

**GRATUIT**



**JÉSUS-CHRIST REVIENT**

**RÉVÉLATIONS TEMPS DE LA FIN**

**LA SAINTE DOCTRINE**

**MALADIE ET  
ALIMENTATION**

**Source & Contact:**

**Site Internet: <https://www.mcreveil.org>**

**E-mail: [mail@mcreveil.org](mailto:mail@mcreveil.org)**

# **Jésus-Christ est le Dieu Véritable Et la Vie Éternelle**

***Toi, Daniel, tiens secrètes ces paroles, et scelle le livre jusqu'au temps de la fin. Plusieurs alors le liront, et la connaissance augmentera.  
Daniel 12:4***

***Va, Daniel, car ces paroles seront tenues secrètes et scellées jusqu'au temps de la fin. Plusieurs seront purifiés, blanchis et épurés; les méchants feront le mal et aucun des méchants ne comprendra, mais ceux qui auront de l'intelligence comprendront.  
Daniel 12:9-10***

**\*\*\***

**Avant de commencer la lecture de cet Enseignement,  
Méditez quelques instants sur la question suivante:**

**Où passerez-vous votre Éternité?**

**Au Ciel?**

**Ou**

**En Enfer?**

**L'Enfer est Réel, et il est Éternel.  
Pensez-y!**

**Bonne lecture! Que Dieu se révèle à vous!**

## **Avertissements**

**Ce Livre est gratuit et ne peut en aucun cas constituer une source de commerce.**

**Vous êtes libres de copier ce Livre pour vos prédications, ou pour le distribuer, ou aussi pour votre Évangélisation sur les Réseaux Sociaux, à condition que son contenu ne soit en aucun cas modifié ou altéré, et que le site [mcreveil.org](http://mcreveil.org) soit cité comme source.**

**Malheur à vous, agents de satan cupides qui tenterez de commercialiser ces enseignements et ces témoignages!**

**Malheur à vous, fils de satan qui vous plaisez à publier ces enseignements et ces témoignages sur les Réseaux Sociaux tout en cachant l'adresse du site Internet [www.mcreveil.org](http://www.mcreveil.org), ou en falsifiant leurs contenus!**

**Sachez que vous pouvez échapper à la justice des hommes, mais vous n'échapperez certainement pas au jugement de Dieu.**

**Serpents, race de vipères! Comment échapperez-vous au châtement de la géhenne? Matthieu 23:33.**

### **Nota Bene**

**Ce Livre est régulièrement mis à jour. Nous vous conseillons d'aller télécharger la version à jour sur le Site [www.mcreveil.org](http://www.mcreveil.org).**

## Table des Matières

<b>Avertissements .....</b>	<b>3</b>
<b>1- Introduction .....</b>	<b>5</b>
<b>2- Début du Témoignage .....</b>	<b>5</b>
<b>3- Les maladies n'arrivent pas au hasard .....</b>	<b>6</b>
<b>4- Les dangers du sucre .....</b>	<b>9</b>
<b>5- Danger caché .....</b>	<b>13</b>
<b>6- Maladie cardiaque .....</b>	<b>16</b>
<b>7- Le Cancer .....</b>	<b>19</b>
<b>8- Chimiothérapie et Radiothérapie .....</b>	<b>21</b>
<b>8.1- La chimiothérapie .....</b>	<b>21</b>
<b>8.2- La radiation .....</b>	<b>22</b>
<b>9- Les causes du cancer .....</b>	<b>23</b>
<b>10- Maladies auto-immunes .....</b>	<b>25</b>
<b>11- Maladies neurologiques .....</b>	<b>26</b>
<b>12- Les problèmes des femmes .....</b>	<b>26</b>
<b>13- Arthrite .....</b>	<b>27</b>
<b>14- Diabète et Hypoglycémie .....</b>	<b>28</b>
<b>15- Maux de tête, syndrome de fatigue chronique, grippe et rhume ..</b>	<b>29</b>
<b>15.1- Les maux de tête.....</b>	<b>29</b>
<b>15.2- Syndrome de fatigue chronique .....</b>	<b>29</b>
<b>15.3- La Grippe et le rhume.....</b>	<b>30</b>
<b>16- Allergies, asthme et bronchite .....</b>	<b>30</b>
<b>17- Maladies intestinales .....</b>	<b>30</b>
<b>18- Comment être en bonne santé? .....</b>	<b>31</b>
<b>Invitation .....</b>	<b>34</b>

# MALADIE ET ALIMENTATION

(Mis à Jour le 01 01 2024)

## 1- Introduction

Chers frères et chers amis, nous trouvons utile de partager avec vous ce témoignage d'un médecin atteint de cancer qui, pour se soigner, a fui l'hôpital et les médicaments qu'ils ont pourtant l'habitude de prescrire aux patients. **Convaincue que ces médicaments ne sont pas faits pour guérir le cancer**, elle a fait recours à la médecine naturelle. Ce texte est un extrait de la transcription d'une vidéo du Dr Lorraine Day intitulée "**Diseases Don't Just Happen!**" (**Les maladies n'arrivent pas au hasard**), dans laquelle elle donne le témoignage de sa guérison d'un cancer qui était supposé la tuer il y a plus de vingt ans de cela. Dr Day est un ancien médecin et enseignante à la Faculté de médecine de l'Université de Californie à San Francisco. Veuillez lire ce témoignage, et tirez-en tous les enseignements qui pourront vous aider soit à guérir de vos maladies, soit à vous en prévenir. Que Dieu vous bénisse!

## 2- Début du Témoignage

Vous avez un problème médical, vous allez chez votre médecin, vous lui expliquez vos symptômes. Il vous examinera probablement et fera des tests de laboratoire, et pourra diagnostiquer quelque chose de sérieux comme la sclérose en plaques, ou le lupus, ou même le cancer. Et vous êtes choqué. Vous lui dites, comment ai-je pu contracter cela? Et il répondra très probablement, nous ne savons pas, ce sont des choses qui arrivent. Non: **Les maladies n'arrivent pas au hasard**. Chaque maladie a une cause, même si lors de notre formation en médecine il nous est dit qu'environ 80% des maladies n'ont pas de cause connue.

Laissez-moi vous donner une illustration simple. Si vous avez un mal de tête, vous prenez une aspirine. Les maux de tête sont-ils causés par une carence en aspirine? Bien sûr que non! Ils sont causés par l'excès de tension et de stress, et le manque de consommation d'eau, la mauvaise alimentation, ou toute autre cause. Alors, pourquoi prenons-nous l'aspirine? Parce que nous voulons une solution rapide. Nous ne voulons pas traiter la cause du problème. Nous voulons juste prendre une pilule et continuer notre vie. Mais si nous ne traitons pas la cause, celle-ci peut finir par causer d'autres maladies graves plus tard.

Je suis le Dr Lorraine Day. Je suis médecin, chirurgien orthopédiste traumatologue. J'ai été pendant 15 ans à la Faculté de médecine de l'Université de Californie à San Francisco comme professeur agrégé et vice-président du Département de chirurgie orthopédique. J'étais également chef de chirurgie orthopédique à l'hôpital général de San Francisco où j'ai formé une centaine de jeunes médecins. **On n'apprend jamais vraiment aux médecins à s'attaquer à la cause même de la maladie. On nous enseigne seulement à traiter les symptômes en choisissant un médicament particulier. Mais le malade n'obtient jamais vraiment la guérison. Lorsque nous ne comprenons pas et ne traitons pas la cause de la maladie, nous ne pouvons jamais bien soigner une personne.**

Nous allons parler aujourd'hui de toutes les différentes catégories de maladies et montrer qu'il y a une cause à chaque maladie. Pour ce faire, je vais enlever

la blouse blanche et me débarrasser de la mentalité médicale, et nous allons nous asseoir et parler de bon sens. Nous allons mettre en place un plan qui vous aidera à vous guérir de votre maladie naturellement et sans médicaments.

### 3- Les maladies n'arrivent pas au hasard

Notre corps est composé de la peau, de muscles, d'os et d'organes. Les organes sont faits de tissus et comprennent le cerveau, le foie, le pancréas et la rate. Ces tissus sont constitués de cellules. Nous sommes donc des millions de cellules. Mais elles meurent et doivent être remplacées. Comment les remplaçons-nous? Comment les construisons-nous? Les matières premières proviennent d'un seul endroit: **Ce que nous ingurgitons.**

Si nous ingurgitons des aliments sains et nutritifs, nous pouvons fabriquer des cellules saines. Mais si notre corps reçoit de mauvais aliments, les matières premières produiront des cellules inférieures malades pouvant affecter notre santé. ... Nous pensons rarement à nos activités de la journée lorsque nous mangeons et nous avalons n'importe quoi pour remplir nos estomacs. Jetons un coup d'œil sur le repas qu'un Américain moyen peut prendre tous les jours:

Concernant le petit déjeuner, beaucoup prennent un beignet et une tasse de café à la hâte. Aucun de ces deux éléments n'est nutritif. Le beignet est une calorie totalement vide contenant de la graisse, et du sucre raffiné, et absolument pas de vitamines et de minéraux. **Le café est un stimulant, un faux stimulant.** Il fait couler beaucoup d'hormones dans votre glande surrénale et vous donne une fausse énergie. Vous direz sans doute, je ne mange pas ça pour le petit déjeuner. Je prends un bon petit déjeuner composé des œufs aux bacons et du saucisson, des pommes de terre rissolées et du pain grillé.

Examinons cela. Tout d'abord, c'est vrai, vous avez des pommes de terre ici, c'est un légume mais **elles sont toutes frites dans de la graisse. Tout ceci colle sur les artères de votre corps, y compris vos artères coronaires, les artères dans votre cœur, et cause la sclérose artérielle.** Et ici nous avons l'œuf. Un œuf c'est l'embryon pour former un poulet, c'est le liquide amniotique dans le placenta d'un poussin, et c'est ce que vous mangez. Il est gras, riche en protéines et très riche en cholestérol. Il suffit de quelques jours pour le transformer en poussin, et vous le mangez.

Nous avons le bacon qui est gras, il vient du charognard et mange des déchets des eaux usées. Et puis nous avons le saucisson fait à base de tout ce que les gens choisissent d'y mettre. Si vous voyez sa fabrication dans une entreprise, vous serez malade. Ensuite il y a le toast. Il contient du beurre qui est gras, et qui contient tous les hormones, les pesticides et les antibiotiques qu'ils donnent à la vache. Pour le pain blanc, presque tous les éléments nutritifs y ont été ôtés et il n'apporte rien, mais se transforme en sucre dans votre estomac. Alors, vous dites: Je mange les céréales. Cette céréale que vous obtenez de votre épicerie a été complètement dépouillée de ses nutriments et elle est cuite, ce qui a détruit toutes les enzymes qui se trouvent dans le grain d'origine.

De plus, il est fréquemment recouvert de sucre. Vous pouvez y mettre du lait, et le lait provient d'un animal et contient tous les pesticides, les hormones, et les antibiotiques qu'ils donnent à cet animal. **En plus, toutes les maladies que**

***L'animal peut avoir traverseront soit dans le lait, soit dans la viande.*** Le jus d'orange, c'est bien, sauf qu'il est sorti d'une boîte, ou d'une canette, et ***il contient des conservateurs***, et a très peu d'éléments nutritifs, parce que ***les nutriments sont oxydés quand ils sont exposés à l'air et quand ils sont traités***. Voilà le petit déjeuner.

Vous voyez, rien ne contient de l'enzyme. Il est nécessaire pour la santé. ***Les enzymes ne se trouvent que dans les aliments crus. Dès que vous traitez les aliments ou que vous les cuisez, ils disparaissent.*** Vous avez besoin d'eux pour vous aider à digérer. Si vous devez produire vous-mêmes tous les enzymes pour digérer, alors votre corps doit travailler énormément et vous vider de votre énergie pour la journée. ***En fait, il est dit que l'énergie nécessaire pour digérer trois repas par jour dépasse l'énergie nécessaire pour faire huit heures de travaux lourds en une journée.***

Parlons du déjeuner. Nous avons ici un hamburger au fromage, un peu de cornichon, des tomates et de la laitue. Le pain n'a bien sûr aucun nutriment. La viande contient beaucoup de graisse et de protéines, et beaucoup de maladies potentielles. Vous pouvez obtenir des e-coli ou de nombreuses autres maladies en mangeant cette viande. Les pommes de terre et la laitue ne suffisent pas pour vous apporter vraiment de nutriments. Et puis bien sûr le fromage.

Le ***fromage*** c'est juste du lait concentré. Beaucoup de fromages sont fabriqués à partir de lait non pasteurisé; et ***la thiamine dans le fromage bouleverse l'équilibre de votre cerveau*** parce qu'il perturbe le neurotransmetteur qui transmet les impulsions nerveuses d'un nerf à un autre. Et puis vous avez des frites françaises. Vous avez de nouveau les pommes de terre absolument baignées dans la graisse avec beaucoup de sel dessus. Vous n'avez donc presque pas de nutriment ici, sauf beaucoup de graisse et de protéines.

Vous pouvez peut-être obtenir quelques crêpes dans une restauration rapide. Elles ont les mêmes composants. Un peu de laitue et un peu de tomate. Vous en avez encore du fromage ainsi que de la viande; c'est le même problème. Des inspecteurs de la viande me disent que tous les hamburgers sont fabriqués à partir de viande en 4-D, c'est-à-dire de la viande d'animaux morts, mourants, malades ou handicapés. Pensez-y chaque fois que vous mangez un hamburger. Vous direz je prends un meilleur déjeuner, Je mange un sandwich à la tomate avec un peu de jambon et peut-être du fromage. Voici un sandwich au jambon et au fromage. Encore la même chose. Vous mangez de la viande d'un charognard, qui se nourrit de n'importe quoi, qu'il soit mort ou vivant. ***Quand vous mangez ce qui est mort, votre corps doit se débarrasser de la putréfaction de cette chose morte.***

Si vous avez un morceau de toast, presque tous les nutriments y ont été enlevés. En utilisant des grains entiers, ils peuvent contenir 25 éléments nutritifs, mais ces derniers sont retirés pour le rendre plus joli et plus sucré. Donc, cela tourne presque au sucre dans votre bouche. Vous avez le fromage, nous en avons déjà parlé; vous avez le jambon et vous avez des rondelles d'oignon frites, absolument remplies de graisse et n'ont presque aucune valeur nutritionnelle. Pour accompagner le hamburger, vous pouvez avoir un bon milk-shake.

Dans ce milkshake vous avez de la crème glacée; ***beaucoup d'arômes dans les glaces proviennent de produits chimiques utilisés dans le***

**caoutchouc, les diluants de peinture, et diverses autres substances nocives;** et en plus il a une forte teneur en protéines et en graisses. Vous prenez un **soda, une boisson contenant de la caféine** pour accompagner vos crêpes. Ici, nous avons de nouveau la caféine qui est un stimulant anormal, et vous avez du sucre à l'intérieur. Et vous dites: *"Eh bien, je n'utilise pas de sucre, j'utilise NutraSweet ou un autre substitut chimique."* Je vais vous montrer qu'ils sont en fait pires.

Pour le dîner, vous avez un steak. Remarquez une chose à propos du steak. Vous voyez la graisse sur les bords, elle est solide à température ambiante. Lorsque vous la mangez, elle est solide dans votre corps, à la température de votre corps, ce qui signifie qu'elle recouvre simplement l'intérieur de vos vaisseaux sanguins. Elle rétrécit vos vaisseaux et provoque une maladie coronarienne et une pression artérielle élevée. Préférez des huiles végétales, comme l'huile d'olive, car elle est liquide à température ambiante. Cela restera liquide dans votre corps aussi, et votre corps peut le gérer beaucoup mieux. Donc le steak peut contenir des **e-coli**, il peut également contenir toutes les maladies qui sont dans l'animal.

**Quand un animal est abattu, s'il souffre d'un cancer ou d'une autre maladie, les abatteurs coupent juste la partie malade à l'abattoir et font passer le reste pour que vous le mangiez. Le sang qui traverse cette tumeur cancéreuse circule aussi dans le reste de l'animal. Vous mangez alors du sang cancéreux et d'autres tissus cancéreux chez cet animal, ainsi que toute autre maladie que cet animal peut avoir.**

Vous avez de nouveau des frites, ce qui semble être l'aliment de base. Si vous avez les pommes de terre cuites au four, ce sera certainement mieux car elles ne contiendront pas de graisse. Mais cette quantité de nutrition est petite pour vos besoins quotidiens. Ici, nous avons des haricots verts. Ce n'est pas mal, seulement ils sont cuits. **Lorsque vous faites cuire des aliments et que vous ne les mangez pas à l'état brut, vous détruisez les enzymes et vous perdez également un certain nombre de vitamines.** Avec cela, vous pouvez avoir un verre de lait; bien sûr, nous avons le même problème avec le lait. **Le lait de vache est destiné aux veaux. Nous sommes le seul animal, l'être humain, qui buvons le lait d'un autre animal. Et nous sommes le seul animal qui buvons du lait après sevrage. Les animaux ont donc plus de sens que nous.**

Vous direz sans doute: **"Je ne mange pas de viande rouge. Je mange du poulet."** C'est encore pire selon les inspecteurs de viande. Imaginez-vous que l'inspecteur de viande reçoit 120 poulets par minute. Au moment où il pourrait détecter un malade ou une maladie, le poulet sera déjà dans le paquet. Quand les poulets sont si vite inspectés, ils sont aiguillonnés par un instrument, les intestins sont enlevés et tout l'intérieur. Et quand cela se produit, les fèces dans l'intestin recouvrent tout l'oiseau et l'oiseau suivant et au moment de les acheminer, ils sont couverts de fèces. Ils doivent donc être plongés dans un très grand réservoir d'eau pour se débarrasser de cette contamination.

Les employés de l'usine d'emballage appellent ce réservoir soupe fécale, et le gouvernement permet aux producteurs de poulet de laisser l'oiseau dans ce réservoir assez longtemps pour absorber 10% de son poids sans eau, alors vous

payerez plus cher quand vous allez à l'épicerie. Il suffit de penser à ce qu'il suce, la soupe fécale, non seulement ses propres excréments, mais aussi les excréments de tous ces autres oiseaux. **Pas étonnant que tant de poulets contiennent des salmonelles et d'autres organismes très dangereux.** En fait, un sondage a été fait récemment, où on a prélevé dans des épicerie des échantillons sur le poulet, à partir de ceux qui sont déjà emballés pour commercialiser. Et l'on a découvert que deux tiers de ces poulets avaient effectivement la salmonelle dans l'emballage.

Eh bien, nous avons encore les mêmes haricots verts cuits, je crois que c'est notre spécialité aujourd'hui, et nous avons des pommes de terre. Lorsque vous réduisez vos pommes de terre en purée, il n'y a rien de mal en cela, mais **lorsque vous les écrasez, vous perdez plus de valeur nutritive parce que vous permettez qu'une grande surface s'oxyde** avant de la consommer. Vous avez plus d'éléments nutritifs dans les pommes de terre au four, puis dans celles bouillies, et moins dans celles en purée. Elle contient, bien sûr, la sauce qui est épaissie avec de la graisse. **Encore une fois, aucun aliment cru ici.** Aujourd'hui, on ajoute souvent un peu de salade en guise d'un peu d'aliment cru. La laitue iceberg n'a pratiquement aucune valeur nutritive, ce n'est que de l'eau, vous n'avez pas d'élément nutritif. Un peu d'oignon et de tomates et puis vous avez les croûtons recouverts de graisse. Voilà votre nutrition pour la journée, rien que les graisses et les protéines.

Eh bien, vous dites: **"Je ne mange pas de poulet, et je ne mange pas de steak ou de viande rouge, je mange du poisson."** Maintenant, nous avons ici le poisson. Bien sûr, le poisson a été frit avec du beurre, donc c'est plein de graisse. Mais même si vous avez du poisson grillé, l'on a constaté qu'à **chaque fois que vous faites griller des aliments frais, que ce soit du poulet, de la viande rouge ou du poisson, cela produit du carcinogène.** N'importe quel type de cuisson produira du carcinogène, ce qui signifie qu'une substance chimique liée au cancer se forme dans la viande. De plus, les poissons sont généralement attrapés à 200 km du rivage, et ils sont tous contaminés par les eaux usées et les déchets industriels qui sont déversés dans l'eau. Ici, nous avons encore la purée de pommes de terre et une sauce plus épaisse dessus, puis un légume cuit. Donc, si vous voulez nourrir votre corps pour construire de nouvelles cellules saines afin de remplacer celles mourantes, tout ce que vous avez mangé aujourd'hui ne vous a apporté presque aucun élément nutritif. En fait, c'est un grand fardeau pour le corps, car il doit digérer tout cela, produire tous les enzymes nécessaires et ensuite se débarrasser des déchets de putréfaction que vous formez en vous nourrissant ainsi.

#### 4- Les dangers du sucre

**De tous les aliments que nous mangeons, le sucre est probablement l'un des plus nocifs.** En fait, les Américains consomment environ 15 milliards de kilos de sucre. Ce sont les plus gros consommateurs de sucre au monde; cela revient à environ 60 kilos par an pour chaque homme, femme et enfant. Donc, vous consommerez 1 demi-kilo de sucre tous les deux jours et demi. Maintenant, que fait le sucre? **Le sucre enlève les vitamines C de votre corps, les vitamines du complexe B, dont vous avez besoin pour calmer vos nerfs.** Les vitamines C vous aident à résister aux infections. **Le sucre enlèvera également de votre corps le zinc et le chrome.** Ces deux éléments sont

nécessaires pour la guérison. Ils sont également nécessaires pour lutter contre la surchauffe et favorisent les réactions enzymatiques qui se produisent dans votre corps.

L'excès de sucre, en particulier du sucre raffiné, augmente son taux au point où le corps doit vite produire une grande quantité d'insuline pour assimiler ce sucre. Lorsqu'elle est élevée, elle dépasse les limites. L'insuline s'occupe du sucre dans votre corps, mais puisqu'elle est élevée vous devenez hypoglycémique, parce qu'à ce moment vous n'avez pas assez de sucre. Donc, vous avez un cycle qui fluctue. Maintenant que vous êtes hypoglycémique, votre corps veut plus de sucre, et vous en prenez davantage. Dès lors votre insuline s'élève encore, use le garde-manger et favorise le diabète; vous avez donc tous les symptômes de l'hypoglycémie qui sont très similaires à ceux de l'anxiété et de l'hyperactivité: Vous serez faible et vous aurez des tremblements. Parfois vous aurez envie de vous cacher parce que vous avez des phobies. Tout ceci est causé par l'hypoglycémie.

Les gens savent depuis des années que le sucre est très nocif et bien sûr, addictif. Il est presque aussi addictif que la cocaïne, l'héroïne et d'autres choses pareilles. Ainsi, le sucre se retrouve dans presque tout ce que vous mangez de transformé. Lorsque vous regardez les ingrédients sur les boîtes, le sucre est le plus souvent l'un des premiers ingrédients. Vous dites: *"Je consomme du sucre brun."* Le sucre brun n'est rien d'autre que du sucre raffiné avec les fragments de mélasse retirés du sucre blanc. C'est toujours mauvais pour vous. ***Concernant le miel, même s'il est plus naturel, si vous en prenez en grande quantité, cela a le même effet sur votre corps que le sucre. Le sucre paralyse le système immunitaire. Quatre heures après avoir consommé du sucre, votre système immunitaire ne peut pas résister à la maladie.*** Donc, si le matin vous mangez un beignet ou une autre chose sucrée, et puis pour le déjeuner, vous avez un milkshake, et pour le dîner, vous avez le dessert, toute la journée votre système immunitaire est complètement paralysé.

Le sucre est anti-calories, il prive le corps de la vitamine C, du complexe B, du zinc et du chrome; il perturbe également le niveau de phosphore de calcium de votre corps, provoque une hypoglycémie. Il conduit également à des maladies telles que l'arthrite et les maladies cardiaques, et il détruit le système nerveux parce qu'il vous excite et vous rend nerveux; et il épuise les enzymes et augmente le taux de graisse dans le sang. Nous connaissons déjà beaucoup de choses pouvant causer des maladies. Vous dites: *"Je ne consomme pas de sucre, mais des édulcorants artificiels. Je ne veux pas de sucre dans mon corps."* Bien, vous avez NutraSweet ou Sacran. NutraSweet c'est l'aspartame. Ces choses ne sont autres que des produits chimiques.

Dans ces édulcorants artificiels tels que NutraSweet, il existe un produit chimique appelé méthanol. C'était un produit dans l'alcool méthylique qui se trouvait dans le bathtub gin qu'on avait interdit et qui causait la cécité. On a enregistré des cas de transia et de cécité permanente avec leur utilisation, en particulier l'aspartame qui est commercialisé sous le nom de NutraSweet. De plus, des milliers de cas de crises de grand mal, ou de convulsions ou des crises d'épilepsie ont été enregistrés à partir de son utilisation. L'aspartame a été incorporé dans plus de seize cents produits alimentaires que vous consommez.

Et dans une série de plus de cinq cents personnes ayant des réactions indésirables à ces produits d'aspartame, près de 15% ont souffert de crises généralisées typiques de grand mal.

En retraitant un aliment, vous mangez aussi assez de GMS, c'est-à-dire le glutamate monosodique. C'est un acide aminé. Vous dites: "*Mon corps a besoin de glutamate*". Mais pas ces fortes doses concentrées. Comprenez que les Américains mangent les GMS dans presque tout ce qui est produit. Si vous mangez dans un restaurant ou des conserves, il y a de fortes chances qu'il y ait du GMS. Même s'il n'y en a pas sur l'étiquette, regardez les arômes naturels ou les protéines végétales hydrolysées. Les deux contiennent fréquemment du GMS. Le GMS à fortes doses et à n'importe quelle dose est une toxine.

Vous dites: "*Je ne veux pas manger cela. Comment puis-je l'éliminer?*" Vous l'éliminez en mangeant votre nourriture dans son état naturel. Si vous allez au rayon des fruits et légumes de votre épicerie, vous pourrez acheter des articles qui ne contiennent pas de GMS et d'aspartame. C'est pourquoi je suggère que vous mangiez aussi naturel que possible. Quand vous mangez dans les restaurants, quand vous mangez des aliments emballés, des repas congelés pré-faits des supermarchés, et autres, il y a de fortes chances que le GMS et l'aspartame y soient présents, presque 99%.

***Boire de la caféine, c'est aussi une toxine. Il provoque une hyperactivité du système nerveux***, c'est un stimulant artificiel, il accélère anormalement les réactions du corps et augmente la fréquence cardiaque, la sécrétion d'acides gastriques avec risque élevé d'un ulcère. Cela peut causer de l'insomnie. ***Le café, la caféine provoque l'anxiété, l'irritabilité, le retrait, les maux de tête, et augmentera votre taux de sucre dans le sang***, voilà pourquoi vous sentez quelques soulagements. Il provoque l'ostéoporose et augmente les fractures de la hanche. L'on note aussi une augmentation des tumeurs mammaires bénignes conduisant aussi à une augmentation des tumeurs malignes du sein. ***Il a été prouvé que la caféine favorise l'augmentation du cancer de la vessie.***

***Si vous accompagnez votre repas avec un petit verre de vin ou un autre alcool, vous provoquerez aussi une déshydratation sévère de votre corps.*** Si vous mettez de l'alcool sur vos mains, elles se dessèchent. De même, si vous en consommez, il dessèche votre corps et votre corps a besoin d'eau pour que chaque cellule fonctionne. De plus, ***l'alcool tue les cellules du foie et du cerveau.***

***Le lait*** cause des allergies, l'eczéma, et augmente votre taux de cholestérol. ***Le lait est l'une des principales causes de l'ostéoporose...*** Mais l'ostéoporose virile est causée par un manque d'activité - les gens ne sortent pas et ne font pas régulièrement les exercices - et l'excès de protéines dans l'alimentation. ***Les protéines, en particulier animales, sont très acides***; elles provoquent de l'acide dans votre corps. Le corps, pour neutraliser cet acide, doit retirer le calcium de vos os. Donc, ***plus vous consommez du lait, plus vous devenez ostéoporotique.*** Il s'est avéré être un facteur majeur dans l'apparition du diabète de type 1, appelé diabète juvénile. Dans la protéine laitière, c'est le lactosérum qui contient la protéine, semblable à une protéine dans vos cellules, dans votre pancréas appelée îlots de cellules de Langerhans, produisant

l'insuline. Donc, quand vous consommez cette protéine ainsi que du lait, votre corps produit des antibiotiques contre cette protéine formée. Mais puisqu'elle lui ressemble beaucoup, votre corps commence à les détruire, alors vous ne pourrez pas produire d'insuline. C'est l'une des causes majeures du diabète juvénile, et c'est bien documenté dans la littérature médicale; le diabète est si grave qu'il nécessite l'insuline pour le reste de votre vie.

***Le lait favorise l'évolution du cancer du sein; c'est sans doute un facteur de maladie cardiaque, car il contient principalement des graisses et des protéines.*** L'on note une augmentation de l'incidence de la leucémie chez les buveurs de lait, peut-être parce que près de 80% des troupeaux laitiers en Amérique ont le virus de la leucémie bovine. Le saviez-vous? Ainsi, ***en buvant du lait, la leucémie de la vache peut être transmissible.*** Il y a un lien entre le lait et beaucoup de scléroses, la maladie de Lou Gehrig qui est la sclérose latérale amyotrophique, la maladie de Crohn du côlon, une maladie de type colite, et bien sûr la maladie de la vache folle qui chez les humains est appelée maladie de Creutzfeldt-Jacob et c'est presque la même chose que la maladie d'Alzheimer. ***Le lait est associé à toutes sortes de colites et d'infertilité féminine ainsi qu'à des difficultés d'apprentissage.***

Vous avez des sodas, ils contiennent tous de la caféine. Ensuite, vous avez du pain blanc où ils enlèvent tous les nutriments du blé, puis y ajoutent quelques vitamines et minéraux et l'appellent enrichi. Il ne construit pas de cellules saines. C'est la même chose avec le riz où tout le revêtement extérieur du riz marron biologique est enlevé pour avoir plutôt du riz blanc. Le GMS et l'aspartame sont appelés excitotoxines. En fait, il y a un livre intitulé *Excitotoxins: Le goût qui tue*, écrit par le Dr Russell Blaylock, disponible en librairie. Ces excitotoxines provoquent des maux de tête, des crises d'épilepsie, des tumeurs cérébrales, la maladie d'Alzheimer; contribuent à la maladie de Lou Gehrig, à la sclérose latérale amyotrophique, à la maladie de Parkinson, à la maladie de Huntington et affectent le système endocrinien. Donc, si vous souffrez d'hypothyroïdie ou d'hyperthyroïdie, vérifiez si ces choses font partie de ce problème. De plus, les excitotoxines, le GMS et l'aspartame qui est la marque NutraSweet, provoquent des difficultés dans les développements embryologiques et neurologiques. Donc, si vous êtes enceinte, mieux vaut commencer à manger naturel.

Vous direz peut-être, ce n'est pas grave, nous prenons des médicaments. **Les médicaments** ont tous des effets secondaires. Les médicaments antihypertenseurs tels que Reserpine, Aldomet et Catapres causent la dépression et le délire. Les anticonvulsivants comme Dilantin, Tegretol, et Chloroquine provoquent la dépression, le délire, la désorientation, l'hallucination ... ainsi que de nombreux autres problèmes. Les médicaments anti-inflammatoires comme l'indoxène et le naproxène peuvent causer la dépression et la confusion, la paranoïa, le délire, les hallucinations. Et beaucoup d'entre eux ont des effets toxiques sur le foie; certains sont toxiques pour les reins. Et les stéroïdes bien sûr comme Prednisone provoquent la dépression, l'anxiété, l'ostéoporose et bien d'autres symptômes.

Même **les antibiotiques** ont beaucoup d'effets secondaires, et ils ne guérissent pas vraiment car leur rôle est de tuer. Quand on les utilise, ils tuent certaines bactéries. Ils ne sont pas très efficaces. Quand vous les prenez, ils éliminent les bonnes bactéries dans votre côlon et ainsi vous êtes susceptibles à des choses

comme le Candida, le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie etc. parce que vous avez besoin de ces bonnes bactéries dans le côlon pour aider à digérer et à assimiler votre aliment. **Les médicaments ont tous des effets secondaires, ils sont tous nocifs d'une manière ou d'une autre. Quand vous prenez un médicament, vous pouvez soulager les symptômes de la maladie que vous attaquez; mais les médicaments ne guérissent jamais, ils ne font que changer la forme ou l'emplacement de la maladie.** En fait, même avec des antibiotiques, chaque médecin ou infirmier a vu mourir des patients à qui l'on a administré des doses de l'antibiotique approprié.

Quand vous guérissez ce n'est pas grâce à l'antibiotique ou tout autre médicament; il n'y a qu'un seul système dans votre corps capable de vous guérir et vous protéger de toutes maladies, **c'est votre système immunitaire.** Lorsque vous prenez des médicaments, chacun a un effet négatif sur votre système immunitaire. **Ce que nous devons vraiment faire, c'est d'abandonner nos mauvaises habitudes, bien manger et nous débarrasser des médicaments afin que notre corps apprenne à se guérir lui-même.** Si vous prenez des médicaments, ne les arrêtez pas brusquement. Faites-le petit à petit, sous le contrôle d'un professionnel de la santé qualifié. Mais vous devez les abandonner et après avoir lu ce message, vous verrez que vous pouvez vous porter bien sans médicaments.

### 5- Danger caché

Nous faisons certaines choses chaque jour sans même y penser; des choses qui sont si routinières et qui ne nous traversent même pas l'esprit. **Si nous buvons l'eau du robinet, elle contient du chlore. Le chlore est un gaz toxique.** Le gouvernement révèle qu'il faut du chlore dans l'eau pour notre sécurité. Cependant, de nombreuses villes à travers le monde purifient l'eau à base d'un traitement à l'ozone qui est une substance inoffensive, c'est une forme d'oxygène, mais ils ajoutent du chlore après que l'oxygène a fait son travail. **Le fluor est également présent dans l'eau.** Le gouvernement pratique le traitement massif de populations. On nous dit que c'est nécessaire pour prévenir la carie dentaire, mais il y a une grande controverse à ce sujet.

**En fait, le fluor est un poison; c'est un produit dérivé de la production d'aluminium et utilisé dans les raticides. Il provoque aussi des mystérieuses maladies des os, un vieillissement prématuré de la peau, et encore, il est très controversé quant à savoir s'il empêche vraiment la carie dentaire.** Hormis cela, le Congrès a récemment créé une loi pour avertir les gens sur le dentifrice au fluor, car **certains jeunes enfants sont morts parce qu'ils ont avalé le dentifrice après s'être brossés, et d'autres sont morts ou tombés gravement malades dans les bureaux dentaires après avoir avalé le fluor qui a été mis dans leur bouche lors d'un traitement spécial.** Il a aussi un impact sur le cerveau. En fait, il y a un article dans la revue "Brain Research" (1998), qui montre qu'une partie par million de Fluor peut causer la maladie d'Alzheimer, et c'est la quantité qui est généralement présente dans notre eau.

Il y a des bonnes choses pour notre santé que nous ne faisons pas régulièrement: Nous ne faisons pas assez d'exercices physiques; nous n'obtenons pas assez d'oxygène de l'air frais; nous ne nous exposons pas au

soleil tous les jours - Les médecins nous disent de rester à l'écart du soleil, mais il est bénéfique pour la santé si vous le faites de la bonne façon -; nous ne dormons pas assez, au temps convenable; nous ne buvons pas assez d'eau; nous sommes vraiment stressés et ainsi, nous n'éliminons pas bien les déchets.

**L'exercice** présente certains avantages. Il augmente la circulation, l'oxygène dans tout le corps, améliore votre péristaltisme intestinal, donc il vous aide à éliminer les déchets; il augmente les muscles de votre corps, de sorte que vos muscles peuvent brûler les graisses; il augmente la capacité du corps à résister au stress; il aide à éliminer les toxines; il réduit votre cholestérol; il diminue votre poids, votre tension artérielle, votre rythme cardiaque au repos et la liste s'allonge davantage. Et pourtant, les gens sont des téléphages, ils sont assis devant leur télévision jour après jour au lieu de prendre de l'air frais et faire des exercices.

**L'eau** est un autre composant. Tout le monde boit des boissons contenant de la caféine; c'est soit le café, soit le soda. L'eau est le deuxième élément nutritif dans le corps après l'oxygène. Nous ne pouvons vivre que quelques minutes sans oxygène et quelques jours sans eau. **L'eau diminue la tension artérielle, diminue l'anxiété, diminue les allergies et l'asthme**, et nous présenteront exactement comment cela se passe. Elle diminue la douleur arthritique en réhydratant le cartilage dans l'articulation. Elle diminue les douleurs au dos et au cou en réhydratant le petit disque qui se trouve entre les vertèbres. **Elle peut guérir les ulcères**; car si votre corps a assez d'eau, vous pouvez produire assez de mucus pour protéger les garnitures de l'estomac afin que l'acide chlorhydrique dans l'estomac ne traverse pas ce mucus dans la muqueuse de l'estomac. L'eau peut diminuer le cholestérol et elle diminue les maux de tête et autres douleurs, y compris les migraines.

**La lumière du soleil** est extrêmement importante. Elle diminue votre tension artérielle. Elle peut réduire le cholestérol, car elle transforme votre cholestérol en vitamine D lorsque le soleil frappe sur votre peau. **Il renforce le système immunitaire, tue les bactéries, calme le système nerveux**. Quand vous dormez sous le soleil lorsque vous vous y étendez, cela diminue la glycémie en augmentant la capacité du corps à introduire le glucose dans la cellule et à l'absorber. C'est en fait comme une insuline naturelle. Et la lumière du soleil augmente l'oxygène dans le sang et il est utilisé par les tissus du corps, il diminue la fréquence cardiaque au repos, et augmente la tolérance au stress.

**L'oxygène** est si important parce que le cancer ne peut pas se développer dans un environnement à forte teneur en oxygène. Et quand vous apportez plus d'oxygène dans votre corps, vous déplacez le dioxyde de carbone qui est un déchet dont vous voulez vous débarrasser. Et bien sûr l'oxygène tue les bactéries et les virus. Donc l'air frais et la lumière du soleil sont très importants, ensemble, ils contribuent à réduire le taux de croissance du cancer, à baisser aussi la pression artérielle, comme nous l'avons mentionné. Les gens ne mettent pas tout ceci en pratique y compris le fait de dormir. Ils dorment parfois le jour au lieu de dormir la nuit. Nous avons été conçus pour aller dormir peu après le coucher du soleil et pour se réveiller quand le soleil se lève. La seule fois où le corps peut guérir, c'est quand vous dormez; car quand vous êtes éveillés vous dépensez de l'énergie, alors que quand vous dormez, les hormones de guérison sont produites par votre corps et votre corps peut se réparer et se régénérer.

**Le corps et l'esprit deviennent malades sans un sommeil suffisant:** En fait, il a été démontré que si vous dormez avant minuit, les heures de sommeil avant minuit sont deux fois plus importantes et efficaces que les heures après. Donc, si vous restez éveillé jusqu'à minuit ou 1 heure du matin, vous avez perdu le double de ce temps de sommeil. Plus vous dormez au coucher du soleil, plus le rythme de votre corps et vos biorythmes sont en harmonie avec la nature et ça vous pousse à vouloir des horaires fixes, à vous coucher, à vous lever et à prendre vos repas à la même heure... car ce genre d'horaire améliorera la capacité de votre corps à se rétablir. Vos hormones qui vous aident à digérer les aliments intervenant dans toutes les réactions du corps arriveront à des heures fixes si vous avez des horaires réguliers. Sinon tout sera désordonné et le corps sera si confus que vous finirez avec un déséquilibre chimique; alors le docteur vous donnera des médicaments pour tenter de redresser ce déséquilibre. Cependant, les médicaments sont juste des produits chimiques qui entrent dans votre corps et vous déséquilibrent davantage.

**Le stress est un facteur important dans la dépression du système immunitaire:** Quand vous êtes stressé, votre corps émet toutes sortes d'hormones. On les appelle les hormones de "lutte ou fuite". C'est le genre de réaction que vous avez quand vous avez été pourchassé par un lion ou par un ours. Cette grande poussée d'énergie se produit lorsque vous fuyez quelqu'un qui vous poursuit. Mais quand vous êtes au bureau ou à la maison, vous avez une grande effusion de ces mêmes hormones et pourtant vous êtes juste assis. Cela a donc un effet extrêmement destructeur sur votre corps. Comme vous ne cherchez pas à les évacuer en travaillant dur ou en faisant de l'exercice, cette réaction de stress chronique est constante dans le corps. Elle arrête le péristaltisme dans votre intestin, de sorte que vous ne pouvez pas éliminer vos déchets, ainsi votre estomac sécrète plus d'acide, ce qui augmente le risque d'ulcère et déshydrate le corps; le stress est très déshydratant. Et bien sûr, la déshydratation, le fait de ne pas boire suffisamment d'eau est également stressant pour le corps. Donc, vous entrez dans ce cercle de déshydratation et davantage de stress.

L'une des choses que vous pouvez faire et que peu de gens font régulièrement à l'âge adulte, c'est rire. Les enfants rient 400 fois par jour et les adultes 25 fois en moyenne. Qu'est-ce qui arrive aux 375 rires? **Les rires diminuent la tension artérielle, stimulent le système immunitaire, apaisent le système nerveux, détendent l'estomac et l'intestin, et en fait, c'est l'un des plus grands bâtisseurs du système immunitaire.** La Bible dit même qu'*un cœur joyeux est un bon remède*. Proverbes 17:22. L'une des choses les plus importantes dans votre corps à laquelle vous ne pensez pas toujours est l'élimination des déchets. La plupart des maladies, en fait, la quasi-totalité de la maladie est causée par une combinaison de 3 facteurs: **La malnutrition, la déshydratation, et le stress.**

**La malnutrition:** Elle n'est pas due à une carence en calories mais plutôt en vitamines, en minéraux et en enzymes. La graisse, les protéines et le sucre constituent l'essentiel de ce que vous mangez. Lorsque vous mangez des aliments cuits, trop de graisse, trop de protéines, vos intestins sont recouverts de matériau transformé. Vous avez donc une élimination inadéquate. Quand un bébé naît, il a un excellent système d'élimination. **Le bébé aurait des selles**

***dans les 30 minutes suivant chaque repas. C'est ainsi que nous sommes supposés être même étant grands.*** Mais nous avons refusé l'appel de la nature, nous ne buvons pas assez d'eau, nous mangeons tous les mauvais aliments et notre tractus intestinal devient très lent. Donc, nous souffrons de malnutrition parce que nous mangeons les mauvais aliments en excès, et ne mangeons pas les bons aliments.

**La déshydratation:** Nous ne buvons pas assez d'eau mais de la caféine. La caféine est un diurétique; elle déshydrate plus votre corps que ne contribue positivement. Ainsi, ***plus vous buvez des boissons contenant de la caféine, plus vous êtes déshydraté. Lorsque vous êtes déshydraté, vos déchets ne peuvent pas bien circuler dans votre intestin grêle long d'environ 10m pour sortir de votre corps, et c'est l'une des causes de la constipation.***

**Le stress:** Tout le monde est stressé, allant et rentrant du travail ... chacun travaille trop, au travail, à la maison! Quand cela arrive, votre estomac est dans un nœud, vos intestins sont contractés, le péristaltisme s'arrête, et toutes ces hormones de stress sont produites dans votre corps – tout ceci réprime le système immunitaire et votre élimination souffre terriblement. ***Lorsque vous êtes constipé, vous ne pouvez pas éliminer et vous réabsorbez ces toxines.*** Vous dites: *"Pourquoi mon médecin ne me dit pas ça?"* Un article dans un journal appelé "The British Medical Journal" en 1991 s'intitule ***"Où est la sagesse?"*** Il révèle que juste 15% de tous les traitements et interventions que les médecins apportent aux patients sont soutenus par de bonnes études scientifiques; 85% sont juste *'bon; je vais le faire, eh bien, mon professeur m'a dit cela, ou les livres disent ceci ...'*. On nous a appris à diagnostiquer juste un ensemble de symptômes et à donner un médicament pour les masquer; vous voyez vraiment pourquoi vous ne serez jamais guéris par cette approche.

## 6- Maladie cardiaque

Selon l'association médicale américaine et le gouvernement, la maladie cardiaque est la première cause de décès. L'on y retrouve l'angine qui est juste une douleur cardiaque; la crise cardiaque appelée infection myocardique; la maladie coronarienne c'est-à-dire que vos artères coronaires, les artères de votre cœur, sont remplies de graisse et de protéines stockées sous forme de graisse. L'artériosclérose c'est la même chose, sauf qu'elle s'applique aux artères de tout le corps. Puis les accidents ischémiques transitoires sont comme de nombreux accidents vasculaires cérébraux où le sang peut être coupé à l'un des vaisseaux de votre cerveau, et souvent le précurseur d'un véritable accident vasculaire cérébral. Ensuite, il y a l'hypertension artérielle, c'est-à-dire une pression artérielle élevée. Qu'est-ce que tout cela a en commun? Ils sont tous dus à un rétrécissement des artères. Lorsque vous allez chez votre médecin, parfois il vous donne un médicament pour essayer d'ouvrir vos artères afin que vous ne ressentiez pas la douleur de l'angine, ce qui signifie que votre cœur ne pompe pas assez de sang. En cas de crise cardiaque, il vous donnera parfois des médicaments pour essayer d'augmenter le rendement de votre cœur. Et si vous avez une maladie coronarienne, il va souvent suggérer le pontage de l'artère coronaire. Réfléchissons-y. L'angine est-elle causée par une carence en Nitroglycérine? Bien sûr que non! La nitroglycérine a des effets secondaires. Tous ces médicaments ont des effets secondaires.

Est-ce que la maladie coronarienne est causée par la carence d'un pontage aorto-coronarien? Non. Et si l'on vous fait un pontage aorto-coronarien, où l'on retire les veines de votre jambe ou un vaisseau dans votre poitrine, et contourne les artères bloquées dans votre cœur, qui vous dit que vous ne subirez plus cela. En fait, certaines personnes ont un pontage l'un après l'autre, et dépense environ 40 à 60 mille dollars. Si vous avez un accident vasculaire cérébral, c'est parce que vous ne recevez pas assez de sang dans votre cerveau car les vaisseaux sont trop étroits. Les AVC ne sont pas causés par une carence en médicaments ni l'hypertension artérielle.

Parlons de leurs points communs. Quand vous consommez des graisses, du sucre stocké sous forme de graisse et l'excès de protéines - l'américain moyen consomme 125g de protéines par jour; tout ce qu'un adulte de taille moyenne a vraiment besoin, c'est environ 40g de protéines - ils sont stockés sous forme de graisse. Donc, il y a toutes ces graisses qui circulent dans votre sang et le rend plus épais. Vous ne buvez pas assez d'eau et cela rend également votre sang plus épais. Et cette graisse s'accumule sur les parois de vos artères, rendant les parois plus épaisses et l'ouverture de vos vaisseaux sanguins plus petite. Ainsi, votre cœur doit pomper plus fort pour obtenir ce sang gras et épais à travers une ouverture plus petite. Que pensez-vous des conséquences? Il augmente la pression dans vos artères, provoquant l'hypertension artérielle. En outre, il provoque une diminution de la quantité de sang et, par conséquent, la quantité d'oxygène entrant dans les muscles de votre cœur, susceptible de créer une crise cardiaque. Il peut aussi causer le ralentissement du sang et un caillot dans votre cerveau qui provoquera un accident vasculaire cérébral.

Vous voyez, ce n'est pas très difficile de comprendre la cause de ces problèmes. En fait, tous les médecins savent que changer de régime alimentaire et le mode de vie préviendra ou renversera les maladies cardiaques. Il existe dans les grandes écoles de médecine des programmes importants pour inverser ces types de maladies. Ils vous font suivre un programme d'exercices, vous faites suivre un meilleur régime, diminuent votre taux de sucre et la quantité de chairs que vous consommez et beaucoup se portent mieux. Mais ils disent que ça ne marche pas pour les autres maladies. Eh bien nous allons découvrir aujourd'hui que ça marche effectivement pour de nombreuses autres maladies. Je veux vous montrer une lettre que j'ai récemment reçue, qui dit: "*Retrait urgent du produit.*" Il y a une notice sur un médicament appelé Pazacur, un anti-hypertenseur et un anti-angineux. Ils l'ont retiré du marché parce que ses effets secondaires sont tellement nuisibles. Il y a plusieurs autres médicaments sur le marché que les gens prennent par-ci, par-là, avec beaucoup d'effets secondaires.

Voici un article de l'école de médecine de l'université de Californie à San Francisco montrant qu'il existe des programmes sans médicaments, juste l'exercice, un changement de régime alimentaire et de mode de vie qui améliore les maladies cardiaques. Voici une autre lettre d'un médecin dans ce pays qui montre que ***la colère augmente la pression artérielle et les maladies cardiaques. Elle provoque la constriction des artères et moins de sang arrive dans votre cerveau et dans votre cœur. Elle cause la production de beaucoup d'hormones qui endommagent votre système immunitaire.*** En fait, l'association médicale américaine a déclaré dans les articles de 1995 et de 1998 que changer de régime alimentaire et de mode de vie préviendra vraiment toutes ces maladies.

J'ai récemment fait une vidéo intitulée "*Vous ne pouvez pas faire mieux que Dieu*" où j'ai interviewé ma mère de 85 ans. Elle avait une maladie auto-immune sévère appelée pseudopolyarthrite rhizomélique. Je l'ai mise sur le même régime que j'avais utilisé pour guérir du cancer, et elle a pu se débarrasser des quatre médicaments contre l'hypertension qu'elle avait pris pendant 35 ans. **Elle s'en est débarrassé en trois semaines** en suivant ce plan de changement de régime et de style de vie qui consiste **à enlever la graisse, l'excès de protéines, faire sortir le sucre de son corps, boire beaucoup d'eau, manger de la bonne nourriture avec beaucoup d'aliments crus, se reposer, faire de l'exercice, recevoir de l'air frais et le soleil**. Toutes ces choses semblent très simples.

Les médecins disent que nous avons besoin de médicaments, mais **les médicaments ne guérissent pas les maladies**. En fait, ils ont tous des effets secondaires. Si nous ouvrons le Physicians' Desk Reference, un livre énorme, gros avec de très petits caractères, tous leurs effets secondaires y sont. Il est produit par les sociétés pharmaceutiques. Vous constaterez qu'il n'y a pas un seul médicament dans tout ce livre sans effets secondaires. Certains sont si graves qu'ils causent la mort. Mais, pourquoi voudriez-vous mourir d'un médicament que vous prenez et qui a probablement un effet secondaire bien plus dangereux que l'effet que peut causer la maladie dans votre corps?

La maladie coronarienne n'est pas causée par une insuffisance de pontage, mais par l'excès de graisse et de cholestérol, et celui-ci se trouve dans les produits animaux et non dans les produits végétaux. **La maladie cardiaque est causée par l'excès de protéines présentes dans la viande, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les œufs, car cet excès est stocké sous forme de graisse**. Elle augmente le niveau de votre triglycéride qui est la mesure de la graisse dans votre sang.

Le sucre est stocké sous forme de graisse et présente les mêmes problèmes. L'aspartame qui est NutraSweet provoque un rythme cardiaque anormal, un essoufflement, des douleurs thoraciques et l'hypertension. La caféine peut provoquer une arythmie ou une fréquence cardiaque irrégulière. Le manque d'exercice contribue, bien sûr, aux maladies cardiaques car vous n'évacuez pas la graisse, l'oxygène ne circule pas dans vos muscles, y compris le muscle de votre cœur. Le fluor provoque la calcification des artères et la déshydratation provoque l'épaississement du sang. Et puis, quand vous ne consommez pas assez d'aliment, assez de bon fruits et légumes frais crus, vous n'avez pas assez d'antioxydants dans votre corps qui favorisent la circulation et détruit dans votre corps les toxines, les déchets produits par les réactions quotidiennes dans votre corps. De plus, ce n'est pas un mystère; **vous pouvez vous débarrasser de votre maladie cardiaque**. Vous n'avez pas besoin de subir un pontage de l'artère coronaire... **La seule façon d'avoir une solution à long terme c'est de changer votre manière de manger et votre manière de vivre**, et vous débarrasser du stress.

**Le stress** est l'une des principales causes de décès en Amérique. **Si vous êtes rancunier ou colérique ou si vous êtes tellement stressés au travail ou à la maison ou dans quoi que vous fassiez, tout cela augmente la teneur en graisse du sang, la constriction des artères et vous prédispose aux maladies cardiaques**. Vous ne pouvez pas vraiment guérir d'une maladie

cardiaque sans changer votre style de vie. Vous pouvez subir un pontage l'un après l'autre mais ça ne sera pas efficace. Vous vous sentirez réellement mieux seulement en changeant votre régime alimentaire.

## 7- Le Cancer

Il existe plusieurs types de cancer. Nous qui sommes dans le corps médical les décomposons en différentes catégories. Le cancer inclut la maladie de Hodgkin et la leucémie, qui n'est rien d'autre que le cancer du sang, seulement sur un organe différent. Le myélome multiple affecte les os et d'autres tissus dans tout le corps. Le mélanome malin (c'est un cancer qui semble commencer dans la peau mais qui peut vraiment être une maladie mortelle, il est différent du cancer régulier de la peau). Il y a le cancer du cerveau, du sein, de la prostate, de l'estomac, du colon, du foie, du pancréas, beaucoup d'organes différents, même le sida est une forme de cancer. Cependant, un cancer est un cancer - même si nous avons toutes ces différentes désignations, **tous les cancers sont causés par la suppression du système immunitaire. Le cancer est une maladie de carence.**

Vous savez, dans les années 1500, lorsque des marins étaient sortis sur des navires pendant les croisades et autres activités, beaucoup d'entre eux étaient morts. En fait, ils avaient contracté une maladie terrible qui avait ravagé le pays et on leur avait donné des médicaments qu'ils avaient à l'époque, mais ces marins étaient morts en grand nombre. Finalement, quelqu'un a décidé de mettre des limes sur le bateau. Et les marins mangeaient les limes parce qu'ils souffraient vraiment d'une maladie liée à une carence, une carence en vitamine C, du scorbut. Quand ils les ont mangées, ils n'étaient pas morts et étaient en bonne santé. C'est pourquoi les marins anglais ont obtenu le nom de Limeys. Il a fallu environ 200 ou 250 ans au reste du corps médical pour se rendre compte de cela, et réaliser que ce n'était rien d'autre qu'une maladie de carence. Le cancer est causé par 3 choses semblables dont nous avons parlé auparavant: La **malnutrition** à cause d'une mauvaise alimentation, la **déshydratation** car le corps fonctionne avec de l'eau. Nous n'en consommons pas assez et nous **stressons**. **Si vous mettez ces 3 choses ensemble, vous verrez que ce sont les vraies causes principales non seulement du cancer mais de toutes les maladies.**

Je me suis plus intéressée au cancer parce que j'ai souffert de cette maladie. Le cancer est probablement la maladie la plus redoutée connue par l'homme et le mot le plus redouté de la langue anglaise. J'ai eu un cancer en phase terminal. J'ai d'abord eu une petite masse. J'ai eu une biopsie et c'était un adénocarcinome canalaire du type invasif, carcinome du sein. Cette biopsie s'est passée dans l'une des grandes universités médicales, dans un hôpital qui a une grande unité de cancer. Cela a été documenté par les pathologistes comme l'adénocarcinome canalaire invasif du sein. La boule était très grosse sur ma poitrine. Après l'avoir enlevée, ils ont constaté qu'ils ne pouvaient pas obtenir des marges claires pendant la procédure, en d'autres termes, le cancer s'était déjà propagé dans mon muscle de la paroi thoracique; il n'était pas encore dans le bouton sous mon bras. J'ai donc eu une autre intervention chirurgicale où ils ont essayé de pratiquer une plus petite incision et d'éliminer le cancer, mais ils ne pouvaient pas le faire, il s'était tellement propagé.

J'ai changé mon alimentation de façon spectaculaire sans toucher les autres facteurs de ma vie, y compris le stress, et je ne connaissais pas l'importance liée à une bonne consommation d'eau. Mais j'ai changé mon alimentation et me suis tournée vers les fruits, les céréales et les légumes. J'ai éliminé le sucre, la caféine et toutes les autres mauvaises choses de mon alimentation, mais ma tumeur est revenue... J'ai eu la première ablation, mais la tumeur a repoussé. Elle avait à peu près la taille d'un marbre et est restée à cette taille pendant plusieurs mois alors que j'essayais de la faire disparaître parce que je ne devais pas accepter de chimiothérapie ni de radiothérapie, car elles détruisent votre système immunitaire, ce dont vous avez besoin pour guérir. Soudain, pendant environ 3 semaines, cette tumeur a pris la taille d'un gros fruit de raisin, et elle s'apprêtait presque à éclater sur ma poitrine. C'était énorme! Et c'était devenu très douloureux. Je ne savais pas ce que j'allais faire parce que **j'avais décidé de ne pas accepter de chimiothérapie ni de radiothérapie.**

Finalement, j'ai réussi à trouver un chirurgien qui allait enlever une partie de cette tumeur, car elle s'apprêtait à éclater sur ma poitrine et je ne voulais pas avoir une plaie ouverte. À ce moment-là, j'avais des ganglions sous le bras et au-dessus de la clavicule. Les nœuds sous mon bras étaient gros comme la taille d'une noix, et la douleur était forte. Tout antiinflammatoire que j'ai pris était en vain. J'ai donc trouvé un chirurgien qui pensait qu'il me ferait une faveur, une chirurgie palliative, en prélevant une partie de la tumeur, et il l'a fait, **puis m'a renvoyée à la maison mourir.** À ce moment-là, j'avais encore beaucoup de tumeurs dans la région centrale, une dans le muscle de la paroi thoracique et l'autre dans le ganglion lymphatique. J'ai refusé d'enlever les ganglions lymphatiques parce qu'ils font partie de votre système immunitaire.

Alors je suis rentrée à la maison et j'ai suivi un plan... **J'ai commencé à boire beaucoup d'eau ainsi que le jus de carotte, de légumes à feuilles vertes, et la nourriture naturelle. En fait, 75% de ma nourriture était crue, et j'ai appris à ôter le stress de ma vie.** C'est important de se confier en Dieu. J'ai eu une très mauvaise expérience avec la méditation et la visualisation dès le début. J'ai réalisé que seul le Seigneur Jésus-Christ peut ôter le stress dans nos vies. J'ai donc commencé à consacrer beaucoup de temps à l'étude de la Bible et à la prière, ce qui m'a permis de soulager le stress.

Quand je l'ai fait, en 8 mois, le cancer avait complètement disparu. J'ai eu beaucoup de moments difficiles pendant cette période... Beaucoup de hauts et bas, d'anxiété, de dépression, j'avais toutes sortes de symptômes... Et je me sentais tellement mal qu'à un moment donné on ne s'attendait pas à ce que je vive toute la nuit. Je ne pouvais pas manger ou boire. Donc, je peux vous dire que ce plan fonctionne. J'étais si proche de la mort qu'on ne s'attendait pas à ce que je survive et pourtant me voici vivante et en bonne santé et sans cancer. Comme je l'ai dit, il m'a fallu 8 mois pour me débarrasser complètement du cancer sans chimiothérapie, sans radiothérapie, sans mastectomie.

Le cancer n'est pas une maladie incurable... **Rappelez-vous que nous avons parlé de maux de tête qui ne sont pas causés par une carence en aspirine. Faisons un pas de plus. Le cancer n'est pas causé par une carence en chimiothérapie, ni par une déficience de radiation.** En fait, **la chimiothérapie et les radiations détruisent le système immunitaire, ce dont vous avez besoin pour vous rétablir. La chimiothérapie et la**

**radiothérapie causent le cancer.** Il nous a été dit que la cause du cancer est inconnue, mais ce n'est pas vrai. L'association médicale américaine a publié un article dans son journal où ils disent que l'on peut prévenir 65% des cancers par un changement de régime alimentaire. Je dis que c'est 99%.

Mais ils admettent au moins 65%. **Si 65% des cancers peuvent être évités grâce à un changement de régime alimentaire, alors quelle en est la cause? C'est la mauvaise alimentation.** Ils admettent en quelque sorte cela, sauf qu'ils disent qu'en cas de cancer, il n'y a rien à faire pour le traiter, à part la chimiothérapie et la radiothérapie et l'ablation de vos organes. Laissez-moi vous dire ceci, le cancer n'est pas causé par un excès d'organes. Alors pourquoi continuons-nous à les ôter? Ce qu'il y a lieu de faire c'est de réaliser que l'on peut éviter le cancer et même quand vous l'avez, on peut le soigner. Ne détruisez pas ce seul système dont vous avez besoin pour être en bonne santé.

Le cancer se forme dans votre corps si votre système immunitaire est déjà sévèrement réprimé. Nous avons tous des cellules cancéreuses dans notre corps tous les jours; c'est juste que lorsque notre système fonctionne bien, il les détruit. Mais **quand il ne fonctionne pas bien en raison de l'excès de consommation de sucre, de graisse, de protéines, de produits chimiques et d'autres choses,** alors il ne peut pas détruire les cellules cancéreuses. Ainsi, elles peuvent s'accumuler et former une tumeur et le médecin faire un diagnostic et vous propose un traitement qui en réalité provoque le cancer. Quand les femmes vont faire une mammographie, les mammographies sont des radiations. Vos médecins et dentistes vous diront: **"Ne prenez pas trop de rayons X, ils causent le cancer."** Mais ils disent: **"Vous devez faire des radiographies pour voir si vous avez un cancer. Et puis, si vous avez un cancer, nous vous donnerons une bonne dose de ce que nous vous disons d'éviter parce qu'il cause le cancer."** Cela n'a aucun sens. On nous a fait un lavage de cerveau pour croire à cela. Examinons certains des médicaments utilisés pour traiter le cancer.

## 8- Chimiothérapie et Radiothérapie

### 8.1- La chimiothérapie

La Chimiothérapie, c'est le produit chimique utilisé pour le traitement. Chimique, "Chimio", thérapie, "traitement". Voici quelques produits chimiques couramment utilisés pour traiter le cancer, les médicaments chimiothérapeutiques. Beaucoup ne réalisent pas que les anti-œstrogènes tels que l'Arimidex et le Tamoxifène forment aussi une chimiothérapie. Ils pensent qu'ils relèvent d'un groupe différent. Mais tous ont des effets secondaires. En fait, ce livre intitulé *The Physicians' Desk Reference* se trouve dans les bureaux de tous les médecins. Il contient beaucoup d'effets secondaires des remèdes. C'est un livre écrit en très petits caractères et chaque médecin le possède, mais souvent ils ne vous disent pas tous leurs effets secondaires. Permettez-moi de passer en revue quelques-uns.

**Le Cytosan**, c'est l'un des plus anciens. C'était de la moutarde à l'azote, l'un des premiers médicaments de chimiothérapie. Elle a été utilisée pendant la seconde guerre mondiale pour tuer nos ennemis. À la fin de la guerre, ils se sont demandé ce qu'ils feraient de ce produit puis ils ont décidé de donner cela aux

patients atteints de cancer, se disant qu'ils pouvaient tuer le cancer sans tuer le patient. Mais ce médicament fait très bien son travail; ça tue beaucoup de personnes. Le Cytoxan cause plusieurs types de cancer. La chimiothérapie cause le cancer, la myocardite hémorragique, qui est un saignement autour du cœur, la colite hémorragique, des saignements dans le côlon et dans l'utérus du système urinaire, la fibrose pulmonaire et s'assure que les poumons s'érodent. Elle cause aussi des nausées, des vomissements et la perte de cheveux.

**Le méthotrexate** fait l'objet d'une grande mise en garde dans le PDR (Physicians' Desk Reference) indiquant que les réactions toxiques peuvent être fatales. Des décès sont survenus lors du traitement de la malignité. Il est aussi utilisé pour le psoriasis et la polyarthrite rhumatoïde; pourtant c'est un médicament mortel. Il cause le cancer chez les animaux, provoque une ulcération de la bouche, de l'œsophage et de l'estomac, peut vraiment paralyser un côté du corps, causer une convulsion et une insuffisance rénale.

**Les Anti-œstrogènes:** Les médicaments anti-œstrogènes que les médecins ne classent généralement pas dans la chimiothérapie sont: **Arimidex** qui favorise la pression artérielle, les convulsions, l'anxiété, le caillot sanguin, les hémorragies vaginales, paresthésie où vous avez l'engourdissement dans le bout des doigts, la douleur thoracique, l'essoufflement et les vomissements. Un autre très commun est le **tamoxifen**, avec pour marque **Novadex**. Les médecins soumettent parfois des personnes qui n'ont même pas de cancer du sein au tamoxifène, simplement parce qu'ils ont des antécédents familiaux. Le tamoxifène provoque le cancer de l'utérus, du foie, l'augmentation des douleurs osseuses et tumorales, la dépression, le kyste ovarien, le caillot sanguin dans les poumons, la cataracte et la rétinopathie avec la rétine de votre œil.

## 8.2- La radiation

**La Radiation brûle tout sur son passage.** Lorsque le système immunitaire est très endommagé, il a beaucoup de mal à se rétablir. Cependant, si vous avez subi ce traitement, parfois vous pouvez changer radicalement votre alimentation et vous rétablir. Mais essayez vraiment de sortir du trou une fois que vous avez eu ces traitements. Vous dites: "*pourquoi ne pas ôter le cancer, n'est-ce pas un moyen de s'en débarrasser?*" Laissez-moi vous poser cette question: Si votre enfant a la varicelle et est très malade, iriez-vous dans une boutique acheter des médicaments pour essayer de brûler toutes ces varicelles, ou iriez-vous chez un chirurgien lui demander d'enlever toutes ces marques de varicelle de la peau de votre enfant, pour qu'il s'en débarrasse? Bien sûr que non! Vous pouvez les enlever mais l'enfant en souffrira encore car les marques de la vérole sur la peau ne sont qu'une manifestation locale d'une maladie systémique. C'est ça le cancer, une manifestation locale d'une maladie systémique. Vous êtes malade parce que votre système immunitaire ne fonctionne pas correctement. Donc, **quand vous ôtez juste le cancer, sachez que tous les facteurs qui ont contribué sont toujours dans votre corps.** Il peut revenir soit au même endroit, soit dans un endroit différent, soit vous aurez une autre maladie grave à moins que vous ne changiez tous ces facteurs.

Quand est-il de l'ablation des ganglions lymphatiques? Selon les médecins, il faut ôter les ganglions lymphatiques en cas de cancer. Si vous avez une infection au pied et des glandes enflées se forment au niveau de l'aîne, iriez-vous chez le

chirurgien lui dire de les ôter parce qu'elles sont impliquées dans l'infection? Bien sûr que non! Car ces glandes, ces ganglions lymphatiques au niveau de l'aîne empêchent la propagation de l'infection. C'est la même chose avec vos ganglions lymphatiques face au cancer, ils font partie de votre système immunitaire. **Quand ils sont atteints de cancer, c'est parce qu'ils font leur travail, empêcher le cancer de se propager. Donc, si vous allez chez le chirurgien les enlever, vous allez détruire les petits policiers qui sont à la porte pour empêcher le cancer de se propager.** Ensuite, il y a la chimiothérapie ou la radiothérapie qui détruisent le système immunitaire, après quoi le cancer n'a plus de barrière; il peut se propager partout. Donc, ce n'est pas le moyen de vaincre le cancer. Vous devez nourrir votre corps convenablement.

## 9- Les causes du cancer

Les gens disent: *"J'ai le cancer parce que je l'ai hérité. Ma mère avait le cancer, peut-être le cancer du sein, sa mère avait le cancer du sein."* Laissez-moi vous demander ceci: Si vous voyez une grasse femme marcher dans la rue, avec un surpoids et tenant les mains des gros enfants autour d'elle, pensez-vous qu'ils ont ce poids à cause d'un problème génétique? Peu probable. La mère se nourrit et nourrit ses enfants. Nous pouvons certainement hériter de ces modèles, mais très peu de cancers sont vraiment hérités. **Ce que nous copions de nos parents c'est l'alimentation et la gestion du stress.** Par leurs actions, ils nous montrent comment gérer le stress, et ce n'est peut-être pas la bonne façon. Donc, si votre mère a un cancer du sein ou tout autre type, ou s'il y a un antécédent familial, vous apprenez de votre mère et de votre grand-mère à manger, et généralement tout n'est pas bon. Nous sommes la cause des maladies et ceci parce que nous sommes ignorants, nous ne comprenons pas que tout ce que nous mangeons nous donne la santé ou nous rend malade.

Tout ce que nous faisons, que nous fassions de l'exercice ou non, que nous allions sous le soleil ou prenions de l'air frais, ces choses ont un impact majeur sur notre santé. Donc, quand nous sommes malades, assumons la responsabilité. Apprenons à nous débarrasser des maladies et à les prévenir. Elles sont rarement héritées. Nous sommes les artisans de notre propre malheur... Nous allons dans les épiceries prendre les causes du cancer et les ramener à la maison puis nous mangeons, nous stressons aussi dans le cancer et celui-ci est causé par notre routine. **Comme je l'ai dit, vous ne pouvez pas avoir le cancer si votre système immunitaire n'est pas sévèrement étouffé. Donc, ce que vous devez faire c'est d'apprendre à construire votre système immunitaire naturellement.**

Maintenant, examinons les causes du cancer. Elles sont:

**Les médicaments** que vous prenez peuvent causer le cancer. Si vous regardez dans ce gros livre rouge que je viens de vous montrer, vous verrez que plusieurs antihypertenseurs et même certains remèdes contre l'anxiété et la dépression peuvent vraiment causer le cancer. Certains médicaments contre l'hypertension artérielle favorisent aussi le cancer. La thérapie par l'œstrogène, la thérapie de remplacement des œstrogènes peut causer le cancer. Elle peut provoquer une augmentation du cancer du sein, peut causer le cancer de l'utérus et tout type de cancers dans votre corps.

**Le fluor:** Il semble y avoir un lien entre le fluor et le cancer selon certains experts, y compris le Dr John Yiamouyiannis qui a écrit un livre intitulé: "*Fluorure, le facteur de vieillissement*".

**L'aspartame:** NutraSweet est associé à des tumeurs, surtout les tumeurs cérébrales, cancérigènes.

**Les viandes:** Les animaux ont des maladies que nous pouvons contracter en mangeant de la viande. Quand nous cuisons la volaille, la viande ou le poisson, ils produisent des carcinogènes. Les troupeaux laitiers sont infectés par le virus de la leucémie bovine et le virus du SIDA bovin.

**Le lait** est infecté par le virus de la leucémie bovine. En fait, une étude de 1980 révèle une croissance de la leucémie humaine dans les zones à forte concentration de leucémie bovine dans les troupeaux laitiers.

**Le sucre** immobilise le système immunitaire pendant 4 heures après consommation. Vos globules blancs ne peuvent pas résister à la maladie.

**La caféine et l'alcool** sont des agents déshydratants et ils auraient un lien avec le cancer du sein.

**Les conservateurs** sont dans tous les aliments emballés et les conserves, certains causent vraiment le cancer.

**Les colorants alimentaires** connus pour être cancérigènes. Cette nouvelle fausse graisse, l'olestra, enlèvera les vitamines liposolubles de votre corps - vous en avez besoin pour un corps sain et pour prévenir le cancer.

**Les aliments transformés:** Le riz blanc, le pain blanc, tous les produits chimiques et le manque de nutriments dans les aliments transformés, toutes ces choses contribuent à rendre le corps malade.

**Le gel de silicone** implanté dans le sein s'est révélé néfaste pour le système immunitaire. Je suggère fortement d'enlever les implants de gel de silicone dans vos seins, si vous les avez. Il y a plusieurs cas de femmes qui ont eu des maladies auto-immunes graves... on dirait qu'elles avaient ce gel de silicone implanté dans leur corps.

**Le fait de fumer:** Fumer produit des cicatrices, vous savez qu'il y a un lien entre le tabagisme et le cancer du poumon, il y a aussi un lien entre le tabagisme et le cancer de l'utérus ainsi que le cancer de la bouche, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas.

**Le manque de lumière du soleil:** Le soleil diminue la taille des tumeurs cancéreuses internes.

**Le manque d'air frais et d'exercice:** Le cancer se développe dans un milieu pauvre en oxygène.

**Les agents chimiothérapeutiques** causent aussi le cancer, s'ils ne fonctionnent pas, l'on peut faire **une greffe de moelle osseuse** sur vous. Ainsi, tout votre système immunitaire sera détruit, ce dont vous avez besoin pour vous rétablir et imaginez les conséquences. En plus de cela, **si vous avez une greffe d'organe, comme un rein ou un foie, on vous donne les mêmes agents chimiothérapeutiques pour éliminer votre système immunitaire afin qu'il ne rejette pas la greffe.**

Comme vous le constatez, ce que vous devez vraiment faire pour être en bonne santé et prévenir le cancer, c'est de bien nourrir votre corps, bien l'hydrater en buvant beaucoup d'eau, car il a été démontré que la déshydratation est l'un des principaux facteurs causant le cancer, et en fait, je ne pouvais pas me porter mieux jusqu'à ce que j'aie commencé à boire beaucoup d'eau. **Je dis qu'une personne moyenne a besoin d'un minimum de 10 verres par jour** juste pour remplacer les pertes d'eau de tous les jours. Je n'avais pas l'habitude de boire de l'eau toute ma vie. Je buvais du café et des sodas à la caféine. J'ai donc découvert que j'avais 18 ans de retard dans ma consommation d'eau.

### 10- Maladies auto-immunes

La prochaine catégorie c'est les maladies auto-immunes. Nous allons les classer comme en médecine: La polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux systémique, la sclérodermie, la polymyosite, la dermatomyosite, puis la polymyalgie rhumatismale. Tout ceci est lié aux problèmes articulaires et tissulaires. Ainsi, le médecin peut vous dire que votre système immunitaire est trop fort, mais c'est impossible sinon il serait trop sain - lorsque vous êtes en bonne santé, vous êtes tout aussi sain que possible. Et quand votre système immunitaire fonctionne bien, il ne vous rendra pas malade. Si vous souffrez d'une de ces maladies, c'est parce que votre système immunitaire ne fonctionne pas bien et qu'il est étouffé à cause de certaines de ces choses dont nous avons parlées... Ces maladies sont en réalité des carences nutritionnelles: insuffisance d'aliments nécessaires, excès d'aliments inutiles, mauvaise élimination, insuffisance d'eau. **Je connais de nombreux patients qui ont été guéris de la polyarthrite rhumatoïde. Plusieurs se trouvant dans des fauteuils roulants ont pu se lever et se rétablir.** Si vous avez une interruption grave et permanente des articulations, je ne dis pas que vous allez vous lever et danser, mais je peux vous dire que vous pouvez arrêter la progression de la maladie et inverser les changements qui ne sont pas permanents.

Ma mère, comme je vous l'ai déjà dit avait cette maladie auto-immune grave appelée Polymyalgia Rheumatica à 85 ans **et elle s'est rétablie en 6 mois sans aucun médicament**, juste en suivant le régime que nous discuterons plus tard sur **comment guérir de presque toutes les maladies**. Je l'ai interviewée dans cet enregistrement "*Vous ne pouvez pas faire mieux que Dieu*". Vous verrez qu'au début elle n'était pas très contente de changer son alimentation. Mais maintenant elle est guérie. Elle était terriblement malade et incapable de manger et de s'habiller, et souffrait énormément. Mais sa triglycéride qui est la mesure de la graisse dans le sang, a réduit de 400 points en 4 mois. Son taux de cholestérol est passé de 280 à 120. Nous revenons donc à la même chose et constatons que **ces maladies auto-immunes sont réellement causées par la malnutrition, la déshydratation et le stress**. Nous verrons aussi que le sucre étouffe le système immunitaire et peut causer des douleurs de l'articulation; le manque d'eau - la déshydratation due à la caféine et à l'alcool peut également causer des douleurs articulaires.

**Le fluor** diminue la capacité du système immunitaire à vous protéger de la maladie. Les implants en silicone semblent être associés à une maladie auto-immune et à une suppression immunitaire. L'arthrite a été démontrée dans la littérature médicale être causée par une alimentation pauvre en nutriments. **L'alcool, l'aspirine et les graisses saturées qui se trouvent dans la viande**

**et les produits laitiers produisent la prostaglandine E2 qui supprime le système immunitaire. Les boissons gazeuses sont riches en phosphates et modifient l'équilibre minéral du corps. Un manque d'exercice peut aussi causer de la raideur dans vos articulations et une insuffisance d'oxygène.** Ce n'est pas un mystère que les gens tombent malades! C'est la même chose avec les maladies auto-immunes, comme c'est le cas pour le cancer et les maladies cardiaques. Nous sommes responsables de ces maladies. **Les médicaments ne guérissent jamais une maladie,** ils modifient juste l'emplacement de la maladie en provoquant des effets secondaires.

## 11- Maladies neurologiques

Ce sont des maladies du système neurologique: La maladie de Parkinson, (vous pouvez développer ce que nous appelons un tremblement thoracique, des tremblements et des maux de tête, ...). La maladie de Huntington est très similaire à celle de Parkinson. La sclérose latérale amyotrophique, aussi appelée maladie de Lou Gehrig, où votre système nerveux est touché en commençant par la partie inférieure de votre corps et finit par atteindre vos poumons, votre gorge, et la mort peut s'en suivre; elle est donc considérée à 100% fatale. La sclérose en plaques est une maladie des muscles, pensez juste à ceci; toutes ces maladies ont des noms étranges, "multiple" signifie simplement plusieurs et "sclérose" signifie parties dures; vous avez juste beaucoup de parties dures dans les muscles, l'on ne vous dit pas la cause. **La maladie d'Alzheimer est en réalité la démence,** mais elle porte le nom de la personne qui a décrit ce type de démence pour la première fois. Et encore, ces titres sont juste des termes latins pour décrire les symptômes. Et puis les crises font également partie de ces anomalies neurologiques... Tous les médicaments utilisés pour soigner ces maladies ont des effets secondaires très destructeurs. **Il y a un médicament dont l'une des réactions adverses est une tentative de suicide. Ces remèdes ne les guérissent pas, en fait, ils les aggravent. Vous êtes soulagés à court terme parce que certains de vos symptômes ont diminué pour une catastrophe à long terme.**

## 12- Les problèmes des femmes

Ce sont des problèmes auxquels beaucoup de femmes font face:

**La maladie fibrokystique du sein** s'aggrave en consommant de la caféine. Elle n'est pas seulement présente dans le café et le soda caféiné, **mais il y a un composé semblable à la caféine dans le thé et dans le chocolat.** Donc, toutes ces choses doivent être éliminées. La maladie fibrokystique du sein s'aggrave également par un régime riche en graisses. Toute tumeur, qu'elle soit bénigne ou maligne est anormale. En rétablissant l'équilibre de votre corps par la bonne alimentation, le bon mode de vie, votre corps peut se débarrasser de ces tumeurs.

**Bouffées de chaleur liées à la ménopause:** J'ai eu de sérieuses bouffées de chaleur. J'ai essayé plusieurs fois de me débarrasser de ma thérapie de remplacement de l'œstrogène mais j'avais des bouffées de chaleur telles que je ne pouvais pas supporter. Mais quand j'ai découvert que j'avais un cancer du sein, je savais que je devais arrêter immédiatement ces œstrogènes mais redoutant ce qui m'arriverait par la suite. **Dès que j'ai opté pour un régime**

***totale***ment végétalien: Pas de viande, de produits laitiers, d'œufs, de volaille et de poisson, je n'en ai plus jamais souffert. Et bien sûr, vous devez boire beaucoup d'eau. Mais vous diriez: "Je ne veux pas souffrir d'ostéoporose et mon médecin me dit que je dois prendre des œstrogènes." L'ostéoporose n'est pas causée par une carence en œstrogènes. Comme nous l'avons déjà dit, ***l'ostéoporose est causée par un manque d'activité et un excès de protéines dans l'alimentation, en particulier un excès de protéines animales.***

Si donc vous consommez moins de 40g de protéines par jour, vous n'aurez pas d'ostéoporose. Vous devez aussi éliminer les médicaments comme la cortisone qui en est la cause ainsi que le tabagisme et la caféine. Donc, vous devez corriger ces facteurs grâce aux exercices et à une quantité nécessaire de protéines. Arrêtez de prendre du calcium car l'ostéoporose n'est pas une carence en calcium. Ce qui se passe, comme je l'ai dit, c'est que lorsque vous consommez trop de protéines et buvez trop de lait, le corps devient très acide et il doit retirer le calcium de vos os pour neutraliser l'acide. L'ostéoporose est due à une carence en nutriments appropriés et vous devez vous débarrasser de l'excès de mauvais aliments dans votre alimentation.

***L'infertilité*** peut être corrigée grâce au plan dont nous allons parler. Les souris mâles et femelles exposés au GMS tôt dans la vie souffrent en fait d'infertilité d'après les expériences en laboratoire. Il existe des preuves que le fluor, en particulier ***le fluor présent dans l'eau et dans le dentifrice, contribue au problème d'infertilité ainsi qu'à un manque d'antioxydants.*** Ils devraient se trouver dans ce que vous mangez; pas nécessairement dans les suppléments car ils ne sont pas naturels.

***La nausée de la grossesse*** est en grande partie causée par la déshydratation. Quand une femme est enceinte, son corps doit puiser une bonne quantité d'eau de ses cellules pour former tout le liquide amniotique du bébé. Lorsque vous êtes déshydraté, vous pouvez avoir la nausée. Si vous envisagez tomber enceinte, veillez à boire beaucoup d'eau, à bien hydrater votre corps et à bien vous alimenter. Et puis le syndrome prémenstruel. En fait, vous pouvez être guérie en rétablissant l'équilibre de votre corps - en évacuant le stress de votre vie, en buvant beaucoup d'eau, en faisant de l'exercice et en mangeant entièrement naturel... ***Ces maladies ne sont jamais résolues par les médicaments.***

### 13- Arthrite

Il semble que tout le monde souffre d'une douleur articulaire, au dos ou au cou. L'arthrose est un peu différente de la polyarthrite rhumatoïde. Nous les médecins la classifions différemment, mais tout est causé par les mêmes facteurs. ***L'arthrose, le mal de dos et de cou sont essentiellement dus à l'inactivité, au mauvais régime alimentaire et à l'insuffisance d'eau. L'eau est nécessaire pour produire du liquide synovial, un type spécial de fluide que le corps produit pour nourrir les surfaces articulaires.*** Lorsque ces surfaces deviennent trop sèches, elles s'usent et peuvent causer des maux de dos et de cou. Mais vous pouvez les réhydrater si elles ne sont pas trop mauvaises. ***La sciatique*** est une douleur à l'arrière de la fesse et le long de la jambe, et elle est généralement causée par ***une hernie discale*** ou un

disque de glissement parce que les disques sont déshydratés en raison de l'insuffisance d'eau et d'une bonne nutrition de ceux-ci à travers un exercice approprié. J'ai eu de graves problèmes de disques avant de comprendre que j'avais besoin d'eau.

Je les ai fait opérer il y a plusieurs années et ensuite la douleur est revenue. Et quand j'ai déménagé et me suis retrouvée dans un climat plus chaud, et que je ne buvais pas assez d'eau, ma douleur s'est accentuée. Mais dès que j'ai commencé à boire beaucoup d'eau, après quelques mois, j'ai pu réhydrater les disques. Ils regonflaient et avaient arrêté d'exercer une pression contre la veine.

**Lorsque les femmes vieillissent, leur taille diminue car leurs disques s'effondrent entre leurs vertèbres. Mais vous pouvez réhydrater ces disques et augmenter leur taille et votre capacité à vous déplacer et à être à l'abri de la douleur.** Vous pouvez également enlever ce disque du passage en le réhydratant et en le pompant pour ne pas presser contre la veine.

**Le sucre provoque aussi des douleurs articulaires; il supprime le système immunitaire et est très déshydratant et vous avez besoin d'eau pour nourrir vos surfaces articulaires. La caféine et l'alcool déshydratent le corps ainsi que le manque d'exercice;** vos articulations deviennent raides si vous ne les bougez pas. Le manque de nutriments peut également causer ces maladies. Vous devez bien manger. Et la lumière du soleil vous donne de la vitamine D qui rend vos os solides. La cortisone et les anti-inflammatoires vont toujours aggraver ces choses car même s'ils masquent les symptômes au début, ils causent des problèmes plus graves par la suite. Ce que vous devez faire c'est la même vieille chanson: **Manger bien, faire des exercices et vous débarrasser du stress.** Et nous vous montrerons comment obtenir ce plan ci-dessous.

#### 14- Diabète et Hypoglycémie

Il y a de plus en plus de données probantes confirmant que ***l'apparition du diabète de type I, c'est-à-dire le diabète juvénile, est associée à l'utilisation du lait de vache et d'autres produits laitiers chez de très jeunes enfants.*** Même si vous utilisez l'insuline tout au long de la vie, cela n'arrêtera pas la progression de la maladie. C'est une maladie des vaisseaux sanguins et ceux qui en souffrent peuvent devenir aveugles; avoir de terribles ulcères aux pieds et par conséquent perdre leurs pieds ou leurs jambes. Nous devons éliminer tout le sucre car il accentue le diabète. Nous devons enlever toutes les excitotoxines, le GMS et l'aspartame et tous les produits chimiques provenant des aliments transformés. Fumer aggrave le diabète de tout type. Nous devons opter pour un régime riche en vitamines, en minéraux et enzymes... Le plus important c'est de prévenir l'apparition du diabète juvénile en mangeant sainement ***et en éliminant le lait de vache de tous les régimes.***

Concernant le ***diabète de type II***, c'est facile de l'éliminer avec une alimentation saine. Même votre médecin vous dira que si vous mangez des fruits, des céréales et des légumes avec un régime faible en graisse et si vous éliminez le sucre et faites des exercices, vous pouvez l'éliminer. C'est très important parce que les médicaments qu'ils vous donnent pour traiter ce type de diabète, l'un d'eux est le glucotrol, également appelé glipizide, suivi d'un

avertissement spécial. Il y est écrit qu'il y a une augmentation de la mortalité cardiovasculaire, une crise cardiaque. Ça peut vous tuer et en plus il provoque les nausées, les diarrhées, la jaunisse, l'anémie, réduit le nombre de globules blancs et de plaquettes liés à la coagulation, les vertiges, les maux de tête et la somnolence. Un autre couramment utilisé est le glucophage avec presque les mêmes conséquences, y compris un risque accru de mortalité cardiovasculaire. Donc, vous devez avoir une bonne nutrition, la même chanson.

L'hypoglycémie est causée par l'excès de sucre raffiné. Quand vous en consommez, c'est une stimulation, comme si vous aviez pris une dose de cocaïne et votre insuline augmente. Lorsque votre insuline consomme tout ce sucre vous devenez hypoglycémique, fragile, nerveux et irritable... Donc, si nous faisons de l'exercice, si nous mangeons bien, si nous mangeons les fruits, les céréales et légumes et enlevons la graisse, la forte teneur en protéines et le sucre de notre alimentation, et si nous buvons beaucoup d'eau, nous pouvons nous débarrasser du diabète de type II et nous pouvons prévenir le diabète de type I et l'hypoglycémie.

## **15- Maux de tête, syndrome de fatigue chronique, grippe et rhume**

### **15.1- Les maux de tête**

Tout comme les migraines, ne sont pas causés par une carence en aspirine. Les maux de tête sont causés par les excitotoxines, le GMS et l'aspartame, les allergies dues au lait, la mauvaise élimination due à la déshydratation provenant de la caféine et de l'alcool et **le fait de ne pas manger suffisamment d'aliments crus**, la déshydratation provenant aussi d'une insuffisance d'eau. Le stress y contribue aussi, il est très déshydratant... Donc si vous mangez équilibré, si vous mangez des fruits, des céréales et des légumes, vous pouvez éliminer ces problèmes.

### **15.2- Syndrome de fatigue chronique**

Presque tout le monde en souffre. Il est causé par des troubles du sommeil et ces derniers sont causés par le stress, l'insuffisance d'eau et la mauvaise alimentation sur une longue période. Le sucre favorise le développement de Candida dans l'intestin et contribue au syndrome de fatigue chronique. C'est un champignon qui peut pousser dans votre intestin et pénétrer votre circulation sanguine. Ce Candida s'intensifie par l'utilisation de pilules contraceptives ou de tout estrogène et aussi l'utilisation de stéroïdes, de cortisone et d'antibiotiques, car **ceux-ci vont éliminer les bonnes bactéries dans le côlon**. Ainsi, les Candida peuvent se proliférer, pénétrer votre circulation sanguine et contribuer au syndrome de fatigue chronique. En outre, il est causé par une mauvaise élimination, la déshydratation, le manque d'exercice et de nutriments. Comme je l'ai déjà dit, il a été démontré que l'insuffisance de vitamines et de minéraux, l'excès de graisse et de protéines et des troubles de sommeil sont la cause de ce syndrome et que **si vous prenez une personne saine et perturbez intentionnellement son sommeil pendant trois nuits, elle peut avoir des symptômes induits de la fibromyalgie**, se manifestant par la douleur et l'inconfort dans les muscles parfois dans les articulations et une sensation de fatigue et de faiblesse.

### 15.3- La Grippe et le rhume

Nous pouvons aussi inclure dans ce groupe la grippe et le rhume car tous résultent de la suppression du système immunitaire. ***Si celui-ci fonctionne bien, vous n'aurez pas la grippe ni le rhume.*** Une étude a été faite en choisissant quelques volontaires pour mettre le virus du rhume dans leur nez et leurs pieds dans de l'eau froide puis les revêtir de vêtements froids. Et seulement environ 15% ont contracté le rhume; car voulaient voir jusqu'à quel point leur système immunitaire fonctionnait au moment où ils ont été exposés. Parfois vous pouvez être près de la personne qui a le rhume et vous le contractez et parfois c'est le contraire. Nous devons garder notre système immunitaire fonctionnel en le nourrissant bien, en faisant toutes les bonnes choses naturelles dont nous avons parlé et nous pouvons éliminer tous ces problèmes.

### 16- Allergies, asthme et bronchite

Lorsque le corps est déshydraté, un mécanisme de régulation de l'eau se déclenche. Le corps produit de l'histamine, qui est le régulateur d'eau numéro un, puis s'assure que le cerveau et les organes vitaux reçoivent suffisamment d'eau. Mais, quand l'histamine est produite dans votre corps, alors vous désirez avoir des antihistaminiques et pour cela vous allez à la pharmacie ou chez le médecin pour en obtenir. Mais ce dont vous avez vraiment besoin, c'est de l'eau car le corps produit de l'histamine parce qu'il n'a pas assez d'eau. Vous avez besoin de beaucoup d'eau.

***Il existe aussi des causes courantes d'allergies comme les produits laitiers: le fromage au lait, le beurre, l'œuf, le fromage bovin, le yaourt et le sucre.*** Toutes ces choses provoquent des allergies et il y a aussi un lien avec l'asthme, les allergies et la bronchite, non seulement à cause de la déshydratation, mais aussi du fluor, du GMS, de l'aspartame, des médicaments - de nombreux médicaments provoquent la constriction des bronches, ils peuvent provoquer d'autres allergies et causer l'asthme. Les graisses et les aliments frits diminuent la fonction immunitaire et les produits animaux provoquent une augmentation de la formation de mucus qui peut aggraver ces problèmes.

Le sucre irrite la membrane muqueuse et dépouille le corps de ses réserves de calcium - réduisant votre résistance. Pour toutes ces maladies, il n'est pas conseillé de fumer et les médicaments que le médecin peut vous donner contiennent de la cortisone, ce qui affaiblit davantage votre système immunitaire. Donc, ***ce que vous devez faire si vous avez ces trois problèmes ou l'un des trois, c'est d'augmenter votre consommation d'eau*** afin que vous puissiez désactiver le système d'histamine dans votre corps. Votre corps sait qu'il a besoin d'eau et pour cela il produit de l'histamine. N'utilisez pas d'antihistaminiques. Buvez de l'eau et ôtez les produits laitiers de votre corps.

### 17- Maladies intestinales

Toutes ces maladies gastro-intestinales ont essentiellement la même cause à l'exception des calculs biliaires. Ceux-ci sont principalement causés par l'excès de matières grasses dans l'alimentation. Mais la constipation et les hémorroïdes, la diverticulose et la maladie du côlon, sont dues à une insuffisance d'eau, à

l'excès de graisses, de protéines, qui entrent dans le corps et sont stockées sous forme de graisse. Tout ceci crée des problèmes de l'évacuation intestinale. Lorsque vous êtes constipé, des hémorroïdes peuvent s'en suivre. Si vous avez une colite ulcéreuse, elle est fréquemment exacerbée par le stress. La diverticulose survient lorsque la nourriture est bloquée dans de petites poches dans votre intestin et ces poches sont causées parce que vous n'éliminez assez rapidement votre contenu intestinal.

Le syndrome du côlon irritable est causé par une augmentation du stress, la mauvaise alimentation, l'insuffisance d'eau. Alors que faut-il faire? Au lieu de prendre des stéroïdes, de la cortisone, pour telle ou telle autre maladie, vous devez changer votre façon de manger, changer votre façon de vivre, faire des exercices, boire de l'eau, bien manger en éliminant la graisse, le sucre que vous avez l'habitude de manger, et bien sûr les ulcères gastriques ou duodénaux peuvent être guéris en consommant de l'eau. Votre médecin peut vous dire que vous avez besoin d'un régime fade. Mais c'est l'eau qui est nécessaire pour produire le mucus pour aligner votre estomac afin que l'acide de votre estomac ne pénètre pas dans la muqueuse. Quand vous faites cela, en fait vous pouvez guérir les ulcères. 2000 cas d'ulcère ont été guéris rien qu'avec de l'eau. Cela a été publié en 1983 dans le journal de clinique de gastroentérologie. Donc, même si ces choses peuvent être des problèmes sérieux, si vous avez un bon régime, si vous buvez beaucoup d'eau et si vous ôtez le stress de votre vie, ceux-ci peuvent disparaître de façon miraculeuse.

### 18- Comment être en bonne santé?

Vous avez maintenant une bonne idée de ce que vous devez faire pour guérir ou pour être en santé:

**La nutrition:** Vous devez manger des fruits, des céréales et des légumes, dans leurs formes les plus naturelles. **Éliminez les produits laitiers, c'est-à-dire la viande, la volaille, les œufs, le poisson, et tous les produits d'origine animale, car ils contiennent tous des maladies; ils contiennent tous des hormones, des antibiotiques, des pesticides qui vous rendent malades.** Il y a un excellent livre intitulé: **Mooove Over Milk (fuir le lait)** qui vous montre la relation entre le diabète, l'ostéoporose et ces maladies neurologiques dont nous avons parlé. Il vous donne toute la documentation dans la littérature médicale pour savoir pourquoi **le lait est très nocif pour vous.**

Il y a un autre livre sur Nutrasweet, l'aspartame, écrit par un docteur en médecine, Dr. H.J Roberts, montrant tous les problèmes de l'aspartame. La FDA a approuvé cela sachant qu'il contenait ce produit appelé méthanol qui peut causer la cécité et provoquer des convulsions. Et puis il y a un livre intitulé Excitotoxines, écrit par le Dr. Russell Blaylock, neurochirurgien. Ce livre vous dira comment le GMS et l'aspartame, y compris les saveurs végétales, protéiques et naturelles hydrolysées qui contiennent fréquemment du GMS, peuvent vous rendre malade. Ils peuvent causer des tumeurs au cerveau, provoquer des crises, ils contribuent à la maladie de Parkinson et à la maladie de Lou Gehrig.

Alors, que mangez-vous? ... Vous devez passer de ces régimes à base de chair animale à un régime végétalien ou aux fruits, céréales et légumes. **Quand vous**

**faites cuire de la nourriture, vous détruisez toutes les enzymes. Tout ce qui est chauffé au-dessus de 107 ou 110 degrés, détruira toutes les enzymes. Il a été constaté que si on nourrit les chats avec de la nourriture cuite dans environ quatre générations, ils ne peuvent plus se reproduire et la race disparaîtra...** Vous pouvez commencer à changer votre alimentation si vous recherchez simplement un meilleur style de vie. **Mais si vous avez une maladie grave, comme c'était mon cas avec le cancer, vous feriez mieux de changer tout de suite.** Votre guérison en dépend.

**L'exercice:** L'exercice est la 2ème loi de la santé. Si vous avez des problèmes de dos, vous devez commencer à faire des exercices autant que possible. Si vous avez trop de douleur, commencez à boire beaucoup d'eau. Mais l'exercice vous aidera à éliminer vos douleurs dorsales et articulaires.

**L'eau:** Si vous ne buvez pas assez d'eau, votre corps ne peut pas fonctionner. **Si vos enfants sortent jouer dans la boue et qu'ils rentrent avec des vêtements sales et vous les mettez dans la machine à laver et que vous versez deux verres d'eau et démarrez la machine, comment les vêtements deviendront-ils propres? C'est la même chose avec votre corps. Votre corps produit des déchets dans les cellules. Si vous ne buvez pas assez d'eau, ces déchets ne peuvent pas sortir de vos cellules et celles-ci tombent malades et vous causent des problèmes.**

**La lumière du soleil:** Elle est importante dans la guérison et l'amélioration de toutes les maladies connues de l'homme. Une fois que vous commencez à bien nourrir votre corps en mangeant bien et en buvant suffisamment d'eau, vous ne serez pas vulnérable aux rayons nocifs du soleil. Vous devez toutefois éviter de vous exposer à une forte chaleur du soleil, de peur de vous faire brûler.

**La tempérance:** La tempérance c'est la modération dans tout ce que nous consommons. Nous devons nous débarrasser du sucre, de l'alcool, du tabac et de tout ce qui est nuisible à notre corps.

**L'air frais:** Il est essentiel pour le corps. Sans lui votre corps ne peut pas fonctionner correctement.

**Le repos:** Reposez-vous au moment convenable de la nuit. Vous ne pouvez pas forcer votre corps à travailler au-delà de ses capacités et espérer être bien. C'est seulement quand vous dormez que le corps peut se réparer et se régénérer. **Si vous avez une maladie grave, vous devriez être au lit à 21 heures.** Essayez d'aller au lit peu de temps après le coucher du soleil et levez-vous quand le soleil se lève. Cependant, si vous avez une maladie grave, vous devez beaucoup vous reposer. En fait, ceux d'entre vous qui ont un cancer ou d'autres maladies graves, lorsque vous faites de l'exercice, la **marche** est le meilleur exercice. Ne faites pas d'exercice jusqu'à vous fatiguer. Vous devez conserver votre énergie. Vous affaiblissez votre corps si vous faites trop d'exercice.

**Se débarrasser du stress:** Après la nutrition, l'exercice, l'eau, la lumière du soleil, la tempérance, l'air frais et le repos, le plus important c'est de se débarrasser du stress, en mettant votre confiance en Dieu. La Sainte Bible c'est le manuel de l'utilisateur et du Propriétaire pour votre corps. Notre corps a été créé par Dieu. C'est Lui qui a également créé la nourriture que nous devons

manger. Mangeons donc la nourriture du Concepteur, c'est-à-dire la nourriture qui est conçue par le même Être qui a conçu notre corps. Et la nourriture créée par Dieu nous est donnée avec tous les bons nutriments, avec toutes les bonnes enzymes dont nous avons besoin. **Consommez cru autant que vous le pouvez**, puisqu'en cuisant les aliments, vous détruisez les enzymes et les nutriments.

Si nous suivons la Sainte Bible, nous apprendrons à nous débarrasser de la colère, des rancunes, et à pardonner. **Quand nous sommes stressés, quand nous sommes en colère, quand nous avons des rancunes, notre corps ne peut pas assimiler la nourriture même si nous mangeons bien; parce que nos intestins ne fonctionnent pas bien et notre péristaltisme s'arrête. Ainsi, notre estomac se contracte et le cerveau ne peut pas fonctionner correctement quand nous sommes totalement liés par ces fausses émotions.**

Ceux qui ne passent pas de temps avec le Seigneur sont incapables de se débarrasser du stress dans leur vie. Le stress nous tue; c'est l'un des plus grands tueurs et en fait, deux psychiatres américains ont dit que la première cause de décès en Amérique c'est la colère réprimée. Nous devons nous en débarrasser, nous devons apprendre à ne pas nous fâcher. Tout le stress qui nous entoure nous rend malade - nous n'étions pas faits pour vivre ainsi. **[Fin témoignage].**

**Que la grâce soit avec tous ceux qui aiment notre Seigneur  
Jésus-Christ d'un amour inaltérable!**

## Invitation

Chers frères et sœurs,

**Si vous avez fui les fausses églises et voulez savoir ce que vous devez faire, voici les deux solutions qui s'offrent à vous:**

**1- Voyez si autour de vous il y a quelques autres enfants de Dieu qui craignent Dieu et désirent vivre selon la Saine Doctrine. Si vous en trouvez, sentez-vous libres de vous joindre à eux.**

**2- Si vous n'en trouvez pas et désirez nous rejoindre, nos portes vous sont ouvertes. La seule chose que nous vous demanderons de faire, c'est de lire d'abord tous les Enseignements que le Seigneur nous a donnés, et qui se trouvent sur notre site [www.mcreveil.org](http://www.mcreveil.org), pour vous rassurer qu'ils sont conformes à la Bible. Si vous les trouvez conformes à la Bible, et êtes prêts à vous soumettre à Jésus-Christ, et à vivre selon les exigences de Sa parole, nous vous accueillerons avec joie.**

**Que la grâce du Seigneur Jésus soit avec vous!**