottenere e-coli o numerose altre malattie mangiando questa carne. Voi avete un po' di patate e di lattuga che non sono abbastanza per apportare veramente dei nutrienti. E poi ovviamente il formaggio.

Il **formaggio** è solo del latte condensato. Molti formaggi sono fatti con latte non pastorizzato; e ***la tiamina nel formaggio sconvolge l'equilibrio del vostro cervello*** perché disturba il neurotrasmettitore che trasmette impulsi nervosi da un nervo all'altro. E poi avete delle patatine fritte. Avete di nuovo le patate che sono assolutamente bagnate nel grasso. E avete molto sale su di esso. Voi non avete praticamente dei nutrienti qui, non ci sono praticamente sostanze nutritive, tranne di molti grassi e proteine.

Voi potete forse andare in un fast food, e ottenere qualche crepes. Eh bene, le crepes hanno ancora gli stessi componenti. Un po' di lattuga e un po' di pomodoro. Avete ancora del formaggio e della carne; è lo stesso problema. Gli ispettori della carne mi dicono che tutti gli hamburger sono fabbricati a partire dalla carne in 4-D, vale a dire della carne di animali morti, morenti, malati o disabili. Pensateci ogni volta che prendete un hamburger per mangiarlo. Voi potete dire che prenderò una colazione migliore di quella. Vado a prendere un sandwich al pomodoro con del prosciutto e forse del formaggio. Ecco un sandwich al prosciutto e al formaggio. Ancora la stessa cosa. Voi mangiate la carne di uno spazzino, che si nutre di qualsiasi cosa, che sia viva o morta. ***Quando mangiate qualcosa che è morto, il vostro corpo deve sbarazzarsi della putrefazione di questa cosa morta.***

Se voi avete un pezzo di pane tostato, quasi tutti i nutrienti sono rimossi. Quando utilizzate i cereali integrali, può contenere 25 elementi nutrienti, ma questi ultimi vengono rimossi per renderlo più bello e più dolce. Dunque, questo si trasforma quasi in zucchero nella vostra bocca. Avete del formaggio, noi ne abbiamo già parlato; avete il prosciutto e avete gli anelli di cipolla fritti, assolutamente riempiti di grasso. Le cipolle non hanno quasi nessun valore

nutrizionale quando sono coperte di grasso. Per accompagnare l'hamburger, voi potete avere un buon frullato.

In questo frullato avete del gelato; **molti gusti di gelato provengono da prodotti chimici usati nella gomma, diluenti per vernici e varie altre sostanze nocive**; e in più il frullato ha un alto contenuto di proteine e grassi. Prendete una **soda, una bevanda contenente caffeina** per accompagnare i vostri pancake. Qui abbiamo di nuovo la caffeina, che è uno stimolante anormale, e ha lo zucchero all'interno. E voi dite: *"Eh bene, io non utilizzo lo zucchero, io utilizzo NutraSweet o un altro sostituto chimico"*. Vi mostrerò che essi sono infatti peggio.

Per la cena, voi avete una bistecca. Notate una cosa a proposito della bistecca. Vedete il grasso sui bordi, questo grasso è solido a temperatura ambiente. Quando voi mangiate questo grasso, è solido nel vostro corpo, alla temperatura del vostro corpo, il che significa che ricopre semplicemente l'interno dei vostri vasi sanguigni. Restringe i vostri vasi per darvi una malattia coronarica e l'ipertensione elevata. Preferite mangiare oli vegetali, come l'olio d'oliva, perché sapete che nella bottiglia, l'olio d'oliva è liquido a temperatura ambiente? Rimarrà fluido anche nel vostro corpo, e il vostro corpo potrà gestirlo molto meglio. Dunque la bistecca può contenere **e-coli**, può anche contenere tutte le malattie che sono nell'animale.

Quando un animale viene macellato, se soffre di cancro o di un'altra malattia, i macellai tagliano semplicemente la parte malata del macello e passano il resto a mangiare. Il sangue che attraversa questo tumore canceroso passa anche attraverso il resto dell'animale. Voi mangiate allora del sangue canceroso e altri tessuti cancerosi in questo animale, così come qualsiasi altra malattia che questo animale può avere.

Inseguito, voi avete di nuovo delle patatine fritte, che sembra essere il cibo di base. Se avete le patate cotte al forno, sarà certamente meglio perché non contengono tutto il grasso. Ma questa quantità di nutrimento è minima per i vostri bisogni quotidiane. Qui, abbiamo i fagiolini verdi. Non è male, solamente loro sono cotti. **Quando voi cucinate il cibo e che non lo mangiate allo stato crudo, voi distruggete gli enzimi e perdete anche un certo numero di vitamine.** Con questo, potete avere un bicchiere di latte; certo, abbiamo lo stesso problema con il latte. **Il latte vaccino è destinato per i vitelli. Noi siamo l'unico animale, l'essere umano, che beve il latte di un altro animale. E noi siamo l'unico animale che beve latte dopo lo svezzamento. Gli animali hanno dunque più senso di noi.**

Voi direte senza dubbio: **"Io non mangio della carne rossa. Io mangio del pollo."** Gli ormoni sono ancora peggiori secondo gli ispettori della carne. Voi vi rendete conto che l'ispettore della carne riceve 120 polli al minuto. Nel momento dove potrebbe rilevare un malato o una malattia, il pollo sarà già nel pacchetto. Quando i polli passano così in fretta dall'ispettore della carne, essi sono pugnalati da uno strumento, essi rimuovono il loro intestino e tutte le interiora. E quando ciò si produce, le feci nell'intestino si diffondono su tutto l'uccello e il prossimo uccello. E così, quando possono essere indirizzati, sono coperti di feci. Devono quindi scaricarli in un serbatoio d'acqua molto grande per eliminare questa contaminazione.

Coloro che lavorano nell'impianto di confezionamento chiamano questo serbatoio zuppa fecale, e il governo permette agli allevatori di polli di lasciare l'uccello in questo serbatoio abbastanza a lungo da assorbire il 10% del suo peso senza acqua, quindi pagherai di più quando vai al negozio di alimentari. Basti pensare a quello che fa schifo, la zuppa fecale, non solamente i suoi propri escrementi, ma anche gli escrementi di tutti questi altri uccelli. **Non c'è da stupirsi che così tanti polli contengano salmonella e altri organismi molto pericolosi.** Infatti, un sondaggio è stato fatto di recente, dove sono andati ai negozi di alimentari e hanno prelevato dei campioni sui polli, a partire dai polli che erano già confezionati per la vendita. E hanno scoperto che due terzi di questi polli avevano in realtà una salmonella nell'imballaggio.

Eh bene, noi abbiamo ancora gli stessi fagiolini verdi cotti. E abbiamo le patate. Quando riducete le vostre patate in purè, non c'è niente di male nel con il purè di patate, ma **quando le schiacciate, voi perdete più valore nutritivo perché permettete ad una grande superficie di ossidarsi** prima di consumarlo. Avete più elementi nutrienti nelle patate al forno, poi nelle patate bollite e meno nella purea di patate. E naturalmente, contiene la salsa addensata con il grasso. **Ancora una volta nessun alimento crudo qui.** Oggi, spesso aggiungiamo un po' di insalata per un po' di cibo crudo. Quando utilizzate questa lattuga iceberg, che non ha praticamente alcun valore nutritivo, è solo acqua, non avete elementi nutritivi. Un po' di cipolla e un po' di pomodorini e poi naturalmente voi avete dei crostini che hanno il grasso dappertutto. Questa è la vostra alimentazione per il giorno, solamente grassi e proteine.

Eh bene, voi dite: **"Io non mangio il pollo, e non mangio bistecche o carne rossa, mangio del pesce."** Ora abbiamo qui il pesce. Naturalmente, il pesce è stato fritto con burro, quindi è pieno di grassi. Ma anche se avete pesce grigliato, si è constatato che **ogni volta che grigliate dei cibi freschi, che questo sia di pollo, della carne rossa o del pesce, quello produce cancerogeno.** Non importa che tipo di cottura produrrà del cancerogeno, il che significa che una sostanza chimica legata al cancro si forma nella carne. Di più, i pesci sono generalmente catturati a 200 km dalla costa, e sono tutti contaminati da acque reflue e rifiuti industriali scaricati nell'acqua. Qui, abbiamo di nuovo il purè di patate e abbiamo una salsa più densa, e abbiamo un vegetale cotto. Dunque, se voi cercate di avere una certa alimentazione nel vostro corpo per costruire delle nuove cellule sane al fine di sostituire quelle che stanno morendo, tutto ciò che avete mangiato qui oggi non vi ha portato quasi nessun elemento nutritivo. Infatti, è un grande peso per il corpo, perché il vostro corpo deve digerire tutto quello, produrre tutti gli enzimi necessari e inseguito liberarsi dei rifiuti putrefattivi che voi formate nutrendovi così.

4- I pericoli dello zucchero

Di tutti gli alimenti che noi mangiamo, lo zucchero è probabilmente uno dei più nocivi. Infatti, gli Americani consumano circa 15 miliardi di chili di zucchero. Gli Americani sono i maggiori consumatori di zucchero al mondo; ciò equivale a circa 60 chili all'anno per ogni uomo, donna e bambino. Ciò significa che voi consumate 1 mezzo chilo di zucchero ogni due giorni e mezzo. Ora, che fa lo zucchero? **Lo zucchero rimuove le vitamine C dal vostro**

corpo, le vitamine del complesso B, di cui avete bisogno per calmare i nervi. Le vitamine C vi aiutano a resistere alle infezioni. **Lo zucchero rimuoverà anche lo zinco e il cromo dal vostro corpo.** Entrambi sono necessari per la guarigione. Sono anche necessari per combattere il surriscaldamento e promuovere le reazioni enzimatiche che si verificano nel vostro corpo.

Quando voi consumate troppo zucchero, in particolare lo zucchero raffinato, il vostro tasso di zucchero diventa molto alto al punto in cui il vostro corpo deve produrre rapidamente una grande quantità di insulina per assimilare quel zucchero. Quando la vostra insulina è alta, va oltre i limiti. L'insulina si occupa dello zucchero nel vostro corpo, ma poiché è alto voi diventate ipoglicemico, perché in quel momento non avete abbastanza zucchero. Dunque avete un ciclo che fluttua. Ora, perché voi siete ipoglicemici, il vostro corpo vuole più zucchero, e voi prendete ancora dello zucchero. Quindi la vostra insulina monta di nuovo, quella usa la dispensa e favorisce il diabete, e naturalmente quella vi dà tutti i sintomi dell'ipoglicemia che sono molto simili a quelli dell'ansia e dell'iperattività: Voi sarete deboli e avrete dei tremori. A volte vorrete nascondervi perché avete delle fobie. Tutto questo è causato dall'ipoglicemia.

Per anni, la gente sapeva che lo zucchero poteva essere molto nocivo e naturalmente, crea dipendenza. È quasi avvincente quanto la cocaina, l'eroina e altre cose simili. Così lo zucchero si trova in quasi tutto ciò che mangiate di trasformato. Quando guardate gli ingredienti sulle scatole, lo zucchero è spesso uno dei primi ingredienti. Voi dite: "Io consumo lo zucchero di canna". Lo zucchero di canna non è altro che zucchero raffinato con i frammenti di melassa rimossi dallo zucchero bianco. È sempre cattivo per voi. **Riguardo al miele, anche se è più naturale, se ne assumi grandi quantità, ha lo stesso effetto sul vostro corpo come lo zucchero. Lo zucchero paralizza il sistema immunitario. Quattro ore dopo aver consumato zucchero, il tuo sistema immunitario non può resistere alla malattia.** Dunque, se al mattino mangiate una ciambella o un'altra cosa zuccherata, e poi per pranzo, avete un frullato, e per cena, voi avete il dessert, tutto il giorno il vostro sistema immunitario è completamente paralizzato.

Lo zucchero è anti-calorico, priva il corpo dalla vitamina C, dal complesso B, dallo zinco e dal cromo; disturba anche il livello di fosforo, di calcio del vostro corpo, provoca un'ipoglicemia. Conduce anche a delle malattie come l'artrite e le malattie cardiache, e distrugge il sistema nervoso perché vi eccita e vi rende nervosi; e esso esaurisce gli enzimi e aumenta il tasso di grasso nel sangue. Abbiamo molte cose che noi sappiamo già e che possono causare delle malattie. Voi dite: "Io non mangio zucchero, mangio dolcificanti artificiali. Io non voglio zuccheri nel mio corpo". Bene, voi avete NutraSweet o Sacran. NutraSweet è l'aspartame. Queste cose non sono altro che prodotti chimici.

In questi dolcificanti artificiali come NutraSweet, esiste una sostanza chimica chiamata metanolo. Il metanolo era un prodotto nell'alcool metilico che si trovava nel bathtub gin che era stato vietato e che causava la cecità. Ci sono stati dei casi di tremore e cecità permanente con l'uso di questi dolcificanti artificiali, in particolare l'aspartame che è commercializzato sotto il nome di NutraSweet. Di più, migliaia di casi di crisi di gran male, convulsioni o attacchi

epilettici sono stati registrati a partire dal suo utilizzo. L'aspartame è stato incorporato in più di milleseicento prodotti alimentari che voi consumate. E in una serie di oltre cinquecento persone con reazioni indesiderabili a questi prodotti di aspartame, quasi il 15% hanno sofferto di crisi generalizzate tipiche di un grande male.

Trattando un alimento, mangiate anche molto di MSG, che è il glutammato monosodico. Il glutammato è un aminoacido. Voi dite: *"Il mio corpo ha bisogno di glutammato"*. Ma non in queste forte dosi concentrate. Voi realizzate che gli americani mangiano MSG in quasi tutto ciò che è prodotto. Se mangiate in un ristorante o se voi mangiate qualcosa da una scatola o una lattina, c'è una buona possibilità che ci sia il glutammato monosodico. Anche se non c'è MSG sull'etichetta, cercate ciò che si chiama aromi naturali o le proteine vegetali idrolizzate. Entrambi contengono frequentemente del MSG. Il MSG a forte dosi e non importa che dose è una tossina.

Voi dite: *"Non voglio mangiarlo, come posso eliminarlo?"* Voi lo eliminate mangiando il cibo nel suo stato naturale. Se voi andate nel reparto di frutta e verdure del vostro negozio di alimentari, potete acquistare articoli che non contengono MSG e aspartame. Ecco perché vi suggerisco di mangiare il più naturale possibile. Ecco perché vi suggerisco di mangiare il più naturale possibile. Quando mangiate al ristorante, quando mangiate cibi confezionati, piatti surgelati pre-preparati nei supermercati e così via, è probabile che MSG e aspartame siano presenti - quasi al 99%.

Bere della caffeina, è anche una tossina. Provoca un'iperattività del sistema nervoso, è uno stimolante non naturale, accelera anormalmente le reazioni del corpo e aumenta la frequenza cardiaca. Aumenta la secrezione di acidi gastrici che possono aumentare le vostre possibilità di ottenere un'ulcera. Questo può causare insonnia. ***Il caffè, la caffeina provoca l'ansia, l'irritabilità, l'astinenza, il mal di testa, e questo aumenterà anormalmente il vostro tasso di zucchero nel sangue***, è una delle ragioni per cui sentite qualche sollievo. Provoca l'osteoporosi e aumenta le fratture dell'anca. Si nota anche un aumento nei tumori benigni della mammella; e se si ha un aumento nei tumori benigni della mammella, e se voi avete un aumento dei tumori benigni al seno, c'è anche un aumento di tumori maligni al seno. ***È stato dimostrato che la caffeina favorisce l'aumento del cancro della vescica.***

Se voi accompagnate il vostro pasto con un piccolo bicchiere di vino o un altro alcool, voi provocherete anche una disidratazione severa del vostro corpo. Voi sapete che se mettete dell'alcol sulle vostre mani, esso si asciuga. Le stesse cose si produce se voi consumate dell'alcol, si asciuga il vostro corpo e il vostro corpo ha bisogno di acqua affinché ogni cellula funzioni. Di più, ***l'alcol uccide le cellule del fegato e del cervello.***

Il latte causa delle allergie, eczema e aumenta il vostro tasso di colesterolo. ***Il latte è una delle cause principali dell'osteoporosi...*** Ma l'osteoporosi virile è causata da una mancanza di attività - la gente non esce e non si allena regolarmente - e l'eccesso di proteine nell'alimentazione. ***Le proteine, in particolare animali, sono molto acide***; esse provocano acido nel vostro

corpo Affinché il vostro corpo neutralizzi questo acido, deve rimuovere il calcio dalle vostre ossa. Dunque, ***più voi consumate del latte, più diventerete osteoporotici***. Il latte ha dimostrato di essere un fattore importante nell'apparizione del diabete di tipo 1, che si chiama il diabete giovanile. Nelle proteine del latte, è il siero che contiene la proteina, che assomiglia a una proteina presente nelle vostre cellule, nel pancreas chiamato isololetto di cellule di Langerhans, che produce l'insulina. Dunque, quando consumate questa proteina così come il latte, il vostro corpo produce degli antibiotici contro questa proteina formata. Ma poiché la proteina nelle cellule del pancreas assomiglia molto a questa altra proteina, il vostro corpo inizia a distruggere queste cellule, allora voi non potrete produrre insulina. È una delle cause maggiori del diabete giovanile, ed è ben documentata nella letteratura medica; il diabete è così grave da richiedere l'insulina per il resto della vita.

Il latte favorisce l'evoluzione del cancro al seno; è senza dubbio un fattore di malattie cardiache, perché contiene principalmente dei grassi e delle proteine. C'è un aumento dell'incidenza della leucemia nei bevitori di latte e questo probabilmente perché quasi l'80% delle mandrie da latte in America sono infette dal virus della leucemia bovina. Lo sapevate? Così, ***bevendo del latte, la leucemia della mucca può essere trasmessa all'uomo***. C'è un legame tra il latte e molti sclerosi, la malattia di Lou Gehrig, che è la sclerosi laterale amiotrofica, la malattia di Crohn del colon, una malattia di tipo colite, e naturalmente la malattia della mucca pazza che negli esseri umani è chiamata malattia di Creutzfeldt-Jacob ed è praticamente la stessa cosa della malattia di Alzheimer. ***Il latte è associato a tutti i tipi di colite e di infertilità femminile così come le difficoltà di apprendimento.***

Voi avete delle bibite, esse contengono tutti della caffeina. Inseguito, avete il pane bianco dove rimuovono tutte le sostanze nutritive dal grano, poi ci aggiungono alcune vitamine e minerali e inseguito lo chiamano arricchito. Quello non costruisce cellule sane. Fanno la stessa cosa con il riso; essi prendono il riso integrale biologico, rimuovono tutto il rivestimento esterno del riso e il riso è piuttosto bianco. Il MSG e l'aspartame sono chiamati eccitotossine. Infatti, c'è un libro intitolato *Excitotoxins: Le goût qui tue*, scritto dal Dr. Russell Blaylock. Potete averlo nella vostra libreria. Queste eccitotossine provocano mal di testa, crisi epilettiche, tumori cerebrali, morbo di Alzheimer; esse contribuiscono alla malattia di Lou Gehrig, alla sclerosi laterale amiotrofica, alla malattia di Parkinson, alla malattia di Huntington e hanno un effetto sul sistema endocrino. Dunque, se voi soffrite di ipotiroidismo o ipertiroidismo, voi dovete vedere se queste cose fanno parte di questo problema. Di più, queste eccitotossine, il MSG e l'aspartame, che è il marchio NutraSweet, provocano delle difficoltà negli sviluppi embriologici e neurologici. Dunque, se voi siete incinte, è meglio iniziare a mangiare naturale.

Voi direte forse, questo non è grave, noi prendiamo dei farmaci. ***I farmaci*** hanno tutti degli effetti collaterali. Farmaci antipertensivi come Reserpina, Aldomet e Catapres provocano la depressione e il delirio. Gli anticonvulsivi come Dilantin, Tegretol e Chloroquine provocano la depressione, il delirio, il disorientamento, le allucinazioni ... così come numerosi altri problemi. I farmaci anti-infiammatori come l'indossene e il naprossene possono causare la

depressione e la confusione, la paranoia, il delirio, le allucinazioni. E molti di loro hanno effetti tossici sul fegato; alcuni di loro sono tossici per i reni. E gli steroidi naturalmente come il Prednisone provocano la depressione, l'ansia, l'osteoporosi e ben altri sintomi.

Anche **gli antibiotici** hanno molti effetti collaterali, e essi non guariscano veramente la malattia, perché il loro ruolo è quello di uccidere. Quando li utilizzate, essi uccidono determinati batteri. Gli antibiotici non sono molto efficaci. Quando voi li prendete, essi eliminano i batteri buoni nel vostro colon e così voi siete suscettibili a cose come la Candida, la Sindrome da stanchezza cronica, la fibromialgia, ecc. perché voi avete bisogno di questi buoni batteri nel colon per aiutare a digerire e assimilare il vostro cibo. ***I farmaci hanno tutti degli effetti collaterali, essi sono tutti nocivi in un modo o nell'altro. Quando voi prendete un medicinale, potete alleviare i sintomi della malattia che vi attacca; ma i farmaci non guariscono mai la malattia, essi cambiano solo la forma o la posizione della malattia.*** Infatti, anche con gli antibiotici, ogni medico o infermiere ha visto morire dei pazienti a cui sono state somministrate dosi dell'antibiotico appropriato.

Quando voi vi ristabilite, non è l'antibiotico o qualsiasi altro farmaco che vi guarisce; c'è un solo sistema nel vostro corpo che può guarirvi e proteggervi da tutte le malattie, e questo è il vostro sistema immunitario. Quando prendete medicine nel tuo corpo, ogni medicina ha un effetto negativo sul vostro sistema immunitario. ***Ciò che dobbiamo veramente fare, è di abbandonare le nostre cattive abitudini, mangiare bene e sbarazzarci della medicina nelle nostre vite in modo che il nostro corpo possa imparare a guarire lui stesso.*** Se prendete medicine, non arrestarle bruscamente. Fatelo a poco a poco, e sotto il controllo di un esperto medico ben informato. Ma voi dovete sbarazzarvi di tutte le medicine e, dopo aver letto questo messaggio, voi vedrete che potete stare bene senza farmaci.

5- Pericolo nascosto

C'è un certo numero di cose che noi facciamo ogni giorno senza nemmeno pensarci; cose che sono di routine e non ci attraversano nemmeno la mente. ***Se noi beviamo l'acqua del rubinetto, essa contiene del cloro. Il cloro è un gas tossico.*** Il governo ci dice che dobbiamo avere il cloro nell'acqua per la nostra sicurezza. Tuttavia, numerose città in tutto il mondo stanno purificando l'acqua sulla base del trattamento con ozono che è una sostanza inoffensiva, è una forma di ossigeno, ma essi aggiungono del cloro dopo che l'ossigeno ha fatto il suo lavoro. ***Il fluoro è anche presente anche nell'acqua.*** Il governo pratica il trattamento di massa delle popolazioni. Ci viene detto che è necessario prevenire la carie dentarie, ma c'è una grande controversie a riguardo.

Infatti, il fluoro è un veleno; è un prodotto derivato della produzione di alluminio ed è utilizzato nel topicida. Provoca anche delle misteriose malattie ossee, invecchiamento precoce della pelle, e ancora, è molto controverso sul fatto che prevenga veramente la caria dentale. Oltre a questo, il Congresso ha recentemente creato una legge secondo la quale avverte che doveva essere somministrato su un dentifricio contenente fluoruro,

perché ***alcuni giovani bambini sono morti perché hanno inghiottito il dentifricio dopo aver lavato i denti, e alcuni sono morti o sono caduti gravemente ammalati negli studi dentistici dopo aver ingerito il fluoruro che è stato messo in bocca durante un trattamento speciale.***

Ha anche un impatto sul cervello. Infatti, c'è un articolo sulla rivista "Brain Research" (1998), che mostra che una parte di milione di Fluoro può causare la malattia di Alzheimer, ed è la quantità che generalmente è presente nella nostra acqua.

Ci sono cose buone per la nostra salute che non facciamo regolarmente: non facciamo abbastanza esercizio fisico; non prendiamo abbastanza ossigeno dall'aria fresca; non ci esponiamo al sole tutti i giorni - i medici ci dicono di stare lontani dal sole, ma è un bene per la salute se lo si fa nel modo giusto -; non dormiamo abbastanza, al momento giusto; non beviamo abbastanza acqua; siamo molto stressati e quindi non eliminiamo correttamente le scorie.

L'esercizio ha un certo numero di vantaggi. Aumenta la circolazione; aumenta l'ossigeno in tutto il corpo; migliora la vostra peristalsi intestinale, dunque vi aiuta a eliminare i rifiuti; aumenta i muscoli del vostro corpo, in modo che i vostri muscoli possano bruciare i grassi; aumenta la capacità del corpo di resistere allo stress; aiuta ad eliminare le tossine; riduce il vostro colesterolo; diminuisce il vostro peso; diminuisce la pressione sanguigna; diminuisce il vostro ritmo cardiaco a riposo e l'elenco si allunga. Eppure, la gente è telepatica, si siede davanti alla televisione giorno dopo giorno invece di prendere aria fresca e fare esercizi.

L'acqua è un altro componente. Tutto il mondo beve delle bevande contenenti caffeina; è sia il caffè, sia la soda. L'acqua è la seconda sostanza nutritiva nel corpo dopo l'ossigeno. Possiamo vivere solo pochi minuti senza ossigeno e possiamo vivere solo pochi giorni senza acqua. ***L'acqua diminuisce la pressione sanguigna, diminuisce l'ansia, diminuisce le allergie e l'asma,*** e parleremo esattamente come funziona. Riduce il dolore da artrite reidratando la cartilagine nell'articolazione. Riduce il dolore alla schiena e al collo reidratando il piccolo disco trovato tra i vertebrati. ***Essa può guarire le ulcere;*** perché se hai abbastanza acqua nel tuo corpo, puoi produrre abbastanza muco per proteggere il rivestimento dello stomaco in modo che l'acido cloridrico nello stomaco non passi attraverso quel muco nel rivestimento dello stomaco. L'acqua può abbassare il colesterolo e l'acqua riduce il mal di testa e altri dolori, compresa l'emicrania.

La luce del sole è estremamente importante. Diminuisce la pressione sanguigna. Può ridurre il colesterolo, perché trasforma il tuo colesterolo in vitamina D quando il sole colpisce la vostra pelle. ***Rinforza il sistema immunitario, uccide i batteri, calma il sistema nervoso.*** Quando vi addormentate al sole quando vi stendete, ciò diminuisce lo zucchero nel sangue aumentando la capacità del corpo di introdurre il glucosio nella cellula e assorbirlo. È infatti come l'insulina naturale. E la luce del sole aumenta l'ossigeno nel sangue e viene utilizzato dai tessuti del corpo, diminuisce la frequenza cardiaca a riposo, e aumenta la tolleranza allo stress.

L'ossigeno è così importante perché il cancro non può svilupparsi in un ambiente ad alto contenuto di ossigeno. E quando portate più ossigeno nel

vostro corpo, spostate l'anidride carbonica che è uno spreco di cui volete liberarvi. E naturalmente l'ossigeno uccide batteri e virus. Dunque l'aria fresca e la luce del sole sono molto importanti, insieme aiutano a ridurre il tasso di crescita del cancro, ad abbassare anche la pressione sanguigna, come l'abbiamo menzionato. La gente non mette tutto questo in pratica compreso il fatto di dormire. Dormono a volte durante il giorno invece di dormire la notte. Siamo stati progettati per andare a dormire poco dopo il tramonto e per svegliarsi quando sorge il sole. L'unico momento in cui il corpo può guarire è quando dormite, perché quando siete svegli state spendendo energia, mentre quando dormite il corpo produce gli ormoni della guarigione e può ripararsi e rigenerarsi.

Il corpo e la mente diventano malati senza un sonno sufficiente: Infatti, è stato dimostrato che se dormite prima di mezzanotte, le ore di sonno prima di mezzanotte sono due volte più importanti ed efficaci delle ore dopo la mezzanotte. Quindi, se rimani fino a mezzanotte o all'una di notte, hai perso il doppio di quella quantità di sonno. Più dormite al tramonto, più il ritmo del vostro corpo e dei vostri bioritmi sono in armonia con la natura e questo vi spinge a desiderare orari fissi, andare a letto allo stesso tempo, alzarvi allo stesso tempo, mangiare allo stesso tempo ... perché questo tipo di programma regolare migliorerà la capacità del corpo a ristabilirsi. I vostri ormoni che vengono ad aiutarvi a digerire il vostro cibo, che vi aiutano in tutte le reazioni del corpo che arriverà alle ore regolari se avete programmi regolari. Altrimenti, tutto sarà disordinato e il vostro corpo sarà così confuso da finire con uno squilibrio chimico; e poi il dottore vi darà delle medicine per cercare di correggere questo squilibrio chimico. Tuttavia, i farmaci sono solo sostanze chimiche che entrano nel vostro corpo e vi sbilanciano ulteriormente.

Lo stress è un fattore importante nella depressione del sistema immunitario: Quando siete stressati, il vostro corpo emette tutti i tipi di ormoni. Sono chiamati ormoni "lotta o fuga". Questo è il tipo di reazione che hai quando sei inseguito da un leone o un orso. Questo grande aumento di energia si verifica quando stai fuggendo da qualcuno che vi insegue. Ma quando siete in ufficio o a casa, avete una grande effusione di questi stessi ormoni eppure siete solo seduti. Questo ha dunque un effetto estremamente distruttivo sul vostro corpo. Non provate ad evacuarli lavorando sodo o facendo dell'esercizio; e dunque avete costantemente questa reazione cronica allo stress nel vostro corpo. Ciò arresta la peristalsi nel vostro intestino, quindi non potete eliminare i vostri rifiuti, questo rende il vostro stomaco secerna più acido, che aumenta il rischio di ulcera e disidrata il corpo; lo stress è molto disidratante. E naturalmente, la disidratazione, il fatto di non bere abbastanza acqua è anche stressante per il corpo. Dunque voi entrate in questo circolo di disidratazione e di più lo stress.

Una delle cose che potete fare e che poche persone fanno regolarmente quando diventano adulti, è ridere. I bambini ridono 400 volte al giorno. Gli adulti ridono in media solo 25 volte al giorno. Cosa succede alle altre 375 risate? ***Le risate diminuiscono la pressione sanguigna, stimolano il sistema immunitario, calmano il sistema nervoso, rilassa lo stomaco e l'intestino, e infatti è uno dei più grandi costruttori del sistema immunitario.*** La Bibbia dice anche che *un cuore allegro è un buon rimedio.*

Proverbi 17:22. Una delle cose più importanti nel vostro corpo a cui non pensate sempre è lo smaltimento dei rifiuti. La maggior parte delle malattie, infatti, la quasi totalità della malattia è causata da una combinazione di 3 fattori: **la malnutrizione, la disidratazione e lo stress.**

La malnutrizione: non è il fatto che non mangiate abbastanza calorie, è piuttosto dovuto al fatto che non mangiate abbastanza vitamine, minerali ed enzimi. Il grasso, le proteine e lo zucchero costituiscono l'essenziale di ciò che voi mangiate. Quando mangiate degli alimenti cotti, troppo di grasso, troppo di proteine, il vostro intestino è coperto di materiale trasformato. Voi avete dunque uno smaltimento inadeguato. Quando nasce un bambino, ha un eccellente sistema di eliminazione. ***Il bebè avrà dei sgabelli entro 30 minuti dopo ogni pasto. È così che noi siamo supposti ad essere anche da grandi.*** Ma abbiamo rifiutato il richiamo della natura, non beviamo abbastanza acqua, mangiamo tutti i cibi cattivi e il nostro tratto intestinale diventa molto lento. Quindi soffriamo di malnutrizione perché mangiamo cibi sbagliati in eccesso e non mangiamo i cibi giusti.

La disidratazione: Noi non beviamo abbastanza acqua, beviamo della caffeina. La caffeina è un diuretico; disidrata di più il vostro corpo che contribuisce a portare la bevanda. Così, ***più bevete bevande contenenti della caffeina, più voi siete disidratati. Quando siete disidratati, la vostra spazzatura non può fluire nel vostro intestino tenue a circa 10 m per uscire dal vostro corpo, e questa è una delle cause della stitichezza.***

Lo stress: Tutto il mondo è stressato, andando e tornando a casa dal lavoro ... mentre è al lavoro, a casa ... tutto il mondo lavoro troppo! Quando ciò accade, il vostro stomaco è in un nodo, le vostre viscere sono contratte, la peristalsi si arresta, e tutti questi ormoni dello stress sono prodotti nel vostro corpo - tutte queste cose sopprimono il sistema immunitario e la vostra eliminazione soffre terribilmente. ***Quando voi siete stitici, voi non potete eliminare e voi riassorbite queste tossine.*** Voi dite: "Perché il mio dottore non mi dice questo?" Un articolo su un giornale intitolato "The British Medical Journal" nel 1991 è intitolato ***"Dov'è la saggezza?"*** Questo articolo mostra solamente che il 15% di tutti i trattamenti e gli interventi che i medici applicano ai pazienti sono supportati da buoni studi scientifici; 85% è solo "buono; io vado a farlo, eh bene, il mio insegnante me l'ha detto, o i libri dicono questo ...". Ci è stato insegnato a diagnosticare solo una serie di sintomi e a dare una medicina per mascherare questi sintomi; voi vedete perché non sarete mai veramente ben portati con questo approccio.

6- Malattia cardiaca

Secondo l'American Medical Association e il governo, la malattia cardiaca è la principale causa di morte. Ci si trova l'angina che è solo un dolore al cuore; attacco cardiaco chiamato infezione miocardica; la malattia coronarica che significa semplicemente che le arterie coronarie, le arterie del vostro cuore, sono piene di grasso e proteine immagazzinate sotto forma di grasso. L'arteriosclerosi significa solo la stessa cosa, tranne che si applica alle arterie di tutto il corpo. Poi gli attacchi ischemici transitori sono come molti colpi in cui il

sangue può essere tagliato a uno dei vasi del vostro cervello, che è spesso il precursore di un vero ictus. Poi c'è l'ipertensione, vale a dire la pressione sanguigna alta. Che cosa hanno in comune tutto ciò? Sono tutti dovuti a un restringimento delle arterie. Quando andate dal vostro medico, a volte vi dà una medicina per cercare di aprire le arterie in modo da non sentire il dolore dell'angina, il che significa che il tuo cuore non pompa abbastanza sangue. Se avete un attacco di cuore, a volte vi darà delle medicine per cercare di aumentare le prestazioni del vostro cuore. E se avete una malattia coronarica, spesso suggerirà di bypassare l'arteria coronaria. Rifletteteci. L'angina è causata da una carenza di nitroglicerina? Certo che no. La nitroglicerina ha effetti collaterali. Tutti questi farmaci hanno effetti collaterali.

La malattia coronarica è causata da una carenza di bypass aorto-coronarico? Certo che no. E se avete un bypass delle arterie coronarie, dove rimuovi le vene dalla gamba o da un vaso sanguigno nel vostro petto, e bypassare le arterie che sono bloccate nel vostro cuore, che vi dice che non ne soffrirete più. Infatti, alcune persone hanno un bypass uno dopo l'altro e spendono circa 40 a 60 mila dollari. Se avete un ictus, l'ictus non è causato dalla mancanza di farmaci, è perché non ricevete abbastanza sangue nel vostro cervello perché i vasi sono troppo stretti. L'ipertensione arteriosa non è causata da una carenza di farmaci contro l'ipertensione.

Parliamo di quel che tutto ciò ha in comune. Quando mangiate grassi e zuccheri che vengono immagazzinati sotto forma di grassi e troppo di proteine nell'alimentazione; a proposito, l'americano medio mangia 125 g di proteine al giorno. Tutto ciò di cui un adulto ha veramente bisogno, un adulto di media taglia, è di circa 40 g di proteine. Quando mangiate tutte queste proteine in più, è immagazzinata sotto forma di grasso. Dunque, avete tutti questi grassi che circolano nel vostro sangue e lo rende più denso. Non bevete abbastanza acqua e questo rende anche il vostro sangue più denso. E questo grasso si accumula sulle pareti delle vostre arterie, rendendo le pareti più spesse e l'apertura dei vostri vasi sanguigni più piccola. Così, il vostro cuore deve pompare più forte per ottenere quel grasso e sangue denso attraverso un'apertura più piccola. Cosa pensate che provoca? Aumenta la pressione nelle vostre arterie, causando l'ipertensione arteriosa. Inoltre, provoca una diminuzione della quantità di sangue e, di conseguenza, la quantità di ossigeno entrata nei muscoli del vostro cuore, che può darvi un infarto. Può anche causare il rallentamento del sangue e un coagulo nel vostro cervello che provocherà un ictus.

Dunque, vedete, non è molto difficile capire cosa stia causando questi problemi. Infatti, tutti i medici sanno che un cambiamento nella dieta e nello stile di vita preverrà o annullerà le malattie cardiache. Esiste nelle principali scuole di medicina dei programmi per invertire questo tipo di malattia. Essi vi fanno seguire un programma di esercizi, mettervi in una dieta migliore, diminuendo il vostro tasso di zucchero, diminuendo la quantità di carne che consumate e, infatti, molte persone stanno migliorando. Ma essi dicono che non funziona per un'altra malattia. Eh bene scopriremo oggi che in realtà funziona per altre numerose malattie. Voglio mostrarvi una lettera che ho ricevuto di recente, che dice: *"Ritiro urgente del prodotto"*. C'è una notizia su un farmaco chiamato Pazacur, un antipertensivo e un anti-anginoso. Essi lo

hanno ritirato dal mercato perché i suoi effetti collaterali sono talmente dannosi. Ci sono molti altri farmaci sul mercato che le persone prendono qua e là, e che hanno troppi effetti collaterali.

Ecco un articolo della scuola di medicina dell'università di California a San Francisco che mostra che esistono programmi senza farmaci, solo esercizio fisico, un cambiamento nella dieta e uno stile di vita generale migliorerà le malattie cardiache. Ecco un'altra lettera di un medico in questo paese che dimostra che **la collera aumenta la pressione sanguigna e le malattie cardiache. Essa provoca la costrizione delle arterie e meno sangue arriva nel vostro cervello e nel vostro cuore. Essa causa la produzione di molti ormoni che danneggiano il vostro sistema immunitario.** E infatti, l'American Medical Association ha dichiarato in articoli risalenti al 1995 e 1998 che un cambiamento nella dieta e nello stile di vita preverrà efficacemente tutte queste malattie.

Ho recentemente fatto un video intitolato *"Voi non potete fare meglio di Dio"*, dove ho intervistato mia madre di 85 anni. Aveva una grave malattia autoimmune chiamata pseudopoliartrosi rizomelica. L'ho messa sulla stessa dieta che avevo usato per curare il cancro, e lei è stata in grado di sbarazzarsi dei quattro farmaci per l'ipertensione che aveva assunto per 35 anni. **Se n'è sbarazzata in tre settimane** seguendo questo piano di cambiamento di dieta e stile di vita che consiste **a rimuovere il grasso, l'eccesso di proteine, far uscire lo zucchero dal suo corpo, bere molta acqua, mangiare del buon cibo con molti alimenti crudi, riposarsi, fare dell'esercizio, ricevere dell'aria fresca e il sole.** Tutte queste cose sembrano molto semplici.

I medici dicono che abbiamo bisogno di medicine, ma **le medicine non guariscono le malattie.** Infatti, tutti i farmaci hanno effetti collaterali. Se guardiamo nel Physicians' Desk Reference, che è un enorme libro, grosso e scritto in caratteri molto piccoli, tutti gli effetti collaterali dei farmaci ci si trovano. È prodotto dalle compagnie farmaceutiche. Voi constaterete che non c'è un singolo farmaco in questo libro che non ha effetti collaterali. Alcuni di loro sono così gravi da causare la morte. Ora, perché vorreste morire da un farmaco che prendete e che probabilmente ha un effetto collaterale molto più pericoloso dell'effetto che la malattia può causare nel vostro corpo?

La malattia coronarica non è causata da insufficienza di bypass; è causata dall'eccesso di grasso e colesterolo, e il colesterolo è presente nei prodotti animali. Il colesterolo non si trova nei prodotti vegetali. **La malattia cardiaca è causata dall'eccesso di proteine presenti nella carne, pollame, pesce, latticini e uova, poiché questo eccesso di proteine viene immagazzinato sotto forma di grasso.** Aumenta il livello dei vostri trigliceridi che è la misura del grasso nel vostro sangue.

Lo zucchero è immagazzinato sotto forma di grasso e ha gli stessi problemi. L'aspartame, che è NutraSweet, provoca un anormale ritmo cardiaco, mancanza di respiro, dolore toracico ipertensione. La caffeina può provocare un'aritmia o una frequenza cardiaca irregolare. La mancanza di esercizio contribuisce, naturalmente, alle malattie cardiache perché non evacuate il grasso, l'ossigeno non circola nei vostri muscoli, compreso il muscolo del

vostro cuore. Il fluoro provoca la calcificazione delle arterie e la disidratazione provoca l'ispessimento del sangue. E poi, quando non mangiate abbastanza cibo, abbastanza buona frutta e verdura fresca cruda, non avete abbastanza antiossidanti nel vostro corpo che favoriscono la circolazione e distruggono nel vostro corpo le tossine, i rifiuti prodotti dalle reazioni quotidiane nel vostro corpo. Di più, non è un mistero; **potete sbarazzarvi della vostra malattia cardiaca**. Non avete bisogno di subire un bypass di arteria coronaria ... **L'unico modo per avere una soluzione a lungo termine è cambiare il modo di mangiare e il vostro modo di vivere**, e sbarazzarvi dello stress.

Lo stress è una delle principali cause di morte in America. **se avete del rancore o se avete della rabbia o se siete talmente stressati al lavoro o a casa o in qualsiasi cosa voi fate, tutto ciò provoca un aumento del contenuto di grassi nel sangue, una costrizione delle arterie e contribuisce ad aumentare le vostre predisposizioni alle malattie cardiache**. Voi non potete essere veramente guariti da una malattia cardiaca a meno che di cambiare il vostro stile di vita. Potete subire un bypass uno dopo l'altro ma non sarà efficace. Voi vi sentirete realmente meglio solo se cambiate la vostra dieta.

7- Il Cancro

Esistono molti tipi di cancro. Noi che siamo nella professione medica li suddividiamo in diverse categorie e tipi. Il cancro include la malattia di Hodgkin e la leucemia, che non è altro che il cancro del sangue, solamente su un organo differente. Il mieloma multiplo colpisce ossa e altri tessuti in tutto il corpo. Il melanoma maligno (è un cancro che sembra iniziare nella pelle ma può essere veramente una malattia mortale, è diverso dal normale cancro della pelle). C'è un cancro del cervello, del seno, della prostata, dello stomaco, del colon, del fegato, del pancreas, molti organi diversi, persino l'AIDS è una forma di cancro. Tuttavia, un cancro è un cancro - anche se abbiamo tutti queste designazioni diverse, **tutti i cancro sono causati dalla soppressione del sistema immunitario. Il cancro è una malattia di carenza**.

Voi sapete, negli anni 1500, quando i marinai erano a bordo di navi durante le crociate e altre attività, molti di loro erano morti. Infatti, essi avevano contratto una terribile malattia che aveva devastato il paese e avevano ricevuto delle medicine che avevano in quel momento, ma questi marinai erano morti in gran numero. Finalmente, qualcuno ha deciso di mettere dei lime sulla barca. E i marinai mangiavano i lime perché essi soffrivano veramente da una malattia legata a una carenza che era una carenza di vitamina C, lo scorbuto. Quando i marinai hanno mangiato il lime, essi non sono morti, essi sono rimasti in buona salute. Ed è per questo che i marinai inglesi hanno preso il nome di Limeys. Ci sono voluti il resto della professione medica per circa 200 o 250 anni per rendersene conto di ciò, e realizzare che non era altro che una malattia da carenza. Il cancro è causato dalle 3 stesse cose di cui abbiamo parlato prima: La **malnutrizione** a causa di una cattiva alimentazione, la **disidratazione** perché il corpo funziona con l'acqua. Non consumiamo abbastanza acqua e poi ci **stressiamo**. **Se voi mettete queste 3 cose insieme, vedrete che queste sono le vere cause principali non solamente del cancro ma di tutte le malattie**.

Io mi sono più interessato al cancro perché ho avuto questa malattia. Il cancro è probabilmente la malattia più temuta e conosciuta dall'uomo e, infatti, è probabilmente la parola più temuta nella lingua inglese. Ho avuto un cancro in fase terminale. Prima ho avuto una piccola massa. Ho avuto una biopsia ed era un adenocarcinoma duttale di tipo invasivo, carcinoma del seno. Questa biopsia ha avuto luogo in una delle principali università mediche, in un ospedale che ha una grande unità di cancro. Questo è stato documentato dai patologi come adenocarcinoma duttale invasivo del seno. La palla era molto grossa sul mio petto. Dopo aver rimosso la palla, hanno scoperto che non potevano ottenere margini chiari durante la procedura, in altri termini, il cancro si era già diffuso nel muscolo della parete toracica; non era ancora nel bottone sotto il mio braccio. Ho dunque avuto un altro intervento chirurgico dove hanno cercato di fare un'incisione più piccola ed eliminare il cancro, ma non potevano farlo, si era talmente diffuso.

Ho cambiato la mia alimentazione in modo spettacolare, ma non avevo discusso di altri fattori nella mia vita, compreso lo stress, e non conoscevo l'importanza di una buona consumazione di acqua. Ma ho cambiato la mia alimentazione e mi sono rivolto a frutta, cereali e verdure. Ho eliminato zucchero, caffeina e tutte le altre cose cattive dalla mia alimentazione. Ma il mio tumore è tornato. ... Ho avuto la prima ablazione, ma il tumore è stato respinto. Aveva all'incirca le dimensioni di un marmo. È rimasto in questa taglia per parecchi mesi mentre cercavo di fare un certo numero di cose per farlo scomparire; perché non dovevo accettare la chemioterapia o le radiazioni, perché la chemioterapia e le radiazioni distruggono il vostro sistema immunitario, che è ciò di cui avete bisogno per guarire. All'improvviso, su un periodo di circa 3 settimane, questo tumore ha preso la taglia di un grande frutto d'uva, e si preparava quasi a scoppiare sul mio petto. Era enorme! Ed è diventato molto doloroso. E non sapevo cosa avrei fatto perché **avevo deciso di non accettare la chemioterapia o la radioterapia.**

Finalmente, sono riuscito a trovare un chirurgo che stava per rimuovere una parte di questo tumore, perché si preparava a esplodere sul mio petto e non volevo avere una ferita aperta sul mio petto. A quel tempo avevo i linfonodi sotto il braccio e sopra la clavicola. I nodi sotto il braccio da qualche parte erano grandi come le dimensioni di un noce, e avevo molto dolore. Qualsiasi farmaco antidolorifico che ho preso non alleviava il dolore. Ho dunque trovato un chirurgo che pensava che mi faceva un favore, un intervento palliativo, prelevando una parte del tumore, e l'ha fatto, **poi mi ha mandato a casa a morire.** A quel momento, avevo ancora molti tumori nella regione centrale, un tumore nel muscolo della parete toracica e il tumore nelle ghiandole linfatiche. Ho rifiutato di rimuovere le ghiandole linfatiche perché i linfonodi fanno parte del vostro sistema immunitario.

Allora sono tornato a casa e ho seguito un piano ... **Ho iniziato a bere molta acqua, succo di carota e succo di verdure a foglia verde, e tutto il cibo naturale; infatti, il 75% del mio cibo era crudo e ho imparato a togliermi lo stress dalla mia vita.** È importante riportare i suoi problemi a Dio. Ho provato la meditazione e la visualizzazione sin dall'inizio e ho avuto un'esperienza molto negativa. E ho realizzato che solo il Signore Gesù Cristo può rimuovere lo stress dalle nostre vite. Ho dunque iniziato a consacrare

molto tempo allo studio della Bibbia e alla preghiera, il che mi ha permesso di alleviare lo stress.

Quando l'ho fatto, in 8 mesi, il cancro era completamente scomparso. Ho avuto molti momenti difficili per questo periodo. ... Ho avuto dei gravi alti e bassi. Molta ansia, molta di depressione, avevo tutti i tipi di sintomi ... E mi sentivo talmente male che a un certo punto non aspettavo che avrei vissuto tutta la notte. Non potevo mangiare o bere. Dunque, posso dirvi che questo piano funziona. Ero così vicino alla morte che non mi aspettavo di sopravvivere eppure eccomi vivo, in buona salute e senza cancro. Come ho detto, mi ci sono voluti 8 mesi per sbarazzarmi completamente dal cancro senza chemioterapia, senza radioterapia, senza mastectomia.

Il cancro non è una malattia incurabile ... **Ricordatevi che abbiamo parlato di mal di testa che non sono causati da una carenza di aspirina. Facciamo un passo avanti. Il cancro non è causato da una carenza di chemioterapia, il cancro non è causato da una carenza di radiazioni e, infatti, la chemioterapia e le radiazioni distruggono il sistema immunitario, il sistema di cui voi avete bisogno per ristabilirvi.** Anche, **la chemioterapia e le radiazioni causano il cancro.** Ci è stato detto che la causa del cancro è sconosciuta, ma non è vera. L'American Medical Association ha pubblicato un articolo nel loro giornale dove essi hanno detto che il 65% dei tumori si può prevenire da un cambiamento della dieta. Io dico che è il 99%.

Ma essi ammettono almeno il 65%. **Se il 65% dei cancro possono essere evitati grazie a un cambiamento nella dieta, allora qual è la causa del cancro? È la cattiva alimentazione.** Eh bene, essi ammettono in qualche modo, tranne che dicono che quando avete il cancro, non potete fare niente per trattarlo, tranne con la chemioterapia e le radiazioni e rimuovere i vostri organi. Lasciatemi dirvi questo, il cancro non è causato da un eccesso di organi. Allora, perché continuiamo a rimuovere gli organi? Quello che dobbiamo veramente fare è di capire che possiamo evitare il cancro e anche quando lo avete, si può trattarlo. Voi non dovete distruggere l'unico sistema che avete e di cui avete bisogno per essere in buona salute.

Il cancro si forma nel vostro corpo solo se il vostro sistema immunitario è già severamente soppresso. Noi abbiamo tutti delle cellule tumorali nel nostro corpo ogni giorno; è solo che quando il nostro sistema immunitario funziona correttamente, distrugge le cellule tumorali. Ma **quando il non funziona bene in ragione dell'eccesso di consumo di zucchero, di grasso, di proteine e di sostanze chimiche e altre cose,** allora non può distruggere le cellule tumorali. Così, possono accumularsi e formare un tumore. Inseguito, il medico può fare una diagnosi. E vi propone un trattamento che in realtà provoca il cancro. Quando le donne vanno a fare una mammografia, le mammografie sono delle radiazioni. I vostri medici e dentisti vi diranno: **"Non prendete troppi raggi X, causano il cancro".** Ma essi dicono: **"Dovete fare delle radiografie per vedere se avete il cancro, e poi se voi avete un cancro, dobbiamo darvi delle enormi dosi di ciò che noi vi diciamo di evitare perché causa il cancro."** Non ha alcun senso. Ci hanno fatto il lavaggio del cervello per credere a questo. Esaminiamo alcuni dei farmaci utilizzati per trattare il cancro.

8- Chemioterapia e Radioterapia

8.1- La Chemioterapia

La chemioterapia è la sostanza chimica utilizzata per il trattamento. Chimica, "chemio", terapia, "trattamento". Ecco alcuni dei prodotti chimici comunemente utilizzati per trattare il cancro, i farmaci chemioterapeutici. Molte persone non si rendono conto che gli antiestrogeni come l'Arimidex e Tamoxifen costituiscono anche una chemioterapia. Pensano che essi fanno parte di un gruppo diverso. Ma tutti hanno effetti collaterali. Infatti, questo libro intitolato *The Physicians' Desk Reference* si trova negli uffici di tutti i medici. Contiene, molti effetti collaterali dei farmaci. È un libro scritto in caratteri molto piccoli e ogni medico lo possiede, ma spesso non ti dicono tutti gli effetti collaterali di questi farmaci. Permettetemi di rivederne alcuni.

Il Citossano, è uno dei più vecchi. Era la senape all'azoto, uno dei primi farmaci chemioterapici. La senape all'azoto è stata utilizzata durante la seconda guerra mondiale per uccidere i nostri nemici. Alla fine della guerra, si sono chiesti cosa avrebbero fatto con questo prodotto e poi hanno deciso di darlo ai malati di cancro, dicendo che essi potevano uccidere il cancro senza uccidere il paziente. Ma questo farmaco fa molto bene il suo lavoro; uccide un sacco di persone. Il citossano provoca parecchi tipi di cancro. La chemioterapia provoca il cancro. Provoca miocardite emorragica, che è un sanguinamento intorno al cuore. Provoca colite emorragica, sanguinamento nel colon e sanguinamento nell'utero del sistema urinario. E provoca la fibrosi polmonare; si assicura che i polmoni si corrompano. E provoca anche, naturalmente, nausea, vomito e perdita di capelli.

Il metotrexato è oggetto di una forte avvertenza nel PDR (Physicians' Desk Reference), secondo la quale le reazioni tossiche possono essere fatali. Dei morti sono stati registrati durante il trattamento della neoplasia e, naturalmente, è anche usato per la psoriasi e l'artrite reumatoide; tuttavia è una droga mortale. Provoca il cancro negli animali, provoca ulcerazioni della bocca, dell'esofago e dello stomaco, può effettivamente provocare la paralisi di un lato del corpo, convulsioni e insufficienza renale.

Gli Anti-estrogeni: i farmaci anti-estrogeni che i medici generalmente non classificano nella chemioterapia sono **Arimidex** che aumentano la pressione sanguigna, provocano convulsioni, ansia, coaguli di sangue, emorragie vaginali, parestesie dove avete l'intorpidimento dei polpastrelli, dolore toracico, mancanza di respiro e vomito. Un altro molto comune è il **tamoxifene**, con il marchio **Novadex**. I medici a volte sottopongono il tamoxifene a persone che non hanno nemmeno un cancro al seno, semplicemente perché hanno una storia familiare. Il tamoxifene provoca il cancro dell'utero, il cancro del fegato, l'aumento del dolore osseo e tumorale, la depressione, la cisti ovarica, il coagulo di sangue nei polmoni, la cataratta e la retinopatia con la retina del vostro occhio.

8.2- La radiazione

La radiazione brucia tutto sul suo passaggio. Quando il sistema immunitario è molto danneggiato, è molto difficile da ristabilirsi. Tuttavia, se le

persone hanno subito questo trattamento, a volte possono cambiare radicalmente la loro dieta e ristabilirsi. Ma dovete realmente provare a tirarvi fuori dal buco dopo aver fatto questi trattamenti. Allora, voi dite: *"Eh bene, perché non tagli il cancro, non c'è un modo per sbarazzarvene?"* Permettetemi di porvi questa domanda: Se il vostro bambino ha la varicella e che è molto malato, andrete in una farmacia a comprare farmaci per cercare di bruciare tutta quella varicella, o andrai da un chirurgo a chiedergli di togliere tutti questi segni di varicella dalla pelle del vostro bambino, in modo che il bambino si sbarazzi della varicella? Certo che no. Potete rimuoverli ma il bambino avrà ancora la varicella, perché i segni del vaiolo sulla pelle sono solo una manifestazione locale di una malattia sistemica. È ciò che è il cancro. Il cancro è solo una manifestazione locale di una malattia sistemica. Tutto il vostro corpo è molto malato perché il vostro sistema immunitario non funziona correttamente. Dunque, ***quando rimuovete semplicemente il cancro dovete sapere che tutti i fattori che favoriscono il cancro sono ancora presenti nel vostro corpo.*** Il vostro cancro può tornare allo stesso posto o in un altro posto diverso, voi avrete un'altra grave malattia a meno che non cambiate tutti questi fattori.

Quando è una rimozione delle ghiandole linfatiche? I medici dicono: Voi avete il cancro nelle vostre ghiandole linfatiche, dovete rimuoverle. Se avete un'infezione ai piedi e sviluppate delle ghiandole gonfie a livello dell'inguine, andrete dal chirurgo e dirgli di rimuovere quelle ghiandole perché sono coinvolte nell'infezione? Certo che no, perché queste ghiandole, queste ghiandole linfatiche a livello dell'inguine aiutano a prevenire la diffusione dell'infezione. È la stessa cosa che le vostre ghiandole linfatiche fanno quando si tratta di cancro. Le vostre ghiandole linfatiche fanno parte del vostro sistema immunitario. ***Quando esse sono raggiunte dal cancro, è perché fanno il loro lavoro. Impediscono il cancro di diffondersi altrove. Dunque, se andate dal chirurgo per rimuovere queste ghiandole linfatiche, voi abatterete i piccoli poliziotti che sono alla porta per impedire che il cancro si diffonda.*** Inseguito, c'è la chemioterapia o la radioterapia, che distruggono il sistema immunitario, e dopo che il cancro non ha più barriera; può diffondersi ovunque. Dunque, vedete, questo non è il modo di vincere il cancro. Voi dovete nutrire il vostro corpo correttamente.

9- Le cause del cancro

Le persone dicono: *"Ho il cancro perché l'ho ereditato, mia madre aveva il cancro, forse il cancro al seno, sua madre aveva il cancro al seno"*. Lasciatemi chiedervi questo: Se vedete una donna grassa che cammina per strada, con un sovrappeso e un grosso bambino al suo fianco che le tiene le mani, pensate che questo bambino ha sviluppato il loro peso a causa di un problema genetico? Improbabile. La madre si nutre e la madre nutre i suoi figli. Possiamo sicuramente ereditare questi modelli nelle nostre vite, ma pochissimi cancro sono realmente ereditati. ***Ciò che noi copiamo dai nostri genitori è l'alimentazione e la gestione dello stress.*** Attraverso le loro azioni, i nostri genitori ci mostrano come affrontare lo stress, e questo non è forse il modo giusto. Dunque, quando vostra madre ha un cancro al seno o che vostra madre ha un cancro, o c'è un cancro nella vostra storia familiare, imparate da vostra madre e dalla vostra nonna a mangiare, e generalmente tutto non è buono.

Tutti noi ci diamo delle malattie. Lo facciamo perché siamo ignoranti, non capiamo che tutto ciò che mangiamo ci dà la salute o ci rende malati.

Qualunque cosa facciamo, che ci esercitiamo o no, che andiamo sotto il sole o prendiamo dell'aria fresca, queste cose hanno un impatto maggiore sulla nostra salute. Dunque, quando prendiamo queste malattie, dobbiamo assumerci la responsabilità. Dobbiamo imparare come sbarazzarci della malattia e come prevenire altre malattie. Queste cose sono raramente ereditate. Noi siamo gli artigiani della nostra propria disgrazia ... Andiamo nei negozi di alimentari e mettiamo le cose che causano il cancro nel nostro cesto, e noi lo portiamo a casa e ci mangiamo noi stessi del cancro. Siamo anche stressati nel cancro e ciò che facciamo ogni giorno ci dà il cancro. **Come ho detto, non potete avere il cancro a meno che il vostro sistema immunitario non è severamente soffocato. Dunque, quello che voi dovete fare è imparare a costruire il vostro sistema immunitario naturalmente.**

Ora, esaminiamo le cause del cancro. Esse sono:

I farmaci che voi prendete possono causare il cancro. Se guardate in questo grosso libro rosso che vi ho appena mostrato, vedrete che molti antiipertensivi e persino alcuni farmaci somministrati per l'ansia e la depressione possono effettivamente causare il cancro. Alcuni farmaci contro l'ipertensione arteriosa provocano anche il cancro. La terapia con estrogeni, la terapia sostitutiva degli estrogeni può causare il cancro. Può provocare un aumento del cancro al seno, può causare il cancro dell'utero e tutti i tipi di cancri nel vostro corpo.

Il fluoro: sembra esserci un legame tra fluoro e il cancro secondo alcuni esperti, compreso il dott. John Yiamouyiannis che ha scritto un libro intitolato: "Fluoruro, il fattore dell'invecchiamento".

L'aspartame: NutraSweet è associato a dei tumori, soprattutto ai tumori cerebrali, cancerogeni.

Le carni: Gli animali hanno malattie che possiamo contrarre quando mangiamo della carne. Ogni volta che cuciniamo o facciamo bollire il pollame, la carne o il pesce, loro producono agenti cancerogeni. Le mandrie da latte sono infette da virus della leucemia bovina e virus dell'AIDS bovino.

Il latte è infetto dal virus della leucemia bovina, e, infatti, uno studio del 1980 ha mostrato un aumento della leucemia umana in aree con forti concentrazioni di leucemia bovina nelle mandrie da latte.

Lo zucchero: immobilizza il sistema immunitario per 4 ore dopo il consumo. I vostri globuli bianchi non possono resistere alla malattia.

La caffeina e l'alcol: sono degli agenti disidratanti e avranno un legame con il cancro al seno.

I conservanti: si trovano in tutti gli alimenti confezionati, lattine e scatole; e alcuni di loro causano realmente il cancro.

I coloranti alimentari conosciuti per essere cancerogeni. Questo nuovo grasso falso, l'olestra, rimuoverà le vitamine liposolubili dal vostro corpo – voi

avete bisogno di queste vitamine per avere un corpo sano e prevenire il cancro.

Gli alimenti trasformati: Il riso bianco, il pane bianco, tutte i prodotti chimici e la mancanza di sostanze nutritive negli alimenti trasformati, tutte queste cose contribuiscono a rendere il corpo malato.

Il gel di silicone impiantato nel seno si è rivelato dannoso per il sistema immunitario. Suggestisco fortemente di far rimuovere le protesi in gel di silicone dal vostro seno, se voi le avete. Ci sono diversi casi di donne che hanno avuto delle gravi malattie autoimmuni ... sembra che abbiano avuto questo gel di silicone impiantato nel loro corpo.

Il fatto di fumare: Fumare produce delle cicatrici, voi sapete che c'è un legame tra il fumo e il cancro ai polmoni, c'è anche un legame tra il fumo e il cancro dell'utero così come il cancro della bocca, dell'esofago, della vescica, del rene e del pancreas.

La mancanza di luce solare: La luce solare diminuisce realmente le dimensioni dei tumori cancerogeni interni.

La mancanza di aria fresca ed esercizio fisico: Il cancro si sviluppa in un ambiente povero di ossigeno.

Gli agenti chemioterapici contro il cancro provocano anche il cancro. E se questi agenti non funzionano, saranno in grado di eseguire **un trapianto di midollo osseo** su di voi. Questo distruggerà l'intero sistema immunitario, che è quello di cui avete bisogno per guarire e immaginate le conseguenze. Oltre a questo, **se voi avete un trapianto di organi, come un rene o un fegato, vi danno gli stessi agenti chemioterapici per eliminare il vostro sistema immunitario in modo che non rigetti il trapianto.**

Come voi lo constatate, quello che voi dovete veramente fare per essere in buona salute e prevenire il cancro, è di ben nutrire il vostro corpo, ben idratare il vostro corpo bevendo molta acqua, perché è stato dimostrato che la disidratazione è uno dei principali fattori che causano il cancro, e infatti, non potevo migliorare fino a quando ho iniziato a bere molta acqua. **Dico che una persona media ha bisogno di un minimo di 10 bicchieri al giorno** solo per sostituire le perdite giornaliere di acqua. Non ero abituato a bere acqua per tutta la mia vita. Ho bevuto caffè e bevande contenenti caffeina. Ho dunque scoperto che avevo 18 anni di ritardo nella mia consumazione di acqua.

10- Malattie autoimmuni

La prossima categoria è le malattie autoimmuni. Li andiamo a classificare come in medicina: l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso sistemico, la sclerodermia, la polimiosite, la dermatomiosite, poi l'artrite reumatoide. Tutto questo è legato a problemi articolari e tissutali. Così, il medico può dirvi che il vostro sistema immunitario è troppo forte, ma è impossibile che il sistema immunitario sia troppo forte altrimenti sarebbe troppo sano - quando siete troppo in buona salute, siete anche in una buona salute come potete. E quando il vostro sistema immunitario funziona correttamente, non vi renderà malati.

Se voi soffrite di una di queste malattie, significa che il vostro sistema immunitario non funziona correttamente e che è soffocato a causa di alcune delle cose di cui abbiamo parlato. ... Queste malattie sono in realtà delle carenze nutrizionali: non ottenere abbastanza cibo di cui avete bisogno; mangia troppo cibo che non vi serve, avere una cattiva eliminazione; non bere abbastanza acqua. **Conosco numerosi pazienti che sono stati guariti dall'artrite reumatoide. Parecchi si trovano nelle sedie a rotelle erano in grado di alzarsi e riprendersi.** Se voi avete una interruzione permanente grave dell'articolazione, non vi sto dicendo che vi alzerete per ballare, ma posso dirvi che potete fermare la progressione della malattia e invertire i cambiamenti che non sono permanenti.

Mia madre, come vi ho già detto, all'età di 85 anni, aveva questa grave malattia autoimmune chiamata Polimialgia Reumatica **e lei si è ripresa in 6 mesi senza alcuna medicina**, solo seguendo la dieta che noi discuteremo più avanti su **come guarire quasi tutte le malattie**. L'ho intervistata su questa registrazione "*Voi non potete fare meglio di Dio*". Vedrete che inizialmente lei non era molto contenta di cambiare la sua alimentazione. Ma ora lei è guarita. Era terribilmente malata, incapace di mangiare e di vestirsi, e soffriva molto. Ma i suoi trigliceridi che costituiscono la misura del grasso nel sangue, ha ridotto di 400 punti in 4 mesi. Il suo tasso di colesterolo è passato da 280 a 120. Noi tornando dunque alla stessa constatiamo che **queste malattie autoimmuni sono realmente causate dalla malnutrizione, la disidratazione e lo stress**. Vedremo anche che lo zucchero soffoca il sistema immunitario e può causare dolore all'articolazione; l'acqua, la mancanza di acqua - la disidratazione dovuta alla caffeina e all'alcol può anche causare dei dolori articolari.

Il fluoro diminuisce la capacità del sistema immunitario di proteggervi dalla malattia. Le protesi al silicone sembrano essere associate a una malattia autoimmune e alla soppressione immunitaria. L'artrite è stata indicata nella letteratura medica per essere causata da una alimentazione povera di sostanze nutritive. **L'alcol, l'aspirina e i grassi saturi che si trovano nella carne e nei latticini producono la prostaglandina E2 che sopprime il sistema immunitario. Le bevande gassate sono ricche di fosfati che alterano l'equilibrio minerale del corpo. Una mancanza di esercizio fisico può anche causare rigidità nelle vostre articolazioni e una insufficienza di ossigeno.** Non è un mistero che le persone cadono malate! È lo stesso con le malattie autoimmuni, come è il caso del cancro e delle malattie cardiache. Noi siamo responsabili di queste malattie. **I farmaci non guariscono mai una malattia**, essi modificano solo la posizione della malattia provocando effetti collaterali.

11- Malattie neurologiche

Queste sono le malattie del sistema neurologico: La malattia di Parkinson, (potete sviluppare quello che noi chiamiamo tremore al petto, tremori e mal di testa, ...) La malattia di Huntington è molto simile alla malattia di Parkinson. La sclerosi laterale amiotrofica, chiamata anche malattia di Lou Gehrig, dove il vostro sistema nervoso inizia dal fondo del corpo e raggiunge infine i polmoni, la vostra gola, e la morte può seguirne; è dunque considerata a 100% fatale.

La sclerosi multipla è una malattia muscolare, basti pensare a questo; tutte queste malattie hanno nomi strani, "multipli" che significa semplicemente parecchi e "sclerosi" che significa parti difficile; avete solo molte parti difficili nei muscoli. Non vii dicono che cosa causa la malattia. **La malattia di Alzheimer è in realtà la demenza**, ma porta il nome dalla persona che per primo ha descritto questo tipo di demenza. E ancora, questi titoli sono solo termini latini per descrivere i sintomi. E poi le convulsioni fanno anche parte di queste anomalie neurologiche. ... Tutti i farmaci utilizzati per trattare queste malattie hanno degli effetti collaterali molto distruttivi. **C'è un farmaco che ha una delle reazioni avverse come un tentativo di suicidio. Questi farmaci non guariscono queste malattie, infatti, le rendono peggiori. Voi siete sollevati a breve termine perché alcuni dei vostri sintomi sono diminuiti per un disastro a lungo termine.**

12- I problemi delle donne

Questi sono dei problemi alla quale molte donne affrontano:

La malattia fibrocistica del seno: si aggrava dal consumo di caffeina nell'alimentazione. Non è solamente nel caffè e nelle bibite con caffeina, **ma c'è un composto simile alla caffeina nel tè e nel cioccolato**. Dunque, tutte queste cose devono essere eliminate. La malattia fibrocistica del seno è anche aggravata da una dieta ricca di grassi. Qualsiasi tumore, che sia benigno o maligno è anormale. Ripristinando l'equilibrio del vostro corpo attraverso la buona alimentazione, lo stile di vita giusto, il vostro corpo può sbarazzarsi di questi tumori.

Vampate di calore legate alla menopausa: ho avuto serie vampate di calore. Ho provato parecchie volte a sbarazzarmi della mia terapia sostitutiva con estrogeni ma avevo vampate di calore che non potevo gestire. Ma quando ho scoperto che avevo un cancro al seno, sapevo che dovevo smettere immediatamente questi estrogeni e avevo paura di cosa sarebbe successo a me quando ho fermato l'estrogeno. **Non appena ho cambiato la mia dieta per una dieta completamente vegana: niente carne, niente latticini, niente uova, niente pollame e niente pesce, non ho mai avuto un'altra vampata di calore.** E naturalmente, dovete bere molta acqua. Ma voi direste: "Non voglio soffrire di osteoporosi e il mio medico mi dice che devo prendere gli estrogeni". L'osteoporosi non è causata da carenza di estrogeni. Come abbiamo già detto, **l'osteoporosi è causata da una mancanza di attività e un eccesso di proteine nell'alimentazione, in particolare un eccesso di proteine animali.**

Se dunque voi consumate meno di 40g di proteine al giorno, non avrete l'osteoporosi. Voi dovete anche eliminare i farmaci come il cortisone, che causa l'osteoporosi, il fumo provoca l'osteoporosi, e la caffeina contribuisce a questo. Dunque voi dovete correggere questi fattori facendo gli esercizi e ottenendo la quantità necessaria di proteine nella dieta. Voi non dovrete continuare a prendere il calcio perché l'osteoporosi non è una carenza di calcio. Quello che succede, come ho detto, è che quando si consumano troppe proteine e si beve troppo latte, il corpo diventa molto acido e deve rimuovere il calcio dalle ossa per neutralizzare l'acido. L'osteoporosi è dovuta a una carenza di nutrienti

adeguati e voi dovete sbarazzarvi dell'eccesso di cibo cattivo nella vostra alimentazione.

L'infertilità: può essere corretta grazie al piano totale di cui parleremo. I topi maschili e femminili esposti a MSG nelle prime fasi della vita soffrono effettivamente di infertilità basata su esperimenti di laboratorio. Esistono prove del fatto che il fluoro, in particolare **il fluoro presente nell'acqua e nel dentifricio, contribuisce al problema dell'infertilità così si ha una mancanza di antiossidanti.** Gli antiossidanti dovrebbero trovarsi nel cibo che mangiate; non necessariamente negli integratori perché questi non sono naturali.

La nausea della gravidanza: è in gran parte causata dalla disidratazione. Quando una donna rimane incinta, il suo corpo deve prendere una buona quantità d'acqua dalle sue cellule per formare tutto il liquido amniotico per il bambino. Quando voi siete disidratate, potreste avere la nausea. Se avete intenzione di rimanere incinta, assicuratevi che beviate molta acqua, che il vostro corpo è ben idratato e che voi vi alimentate bene. E poi la sindrome premestruale. Infatti, voi potete essere guarite ripristinando l'equilibrio del vostro corpo - rimuovendo lo stress dalla vostra vita, bevendo molta acqua, facendo dell'esercizio e mangiando totalmente naturale ... **Queste malattie non sono mai risolte dai farmaci.**

13- Artrite

Sembra che tutto il mondo soffre di un dolore articolare o di un dolore alla schiena o al collo. L'artrosi è un po' diversa dall'artrite reumatoide. Almeno noi medici lo classifichiamo in modo diverso, ma tutto questo è causato dagli stessi fattori. **L'artrosi, il mal di schiena e il dolore al collo sono essenzialmente dovuti all'inattività, la cattiva alimentazione e l'insufficienza di acqua. L'acqua è necessaria per produrre il liquido sinoviale, un tipo speciale di fluido che il corpo produce per nutrire le superfici articolari.** Quando le superfici articolari diventano troppo secche, esse si logorano e possono causare mal di schiena e dolore al collo. Ma voi potete reidratare queste superfici se esse non sono troppo cattive. **La sciatica** è un dolore nella parte posteriore del gluteo e lungo la gamba, ed è generalmente causata da **un'ernia del disco** o da un disco scorrevole perché i dischi sono disidratati; perché le persone non bevono abbastanza acqua e i dischi non sono sufficientemente nutriti da un corretto esercizio appropriato. Ho avuto dei gravi problemi del disco prima di capire che avevo bisogno di acqua.

Li ho fatti operare parecchi anni fa e inseguito il dolore è tornato. E quando mi sono trasferito e mi sono trovato in un clima più caldo, e non bevevo abbastanza acqua, il mio dolore si è accentuato. Ma non appena ho iniziato a bere molta acqua, dopo pochi mesi sono stato in grado di reidratare i dischi. I dischi rigonfiavano e smettevano di esercitare una pressione contro la vena. **Quando le donne invecchiano, le loro taglia diminuisce. Questo perché i loro dischi collassano tra le loro vertebre. Ma potete reidratare questi dischi e aumentare le loro dimensioni e la capacità di muoversi ed essere al sicuro dal dolore.** Voi potete anche rimuovere questo disco dal

passaggio reidratandolo e pompandolo in modo da non pressare contro la vena.

Lo zucchero provoca anche dei dolori articolari; sopprime il sistema immunitario, è molto disidratante e voi avete bisogno di acqua per nutrire le vostre superfici articolari. La caffeina e l'alcol disidratano il corpo così come la mancanza di esercizio; le vostre articolazioni diventano rigide se voi non le muovete. La mancanza di nutrienti può anche causare queste malattie. Dovete mangiare bene. E la luce del sole vi dà la vitamina D che rende forti le vostre ossa. Il cortisone e i farmaci anti-infiammatori aggraveranno sempre queste cose perché anche se mascherano i sintomi all'inizio, causano dei problemi più seri in seguito. Quello che dovete fare è la stessa vecchia canzone: ***Mangiare bene, fare degli esercizi e vi sbarazzate dello stress.*** E noi vi mostreremo come ottenere questo piano totale qui sotto.

14- Diabete e Ipoglicemia

C'è una crescente evidenza che ***l'insorgenza del diabete di tipo I, vale a dire il diabete giovanile, è associato all'utilizzazione di latte vaccino e altri prodotti caseari nei bambini molto giovani.*** Anche se utilizzate l'insulina per tutta la vita, ciò non fermerà la progressione della malattia. È una malattia dei vasi sanguigni e chi ne soffre può diventare cieco; avere ulcere terribili ai piedi e quindi perdere i loro piedi o gambe. Dobbiamo eliminare tutto lo zucchero perché accentua il diabete. Noi dobbiamo rimuovere tutte le eccitotossine, GMS e l'aspartame e tutte le sostanze chimiche dagli alimenti trasformati. Fumare aggrava il diabete di tutti i tipi. Dobbiamo optare per una dieta ricca di vitamine, minerali ed enzimi ... La più importante è prevenire l'insorgere del diabete giovanile mangiando sano ed eliminando il latte vaccino da tutte le diete.

Riguardo al ***diabete di tipo II***, è facile eliminarlo con una alimentazione sana. Anche il vostro medico vi dirà che se mangiate frutta, cereali e verdure con una dieta povera di grassi e se eliminate lo zucchero e fate esercizio, potete eliminarlo. È molto importante perché i farmaci che essi vi danno per trattare questo tipo di diabete, uno di questi è il glucotrol, chiamato anche glipizide, seguito da un avvertimento speciale. C'è scritto che vi è un'aumentazione della mortalità cardiovascolare, un attacco cardiaco. Può uccidervi e in più provoca la nausea, la diarrea, l'itterizia, l'anemia, riduce il numero di globuli bianchi e piastrine associati alla coagulazione, le vertigini, mal di testa e la sonnolenza. Un altro comunemente utilizzato è il glucofago con quasi le stesse conseguenze, incluso un aumento del rischio di mortalità cardiovascolare. Dunque, dovete avere una buona nutrizione, la stessa canzone.

L'ipoglicemia è causata dall'eccesso di zucchero raffinato. Quando lo consumate, è una stimolazione, come se aveste preso una dose di cocaina e la vostra insulina aumenta. Quando la vostra insulina consuma tutto lo zucchero diventate ipoglicemico, fragile, nervoso e irritabile... Dunque, se noi facciamo dell'esercizio, se mangiamo bene, se mangiamo la frutta, i cereali e le verdure e rimuoviamo il grasso, l'alto contenuto di proteine e zuccheri dalla nostra alimentazione, e se beviamo molta acqua possiamo sbarazzarci del diabete di tipo II e possiamo prevenire il diabete di tipo I e l'ipoglicemia.

15- Mal di testa, sindrome da stanchezza cronica, influenza e raffreddori

15.1- I mal di testa

Tutti come l'emicrania, non sono causati da una carenza di aspirina. I mal di testa sono causati dalle eccitotossine, il GMS e l'aspartame, le allergie dovute al latte, la cattiva alimentazione dovuta alla disidratazione dalla caffeina e dell'alcool e il fatto di non mangiare sufficientemente cibo crudo, la disidratazione anche da un'insufficienza d'acqua. Lo stress contribuisce anche, è molto disidratante ... Dunque se mangiate equilibrato, se mangiate della frutta, dei cereali e delle verdure, potete eliminare questi problemi.

15.2- Sindrome da stanchezza cronica

Quasi tutto il mondo ne soffre. È causato da disturbi del sonno e questi sono causati da stress, insufficienza d'acqua e cattiva alimentazione su un lungo periodo. Lo zucchero favorisce lo sviluppo di Candida nell'intestino e contribuisce alla sindrome da stanchezza cronica. È un fungo che può crescere nell'intestino e penetrare nella vostra circolazione sanguigna. Questa Candida si intensifica dall'utilizzo di pillole contraccettive o di qualsiasi estrogeno e anche l'utilizzo di steroidi, di cortisone e di antibiotici, perché **questi eliminano i batteri buoni nel colon**. Così, la Candida può proliferare, penetrare nella vostra circolazione sanguigna e contribuire alla sindrome da stanchezza cronica. Inoltre, è causato da una cattiva eliminazione, la disidratazione, la mancanza di esercizio fisico e di nutrienti. Come l'ho già detto, è stato dimostrato che l'insufficienza di vitamine e minerali, l'eccesso di grassi e di proteine e disturbi del sonno sono la causa di questa sindrome e che **se voi prendete una persona sana e disturbate intenzionalmente il suo sonno per tre notti, può avere sintomi indotti dalla fibromialgia**, manifestandosi come dolore e disagio nei muscoli a volte nelle articolazioni e una sensazione di stanchezza e di debolezza.

15.3- Influenza e raffreddori

Noi possiamo anche includere in questo gruppo l'influenza e il raffreddore perché derivano tutti dalla soppressione del sistema immunitario. **Se questo funziona bene, non avrete l'influenza né il raffreddore**. Uno studio è stato fatto scegliendo alcuni volontari per mettere il virus del raffreddore nel loro naso e nei piedi nell'acqua fredda e poi indossare abiti freddi. E solamente circa il 15% hanno contratto il raffreddore; perché volevano vedere fino a quanto il loro sistema immunitario funzionava al momento dove essi erano stati esposti. A volte potete essere vicino alla persona con il raffreddore e la contraste e qualche volta è il contrario. Dobbiamo mantenere il nostro sistema immunitario funzionale nutrendolo bene, facendo tutte le cose buone di cui abbiamo parlato e possiamo eliminare tutti questi problemi.

16- Allergie, asma e bronchite

Quando il corpo è disidratato, un meccanismo di regolazione dell'acqua si innesca. Il corpo produce istamina, che è il regolatore dell'acqua numero uno, poi s'assicura che il cervello e gli organi vitali ricevono sufficientemente acqua.

Ma quando l'istamina è prodotta nel vostro corpo, allora voi desiderate avere degli antistaminici e per questo andate alla farmacia o dal dottore per ottenerli. Ma quello di cui avete veramente bisogno, è l'acqua perché il corpo produce istamina perché non ha abbastanza acqua. Voi avete bisogno di molta acqua.

Esiste anche delle cause più comuni di allergie come i latticini: formaggio di latte, il burro, le uova, il formaggio bovino, lo yogurt e lo zucchero. Tutte queste cose provocano delle allergie e c'è anche un legame con l'asma, le allergie e la bronchite, non solamente a causa della disidratazione, ma anche dal fluoro, dal GMS, dall'aspartame, dai farmaci - numerosi farmaci provocano la costrizione dei bronchi, possono provocare altre allergie e causare l'asma. I grassi e i cibi fritti diminuiscono la funzione immunitaria e i prodotti animali provocano un aumento della formazione di muco che può aggravare questi problemi.

Lo zucchero irrita la membrana mucosa e strappa il corpo dalle sue riserve di calcio, riducendo la vostra resistenza. Per tutte queste malattie, non è consigliabile fumare e i farmaci che il medico vi può dare contengono il cortisone, che indebolisce ulteriormente il sistema immunitario. Dunque, ***ciò che dovete fare se avete questi tre problemi o uno dei tre, è di aumentare la vostra consumazione di acqua*** in modo da poter disattivare il sistema di istamina nel vostro corpo. Il vostro corpo sa che ha bisogno di acqua e per questo produce istamina. Non utilizzate antistaminici. Bevete dell'acqua e rimuovete i latticini dal vostro corpo.

17- Malattie intestinali

Tutte queste malattie gastrointestinali hanno essenzialmente la stessa causa ad eccezione dei calcoli biliari. Questi sono principalmente causati dall'eccesso di materia grassa nell'alimentazione. Ma la costipazione e le emorroidi, la diverticolosi e la malattia del colon, sono dovuti ad una insufficienza d'acqua, all'eccesso di grassi, di proteine, che entrano nel corpo e sono immagazzinate sotto forma di grasso. Tutto ciò crea dei problemi di evacuazione intestinale. Quando voi siete stitici, delle emorroidi possono seguirne. Se avete una colite ulcerosa, è frequentemente esacerbata dallo stress. La diverticolosi sorviene quando il cibo è bloccato in piccole tasche nel vostro intestino e queste tasche sono causate perché voi non eliminate abbastanza velocemente il contenuto intestinale.

La sindrome del colon irritabile è causata da un'aumentazione dello stress, cattiva alimentazione, insufficienza di acqua. Allora che dovremmo fare? Invece di prendere dei steroidi, del cortisone, per tale o un'altra malattia, voi dovete cambiare il vostro modo di mangiare, cambiare il vostro modo di vivere, fare degli esercizi, bere dell'acqua, mangiare bene eliminando il grasso, lo zucchero che voi siete abituati di mangiare, e naturalmente le ulcere gastriche o duodenali possono essere curate consumando dell'acqua. Il vostro medico può dirvi che avete bisogno di una dieta insipida. Ma è l'acqua che è necessaria per produrre il muco per allineare il vostro stomaco in modo che l'acido dal vostro stomaco non penetra nella mucosa. Quando fate questo, infatti potete guarire le ulcere. 2000 casi di ulcera sono stati guariti con nient'altro che acqua. Questo è stato pubblicato nel 1983 nel journal di clinica

gastroenterologica. Dunque, anche se queste cose possono essere dei seri problemi, se avete una buona dieta, se bevete molta acqua e se togliete lo stress dalla vostra vita, queste possono sparire in modo miracoloso.

18- Come essere in buona salute?

Voi avete adesso una buona idea di ciò che dovete fare per guarire o per essere in salute:

La nutrizione: Voi dovete mangiare dei frutti, dei cereali e delle verdure, nelle loro forme più naturali. **Eliminate i prodotti lattiero-caseari, vale a dire la carne, il pollame, le uova, il pesce e tutti i prodotti di origine animale, in quanto contengono tutte le malattie; contengono tutti dei ormoni, dei antibiotici, dei pesticidi che vi rendono malati.** C'è un eccellente libro intitolato: **Moovve Over Milk (fuggire il latte)** che mostra la relazione tra diabete, osteoporosi e quelle malattie neurologiche di cui abbiamo parlato. Vi dà tutta la documentazione nella letteratura medica per scoprire perché **il latte è molto nocivo per voi.**

C'è un altro libro su Nutrasweet, l'aspartame, scritto da un medico, Dr. H.J Roberts, mostrando tutti i problemi dell'aspartame. La FDA ha approvato quello sapendo che conteneva questo prodotto chiamato metanolo che può causare la cecità e provocare delle convulsioni. E poi c'è un libro intitolato Excitotoxins, scritto dal Dr. Russell Blaylock, neurochirurgo. Questo libro vi dirà come il GMS e l'aspartame, compresi i sapori vegetali, proteici e naturali idrolizzati che contengono frequentemente del GMS, possono rendervi malati. Possono causare dei tumori cerebrali, provocare delle crisi, essi contribuiscono alla malattia di Parkinson e alla malattia di Lou Gehrig.

Allora, che mangiate? ... Voi dovete passare da queste diete a base di carne animale a una dieta vegana o ai frutti, cereali e verdure. **Quando fate cucinare del cibo, distruggete tutti gli enzimi. Tutto ciò che è riscaldato al di sopra 107 o 110 gradi, distruggerà tutti gli enzimi. È stato constatato che se nutriamo i gatti con cibo cucinato in circa quattro generazioni, non possono più riprodursi e la razza scomparirà...** Voi potete iniziare a cambiare la vostra alimentazione se cercherete semplicemente un miglior stile di vita. **Ma se voi avete una malattia grave, com'era il mio caso con il cancro, fareste meglio a cambiare tutto subito.** La vostra guarigione ne dipende.

L'esercizio: L'esercizio è la seconda legge della salute. Se avete dei problemi di schiena, voi dovete iniziare a fare degli esercizi il più possibile. Se avete troppo dolore, cominciate a bere molta acqua. Ma l'esercizio vi aiuterà a eliminare il vostro dolore dorsale e articolare.

L'acqua: Se non bevete abbastanza acqua, il vostro corpo non può funzionare. **Se i vostri bambini escono a giocare nel fango e tornano con vestiti sporchi e voi li mettete in lavatrice e versate due bicchieri d'acqua e azionate la macchina, come i vestiti diventeranno puliti? È la stessa cosa con il vostro corpo. Il vostro corpo produce dei rifiuti nelle cellule. Se non bevete abbastanza acqua, questi rifiuti non possono uscire dalle vostre cellule e quelle si ammalano e vi causano dei problemi.**

La luce del sole: Essa è importante per la guarigione e il miglioramento di tutte le malattie conosciute dall'uomo. Una volta che cominciate a ben nutrire il vostro corpo mangiando bene e bevendo sufficientemente acqua, non sarete vulnerabile ai raggi nocivi del sole. Voi dovreste tuttavia evitare di esporvi a una forte calore del sole, per paura di farvi bruciare.

La temperanza: La temperanza è la moderazione in tutto ciò che consumiamo. Noi dobbiamo liberarci dello zucchero, dell'alcool, del tabacco e tutto ciò che è dannoso al nostro corpo.

L'aria fresca: È essenziale per il corpo. Senza di esso il vostro corpo non può funzionare correttamente.

Il riposo: Riposatevi al momento opportuno della notte. Non potete forzare il vostro corpo a lavorare al di là delle sue capacità e sperare di star bene. È solamente quando dormite che il corpo può ripararsi e rigenerarsi. **Se voi avete una malattia grave, dovreste essere a letto alle ore 21.** Provate ad andare a letto poco dopo il tramonto e alzatevi quando sorge il sole. Tuttavia, se avete una malattia grave, voi dovete molto riposarvi. Infatti, quelli di voi che hanno un cancro o altre gravi malattie, quando voi fate dell'esercizio, camminare è il miglior esercizio. Non fate esercizio finché vi stancate. Voi dovete conservare la vostra energia. Voi indebolite il vostro corpo se voi fate troppo esercizio.

Sbarazzarsi dallo stress: Dopo la nutrizione, l'esercizio, l'acqua, la luce del sole, la temperanza, l'aria fresca e il riposo, la più importante è di sbarazzarsi dello stress, mettendo la vostra fiducia in Dio. La Sacra Bibbia è il manuale dell'Utente e del Proprietario per il vostro corpo. Il nostro corpo è stato creato da Dio. È Lui che ha anche creato il cibo che noi dobbiamo mangiare. Mangiamo dunque il cibo del Creatore, vale a dire il cibo che è concepito dallo stesso Essere che ha concepito il nostro corpo. E il cibo creato da Dio ci è stato dato con tutte le buone sostanze nutritive, con tutti i buoni enzimi di cui abbiamo bisogno. **Consumate crudo tanto più che potete**, poiché cucinando gli alimenti, voi distruggete gli enzimi e le sostanze nutritive.

Se noi seguiamo la Sacra Bibbia, impareremo a sbarazzarci della collera, del rancore e a perdonare. **Quando siamo stressati, quando siamo in collera, quando abbiamo del rancore, il nostro corpo non può assimilare il cibo anche se mangiamo bene; perché il nostro intestino non funziona bene e la nostra peristalsi si arresta. Così, il nostro stomaco si contrae e il cervello non può funzionare correttamente quando siamo totalmente legati da queste false emozioni.**

Coloro che non passano del tempo con il Signore sono incapaci di sbarazzarsi dello stress nella loro vita. Lo stress ci uccide; è uno dei più grandi assassini e in effetti, due psichiatri americani hanno detto che la prima causa di decesso in America è la collera repressa. Noi dobbiamo sbarazzarcene, dobbiamo imparare a non arrabbiarci. Tutto lo stress che ci circonda ci rende malati – noi non siamo fatti per vivere così. **[Fine della testimonianza].**

La grazia sia con tutti quelli che amano il Signor nostro Gesù Cristo con sincerità!

Invito

Cari fratelli e sorelle,

Se siete fuggiti dalle false chiese e volete sapere cosa dovete fare, ecco le due soluzioni che vi vengono offerte:

1- Guardate se intorno a voi ci sono altri figli di Dio che temono Dio e desiderano vivere secondo la Santa Dottrina. Se ne trovate, sentitevi liberi di unirvi a loro.

2- Se non ne trovate e desiderate unirvi a noi, le nostre porte vi sono aperte. L'unica cosa che vi chiederemo di fare è di leggere prima tutti gli Insegnamenti che il Signore ci ha dato, e che si possono trovare sul nostro sito www.mcreveil.org, perassicurarvi che sono conformi alla Bibbia. Se li trovate in modo conforme alla Bibbia e siete disposti a sottomettervi a Gesù Cristo e a vivere secondo le esigenze della Sua parola, vi accoglieremo con gioia.

La grazia del Signore Gesù Cristo sia con voi!