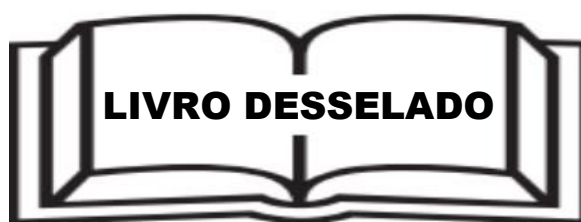


GRÁTIS



JESUS CRISTO VOLTA

REVELAÇÕES TEMPO DO FIM

A SÃ DOUTRINA

DOENÇA E ALIMENTAÇÃO

Fonte & Contacto:

Sítio Internet: <https://www.mcreveil.org>

E-mail: mail@mcreveil.org

Jesus Cristo é o Verdadeiro Deus E a Vida Eterna

E tu, Daniel, fecha estas palavras e sela este livro, até ao fim do tempo; muitos correrão de uma parte para outra, e a ciência se multiplicará. Daniel 12:4

***E ele disse: Vai, Daniel, porque estas palavras estão fechadas e seladas até ao tempo do fim. Muitos serão purificados, e embranquecidos, e provados; mas os ímpios procederão impiamente, e nenhum dos ímpios entenderá, mas os sábios entenderão.
Daniel 12:9-10***

**Antes de começar a ler este Ensino,
Medita por alguns momentos sobre a seguinte pergunta:**

Onde vais passar a tua Eternidade?

No Céu?

Ou

No Inferno?

**O Inferno é Real, e é Eterno.
Pense nisso!**

Boa leitura! Que Deus se revele a vós!

Advertências

Este livro é gratuito e não pode de forma alguma constituir uma fonte de comércio.

É livre de copiar este Livro para a sua pregação, ou de o distribuir, ou também para a sua Evangelização em Redes Sociais, desde que o seu conteúdo não seja modificado ou alterado de qualquer forma, e que o website mcreveil.org seja citado como a fonte.

Ai de vós, gananciosos agentes de satanás que tentarão comercializar estes ensinamentos e testemunhos!

Ai de vocês, filhos de satanás que gostam de publicar esses ensinamentos e testemunhos nas Redes Sociais enquanto escondem o endereço do site www.mcreveil.org, ou falsificam seu conteúdo!

Saiba que você pode escapar da justiça dos homens, mas certamente não escapará do julgamento de Deus.

**Serpentes, raça de víboras! Como escapareis da condenação do Inferno?
Mateus 23:33**

Queridos Leitores,

Este Livro é atualizado regularmente. Recomendamos que descarregue a versão atualizada do Sítio www.mcreveil.org.

Gostaríamos de assinalar que este Ensino foi escrito em Inglês e Francês. E para torná-lo disponível para o maior número de pessoas, utilizámos programas informáticos para traduzi-lo para outros idiomas.

Se encontrar erros no texto traduzido para o seu idioma, por favor, avise-nos para que possamos corrigi-los. E se quiser honrar a Deus e fazer avançar a obra de Deus traduzindo os Ensinos para o seu idioma, sinta-se à vontade para nos contactar.

Boa Leitura!

Índice

Advertências	3
1- Introdução	5
2- Início do Testemunho	5
3- As doenças não acontecem por acaso	6
4- Os perigos do açúcar	9
5- Perigo oculto	13
6- Doença cardíaca.....	16
7- Câncer	18
8- Quimioterapia e Radioterapia	21
8.1- Quimioterapia	21
8.2- Radiação	21
9- As Causas do cancro	22
10- Doenças auto-imunes	24
11- Doenças neurológicas	25
12- Os problemas das mulheres	25
13- Artrite	26
14- Diabetes e Hipoglicemia.....	27
15- Dor de cabeça, síndrome da fadiga crônica, gripe e resfriados	28
15.1- As dores de cabeça	28
15.2- Síndrome da fadiga crônica	28
15.3- Gripe e resfriados.....	29
16- Alergias, asma e bronquite	29
17- Doenças intestinais.....	29
18- Como ser saudável?	30
Convite.....	33

DOENÇA E ALIMENTAÇÃO

(Atualizado em 05 06 2024)

1- Introdução

Queridos irmãos e queridos amigos, achamos útil partilhar convosco este testemunho de uma médica que sofre de câncer e que, para se curar, evitou o hospital e os medicamentos que habitualmente prescrevem aos doentes. **Convencida de que estes medicamentos não foram concebidos para curar o câncer**, voltou-se para a medicina natural. Este é um excerto de uma transcrição de um vídeo da Dra. Lorraine Day intitulado **"Diseases Don't Just Happen!" (As doenças não acontecem ao acaso)**, no qual ela testemunha sua recuperação de um câncer que supostamente a mataria há mais de vinte anos. A Dra. Day é uma antiga médica e professora na Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia, em São Francisco. Por favor, leia este testemunho e aprenda com ele todas as lições que podem ajudá-lo a curar suas doenças ou preveni-las. Que Deus vos abençoe!

2- Início do Testemunho

Você tem um problema médico, você vai ao seu médico, você explica seus sintomas. Ele provavelmente irá examiná-lo e fazer testes laboratoriais, e pode diagnosticar algo sério como esclerose múltipla, ou lúpus, ou mesmo câncer. E você está chocado. Você diz a ele, mas como eu poderia ter contraído isso? E ele provavelmente responderá, não sabemos, essas coisas acontecem. Não: doenças não acontecem aleatoriamente. Cada doença tem uma causa, mesmo que durante a nossa formação médica nos é dito que cerca de 80% das doenças não têm nenhuma causa conhecida.

Deixa-me dar-te uma ilustração simples. Se tiveres uma dor de cabeça, toma uma aspirina. As dores de cabeça são causadas por uma deficiência de aspirina? Claro que não! São causados por excesso de tensão e estresse, falta de consumo de água, má nutrição ou qualquer outra causa. Então porque estamos a tomar aspirina? Porque queremos uma solução rápida. Não queremos abordar a causa do problema. Só queremos tomar um comprimido e seguir em frente com as nossas vidas. Mas se não tratarmos a causa, ela pode eventualmente causar outras doenças graves mais tarde.

Sou o Dr. Lorraine Day. Sou médico, cirurgião ortopédico de trauma ortopédico. Passei 15 anos na Universidade da Califórnia, São Francisco, Faculdade de Medicina, como Professor Associado e Vice-Presidente do Departamento de Cirurgia Ortopédica. Também fui Chefe de Cirurgia Ortopédica do Hospital Geral de São Francisco, onde treinei cerca de 100 jovens médicos. **Os médicos nunca são ensinados a lidar com a causa da doença. Só nos ensinam a tratar os sintomas escolhendo uma droga em particular. Mas o paciente nunca fica realmente curado. Quando não compreendemos e não tratamos a causa da doença, nunca poderemos tratar bem uma pessoa.**

Hoje vamos falar de todas as diferentes categorias de doenças e mostrar que existe uma causa para cada doença. Para fazer isso, vou tirar a bata branca e me livrar da mentalidade médica, e vamos sentar e falar de bom senso.

Colocaremos em prática um plano que o ajudará a recuperar da sua doença naturalmente e sem medicação.

3- As doenças não acontecem por acaso

O nosso corpo é composto por pele, músculos, ossos e órgãos. Os órgãos são feitos de tecidos e incluem o cérebro, fígado, pâncreas e baço. Estes tecidos são feitos de células. Então somos milhões de células. Mas eles morrem e devem ser substituídos. Como é que os substituímos? Como é que os construímos? As matérias-primas vêm de um lugar: **o que comemos**.

Se comermos alimentos saudáveis e nutritivos, podemos criar células saudáveis. Mas se o nosso corpo recebe maus alimentos, as matérias-primas vão produzir células inferiores doentes que podem afectar a nossa saúde. ... Raramente pensamos nas nossas actividades diárias quando comemos e engolimos qualquer coisa para encher o estômago. Vamos dar uma olhada na refeição que um americano comum pode comer todos os dias:

Quanto ao pequeno-almoço, muitas pessoas têm um donut e uma chávena de café com pressa. Nenhum destes dois elementos é nutritivo. O donut é uma caloria totalmente vazia contendo gordura, e açúcar refinado, e absolutamente sem vitaminas e minerais. **O café é um estimulante, um falso estimulante.** Faz com que muitas hormonas fluam para a sua glândula adrenal e dá-lhe uma falsa energia. Você provavelmente dirá, eu não como isso no café da manhã. Tenho um bom pequeno-almoço com ovos de bacon e salsichas, batatas fritas e pão torrado.

Vamos ver isto. Primeiro de tudo, é verdade, você tem batatas aqui, é um vegetal, mas **são todas fritas em gordura. Tudo isto adere às artérias do seu corpo, incluindo as artérias coronárias, as artérias do seu coração e causa esclerose arterial.** E aqui temos o ovo. Um ovo é o embrião para formar uma galinha, é o líquido amniótico na placenta de uma galinha, e é isso que se come. É gorda, rica em proteínas e muito rica em colesterol. Leva apenas alguns dias para transformá-lo em um pintinho, e você o come.

Temos bacon que é gorduroso, vem do necrófago e come águas residuais. E então temos a salsicha feita de tudo o que as pessoas escolhem para colocar nele. Se você ver a sua fabricação em uma empresa, você vai estar doente. E aí está o brinde. Contém manteiga que é gorda, e contém todos os hormônios, pesticidas e antibióticos que dão para a vaca. Para o pão branco, quase todos os nutrientes foram removidos e não traz nada, mas se transforma em açúcar em seu estômago. Então você diz: Eu como cereal. Este cereal que você começa a partir de sua mercearia foi completamente despojado de seus nutrientes e é cozido, que destruiu todas as enzimas encontradas no grão original.

Além disso, é freqüentemente coberto com açúcar. Você pode pôr o leite nele, e o leite vem de um animal e contém todos os insecticidas, hormonas, e antibióticos que dão àquele animal. **Além disso, todas as doenças que o animal pode ter vai passar por tanto no leite ou na carne.** Suco de laranja é bom, exceto que sai de uma caixa, ou uma lata, e **contém**

conservantes, e tem muito pouco nutrientes, porque **os nutrientes são oxidados quando expostos ao ar e quando eles são tratados**. Aqui está o café da manhã.

Você vê, não há nada da enzima. É necessário para a saúde. **As enzimas só são encontradas em alimentos crus. Assim que você processar ou cozinhar a comida, ela desaparece.** Você precisa deles para ajudá-lo a digerir. Se você tem que produzir todas as enzimas você mesmo para digerir, então seu corpo tem que trabalhar duro e drenar você de sua energia para o dia. **Na verdade, diz-se que a energia necessária para digerir três refeições por dia excede a energia necessária para fazer oito horas de trabalho pesado em um dia.**

Vamos falar sobre o almoço. Temos aqui um hambúrguer de queijo, pickles, tomates e alface. Claro que o pão não tem nutrientes. A carne contém muita gordura e proteína, e muitas doenças potenciais. Podes apanhar e-coli ou muitas outras doenças comendo esta carne. As batatas e a alface não são suficientes para lhe fornecer nutrientes. E depois, claro, o queijo.

O **queijo** é apenas leite condensado. Muitos queijos são feitos de leite não pasteurizado; e **a tiamina no queijo perturba o equilíbrio do seu cérebro** porque perturba o neurotransmissor que transmite impulsos nervosos de um nervo para outro. E depois tens batatas fritas. Tens as batatas absolutamente banhadas em gordura outra vez com muito sal por cima. Então, quase não tem nutrientes aqui, excepto muita gordura e proteínas.

Você pode conseguir algumas panquecas num restaurante de comida rápida. Têm os mesmos componentes. Um pouco de alface e um pouco de tomate. Ainda tens queijo e carne, é o mesmo problema. Os inspectores de carne dizem-me que todos os hambúrgueres são feitos de carne 4-D, ou seja, carne de animais mortos, morrendo, doentes ou deficientes. Pensa nisso sempre que comeres um hambúrguer. Você vai dizer que eu estou tendo um melhor almoço, eu estou comendo uma sandes de tomate com presunto e talvez um pouco de queijo. Aqui está uma sandes de presunto e queijo. A mesma coisa de novo. Você come a carne de um necrófago, que come qualquer coisa, viva ou morta. **Quando comeres o que está morto, o teu corpo tem de se livrar da putrefacção desta coisa morta.**

Se você tem um pedaço de torrada, quase todos os nutrientes foram removidos. Ao usar grãos integrais, eles podem conter 25 nutrientes, mas estes são removidos para torná-lo mais bonito e mais doce. Por isso, quase se transforma em açúcar na boca. Você têm o queijo, já falámos sobre ele; você têm o presunto e têm anéis de cebola fritos, absolutamente cheios de gordura e quase sem valor nutricional. Para acompanhar o hambúrguer, podes comer um bom batido de leite.

Neste batido de leite você tem sorvete; **muitos sabores no sorvete vêm de produtos químicos usados na borracha, diluentes de tinta e várias outras substâncias nocivas**; e, além disso, tem um alto teor de proteína e gordura. Você toma um **refrigerante, uma bebida com cafeína** para acompanhar as panquecas. Aqui nós temos a cafeína novamente que é um

estimulante anormal, e você tem açúcar dentro. E você diz, *"Bem, eu não uso açúcar, eu uso NutraSweet ou outro substituto químico."* Vou mostrar-te que eles são mesmo piores.

Para o jantar, tens um bife. Observe numa coisa sobre o bife. Você pode ver a graxa nas bordas, ela é sólida à temperatura ambiente. Quando você o come, ele é sólido em seu corpo, à sua temperatura corporal, o que significa que ele simplesmente cobre o interior de seus vasos sanguíneos. Ele estreita seus vasos sanguíneos e provoca doenças coronárias e hipertensão arterial. Escolha óleos vegetais, como o azeite, porque é líquido à temperatura ambiente. Ele também permanecerá líquido em seu corpo, e seu corpo pode gerenciá-lo muito melhor. Assim, o bife pode conter **e-coli**, ele também pode conter todas as doenças que estão no animal.

Quando um animal é abatido, se sofre de cancro ou de outra doença, os matadouros cortam a parte doente em matadouro e passam-lhe o resto para que coma. O sangue que passa através deste tumor canceroso também circula para o resto do animal. Você então come sangue canceroso e outros tecidos cancerosos neste animal, bem como qualquer outra doença que este animal possa ter.

Tens batatas fritas outra vez, o que parece ser o alimento principal. Se você tem as batatas assadas no forno, certamente será melhor, porque eles não vão conter gordura. Mas esta quantidade de nutrição é pequena para as suas necessidades diárias. Aqui temos feijão verde. Não é mau, só que estão cozinhados. ***Quando você cozinha alimentos e não os come crus, você destrói enzimas e também perde uma série de vitaminas.*** Com isso, você pode tomar um copo de leite; é claro que temos o mesmo problema com o leite. ***O leite de vaca é destinado a bezerros. Somos o único animal, o ser humano, que bebe leite de outro animal. E nós somos o único animal que bebe leite depois do desmame. Então, os animais têm mais sentido do que nós.***

Você provavelmente vai dizer: ***"Eu não como carne vermelha. Eu como frango."*** É ainda pior de acordo com os inspectores de carne. Imagine que o inspector de carne recebe 120 frangos por minuto. No momento em que ele poderia detectar um paciente ou doença, o frango já estará na embalagem. Quando os frangos são inspecionados tão rapidamente, eles são estimulados por um instrumento, os intestinos são removidos e todo o interior. E quando isso acontece, as fezes no intestino cobrem todo o pássaro e o próximo pássaro, e quando eles são transportados, eles são cobertos com fezes. Por conseguinte, devem ser imersos num tanque de água muito grande para se livrarem desta contaminação.

Os funcionários da fábrica de embalagens chamam a este tanque de sopa fecal, e o governo permite que os criadores de frangos deixem o pássaro neste tanque o tempo suficiente para absorver 10% do seu peso sem água, assim você pagará mais quando for ao supermercado. Basta pensar no que ele suga, a sopa fecal, não só seus próprios excrementos, mas também os excrementos de todos esses outros pássaros. ***Não admira que tantas galinhas contenham salmonelas e outros organismos muito perigosos.*** De fato, foi realizada recentemente

uma pesquisa, onde foram colhidas amostras de frango em mercearias, daquelas já estavam embaladas para comercialização. E verificou-se que dois terços destas galinhas tinham, de facto, salmonela na embalagem.

Bem, ainda temos o mesmo feijão verde cozido, acho que é a nossa especialidade hoje, e temos batatas. Quando você esmaga suas batatas, não há nada de errado com isso, mas **quando você esmaga, você perde mais valor nutricional, porque você permite que uma grande área para oxidar** antes de comê-los. Você tem mais nutrientes em batatas assadas, depois em batatas cozidas e menos em purê. Ele contém, é claro, o molho que é engrossado com gordura. **Mais uma vez, aqui não há comida crua.** Hoje em dia, uma pequena salada é muitas vezes adicionada como um pouco de comida crua. A alface Iceberg não tem praticamente nenhum valor nutricional, é apenas água, você não tem nutrientes. Um pouco de cebola e tomate e depois tens os croutons cobertos de gordura. Esta é a sua nutrição para o dia, apenas gorduras e proteínas.

Bem, você diz, **"Eu não como frango, e não como bife ou carne vermelha, eu como peixe."** Agora temos o peixe aqui. Claro que o peixe estava frito com manteiga, por isso está cheio de gordura. Mas mesmo que tenha grelhado peixe, **verificou-se que cada vez que grelha alimentos frescos, quer se trate de frango, carne vermelha ou peixe, produz substâncias cancerígenas.** Qualquer tipo de cozedura produzirá uma substância cancerígena, o que significa que se forma na carne uma substância química relacionada com o cancro. Além disso, os peixes são geralmente capturados a 200 km da costa e estão todos contaminados por águas residuais e resíduos industriais que são descarregados na água. Aqui ainda temos o purê de batatas e um molho mais grosso por cima, depois um vegetal cozido. Assim se você quiser alimentar seu corpo para construir novas células saudáveis para substituir as que estão morrendo, tudo o que você comeu hoje lhe forneceu quase nenhum nutriente. Na verdade, é uma grande carga sobre o corpo, porque ele tem que digerir tudo isso, produzir todas as enzimas necessárias e, em seguida, se livrar dos resíduos de putrefação que você forma, alimentando-se desta forma.

4- Os perigos do açúcar

De todos os alimentos que comemos, o açúcar é provavelmente um dos mais nocivos. Na verdade, os americanos consomem cerca de 15 mil milhões de quilos de açúcar. São os maiores consumidores mundiais de açúcar, o que equivale a cerca de 60 quilos por ano para cada homem, mulher e criança. Então, você vai consumir meio quilo de açúcar a cada dois dias e meio. Agora, o que faz o açúcar? **O açúcar remove as vitaminas C do seu corpo, as vitaminas do complexo B, que você precisa para acalmar seus nervos.** As vitaminas C ajudam-no a resistir às infecções. **O açúcar também remove o zinco e o crómio do seu corpo.** Estes dois elementos são necessários para a cura. Eles também são necessários para combater o superaquecimento e promover as reações enzimáticas que ocorrem em seu corpo.

O excesso de açúcar, especialmente o açúcar refinado, aumenta a sua taxa até ao ponto em que o corpo deve produzir rapidamente uma grande quantidade de insulina para assimilar este açúcar. Quando está alto, ultrapassa os limites. O

Insulin toma cuidado do açúcar em seu corpo, mas desde que é elevado você torna-se hypoglycemic, porque naquele momento você não tem bastante açúcar. Então você tem um ciclo que flutua. Agora que você é hypoglycemic, seu corpo quer mais açúcar, e você faz exame de mais. Como resultado, sua insulina aumenta ainda mais, desgasta a despensa e promove o diabetes; então você tem todos os sintomas da hipoglicemia que são muito semelhantes aos da ansiedade e hiperatividade: Você será fraco e você terá tremores. Às vezes vais querer esconder-te porque tens fobias. Tudo isto é causado por hipoglicemia.

As pessoas sabem há anos que o açúcar é muito prejudicial e, claro, viciante. É quase tão viciante como a cocaína, a heroína e outras coisas semelhantes. Assim, o açúcar é encontrado em quase tudo que você come que é processado. Quando você olha para os ingredientes nas caixas, o açúcar é na maioria das vezes um dos primeiros ingredientes. Você diz: "Eu consumo açúcar mascavado." O açúcar mascavado nada mais é do que açúcar refinado com fragmentos de melaço retirados do açúcar branco. É sempre mau para você. ***Em relação ao mel, mesmo que seja mais natural, se você tomar grandes quantidades dele, ele tem o mesmo efeito no seu corpo como açúcar. O açúcar paralisa o sistema imunitário. Quatro horas depois de consumir açúcar, o seu sistema imunitário não consegue resistir à doença.*** Assim se na manhã você comer um donut ou algo doce, e então para o almoço, você tem um batido de leite, e para o jantar você tem sobremesa, todo o dia seu sistema imunológico está completamente paralisado.

O açúcar é anti-calórico, priva o corpo de vitamina C, complexo B, zinco e cromo; também perturba o nível de fósforo de cálcio do seu corpo, provoca hipoglicemia. Ele também leva a doenças como artrite e doenças cardíacas, e destrói o sistema nervoso porque excita e faz você nervoso; e ele esgota enzimas e aumenta os níveis de gordura no sangue. Já sabemos muito sobre coisas que podem causar doenças. Você diz: "Eu não como açúcar, eu como adoçantes artificiais. Não quero açúcar no meu corpo." Bem, você tem NutraSweet ou Sacran. NutraSweet é aspartame. Estas coisas são nada além de produtos químicos.

Nestes edulcorantes artificiais, como o NutraSweet, existe um produto químico chamado metanol. Era um produto do álcool metílico na banheira de gin que era proibido e causava cegueira. Verificaram-se casos de transia e cegueira permanente com a sua utilização, nomeadamente o aspartame, comercializado sob a denominação de NutraSweet. Além disso, milhares de casos de convulsões, convulsões ou convulsões epiléticas foram relatados a partir de seu uso. O aspartame foi incorporado em mais de 1600 produtos alimentares que consome. E em uma série de mais de quinhentas pessoas com reações adversas a esses produtos de aspartame, quase 15% sofreram ataques generalizados típicos do grand mal.

Ao reprocessar um alimento, você também come suficiente GMS, ou seja, glutamato monossódico. É um aminoácido. Você diz: "O meu corpo precisa de glutamato". Mas não estas altas doses concentradas. Entenda que os americanos comem MSGs em quase tudo o que é produzido. Se você comer em um restaurante ou comida enlatada, há uma boa chance de que haja GMS. Mesmo que não haja nenhum no rótulo, veja os sabores naturais ou proteínas vegetais

hidrolisadas. Ambos frequentemente contêm GMS. O GMS em doses altas e em qualquer dose é uma toxina.

Você diz: *"Não quero comer isto. Como posso eliminá-lo?"* Elimina-se comendo a comida no seu estado natural. Se fores à secção de frutas e legumes da tua mercearia, podes comprar itens que não contenham GMS e aspartame. É por isso que sugiro que coma o mais naturalmente possível. Quando se come em restaurantes, quando se come alimentos embalados, refeições congeladas pré-preparadas em supermercados e outros, há uma boa possibilidade de GMS e aspartame estarem presentes, quase 99%.

Beber cafeína também é uma toxina. Causa hiperatividade do sistema nervoso, é um estimulante artificial, acelera anormalmente as reações do corpo e aumenta a frequência cardíaca, secreção de ácido gástrico com alto risco de úlcera. Isto pode causar insónia. ***Café, cafeína causa ansiedade, irritabilidade, retirada, dores de cabeça, e vai aumentar o seu nível de açúcar no sangue,*** que é por isso que você sente algum alívio. Causa osteoporose e aumenta as fracturas da anca. Há também um aumento dos tumores benignos da mama, levando a um aumento dos tumores malignos da mama. ***Foi demonstrado que a cafeína promove o aumento do câncer de bexiga.***

Se você acompanhar sua refeição com um pequeno copo de vinho ou outro álcool, você também causará desidratação grave do seu corpo. Se puseres álcool nas mãos, elas secam. Da mesma forma, se você consumi-lo, ele seca seu corpo e seu corpo precisa de água para cada célula para funcionar. Além disso, ***o álcool mata células do fígado e do cérebro.***

O leite causa alergias, eczema e aumenta os níveis de colesterol. ***O leite é uma das principais causas de osteoporose...*** Mas a osteoporose viral é causada pela falta de actividade - as pessoas não saem para fazer exercício regularmente - e pelo excesso de proteínas na dieta. ***As proteínas, especialmente as proteínas animais, são muito ácidas;*** eles causam ácido no seu corpo. Para neutralizar este ácido, o corpo deve remover o cálcio dos ossos. Então, ***quanto mais leite consumir, mais osteoporótico se torna.*** Foi mostrado para ser um fator principal no desenvolvimento do tipo 1 diabetes, chamado diabetes juvenil. Na proteína do leite, é o soro de leite que contém a proteína, semelhante a uma proteína nas suas células, no seu pâncreas chamada ilhotas de células de Langerhans, que produz insulina. Assim quando você consome esta proteína e leite, seu corpo produz antibióticos contra esta proteína formada. Mas como se parece muito com ele, seu corpo começa a destruí-los, então você não será capaz de produzir insulina. Esta é uma das causas principais do diabetes juvenil, e é bem documentada na literatura médica; o diabetes é tão severo que requer o insulín para o descanso de sua vida.

O leite promove o desenvolvimento do cancro da mama; é provavelmente um factor de doença cardíaca porque contém principalmente gordura e proteínas. Há um aumento na incidência de leucemia entre os consumidores de leite, talvez porque quase 80% dos rebanhos leiteiros na América têm o vírus da leucemia bovina. Sabias disso? Assim, ***ao beber leite, a leucemia de vaca pode ser***

transmitida. Existe uma ligação entre o leite e muitos escleroses, a doença de Lou Gehrig, que é a esclerose lateral amiotrófica, a doença de Crohn do cólon, uma doença do tipo colite, e, evidentemente, a doença das vacas loucas, que nos seres humanos se chama doença de Creutzfeldt-Jacob e é quase igual à doença de Alzheimer. **O leite está associado a todos os tipos de colite e infertilidade feminina, bem como dificuldades de aprendizagem.**

Tens refrigerantes, todos contêm cafeína. Então você tem pão branco onde eles removem todos os nutrientes do trigo, em seguida, adicione algumas vitaminas e minerais e chamá-lo enriquecido. Não cria células saudáveis. O mesmo acontece com o arroz, onde toda a cobertura exterior do arroz integral é removida para se obter arroz branco. O GMS e o aspartame são chamados de excitotoxinas. Na verdade, há um livro chamado *Excitotoxinas: O sabor que mata*, escrito pelo Dr. Russell Blaylock, disponível em livrarias. Estas excitotoxinas causam dores de cabeça, convulsões epiléticas, tumores cerebrais, doença de Alzheimer, contribuem para a doença de Lou Gehrig, esclerose lateral amiotrófica, doença de Parkinson, doença de Huntington e afetam o sistema endócrino. Portanto, se você tem hipotireoidismo ou hipertireoidismo, considere se essas coisas são parte do problema. Além disso, as excitotoxinas, o GMS e o aspartame, que é a marca NutraSweet, causam dificuldades no desenvolvimento embriológico e neurológico. Então, se você está grávida, é melhor começar a comer natural.

Podes dizer que não importa, nós tomamos medicação. Todos **os medicamentos** têm efeitos secundários. Drogas anti-hipertensivas como Reserpina, Aldomet e Catapres causam depressão e delírio. Anticonvulsivantes como Dilantin, Tegretol e Cloroquina causam depressão, delírio, desorientação, alucinação... bem como muitos outros problemas. Drogas anti-inflamatórias como o indoxeno e o naproxeno podem causar depressão e confusão, paranóia, delírio, alucinações. E muitos deles têm efeitos tóxicos no fígado; alguns são tóxicos para os rins. E, claro, esteróides como a Prednisona causam depressão, ansiedade, osteoporose e muitos outros sintomas.

Mesmo **os antibióticos** têm muitos efeitos colaterais, e eles realmente não se curam porque seu papel é matar. Quando usados, matam algumas bactérias. Não são muito eficazes. Quando você os faz exame, eliminam as bactérias boas em seus dois pontos e assim que você é suscetível às coisas como Candida, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia etc. porque você necessita estas bactérias boas nos dois pontos para ajudar digerir e assimilar seu alimento. **Todos os medicamentos têm efeitos colaterais, são todas prejudiciais de uma forma ou de outra. Quando você faz exame de um medicamento, você pode aliviar os sintomas da doença que você está atacando; mas os medicamentos nunca curam, elas mudam somente a forma ou a posição da doença.** Na verdade, mesmo com antibióticos, todo médico ou enfermeiro tem visto pacientes morrerem quando doses do antibiótico apropriado foram administradas.

Quando você cura, não é através de antibióticos ou qualquer outro medicamento; há apenas um sistema em seu corpo que pode curá-lo e protegê-lo de todas as doenças, **é o seu sistema imunológico.** Quando você toma

medicamentos, cada um tem um efeito negativo no seu sistema imunológico. **O que nós realmente precisamos fazer é abandonar nossos maus hábitos, comer bem e se livrar dos medicamentos para que nosso corpo possa aprender a se curar.** Se estiver a tomar medicação, não a pare abruptamente. Faça-o pouco a pouco, sob a supervisão de um profissional de saúde qualificado. Mas você tem que desistir deles e depois de ler esta mensagem, você vai ver que você pode fazer bem sem medicação.

5- Perigo oculto

Fazemos algumas coisas todos os dias sem sequer pensar nelas; coisas que são tão rotineiras e nem sequer atravessam nossas mentes. **Se bebermos água da torneira, contém cloro. O cloro é um gás tóxico.** O governo revela que o cloro na água é necessário para a nossa segurança. No entanto, muitas cidades ao redor do mundo purificar a água com um tratamento de ozônio que é uma substância inofensiva, é uma forma de oxigênio, mas eles adicionam cloro após o oxigênio fez o seu trabalho. **O flúor também está presente na água.** O governo pratica o tratamento massivo das populações. Dizem-nos que isto é necessário para prevenir a cárie dentária, mas há muita controvérsia a seu respeito.

De facto, o flúor é um veneno; é um produto derivado da produção de alumínio e utilizado em raticidas. Ele também causa doenças ósseas misteriosas, envelhecimento precoce da pele, e é altamente controverso se ele realmente impede a cárie dentária. Além disso, o Congresso criou recentemente uma lei para alertar as pessoas sobre o creme dental com flúor, porque **algumas crianças pequenas morreram porque engoliram a pasta de dente após a escovação, e outras morreram ou ficaram gravemente doentes nos consultórios dentários depois de engolir o flúor que lhes foi colocado na boca durante o tratamento especial.** Também tem um impacto no cérebro. Na verdade, há um artigo na revista "Brain Research" (1998), que mostra que uma parte por milhão de flúor pode causar a doença de Alzheimer, e essa é a quantidade que normalmente está presente na nossa água.

Há coisas boas para a nossa saúde que não fazemos regularmente: não exercitamos o suficiente; não obtemos oxigênio suficiente do ar fresco; não nos expomos ao sol todos os dias - os médicos dizem-nos para ficarmos fora do sol, mas é benéfico para a saúde se o fizermos da forma correcta -; não dormimos o suficiente, na altura certa; não bebemos água suficiente; estamos realmente stressados e por isso não eliminamos o desperdício adequadamente.

O exercício tem algumas vantagens. Aumenta a circulação, oxigênio em todo o corpo, melhora o peristaltismo intestinal, por isso ajuda a eliminar os resíduos; aumenta os músculos do corpo, para que os músculos possam queimar gordura; aumenta a capacidade do corpo para resistir ao stress; ajuda a eliminar toxinas; reduz o colesterol; reduz o peso, a pressão arterial, a frequência cardíaca em repouso e a lista cresce mais. E, no entanto, as pessoas são como telephages, sentadas na frente de sua televisão dia após dia, em vez de tomar um pouco de ar fresco e se exercitar.

A água é outro componente. Todos bebem bebidas com cafeína; é um café ou refrigerante. A água é o segundo nutriente mais importante no corpo depois do oxigênio. Só podemos viver alguns minutos sem oxigênio e alguns dias sem água. **A água reduz a pressão arterial, reduz a ansiedade, reduz alergias e asma**, e nós vamos apresentar exatamente como funciona. Reduz a dor artrítica ao re-hidratar a cartilagem na articulação. Reduz a dor nas costas e no pescoço ao re-hidratar o pequeno disco entre as vértebras. **Pode curar úlceras**; porque se seu corpo tem bastante água, você pode produzir bastante mucus para proteger o revestimento do estômago de modo que o ácido hydrochloric no estômago não passe através deste mucus no revestimento do estômago. A água pode baixar o colesterol e reduzir as dores de cabeça e outras dores, incluindo enxaquecas.

A luz solar é extremamente importante. Isso diminui a tensão arterial. Pode reduzir o colesterol porque transforma o seu colesterol em vitamina D quando o sol atinge a sua pele. **Fortalece o sistema imunitário, mata as bactérias, acalma o sistema nervoso**. Quando você dorme ao sol quando se deita, ele reduz o açúcar no sangue, aumentando a capacidade do corpo de introduzir glicose na célula e absorvê-la. Na verdade, é como uma insulina natural. E a luz solar aumenta o oxigênio no sangue e é utilizada pelos tecidos do corpo, diminui a frequência cardíaca em repouso e aumenta a tolerância ao stress.

O oxigênio é tão importante porque o câncer não pode se desenvolver em um ambiente com alto teor de oxigênio. E quando você traz mais oxigênio em seu corpo, você desloca o dióxido de carbono que é um desperdício do qual você quer se livrar. E claro que o oxigênio mata bactérias e vírus. Assim o ar fresco e a luz solar são muito importantes, contribuem junto a reduzir a taxa de crescimento do cancer, também a abaixar a pressão de sangue, como nós mencionamos. As pessoas não põem tudo isto em prática, incluindo dormir. Eles às vezes dormem durante o dia em vez de à noite. Fomos concebidos para dormir pouco depois do pôr-do-sol e acordar quando o sol nascer. O único momento em que o corpo pode curar é quando você dorme; porque quando você está acordado você gasta energia, enquanto quando você dorme, os hormônios de cura são produzidos pelo seu corpo e seu corpo pode se reparar e se regenerar.

Corpo e mente ficam doentes sem o dormir suficiente: Na verdade, foi demonstrado que se você dormir antes da meia-noite, as horas de sono antes da meia-noite são duas vezes mais importantes e eficazes do que as horas após. Por isso, se ficares acordado até à meia-noite ou à uma da manhã, perdeste o dobro do tempo de sono. Quanto mais você dorme ao pôr-do-sol, mais seu ritmo corporal e biorritmos estão em harmonia com a natureza e isso o leva a querer horários fixos, ir para a cama, levantar-se e comer ao mesmo tempo... porque este tipo de horário vai melhorar a capacidade de recuperação do seu corpo. Os hormônios que ajudam a digerir os alimentos envolvidos em todas as reações do corpo chegarão em horários fixos se você tiver horários regulares. Se não tudo será desordenado e o corpo será assim que confundido que você terminará acima com um desequilíbrio químico; então o doutor dar-lhe-á o medication para tentar corrigir este desequilíbrio. No entanto, os medicamentos são apenas produtos químicos que entram em seu corpo e torná-lo mais desequilibrado.

O estresse é um fator importante na depressão do sistema imunológico:

Quando você está estressado, seu corpo emite todos os tipos de hormônios. Chamam-se hormonas de "luta ou fuga". Este é o tipo de reação que você tem quando é perseguido por um leão ou um urso. Este grande aumento de energia ocorre quando você foge de alguém que está perseguindo você. Mas quando você está no trabalho ou em casa, você tem uma grande liberação desses mesmos hormônios e ainda assim você está apenas sentado. Isto tem um efeito extremamente destrutivo no seu corpo. Como você não tenta evacuá-los trabalhando duro ou se exercitando, essa reação de estresse crônico é constante no corpo. Ele interrompe o peristaltismo do seu intestino, para que não possa eliminar os seus resíduos, para que o seu estômago segregue mais ácido, o que aumenta o risco de úlceras e desidrata o organismo; o stress é muito desidratante. E, claro, desidratação, não beber água suficiente também é estressante para o corpo. Então você entra neste círculo de desidratação e mais stress.

Uma das coisas que você pode fazer que poucas pessoas fazem regularmente na idade adulta é rir. As crianças riem-se 400 vezes por dia e os adultos 25 vezes em média. O que acontece com os 375 gargalhadas? **O riso reduz a pressão arterial, estimula o sistema imunitário, acalma o sistema nervoso, relaxa o estômago e o intestino e, de facto, é um dos maiores construtores do sistema imunitário.** A Bíblia até diz que um coração feliz é um bom remédio. Provérbios 17:22. Uma das coisas mais importantes em seu corpo que você nem sempre pensa é no descarte de resíduos. A maioria das doenças, de fato, quase toda a doença é causada por uma combinação de 3 fatores: **desnutrição, desidratação e estresse.**

Desnutrição: Não se deve à falta de calorias, mas sim à falta de vitaminas, minerais e enzimas. Gordura, proteína e açúcar são os principais ingredientes do que se come. Quando você come o alimento cozinhado, demasiada gordura, demasiada proteína, seus intestinos são cobertos com material processado. Então, você tem uma eliminação inadequada. Quando um bebê nasce, tem um excelente sistema de eliminação. **O bebê teria fezes dentro de 30 minutos de cada refeição. É assim que devemos ser, mesmo quando crescemos.** Mas nós recusamos a chamada da natureza, nós não bebemos bastante água, nós comemos todo o alimento errado e nosso intervalo intestinal torna-se muito lento. Assim, sofremos de desnutrição porque comemos o alimento errado em excesso e não comemos o alimento certo.

Desidratação: Não bebemos água suficiente, mas sim cafeína. A cafeína é um diurético; ele desidrata o seu corpo mais do que contribui positivamente. Assim, **quanto mais você bebe bebidas contendo cafeína, mais desidratado você está. Quando você é desidratado, seu desperdício não pode fluir bem através de seu intestino pequeno, que é aproximadamente 10m longo para sair de seu corpo, e esta é uma das causas do constipation.**

Estresse: Todo mundo está estressado, indo e vindo do trabalho... todo mundo trabalha demais, no trabalho, em casa! Quando isso acontece, seu estômago está em um nó, seus intestinos são contraídos, peristaltismo pára, e todos esses hormônios de estresse são produzidos em seu corpo - tudo isso suprime o sistema imunológico e sua eliminação sofre terrivelmente. **Quando você está**

constipado, você não pode eliminar e reabsorver essas toxinas. Você diz, *"Porque é que o meu médico não me diz isso?"* Um artigo num jornal chamado "The British Medical Journal" em 1991 intitula-se **"Onde está a sabedoria?"** Revela que apenas 15% de todos os tratamentos e intervenções que os médicos prestam aos doentes são apoiados por bons estudos científicos; 85% são apenas *"bons, vou fazê-lo, bem, o meu professor disse-me isso, ou os livros dizem isso..."*. Nós fomos ensinados a diagnosticar apenas um conjunto de sintomas e dar uma droga para mascará-los; você realmente vê por que você nunca será curado por esta abordagem.

6- Doença cardíaca

De acordo com a Associação Médica Americana e do governo, a doença cardíaca é a principal causa de morte. Inclui a angina, que é apenas dor no coração; um ataque cardíaco chamado infecção miocárdica; doença arterial coronária, que significa que suas artérias coronárias, as artérias de seu coração, estão cheias de gordura e proteína armazenadas como gordura. A arteriosclerose é a mesma coisa, exceto que se aplica às artérias de todo o corpo. Então os acidentes isquêmicos transitórios são como muitos derrames onde o sangue pode ser cortado de um dos vasos em seu cérebro, e muitas vezes o precursor de um derrame real. Então há a hipertensão arterial, que é pressão de sangue elevada. O que é que tudo isto tem em comum? São todas devidas ao estreitamento das artérias. Quando você vai ao seu médico, às vezes ele lhe dá remédio para tentar abrir suas artérias para que você não sinta a dor da angina, o que significa que seu coração não está bombeando sangue suficiente. Em caso de ataque cardíaco, ele ou ela pode dar-lhe medicação para tentar aumentar a eficiência do seu coração. E se você tem doença arterial coronária, muitas vezes sugere a cirurgia do desvio da artéria coronária. Vamos pensar nisso. A angina é causada por uma deficiência de nitroglicerina? Claro que não! A nitroglicerina tem efeitos secundários. Todas estes medicamentos têm efeitos secundários.

A doença arterial coronariana é causada pela falta de cirurgia de bypass aorto-coronariano? E se tiveres um bypass aorto-coronário, onde as veias da tua perna ou um vaso do teu peito são removidas, e as artérias bloqueadas no teu coração são contornadas, quem te diz que já não vais sofrer isto. Na verdade, algumas pessoas têm cirurgia de bypass uma após a outra, e gastam cerca de 40 a 60 mil dólares. Se você tem um derrame, é porque você não tem sangue suficiente em seu cérebro porque os vasos são muito estreitos. Os derrames não são causados por deficiência de medicação ou hipertensão arterial.

Vamos falar sobre o que eles têm em comum. Quando você consome gordura, açúcar armazenado como gordura e excesso de proteína - o americano médio consome 125g de proteína por dia; tudo o que um adulto médio realmente precisa é cerca de 40g de proteína - eles são armazenados como gordura. Então há todas estas gorduras que circulam no seu sangue e o tornam mais espesso. Não bebes água suficiente e isso também torna o teu sangue mais espesso. E esta gordura acumula-se nas paredes das suas artérias, tornando as paredes mais espessas e a abertura dos seus vasos sanguíneos mais pequena. Assim, seu coração deve bombear mais duramente para começar este sangue grosso, fatty através de uma abertura menor. O que achas das

consequências? Aumenta a pressão nas artérias, causando hipertensão arterial. Além disso, causa uma diminuição na quantidade de sangue e, portanto, na quantidade de oxigênio que entra nos músculos do seu coração, o que pode causar um ataque cardíaco. Também pode causar a diminuição da velocidade do sangue e um coágulo no seu cérebro que irá causar um derrame.

Você vê, não é muito difícil compreender a causa destes problemas. Na verdade, todos os médicos sabem que mudar a dieta e estilo de vida vai prevenir ou reverter a doença cardíaca. Há programas importantes nas principais escolas médicas para reverter esses tipos de doenças. Fazem-no seguir um programa do exercício, você segue uma dieta melhor, abaixa seu açúcar de sangue e a quantidade de carne que você come e muitos estão fazendo melhor. Mas dizem que não funciona para outras doenças. Bem, nós vamos descobrir hoje que funciona para muitas outras doenças. Quero mostrar-lhe um aviso que recebi recentemente, que diz: *"Retirada urgente do produto."* Há um folheto sobre uma droga chamada Pazacur, uma droga anti-hipertensiva e anti-anginal. Tiraram-no do mercado porque os seus efeitos secundários são muito prejudiciais. Há muitas outras drogas no mercado que as pessoas tomam aqui e ali, com muitos efeitos secundários.

Aqui está um artigo da Universidade da Califórnia na San Francisco Medical School mostrando que existem programas livres de drogas, apenas exercício, uma mudança na dieta e estilo de vida que melhora a doença cardíaca. Está aqui uma outra letra de um doutor neste país que mostre que ***a raiva aumenta a pressão de sangue e a doença de coração. Faz com que as artérias se contraíam e menos sangue chega ao cérebro e ao coração. Causa a produção de muitos hormônios que danificam seu sistema imunológico.*** Na verdade, a Associação Médica Americana declarou nos artigos de 1995 e 1998 que mudar dietas e estilos de vida irá realmente prevenir todas essas doenças.

Recentemente fiz um vídeo chamado *"Você não pode fazer melhor que Deus"* onde entrevistei minha mãe de 85 anos. Ela tinha uma doença auto-imune grave chamada pseudopoliartrite rizomélica. Eu pu-la sobre a mesma dieta que eu tinha usado curar o cancer, e ela podia começar livrado dos quatro medications que da pressão de sangue elevada tinha feito exame por 35 anos. ***Ela se livrou dele em três semanas,*** seguindo esta plano de dieta e mudança de estilo de vida para ***remover gordura, excesso de proteína, remover o açúcar de seu corpo, beber muita água, comer bons alimentos com lotes de comida crua, descanso, exercício, obter ar fresco e luz do sol.*** Todas estas coisas parecem muito simples.

Os médicos dizem que precisamos de drogas, mas ***as drogas não curam doenças.*** Na verdade, todos eles têm efeitos secundários. Se abrirmos o Physicians' Desk Reference, um livro enorme, grande e com caracteres muito pequenos, todos os seus efeitos secundários estão lá. É produzido por empresas farmacêuticas. Você vai descobrir que não há uma única droga em todo este livro sem efeitos colaterais. Alguns são tão sérios que causam a morte. Mas por que você quereria morrer de um medicamento que você está fazendo exame que tivesse provavelmente um efeito lateral muito mais perigoso do que o efeito que a doença pode ter em seu corpo?

A doença cardíaca coronária não é causada por cirurgia de bypass insuficiente, mas por excesso de gordura e colesterol, que é encontrado em produtos animais e não em produtos vegetais. **A doença cardíaca é causada pelo excesso de proteína encontrada na carne, aves, peixes, produtos lácteos e ovos, porque esse excesso é armazenado como gordura.** Aumenta o nível do seu triglicérido, que é a medida da gordura no seu sangue.

O açúcar é armazenado sob a forma de gordura e tem os mesmos problemas. O aspartame, que é NutraSweet, causa frequência cardíaca anormal, falta de ar, dor no peito e hipertensão arterial. A cafeína pode causar arritmia ou frequência cardíaca irregular. A falta de exercício contribui, é claro, para a doença cardíaca porque você não evacua a gordura, o oxigênio não flui em seus músculos, incluindo o músculo em seu coração. O flúor causa calcificação das artérias e a desidratação faz com que o sangue engrosse. E então, quando você não come bastante alimento, bastante bom frutas e vegetais frescos crus bons, você não tem antioxidantes suficientes em seu corpo que promovem a circulação e destroem em seu corpo as toxinas, os resíduos produzidos pelas reações diárias em seu corpo. E não é nenhum mistério, **podes livrar-te da tua doença cardíaca.** Não é preciso fazer uma cirurgia de bypass da artéria coronária... **A única maneira de ter uma solução a longo prazo é mudar a maneira como você come e vive,** e se livrar do estresse.

O stress é uma das principais causas de morte na América. Se **você estiver ressentido ou com raiva ou se estiver tão estressado no trabalho, em casa ou em qualquer coisa que faça, tudo isso aumenta o conteúdo de gordura do sangue, a constrição das artérias e o predispõe a doenças cardíacas.** Você não pode realmente se recuperar de doenças cardíacas sem mudar seu estilo de vida. Você pode ter cirurgia de bypass uma após a outra, mas ela não será eficaz. Você vai realmente se sentir melhor apenas mudando sua dieta.

7- Câncer

Existem vários tipos de cancro. Nós, na profissão médica, dividimo-los em diferentes categorias. O cancro inclui a doença de Hodgkin e a leucemia, que nada mais é do que cancro do sangue, apenas num órgão diferente. O mieloma múltiplo afecta os ossos e outros tecidos em todo o corpo. Melanoma maligno (é um câncer que parece começar na pele, mas pode realmente ser uma doença fatal, é diferente do câncer de pele normal). Há câncer do cérebro, mama, próstata, estômago, cólon, fígado, pâncreas, muitos órgãos diferentes, até mesmo a AIDS é uma forma de câncer. No entanto, um cancro é um cancro - mesmo que tenhamos todas estas designações diferentes, **todos os cancros são causados pela supressão do sistema imunitário. O cancro é uma doença de deficiência.**

Sabe, em 1500, quando os marinheiros saíram em navios durante as cruzadas e outras atividades, muitos deles morreram. Na verdade, tinham contraído uma terrível doença que tinha devastado o país e recebido os medicamentos que tinham na altura, mas estes marinheiros tinham morrido em grande número. Finalmente, alguém decidiu colocar limas no barco. E os marinheiros comiam as limas porque realmente sofriam de uma doença ligada a uma deficiência,

uma deficiência de vitamina C, escorbuto. Quando os comeram, eles não estavam mortos e eles estavam saudáveis. É por isso que os marinheiros ingleses têm o nome Limeys. Tomou o descanso da profissão médica aproximadamente 200 ou 250 anos para realizar este, e para realizar que não era nada mais do que uma doença da deficiência. O cancro é causado por 3 coisas semelhantes de que falámos antes: **Desnutrição** devido à má nutrição, **desidratação** porque o corpo trabalha com água. Não consumimos o suficiente e **stressamos**. ***Se você colocar essas 3 coisas juntas, veremos que são as verdadeiras causas principais não só do cancro, mas de todas as doenças.***

Tornei-me mais interessado no cancro porque sofria dele. O câncer é provavelmente a doença mais temida conhecida pelo homem e a palavra mais temida no idioma inglês. Tive um cancro terminal. Primeiro tive uma pequena massa. Fiz uma biópsia e foi um adenocarcinoma ductal do tipo invasivo, carcinoma de mama. Esta biópsia foi realizada em uma das principais universidades médicas, em um hospital que tem uma grande unidade de câncer. Isto tem sido documentado por patologistas como adenocarcinoma ductal invasivo da mama. A bola era muito grande no meu peito. Depois de removê-lo, eles descobriram que não conseguiam obter margens claras durante o procedimento, ou seja, o câncer já tinha se espalhado no músculo da parede do tórax; ele ainda não estava no botão sob o meu braço. Então eu fiz outra cirurgia onde eles tentaram fazer uma incisão menor e eliminar o câncer, mas eles não conseguiram fazer isso, tinha se espalhado muito.

Eu mudei minha dieta dramática sem tocar outros fatores em minha vida, including o stress, e eu não soube a importância da boa consumo de água. Mas mudei a minha dieta e virei-me para frutas, cereais e vegetais. Eu removi o açúcar, a cafeína e todas as outras coisas más de minha dieta, mas meu tumor voltou... Eu tive a primeira ablação, mas o tumor cresceu de volta. Era mais ou menos do tamanho de um mármore e fiquei com esse tamanho por vários meses enquanto tentava fazê-lo desaparecer, porque não tinha que aceitar quimioterapia ou radioterapia, porque eles destroem seu sistema imunológico, que é o que você precisa para curar. De repente, por cerca de 3 semanas, este tumor cresceu até ao tamanho de uma grande fruta de uva, e estava quase a rebentar no meu peito. Era enorme! E tornou-se muito doloroso. Eu não sabia o que ia fazer porque ***tinha decidido não aceitar a quimioterapia ou a radioterapia.***

Finalmente, consegui encontrar um cirurgião que ia remover parte deste tumor porque estava prestes a rebentar no meu peito e eu não queria ter uma ferida aberta. Nessa altura, eu tinha nódulos linfáticos debaixo do braço e acima da clavícula. Os nós debaixo do meu braço eram tão grandes como uma noz, e a dor era forte. Qualquer medicação anti-inflamatória que tomei foi em vão. Então eu encontrei um cirurgião que achava que me faria um favor, uma cirurgia paliativa, removendo parte do tumor, e ele fez isso, ***então me mandou para casa para morrer.*** Naquela época, eu ainda tinha muitos tumores na região central, um no músculo da parede torácica e outro no linfonodo. Recusei-me a remover os gânglios linfáticos porque fazem parte do teu sistema imunitário.

Então fui para casa e segui um plano... **Comecei a beber muita água, bem como sumo de cenoura, vegetais de folhas verdes e alimentos naturais. Na verdade, 75% da minha comida estava crua, e eu aprendi a tirar o estresse da minha vida.** É importante confiar em Deus. Tive uma experiência muito ruim com meditação e visualização desde o início. Eu percebi que somente o Senhor Jesus Cristo pode tirar o estresse de nossas vidas. Então eu comecei a gastar muito tempo estudando a Bíblia e orando, o que me ajudou a aliviar o estresse.

Quando o fiz, em 8 meses, o cancro tinha desaparecido completamente. Tive muitos momentos difíceis durante esse período... Muitos altos e baixos, ansiedade, depressão, todos os tipos de sintomas... E senti-me tão mal que a certa altura não esperavam que eu vivesse a noite toda. Eu não podia comer nem beber. Então posso dizer-te que este plano está a resultar. Eu estava tão perto da morte que não se esperava que eu sobrevivesse e, mesmo assim, eu estou vivo e bem e livre de câncer. Como eu disse, levei 8 meses para me livrar completamente do câncer sem quimioterapia, sem radiação, sem mastectomia.

O cancro não é uma doença incurável... **Lembre-se que nós falamos sobre dores de cabeça que não são causadas por uma deficiência de aspirina. Vamos dar mais um passo. O câncer não é causado por falta de quimioterapia ou deficiência de radiação.** Na verdade, **a quimioterapia e a radiação destroem o sistema imunológico, que é o que você precisa para se recuperar. A quimioterapia e a radioterapia causam cancro.** Disseram-nos que a causa do cancro é desconhecida, mas isso não é verdade. A Associação Médica Americana publicou um artigo em sua revista onde afirma que 65% dos cânceres podem ser prevenidos por uma mudança na dieta. Eu digo que é 99%.

Mas eles admitem pelo menos 65%. **Se 65% dos cancros podem ser prevenidos através de uma mudança na dieta, então qual é a causa? É a dieta errada.** Eles admitem isso de certa forma, mas dizem que, em caso de cancro, não há nada a fazer, excepto quimioterapia e radioterapia e a ablação dos órgãos. Deixe-me dizer-lhe isto, o cancro não é causado por um excesso de órgãos. Então, porque continuamos a removê-los? O que precisamos de fazer é perceber que podemos prevenir o cancro e mesmo quando o temos, podemos curá-lo. Não destruas o único sistema que precisas para seres saudável.

O cancro forma-se no seu corpo se o seu sistema imunitário já estiver severamente suprimido. Todos nós temos células cancerígenas nos nossos corpos todos os dias; é só que quando o nosso sistema funciona bem, ele destrói-as. Mas **quando não funciona bem por causa do consumo excessivo de açúcar, gordura, proteína, químicos e outras coisas,** então não pode destruir as células cancerígenas. Assim, eles podem acumular e formar um tumor e o médico fará um diagnóstico e lhe oferecerá um tratamento que realmente causa câncer. Quando as mulheres fazem uma mamografia, as mamografias são radiação. Os seus médicos e dentistas vão dizer-lhe: **"Não faça muitas radiografias, elas causam cancro."** Mas eles dizem, **"Tens de fazer radiografias para ver se tens cancro. E depois, se tiveres cancro, damos-te uma boa dose do que te dizemos para evitar porque causa**

cancro." Não faz sentido nenhum. Nós sofremos lavagem cerebral para acreditar nisso. Vejamos alguns dos medicamentos usados para tratar o cancro.

8- Quimioterapia e Radioterapia

8.1- Quimioterapia

A quimioterapia é a substância química usada para o tratamento. Química, "Chemo", terapia, "tratamento". Aqui estão alguns produtos químicos comumente usados para tratar câncer, drogas quimioterápicas. Muitos não percebem que os anti-estrogênicos como Arimidex e Tamoxifen também formam quimioterapia. Eles pensam que pertencem a um grupo diferente. Mas todos eles têm efeitos secundários. Na verdade, este livro intitulado *The Physicians' Desk Reference* está disponível nos consultórios de todos os médicos. Contém muitos efeitos secundários de remédios. É um livro escrito em letra muito pequena e todos os médicos o têm, mas muitas vezes não lhe dizem todos os seus efeitos secundários. Deixa-me rever alguns.

O Cytosan é um dos mais antigos. Era mostarda de nitrogénio, um dos primeiros medicamentos de quimioterapia. Foi usado durante a Segunda Guerra Mundial para matar os nossos inimigos. No final da guerra, eles se perguntavam o que fariam com este produto e então decidiram dá-lo aos pacientes com câncer, pensando que poderiam matar o câncer sem matar o paciente. Mas esta droga faz o seu trabalho muito bem; mata muita gente. Cytosan causa vários tipos de cancro. A quimioterapia causa câncer, miocardite hemorrágica, que está sangrando ao redor do coração, colite hemorrágica, sangramento no cólon e útero do sistema urinário, fibrose pulmonar e garante que os pulmões estão erodidos. Também causa náuseas, vômitos e queda de cabelo.

O Metotrexato é o assunto de um aviso principal no PDR (The Physicians' Desk Reference) de que reações tóxicas podem ser fatais. Mortes ocorreram durante o tratamento de malignidade. É também usado para a psoríase e artrite reumatóide, mas é um medicamento fatal. Causa câncer em animais, causa ulceração da boca, esôfago e estômago, pode realmente paralisar um lado do corpo, causar convulsão e insuficiência renal.

Anti-estrogênicos: Anti-estrogênicos drogas que os médicos geralmente não classificam como quimioterapia são: **Arimidex** que promove a pressão arterial, convulsões, ansiedade, coagulação sanguínea, hemorragia vaginal, parestesia onde você tem dormência na ponta dos dedos, dor no peito, falta de ar e vômitos. Outro muito comum é o **tamoxifeno**, com a marca **Novadex**. Os médicos, por vezes, encaminham as pessoas que nem sequer têm cancro da mama para o tamoxifeno, simplesmente porque têm um historial familiar. Tamoxifeno causa câncer do útero, fígado, aumento da dor óssea e tumoral, depressão, cisto ovariano, coágulo de sangue nos pulmões, catarata e retinopatia com a retina do olho.

8.2- Radiação

A radiação queima tudo no seu caminho. Quando o sistema imunitário está muito danificado, tem grande dificuldade em recuperar. No entanto, se foi

submetido a este tratamento, por vezes pode mudar radicalmente a sua dieta e recuperar. Mas tenta mesmo sair do buraco depois de teres feito estes tratamentos. Tu dizes, *"Porque não remover o cancro, não é uma forma de se livrar dele?"* Deixe-me fazer-lhe esta pergunta: se o seu filho tem varicela e está muito doente, você iria a uma loja comprar medicamentos para tentar queimar todas estas varicela, ou você iria a um cirurgião pedir-lhe que remova todas estas marcas de varicela da pele do seu filho, para que ele se livre delas? Claro que não! Você pode removê-los, mas a criança ainda vai sofrer com eles porque as marcas de varíola na pele são apenas uma manifestação local de uma doença sistêmica. Isto é cancro, uma manifestação local de uma doença sistêmica. Você está doente porque seu sistema imunológico não está funcionando corretamente. Então, ***quando você apenas remover o câncer, saiba que todos os fatores que contribuíram ainda estão em seu corpo.*** Ele pode voltar para o mesmo lugar ou para um lugar diferente, ou você terá outra doença grave a menos que você mude todos esses fatores.

E quanto à remoção de gânglios linfáticos? De acordo com os médicos, os gânglios linfáticos devem ser removidos em caso de cancro. Se você tem uma infecção no pé e as glândulas inchadas se formam na virilha, você iria até o cirurgião e lhe diria para removê-las porque elas estão envolvidas na infecção? Claro que não! Porque estas glândulas, estes nódulos linfáticos na virilha previnem a propagação da infecção. É o mesmo com seus nódulos linfáticos em face do câncer, eles são parte do seu sistema imunológico. ***Quando têm cancro, é porque fazem o seu trabalho, para evitar que o cancro se propague. Então, se você for até o cirurgião para removê-los, você vai destruir os pequenos policiais na porta para evitar que o câncer se espalhe.*** Depois há a quimioterapia ou a radioterapia que destroem o sistema imunitário, após o que o cancro deixa de ter uma barreira; pode espalhar-se por todo o lado. Então esta não é a maneira de curar o cancro. Tens de alimentar o teu corpo correctamente.

9- As Causas do cancro

As pessoas dizem: *"Tenho cancro porque o herdei. A minha mãe tinha cancro, talvez cancro da mama, sua mãe tinha cancro da mama."* Deixa-me perguntar-te isto: Se você vê uma mulher gorda andando na rua, com excesso de peso e segurando as mãos de crianças gordas ao seu redor, você acha que eles têm esse peso por causa de um problema genético? Improvável. A mãe alimenta-se e aos seus filhos. Podemos certamente herdar estes modelos, mas muito poucos cancros são realmente herdados. ***O que copiamos dos nossos pais é a gestão da alimentação e do stress.*** Através de suas ações, eles nos mostram como gerenciar o estresse, e este pode não ser o caminho certo. Portanto, se a sua mãe tem cancro da mama ou qualquer outro tipo de cancro, ou se houver um historial familiar, você aprende com a sua mãe e avó a comer, e geralmente nem tudo é bom. Somos a causa de doenças porque somos ignorantes, não entendemos que tudo o que comemos nos dá saúde ou nos deixa doentes.

Tudo o que fazemos, quer façamos exercício ou não, quer apanhemos sol ou apanhemos ar fresco, tem um grande impacto na nossa saúde. Então, quando ficarmos doentes, vamos assumir a responsabilidade. Vamos aprender a livrar-nos das doenças e a preveni-las. Raramente são herdados. Somos os arquitectos

do nosso próprio infortúnio... Vamos às mercearias buscar as causas do câncer e trazê-las para casa e depois nos comemos, também nos estressamos no câncer e isso é causado pela nossa rotina. ***Como eu disse, não se pode ter cancro se o sistema imunitário não for severamente engasgado. Então o que você tem que fazer é aprender a construir seu sistema imunológico naturalmente.***

Agora, vamos olhar para as causas do cancro. Eles são:

Os medicamentos que toma podem causar cancro. Se você olhar para este grande livro vermelho que acabei de lhe mostrar, você verá que muitos anti-hipertensivos e até mesmo alguns remédios para ansiedade e depressão podem realmente causar câncer. Alguns medicamentos da pressão de sangue elevada promovem também o cancro. A terapia de estrogênio, terapia de reposição de estrogênio pode causar câncer. Pode causar um aumento do câncer de mama, pode causar câncer uterino e qualquer tipo de câncer em seu corpo.

O flúor: Parece haver uma ligação entre fluoreto e câncer de acordo com alguns especialistas, incluindo o Dr. John Yiamouyiannis que escreveu um livro intitulado: "*Fluoreto, o fator envelhecimento*".

Aspartame: NutraSweet está associado a tumores, especialmente tumores cerebrais, carcinogênicos.

Carne: Os animais têm doenças que podemos contrair comendo carne. Quando cozinhamos aves, carne ou peixe, eles produzem substâncias cancerígenas. Os efectivos leiteiros estão infectados com o vírus da leucemia bovina e o vírus da AIDS bovina.

O leite está infectado com o vírus da leucemia bovina. De fato, um estudo de 1980 mostrou um aumento na leucemia humana em áreas com altas concentrações de leucemia bovina em rebanhos leiteiros.

O açúcar imobiliza o sistema imunitário durante 4 horas após o consumo. Os seus glóbulos brancos não conseguem resistir à doença.

A cafeína e o álcool são agentes desidratantes e pensa-se que estejam ligados ao cancro da mama.

Os conservantes estão presentes em todos os alimentos embalados e enlatados, alguns dos quais realmente causam câncer.

Corantes alimentares conhecidos por serem cancerígenos. Esta nova gordura falsa, a olestra, irá remover vitaminas lipossolúveis do seu corpo - você precisa dela para um corpo saudável e para prevenir o cancro.

Alimentos processados: arroz branco, pão branco, todos os produtos químicos e falta de nutrientes nos alimentos processados, todas estas coisas contribuem para tornar o corpo doente.

O gel de silicone implantado no peito mostrou ser prejudicial para o sistema imunitário. Eu sugiro fortemente a remoção dos implantes de gel de silicone em seus seios, se você os tiver. Existem vários casos de mulheres que tiveram

doenças auto-imunes graves... parece que tiveram este gel de silicone implantado nos seus corpos.

Fumar: Fumar produz cicatrizes, você sabe que há uma ligação entre fumar e câncer de pulmão, há também uma ligação entre fumar e câncer uterino, bem como câncer de boca, esôfago, bexiga, rim e pâncreas.

Falta de luz solar: O sol reduz o tamanho dos tumores cancerígenos internos.

Falta de ar fresco e exercício: O cancro desenvolve-se num ambiente com falta de oxigénio.

Agentes quimioterápicos também causam câncer, se eles não funcionam, **um transplante de medula óssea** pode ser feito em você. Isso irá destruir todo o seu sistema imunológico, que você precisa para recuperar e imaginar as consequências. Além disso, **se você tem um transplante de órgão, como um rim ou fígado, você recebe os mesmos agentes quimioterápicos para eliminar seu sistema imunológico para que ele não rejeite o transplante.**

Como você pode ver, o que você realmente precisa fazer para ser saudável e prevenir o câncer é alimentar seu corpo bem, hidratá-lo bem, bebendo muita água, porque a desidratação tem sido mostrado para ser um dos principais fatores causadores de câncer, e na verdade, eu não poderia ficar melhor até que eu comecei a beber muita água. **Eu digo que uma pessoa média precisa de um mínimo de 10 copos por dia** só para substituir as perdas diárias de água. Não estava habituado a beber água toda a minha vida. Bebi café e refrigerantes com cafeína. Então descobri que estava 18 anos atrasado no meu consumo de água.

10- Doenças auto-imunes

A próxima categoria é a das doenças auto-imunes. Vamos classificá-los como na medicina: artrite reumatóide, lúpus eritematoso sistêmico, esclerodermia, polimiosite, dermatomiosite, depois polimialgia reumática. Tudo isto está relacionado com problemas nas articulações e nos tecidos. Assim, o médico pode dizer-lhe que o seu sistema imunitário é demasiado forte, mas é impossível, caso contrário seria demasiado saudável - quando é saudável, é o mais saudável possível. E quando o teu sistema imunitário funciona bem, não te deixa doente. Se você tem alguma dessas doenças, é porque seu sistema imunológico não está funcionando bem e está sendo sufocado por causa de algumas das coisas de que falamos... Estas doenças são, de facto, deficiências nutricionais: alimentação necessária insuficiente, excesso de comida desnecessária, má eliminação, água insuficiente. **Conheço muitos pacientes que foram curados de artrite reumatóide. Muitos em cadeiras de rodas foram capazes de se levantar e recuperar.** Se você tem uma interrupção articular séria e permanente, não estou dizendo que você vai se levantar e dançar, mas posso dizer que você pode parar a progressão da doença e reverter mudanças que não são permanentes.

Minha mãe, como eu já lhe disse, teve esta doença auto-imune grave chamada Polimialgia Rheumatica em 85 anos e **ela se recuperou em 6 meses sem qualquer medicação**, apenas por seguir a dieta que vamos discutir mais tarde

como curar quase todas as doenças. Entrevistei-a nesta gravação "Não podes fazer melhor do que Deus". Você vai ver que no início ela não estava muito feliz em mudar sua dieta. Mas agora ela está curada. Ela estava terrivelmente doente e incapaz de comer e vestir-se, e com muita dor. Mas o seu triglicérido, que é a medida de gordura no sangue, reduziu em 400 pontos em 4 meses. O seu nível de colesterol baixou de 280 para 120. Portanto, voltamos à mesma coisa e vemos que **essas doenças auto-imunes são realmente causadas pela desnutrição, desidratação e estresse.** Veremos também que o açúcar sufoca o sistema imunitário e pode causar dor nas articulações; a falta de água - a desidratação devido à cafeína e ao álcool também pode causar dor nas articulações.

O flúor reduz a capacidade do sistema imunitário de o proteger de doenças. Os implantes de silicone parecem estar associados a doenças auto-imunes e a uma supressão imunitária. Artrite tem sido mostrado na literatura médica para ser causada por uma dieta pobre em nutrientes. **Álcool, aspirina e gorduras saturadas na carne e produtos lácteos produzem prostaglandina E2, que suprime o sistema imunológico. Os refrigerantes são ricos em fosfatos e modificam o equilíbrio mineral do corpo. A falta de exercício também pode causar rigidez nas articulações e oxigênio insuficiente.** Não é nenhum mistério que as pessoas adoecem! O mesmo acontece com as doenças auto-imunes, tal como acontece com o cancro e as doenças cardíacas. Somos responsáveis por estas doenças. **As drogas nunca curam uma doença,** elas apenas mudam a localização da doença causando efeitos colaterais.

11- Doenças neurológicas

Estas são doenças do sistema neurológico: doença de Parkinson, (você pode desenvolver o que chamamos de tremor torácico, tremores e dores de cabeça,...) A doença de Huntington é muito semelhante à doença de Parkinson. Esclerose lateral amiotrófica, também conhecida como doença de Lou Gehrig, onde seu sistema nervoso é afetado, começando pela parte inferior do seu corpo e eventualmente atingindo seus pulmões, garganta e morte pode seguir; por isso é considerada 100% fatal. A esclerose múltipla é uma doença muscular, basta pensar nisso; todas estas doenças têm nomes estranhos, "múltiplo" significa simplesmente vários e "esclerose" significa partes duras; você só tem um monte de partes duras nos músculos, você não é dito a causa. **A doença de Alzheimer é realmente demência,** mas tem o nome da pessoa que primeiro descreveu este tipo de demência. E, mais uma vez, estes títulos são apenas termos latinos para descrever os sintomas. E as convulsões também fazem parte destas anomalias neurológicas... Todas as drogas usadas para tratar estas doenças têm efeitos colaterais muito destrutivos. **Há uma droga em que uma das reacções adversas é uma tentativa de suicídio. Estes remédios não os curam, na verdade, eles os pioram. Você está aliviado no curto prazo porque alguns de seus sintomas diminuíram para um desastre de longo prazo.**

12- Os problemas das mulheres

Estes são problemas que muitas mulheres enfrentam:

A doença fibrocística da mama é agravada pelo consumo de cafeína. Não só está presente no café e no refrigerante com cafeína, **como também existe um**

composto semelhante à cafeína no chá e no chocolate. Todas estas coisas têm de ser eliminadas. A doença fibrocística da mama também é agravada por uma dieta rica em gordura. Qualquer tumor, benigno ou maligno, é anormal. Ao restaurar o equilíbrio do seu corpo através da dieta certa, do estilo de vida certo, o seu corpo pode livrar-se destes tumores.

Afrontamentos relacionadas com a menopausa: Tive afrontamentos graves. Eu tentei várias vezes me livrar da minha terapia de reposição de estrogênio, mas eu tinha flashes quentes que eu não podia suportar. Mas quando eu descobri que tinha câncer de mama, eu sabia que tinha que parar esses estrogênios imediatamente, mas eu tinha medo do que iria acontecer comigo mais tarde. **Assim que optei por uma dieta totalmente vegana: Sem carne, produtos lácteos, ovos, aves e peixe, nunca mais sofri com isso.** E, claro, tem de beber muita água. Mas você diria, "Eu não quero ter osteoporose e o meu médico diz-me que tenho de tomar estrogênio." A osteoporose não é causada por deficiência de estrogênio. Como já foi referido, **a osteoporose é causada por uma falta de actividade e por um excesso de proteínas na dieta, nomeadamente um excesso de proteínas animais.**

Então, se você consumir menos de 40g de proteína por dia, você não terá osteoporose. Você também deve eliminar medicamentos como a cortisona, que é a causa, bem como o fumo e a cafeína. Então você precisa corrigir esses fatores com exercício e uma quantidade necessária de proteína. Pare de tomar cálcio porque a osteoporose não é uma deficiência de cálcio. O que acontece, como eu disse, é que quando você consome muita proteína e bebe muito leite, o corpo torna-se muito ácido e tem que remover o cálcio de seus ossos para neutralizar o ácido. A osteoporose é causada por uma falta de nutrientes adequados e você precisa se livrar do excesso de alimentos ruins em sua dieta.

A infertilidade pode ser corrigida com o plano que estamos prestes a discutir. Camundongos machos e fêmeas expostos ao MSG no início da vida sofrem de infertilidade, de acordo com experimentos laboratoriais. Há evidências de que **o flúor, particularmente o flúor na água e nos cremes dentais, contribui para o problema da infertilidade e da falta de antioxidantes.** Eles devem estar no que você come; não necessariamente nos suplementos porque não são naturais.

A náusea da gravidez é em grande parte causada pela desidratação. Quando uma mulher está grávida, seu corpo deve retirar uma boa quantidade de água de suas células para formar todo o líquido amniótico do bebê. Quando está desidratado, pode sentir náuseas. Se planeia engravidar, certifique-se de que bebe muita água, mantém o seu corpo bem hidratado e come bem. E depois a síndrome pré-menstrual. Na verdade, você pode ser curado restaurando o equilíbrio de seu corpo - aliviando o estresse de sua vida, bebendo muita água, fazendo exercícios e comendo tudo natural... **Estas doenças nunca são resolvidas por medicação.**

13- Artrite

Parece que toda a gente sofre de dores nas articulações, nas costas ou no pescoço. A osteoartrite é um pouco diferente da artrite reumatóide. Nós,

médicos, classificamo-lo de forma diferente, mas tudo é causado pelos mesmos factores. ***A osteoartrite, dor nas costas e pescoço são principalmente devido à inatividade, má alimentação e água insuficiente. A água é necessária para produzir fluido sinovial, um tipo especial de fluido que o corpo produz para nutrir as superfícies articulares.*** Quando estas superfícies se tornam demasiado secas, desgastam-se e podem causar dores nas costas e no pescoço. Mas pode re-hidratá-los se não forem muito ruins. ***Ciática*** é uma dor nas costas da nádega e ao longo da perna, e é geralmente causada por ***uma hérnia de disco*** ou disco deslizante porque os discos estão desidratados devido à falta de água e boa nutrição através de exercícios adequados. Tive sérios problemas de disco antes de perceber que precisava de água.

Mandeí-os operar há vários anos e depois a dor voltou. E quando me mudei e me encontrei em um clima mais quente e não bebi água suficiente, a minha dor piorou. Mas assim que comecei a beber muita água, depois de alguns meses, consegui re-hidratar os discos. Estavam a inchar de novo e tinham parado de exercer pressão contra a veia. ***À medida que as mulheres envelhecem, o seu tamanho diminui com o colapso dos discos entre as vértebras. Mas você pode re-hidratar esses discos e aumentar seu tamanho e sua capacidade de se mover e estar livre de dor.*** Você também pode remover este disco da passagem, reidratando-o e bombeando-o para não pressionar contra a veia.

O açúcar também causa dor nas articulações; suprime o sistema imunitário e é muito desidratante e precisa de água para nutrir as superfícies das articulações. A cafeína e o álcool desidratam o corpo e a falta de exercício; as suas articulações tornam-se rígidas se não as mover. A falta de nutrientes também pode causar estas doenças. Tens de comer bem. E a luz do sol dá-te vitamina D que torna os teus ossos fortes. Cortisona e drogas anti-inflamatórias sempre vai piorar essas coisas, porque mesmo que eles mascaram os sintomas no início, eles causam problemas mais graves mais tarde. O que você precisa fazer é a mesma velha canção: ***Comer bem, exercitar-se e se livrar do estresse.*** E vamos mostrar-lhe como conseguir este plano abaixo.

14- Diabetes e Hipoglicemia

Há evidências crescentes de que ***o aparecimento do diabetes tipo I, ou seja, diabetes juvenil, está associado ao uso de leite de vaca e outros produtos lácteos em crianças muito pequenas.*** Mesmo se você usar insulina durante toda a sua vida, ele não vai parar a progressão da doença. É uma doença dos vasos sanguíneos e aqueles que sofrem com isso pode tornar-se cego; ter úlceras terríveis do pé e, portanto, perder seus pés ou pernas. Precisamos eliminar todo o açúcar, porque aumenta a diabetes. Precisamos remover todas as excitotoxinas, MSG e aspartame e todos os produtos químicos de alimentos processados. Fumar agrava a diabetes de todos os tipos. Temos que optar por uma dieta rica em vitaminas, em minerais e enzimas... A coisa mais importante é prevenir o aparecimento de diabetes juvenil comendo saudavelmente ***e eliminando o leite de vaca de todas as dietas.***

Quanto ao ***diabetes tipo II***, é fácil eliminá-lo com uma dieta saudável. Mesmo seu médico lhe dirá que se você comer frutas, cereais e vegetais em uma dieta

pobre em gordura e eliminar o açúcar e fazer exercício, você pode eliminá-la. Isto é muito importante porque as drogas que lhe dão para tratar este tipo de diabetes, um deles é glucotrol, também chamado glipizide, seguido por um aviso especial. Diz que há um aumento na mortalidade cardiovascular, um ataque cardíaco. Pode matá-lo e, além disso, provoca náuseas, diarreia, icterícia, anemia, reduz o número de glóbulos brancos e plaquetas relacionadas com a coagulação, tontura, dor de cabeça e sonolência. Outro comumente utilizado é o glucophage com quase as mesmas consequências, incluindo um risco aumentado de mortalidade cardiovascular. Então deve ter boa nutrição, a mesma canção.

A hipoglicemia é causada pelo excesso de açúcar refinado. Quando você o consome, é um estímulo, como se você tivesse tomado uma dose de cocaína e sua insulina aumenta. Quando sua insulina consome todo esse açúcar você se torna hipoglicêmico, frágil, nervoso e irritável... Assim se nós exercitarmos, se nós comermos bem, se nós comermos frutas, grãos e vegetais e removermos a gordura, a proteína elevada e o açúcar de nossa dieta, e se nós bebermos a abundância da água, nós podemos começar livrados do tipo II diabetes e impedir o tipo I diabetes e o hypoglycemia.

15- Dor de cabeça, síndrome da fadiga crônica, gripe e resfriados

15.1- As dores de cabeça

Como as enxaquecas, não são causadas pela falta de aspirina. As dores de cabeça são causadas por excitotoxinas, MSG e aspartame, alergias ao leite, má eliminação devido à desidratação de cafeína e álcool e **não comer alimentos crus suficientes**, desidratação também devido a água insuficiente. O stress também contribui para isso, é muito desidratante... Então, se você comer uma dieta equilibrada, se você comer frutas, cereais e legumes, você pode eliminar esses problemas.

15.2- Síndrome da fadiga crônica

Quase toda a gente sofre com isso. É causada por distúrbios do sono e estes são causados por stress, água insuficiente e má nutrição durante um longo período de tempo. O açúcar promove o desenvolvimento de Candida no intestino e contribui para a síndrome da fadiga crônica. É um fungo que pode crescer no seu intestino e entrar na sua corrente sanguínea. Esta Candida é intensificada pelo uso de pílulas anticoncepcionais ou qualquer estrogénio e também pelo uso de esteróides, cortisona e antibióticos, pois **estes irão eliminar as boas bactérias no cólon**. Assim, os Candida podem proliferar, penetrar na sua corrente sanguínea e contribuir para a síndrome da fadiga crônica. Além disso, é causada por eliminação pobre, desidratação, falta de exercício e nutrientes. Como eu já disse, foi mostrado que a deficiência de vitaminas e minerais, o excesso de gordura e de proteínas e disorders do sono são a causa deste syndrome e que, **se você fizer exame de uma pessoa saudável e intencionalmente perturbar seu sono por três noites, podem ter os sintomas induzidos pelo fibromyalgia**, manifestados pela dor e pelo discomfort nos músculos às vezes nas junções e em um sentimento do fadigue e de fraqueza.

15.3- Gripe e resfriados

Também podemos incluir influenza e resfriados neste grupo porque todos eles resultam da supressão do sistema imunológico. ***Se funcionar bem, você não terá a gripe nem o resfriado.*** Um estudo foi feito selecionando alguns voluntários para colocar o vírus do frio em seus narizes e pés em água fria e depois colocar roupas frias. E apenas cerca de 15% contraíram constipações; porque queriam ver como o seu sistema imunitário estava a funcionar bem no momento em que foram expostos. Às vezes você pode estar perto da pessoa que tem o resfriado e você o contrai-lo e às vezes é ao contrário. Nós precisamos manter nosso sistema imune trabalhando alimentando-o bem, fazendo todas as coisas naturais boas que nós falamos aproximadamente e nós podemos eliminar todos estes problemas.

16- Alergias, asma e bronquite

Quando o corpo está desidratado, um mecanismo de regulação da água é acionado. O corpo produz histamina, que é o regulador de água número um, e depois garante que o cérebro e os órgãos vitais recebem água suficiente. Mas, quando o histamine é produzido em seu corpo, a seguir você quer ter antihistamines e para aquele você vai à farmácia ou ao doutor para começá-los. Mas o que você realmente precisa é de água porque o corpo produz histamina porque não tem água suficiente. Precisas de muita água.

Existem também causas comuns de alergias, como os produtos lácteos: queijo de leite, manteiga, ovo, queijo de vaca, iogurte e açúcar. Todas estas coisas causam alergias e existe também uma ligação com a asma, alergias e bronquite, não só devido à desidratação, mas também devido ao flúor, MSG, aspartame, drogas - muitas drogas causam constrição brônquica, podem causar outras alergias e causar asma. As gorduras e os alimentos fritos reduzem a função imunitária e os produtos de origem animal causam um aumento da formação de muco que pode agravar estes problemas.

O açúcar irrita a membrana mucosa e retira o corpo das suas reservas de cálcio - reduzindo a sua resistência. Para todas estas doenças, não é aconselhável fumar e os medicamentos que o médico pode dar-lhe conter cortisona, o que enfraquece ainda mais o seu sistema imunitário. Assim ***o que você necessita fazer se você tiver estes três problemas ou um deles é aumentar seu consumo da água*** de modo que você possa incapacitar o sistema do histamine em seu corpo. O seu corpo sabe que precisa de água e por isso produz histamina. Não use anti-histamínicos. Beba água e remova os produtos lácteos do seu corpo.

17- Doenças intestinais

Todas estas doenças gastrointestinais têm essencialmente a mesma causa, com excepção dos cálculos biliares. Estes são causados principalmente pelo excesso de gordura na dieta. Mas a constipação e hemorróidas, diverticulose e doença do cólon, são devido a uma falta de água, excesso de gordura, excesso de proteína, que entra no corpo e é armazenado como gordura. Tudo isto cria problemas de evacuação intestinal. Quando você está constipado, hemorróidas podem ocorrer. Se você tem colite ulcerosa, ela é frequentemente exacerbada

pelo estresse. A diverticulose ocorre quando o alimento é bloqueado nos bolsos pequenos em seu intestino e estes bolsos são causados porque você não elimina seus índices intestinal rapidamente bastante rapidamente.

A síndrome do intestino irritável é causada pelo aumento do estresse, má nutrição, falta de água. Então, o que devemos fazer? Em vez de tomar esteróides, cortisona, para esta ou aquela doença, você precisa mudar a maneira que você come, mudar a maneira que você vive, fazer exercícios, beber água, comer bem, eliminando a gordura, o açúcar que você geralmente come, e, claro, úlceras gástricas ou duodenais pode ser curado por água potável. O seu médico pode dizer-lhe que precisa de uma dieta suave. Mas é a água que é needed produzir o mucus para alinhar seu estômago de modo que o ácido em seu estômago não entre na mucosa. Quando fazes isto, podes mesmo curar úlceras. 2000 casos de úlceras foram curados apenas com água. Publicado em 1983 na revista de clínicas de gastroenterologia. Assim, mesmo que essas coisas possam ser problemas sérios, se você tiver uma boa dieta, beber muita água e tirar o estresse de sua vida, elas podem milagrosamente desaparecer.

18- Como ser saudável?

Agora você tem uma boa idéia do que você precisa fazer para curar ou para ser saudável:

Nutrição: Você deve comer frutas, cereais e vegetais em suas formas mais naturais. **Elimine os produtos lácteos, ou seja, carne, aves, ovos, peixe e todos os produtos de origem animal, porque todos eles contêm doenças; todos eles contêm hormônios, antibióticos, pesticidas que o deixam doente.** Há um excelente livro chamado: **Mooooove Over Milk (fugir do leite)** que mostra a relação entre diabetes, osteoporose e estas doenças neurológicas de que falámos. Ele lhe dá toda a documentação na literatura médica para descobrir por que **o leite é muito prejudicial para você.**

Há um outro livro sobre Nutrasweet, aspartame, escrito por um médico, Dr. H.J. Roberts, mostrando todos os problemas do aspartame. A FDA aprovou isto sabendo que continha este produto chamado metanol, que pode causar cegueira e provocar convulsões. E há um livro chamado Excitotoxinas, escrito pelo Dr. Russell Blaylock, neurocirurgião. Este livro dir-lhe-á como o GMS e o aspartame, incluindo vegetais hidrolisados, proteínas e sabores naturais que frequentemente contêm GMS, podem fazer-lhe adoecer. Podem causar tumores cerebrais, provocar convulsões, contribuir para a doença de Parkinson e a doença de Lou Gehrig.

Então, o que é que comes? ... Você deve mudar dessas dietas baseadas em animais para uma dieta vegana ou para frutas, cereais e vegetais. **Quando cozinhas comida, destróis todas as enzimas. Qualquer coisa aquecida acima de 107 ou 110 graus destruirá todas as enzimas. Foi descoberto que se os gatos forem alimentados com comida cozinhada em cerca de quatro gerações, eles não podem mais se reproduzir e a raça desaparecerá...** Pode começar a mudar a sua dieta se estiver simplesmente à procura de um estilo de vida melhor. **Mas se tens uma doença grave, como**

foi o meu caso com câncer, é melhor mudares imediatamente. A tua recuperação depende disso.

Exercício: Exercício é a 2ª lei da saúde. Se tiver problemas nas costas, deve começar a exercitar-se o mais possível. Se tiver muita dor, comece a beber muita água. Mas o exercício ajudá-lo-á a eliminar a dor nas costas e nas articulações.

Água: Se você não beber água suficiente, seu corpo não pode funcionar. **Se os seus filhos saírem para brincar na lama e voltarem para casa com a roupa suja e você os colocar na máquina de lavar roupa e você derramar dois copos de água e ligar a máquina, como é que a roupa ficará limpa? É o mesmo com o teu corpo. O teu corpo produz resíduos nas células. Se você não beber água suficiente, esses resíduos não podem sair de suas células e eles ficam doentes e lhe causam problemas.**

A luz solar: É importante na cura e melhoria de todas as doenças conhecidas pelo homem. Quando começar a alimentar bem o seu corpo comendo bem e bebendo água suficiente, não estará vulnerável aos raios nocivos do sol. No entanto, você deve evitar a exposição à luz solar forte por medo de ser queimado.

Temperança: Temperança é moderação em tudo o que consumimos. Temos de nos livrar do açúcar, do álcool, do tabaco e de tudo o que é prejudicial para o nosso corpo.

Ar fresco: É essencial para o corpo. Sem ele, o seu corpo não pode funcionar correctamente.

Descanso: Descanso no momento apropriado da noite. Não podes forçar o teu corpo a trabalhar para além das suas capacidades e esperar estar bem. Só quando se dorme é que o corpo se pode reparar e regenerar. **Se tem uma doença grave, deve estar na cama às 21:00.** Tente ir para a cama logo após o pôr-do-sol e levante-se quando o sol nascer. No entanto, se você tem uma doença grave, você precisa descansar muito. Na verdade, aqueles de vocês que têm câncer ou outras doenças graves, quando você se exercita, **caminhar** é o melhor exercício. Não faças exercício até te cansares. Tens de conservar a tua energia. Tu enfraqueces o teu corpo se exercitares demasiado.

Livrar-se do stress: Depois da nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar fresco e descanso, a coisa mais importante é livrar-se do stress, colocando a sua confiança em Deus. A Bíblia Sagrada é o manual do Usuário e do Proprietário para o seu corpo. O nosso corpo foi criado por Deus. Foi Ele quem também criou o alimento que devemos comer. Comamos, pois, o alimento do Criador, isto é, o alimento que é concebido pelo mesmo Ser que concebeu o nosso corpo. E o alimento criado por Deus nos é dado com todos os nutrientes corretos, com todas as enzimas corretas que precisamos. **Coma cru o máximo que puder,** pois ao cozinhar alimentos, você destrói enzimas e nutrientes.

Se seguirmos a Bíblia Sagrada, aprenderemos a nos livrar da ira, dos ressentimentos e do perdão. **Quando estamos estressados, quando estamos com raiva, quando temos ressentimentos, nosso corpo não**

pode assimilar comida mesmo que comamos bem, porque nossos intestinos não funcionam bem e nosso peristaltismo pára. Assim, nosso estômago se contrai e o cérebro não pode funcionar corretamente quando estamos totalmente vinculados por essas falsas emoções.

Aqueles que não passam tempo com o Senhor são incapazes de se livrar do estresse em suas vidas. O stress mata-nos; é um dos maiores assassinos e, de facto, dois psiquiatras americanos disseram que a primeira causa de morte na América é a raiva reprimida. Temos de nos livrar deles, temos de aprender a não nos zangarmos. Todo o estresse ao nosso redor nos deixa doentes - não fomos feitos para viver assim. ***[Fim do testemunho].***

***A graça seja com todos os que amam a nosso Senhor
Jesus Cristo em sinceridade!***

Convite

Queridos irmãos e irmãs,

Se fugiu das falsas igrejas e quer saber o que deve fazer, aqui estão as duas soluções à sua disposição:

1- Veja se à sua volta há outros filhos de Deus que temem a Deus e desejam viver de acordo com a sã doutrina. Se encontrar algum, sintase à vontade para se juntar a eles.

2- Se não encontrar nenhum e desejar juntar-se a nós, as nossas portas estão abertas para si. A única coisa que lhe pediremos é que leia primeiro todos os Ensinamentos que o Senhor nos deu, e que podem ser encontrados no nosso site www.mcreveil.org, para lhe assegurar que estão em conformidade com a Bíblia. Se os achar que estão de acordo com a Bíblia, e se estiver disposto a submeter-se a Jesus Cristo, e viver de acordo com as exigências da Sua palavra, nós o receberemos com alegria.

A graça do Senhor Jesus Cristo seja convosco!