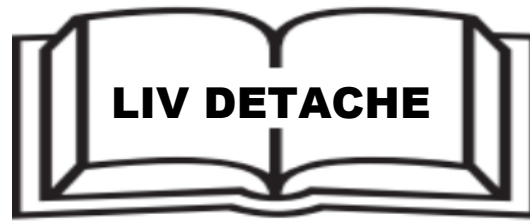


GRATIS



JEZI KRIS AP RETOUNEN

REVELASYON FEN TAN AN

SÈN DOKTRIN

**MALADI AK
ALIMANTASYON**

Sous & Kontak:

Sit Entènèt: <https://www.mcreveil.org>

E-mail: mail@mcreveil.org

Jezi Kris Se Vrè Bondye a E Lavi Etènèl

***Ou menm, Danyèl, kenbe pawòl sa yo sekrè, e sele liv la pou jous tan la fen an. Lè sa plizyè pral li'l, e konesans lan pral ogmante.
Danyèl 12:4***

Ale, Danyèl, donk pawòl sa yo pral kenbe sekrè e sele pou jous tan la fen an. Plizyè pral pirifye, blanchi e chatye; mechan yo pral fè mal e okenn nan mechan yo pap konprann, men moun ki pral gen entèlijans yo pral konprann.

Danyèl 12:9-10

**Anvan pou kòmanse lekti Ansèyman sa a,
Meditè kèk tan sou kesyon sa a:**

Ki kote ou pral pase Letènite'w?

Nan Syèl?

Oswa

Nan Lanfè?

**Lanfè a Reyèl, e li Etènèl.
Panse ak sa!**

Bon lekti! Ke Bondye revele li ak ou!

Avètisman

Liv sa a gratis e pa ka nan okenn ka konstitiye yon sous komès.

Nou lib pou kopye Liv sa a pou predikasyon nou yo, ak pou distribiye'l, oswa pou Evanjelizasyon nou sou Rezo Sosyal yo, a kondisyon ke kontni li nan okenn ka pa modifiye ou chanje, e ke sit mcreveil.org a site kòm sous.

Malè ak ajan satan renmen lajan yo ki pral tante pou vann ansèyman sa yo ak temwanyaj sa yo!

Malè ak nou, pitit satan yo ki pran plezi po pibliye ansèyman sa yo ak temwanyaj sou Rezo Sosyal yo nan kache adrès sit Entènèt www.mcreveil.org a, oswa pou chanje kontni yo!

Konnen ke nou kapab chape nan jistis lèzòm, men nou pap chape sètènman nan jijman Bondye a.

Sèpan, ras koulèv! Kòman nou pral chape nan chatiman lanfè? Matye 23:33.

Tab Matyè yo

Avètisman	3
1- Entwodiksyon	5
2- Kòmansman Temwanyaj la	5
3- Maladi yo pa vini konsa konsa.....	5
4- Danje sik yo	9
5- Danje kache	12
6- Maladi kadyak.....	14
7- Kansè.....	16
8- Chimyoterapi e Radyoterapi.....	19
8.1- Chimyoterapi.....	19
8.2- Radyasyon	20
9- Koz kansè a	20
10- Maladi oto-imin yo	22
11- Maladi nerolojik yo	23
12- Problèm fanm yo.....	23
13- Atrit	24
14- Dyabèt ak ipoglisemi.....	25
15- Tèt fè mal, sendrom fatig kronik, grip ak rim	25
15.1- Tèt fè mal yo	25
15.2- Sendrom fatig kronik	26
15.3- Grip ak rim	26
16- Alèji, las ak bronchit	26
17- Maladi entestinal	27
18- Kòman pou an bon sante?.....	27
Envitasyon	30

MALADI Ak ALIMANTASYON

1- Entwodiksyon

Chè frè ak zanmi chè, nou jwenn li itil pou pataje avèk nou temwanyaj de yon medsen ki te atenn kansè ki, pou li te swanye li, te kouri pou lopital ak pou medikaman ke poutan yo te gen abitud preskri pasyan yo. **Dakò ke medikaman sa yo pat fèt pou geri malad yo**, li te kouri al nan medsin natirèl. Tèks sa a se yon ekstrè nan transkripsyon nan yon videyo Dr Lorraine Day ki rele **"Diseases Don't Just Happen!" (Maladi yo pa rive pa aza)**, ladann li bay temwanyaj gerizon kansè li a ki te sipoze touye'l sa gen plis pase 20 tan. Dr Day se yon ansyen medsen e anseyan nan Fakilte medsin nan Inivèsite nan Kalifoni a Sann Fransisko. Tanpri, li temwayaj sa a, epi aprann nan li tout leson ki ka ede w swa geri maladi w yo oswa anpeche yo. Ke Bondye beni nou!

2- Kòmansman Temwanyaj la

Ou gen yon problèm medikal, ou ale wè medsen'w, ou eksplike li sentom ou yo. Li pral egzamine'w probableman e pral fè bann tès nan laboratwa, e pral kapab dyagnostike kèk bagay serye tankou eskloroz an plak la, ou lipis la, ou menm kansè a. E ou choke. Ou di'l, kòman mwen fè ka atrape sa? E li pral reponn ou trè probableman, nou pa konnen, se bann chòk ki rive. Non: **Maladi yo pa vini konsa konsa**. Chak maladi gen yon koz, menm si pandan fòmasyon nan medsin nou an yo te di nou ke anviwon 80% nan maladi yo pa gen koz ke yo konnen.

Kite'm ban nou yon ilustrasyon senp. Si nou gen yon tèt fè mal, nou pran yon aspirin. Mal tèt la te koze pa yon karans an aspirin? Byen si ke non! Yo koze pa eksè tansyon ak estrès, ak nan manke bwè dlo, move alimantasyon, ou tout lòt koz. Alò, pouki sa nou pran aspirin nan? Paske nou vle yon solisyon rapid. Nou pa vle trete koz problèm nan. Nou vle jis pran yon konprime e kontinye vi nou. Men si nou pa trete koz la, sa ka fini pa koze lòt maladi grav pi ta.

Mwen se Dr Lorraine Day. Mwen se medsen, chirijyen otopedis tromalòg. Mwen te pandan 15 an nan fakilte medsin nan Inivèsite nan Californie a Sann Francisco kòm profesè agreje e vis prezidan nan Depatman chiriji otopedik nan lopital general nan Sann Francisco kote mwen te fòme yon santèn jenn medsen. **Yo pa janm aprann medsen yo pou yo atake koz maladi a menm. Yo ansyen nou sèlman pou trete sentom yo nan chwazi yon medikaman patikilye. Men malad la pa janm jwenn gerizon vrèman. Lòske nou pa konprann e pa trete koz maladi a, nou pa ka janm byen swanye yon moun.**

Jodi a nou pral pale de tout diferan kategori de maladi e montre ke gen yon koz a chak maladi. Pou fè sa a, mwen pral retire blouz blanch la sou mwen e debarase mwen de mantalite medikal la, e nou pral chita e pou pale de bon sans. Nou pral mete an plas yon plan ki pral ede nou pou nou geri nan maladi nou yo natirèlman e san medikaman.

3- Maladi yo pa vini konsa konsa

Kò nou konpoze de po, miskl, zo ak ògàn. Ògàn yo fèt ak tisi e genyen sèvo a, fwa, pankreya ak tèt la. Tisi sa yo genyen bann selil. Donk nou se bann milyon

selil. Men yo mouri e dwe ranplase. Kijan nou ranplase yo? Kijan nou konstwi yo? Matyè premye yo soti nan yon sèl zòn: **Sa ke nou vale.**

Si nou manje bann aliman sen e nitritif, nou ka fabrike bann selil sen. Men si kò nou resevwa move aliman, matyè premye yo pral prodwi bann selil enferyè maladi ki ka afekte sante nou. ... Nou panse raman a aktivite jounen nou yo lèske n'ap manje ak vale nenpòt bagay pou plen vant nou. Jete yon ti koudèy sou repa ke yon ameriken mwayen ka pran chak jou:

Konsènan ti dejene a, anpil pran yon pate fri ak yon tas kafe prese prese. Pyès nan de eleman sa yo pa nitritif. Pate a se yon kalori totalman vid plen grès, a sik rafine, e absoliman san vitamin ak minewo. **Kafe a se yon estimilan, yon fo estimilan.** Li fè koule anpil omôn nan glann sirenal nou e ban nou yon fo enèji. Nou pral di san dout, nou pa manje sa pou ti dejene. Mwen pran yon bon ti dejene konpoze ak ze bat ak bakon ak ti bout salami ak sosis, ponm de tè fri ak pen griye.

Ann egzamine sa. Tou dabò, se vre, nou genyen ponm de tè isi a, se yon legim men **yo tout yo fri nan grès. Tou sa yo kole sou atè kò nou yo, sou atè kowonè nou yo tou, atè nan kè nou yo, e koze eskloroz ateryèl.** E isi a nou genyen ze. Yon ze se anbriyon pou fòm yon poul, se likid amnyotik nan plasenta nan yon ti poul, e se sa ke nou manje. Li gra, rich an proteyin e trè rich an kolesteròl. Li sifi nan kèlke jou pou li transfòm an ti poul, e nou manje li.

Nou genyen bakon an ki gra, ki soti nan charonya e manje bann dechè nan tout dlo sal. Epi nou genyen sosis ak salami an ki fèt a baz tout sa moun yo chwazi mete ladan. Si nou wè fabrikasyon yo nan yon antrepriz, n'ap maladi. Answit genyen pen griye a. Li genyen bè a ki gra, e ki genyen tout omôn yo, pestisid yo ak antibyotik yo ke yo bay vach yo. Pou pen blan an, tout eleman nitritif ki te ladann yo soti e li pa bay anyen, men li transfòm li an sik nan vant nou. Alò, nou di: Mwen manje sereyal. Sereyal sa a ke nou pran nan episri nou te konplètman depouye de nitriman sa yo e li kwit, sa ki detwi tout anzim yo ki nan grenn orijin nan.

An plis, li souvan ak sik. Nou ka mete lèt ladann, e lèt la soti nan yon animal ki genyen tout pestisid yo, omôn yo, ak antibyotik yo ke yo bay animal sa a. **An plis, tout maladi yo ke animal la ka genyen ka travèse swa nan lèt la, swa nan vyann nan.** Ji zoranj, se byen, sof ke li soti nan yon bwat, ou nan yon kanèt, e **li genyen bann konsèvatè,** e a yon trè ti kras eleman nitritif, paske **nitriman yo yo okside kan yo ekspoz yo nan lè e kan yo trete yo.** Men ti dejene a.

Nou wè, anyen pa genyen anzim. Li nesèsè pou sante a. **Anzim yo trouve sèlman nan aliman kri yo. Dèske nou trete aliman yo ou ke nou kwit yo, anzim yo disparèt.** Nou bezwen yo pou ede nou dijere. Si nou dwe prodwi nou menm tout anzim yo pou dijere, alò kò nou dwe travay anpil anpil e retire tout enèji nou yo nan nou pou jounen an. **An fèt, li se enèji nesèsè pou dijere twa repa pa jou depase enèji nesèsè a pou fè uit tè travay lou nan yon jounen.**

Ann pale de dejene a. Nou genyen isi a yon anmbègè, yon ti kal kònichon, tomat ak leti. Pen an byen si pa gen pyès nitriman. Vyann nan genyen anpil grès ak proteyin, ak anpil maladi potansyèl. Nou ka genyen bann e-koli ou anpil lòt maladi lè nou manje vyann sa a. Ponm de tè yo ak leti a pa sifi pou ban nou vrèman nitriman. E pi byen si fromaj la.

Fromaj la se jis lèt konsantre. Anpil fromaj fabrike a pati de lèt ki pa pasterize; e **tyamin lan nan fromaj la boulvèse ekilib nan sèvo nou** paske li pètibe nerotransmetè a ki transmèt enpilsyon nève a nan yon nèf a yon lòt. Epi nou genyen frit franse. Nou gen ankò ponm de tè yo absoliman benyen nan grès avèk anpil sèl sou li. Nou prèske pa gen nitriman isi a, sof grès ak proteyin.

Nou ka petèt jwenn kèlke krèp sale nan yon restorasyon rapid. Yo genyen menm konpozan yo. Yon ti leti ak yon ti tomat. Nou genyen fromaj ankò ak vyann nan tou; se menm problèm nan. Bann enspektè vyann di'm ke tout anmbègè yo fabrike a pati vyann an 4-D, sa vle di vyann bèt mouri. Nou pral di nou pran yon meyè dejene, mwen manje yon sandwich a tomat avèk yon ti janbon e petèt fromaj. Men yon sandwich a janbon e ak fromaj. Ankò menm bagay la. Nou manje vyann yon charonya, ki nouri li ak nenpòt bagay, ke li te mouri ou vivan. **Kan nou manje sa ki mouri, kò nou dwe debarase li nan pitrefaksyon nan bagay mouri sa a.**

Si nou gen yon moso pen griye, prèske tout nitriman yo te soti. Lè nou itilize bann grenn an nan tye, yo ka genyen 25 eleman nitritif, men sila sa yo te soti pou rann li pi joli e pi sikre. Donk, sa prèske tounen sik nan bouch nou. Nou gen fromaj la, nou pale de li deja; nou gen janbon an e nou genyen bann rondèl zonyon fri, absoliman ranpli ak grès e prèske pa gen pyès valè nitrisyonèl. Pou akonpanye anmbègè a, nou ka genyen yon bon milk-shake.

Nan milkshake sa a nou genyen krèm glase; **anpil arôm nan glas yo soti nan prodwi chimik itilize nan kawotchou, yo delye yo nan penti, ak divès lòt sibstans kontamine;** e anplis ak yon gwo melanj an proteyin e an grès. Nou pran yon **soda, yon bwason ki genyen kafeyin** pou akonpanye krèp nou an. Isi a, nou gen ankò kafeyin nan ki se yon estimilan anòmal, e nou genyen sik ladann. E nou di: *"E byen, mwen pa itilize sik, mwen itilize NutraSweet ou yon lòt sibstiti chimik."* Mwen pral montre nou ke yo fè li pi mal.

Pou dine a, nou gen yon steak. Remake yon bagay a propo steak la. Nou wè grès sou bò yo, grès la solid nan tanperati anbyant. Lòske nou manje li, li solid nan kò nou, a tanperati kò nou, sa ki sinyifi ke li rekouvri senpleman anndan veso sungen nou yo e provoke yon maladi koronaryèn e yon presyon ateryèl elve. Prefere lwil vejetal yo, tankou lwil doliv, donk li likid a tanperati anbyant. Sa ap rete likid nan kò nou tou, e kò nou kapab jere li pi byen. Donk steak la ka genyen bann **e-koli**, li ka egalman genyen tout maladi yo ki nan bèt la.

Kan yo touye yon bèt, si li soufri yon kansè ou yon lòt maladi, moun ki touye'l yo jis koupe pati malad la nan abatwa a e fè rès la pase pou nou ka manje li. San ki travèse timè ki gen kansè sa a sikile tou nan rès bèt la. Nou manje alò san ki gen kansè a ak lòt tisi ki gen kansè yo kay bèt sa a, konsa ke tout lòt maladi ke bèt sa a ka genyen.

Nou gen ankò bann bagay fri, sa ki sanble se aliman baz. Si nou genyen ponm de tè kwit nan fou, se ap sètènman pi byen donk yo pa genyen grès. Men kantite nitriman sa a piti pou bezwen nou chak jou. Isi a, nou genyen ariko vè. Se pa mal, sèlman yo kwit. **Lòske n'ap fè kwit aliman yo e ke nou pa manje yo nan eta bwit, nou detwi anzim yo e nou pèdi egalman kèk kantite vitamin.** Avèk sa, nou kapab genyen yon vè lèt; byen si, nou genyen menm problèm nan avèk lèt la. **Lèt vach la se pou ti bèf yo. Nou se sèl animal, èt imen, ki bwè lèt yon lòt animal. E nou se sèl animal ki bwè lèt aprè nou fin sevre. Zannimo yo donk gen plis sans pase nou.**

Nou pral di san dout: **"Mwen pa manje vyann rouj. Mwen manje poul."** Se ankò pi mal selon enspektè vyann yo. Imajine nou ke enspektè vyann nan resevwa 120 poul pa minit. Nan moman kote li ta ka detekte yon malad ou yon maladi, poul la deja nan pake. Kan poul yo enspekte si vit, yo pike yo pa yon enstriman, yo retire trip yo ak tout anndan yo. E kan sa prodwi, twalèt ki nan trip yo kouvri tout zwazo a nèt e zwazo swivan an e nan moman pou fini yo a, yo kouvri ak twalèt. Donk yo dwe plonje yo nan yon gran rezèvwa dlo pou debarase yo de kontaminasyon sa a.

Anplwaye yo nan izin anbalaj rele rezèvwa sa yo soup dyare, e gouvènman an pèmèt ak prodiktè poul yo pou kite zwazo a nan rezèvwa a anpil tan pou absòbe 10% nan pwa li san dlo, alò n'ap peye pi chè kan nou ale nan episri a. Li sifi pou panse a sa ke li souse, soup dyare a, non sèlman pwòp twalèt li yo, men tou twalèt tout lòt zwazo sa yo tou. **Pa etonan ke anpil poul genyen bann maladi kontamine ak lòt òganis trè danjere.** An fèt, yon sondaj ki fèk sòt fèt, kote yo retire nan episri yo bann echantiyon sou poul la, a pati de sa ki deja anbale yo pou komèsyalize. E yo te dekouvri ke de tyè nan poul sa yo te efektivman kontamine nan anbalaj la.

E byen, nou gen ankò menm ariko vè kwit yo, mwen kwè ke se espesyalite nou jodi a, e nou genyen ponm de tè. Lòske nou redwi ponm de tè nou yo an pire, pa gen anyen mal nan sa, men **lòske nou kraze yo, nou pèdi plis valè nitritif paske nou pèmèt ke yon gran sifas okside** avan pou manje li. Nou gen plis eleman nitritif nan ponm de tè nan fou yo, epi nan sa ki bouyi yo, e mwens nan sa ki pire yo. Li genyen, byen si, sòs ki epè avèk grès. **Ankò yon fwa, okenn aliman kri isi a.** Jodi a, yo ajoute souvan yon ti salad an giz yon ti aliman kri. Leti iceberg la pa gen pratikman okenn valè nitritif, se sèlman dlo, nou pa gen eleman nitritif. Yon ti zonyon ak tomat epi nou gen ti moso pen fri kouvri ak grès. Men nitrisyon nou pou jounen an, anyen ke grès ak proteyin.

E byen, nou di: **"Mwen pa manje poul, e mwen pa manje steak ou vyann rouj, mwen manje pwason."** Kounye a, nou genyen isi a pwason. Byen si, pwason an te fri avèk bè, donk se plis grès. Men menm si nou gen pwason griye, yo te konstate li ke a **chak fwa ke nou fè griye aliman fre yo, ke se swa poul, vyann rouj ou pwason, sa prodwi kasinojèn.** Nenpòt kèl tip de bagay nou kwit prodwi kasinojèn, sa ki sinyifi ke yon sibstans chimik lye nan kansè fòm nan vyann lan. De plis, pwason yo jeneralman kenbe a 200 km de rivaj la, e yo tout yo kontamine pa dlo moun yo itilize pou lave tout sòt debagay e avèk dechè endistriyel yo ke yo vide nan dlo a. Isi a, nou gen ankò pire ponm de tè ak yon sòs pi epè sou li, epi yon legim kwit. Donk, si nou vle nouri kò nou pou konstwi nouvèl selil sèn pou ka ranplase sa k'ap mouri yo, tout sa ke nou genyen

pou'n manje jodi a prèske pa pote okenn eleman nitritif pou nou. An fèt, se yon gran fado pou kò a, donk li dwe dijere tout sa, prodwi tout anzim nesèsè yo e answit debarase li de dechè pirifikasyon yo ke nou fòm nan manje konsa.

4- Danje sik yo

Nan tout aliman ke n'ap manje, sik la probableman youn ki pi nosif. An fèt, Ameriken yo konsome anviwon 15 milya kilo sik. Se yo ki pi gwo konsomatè sik nan mond lan; sa revini a anviwon 60 kilo pa an pou chak moun, fanm ak timoun. Donk, nou pral konsome 1 demi-kilo sik chak 2 jou edmi. Kounye a, sa sik la fè? **Sik la retire vitamin C yo nan kò nou, vitamin B konplèks la, donk nou bezwen pou kalme nèf nou yo.** Vitamin C yo ede nou pou reziste a enfeksyon yo. **Sik la pral retire egalman nan kò nou zen an ak kròm nan.**² eleman sa yo nesèsè pou gerizon an. Yo egalman nesèsè pou lite kont gwo chalè e favorize reyaksyon anzimatik yo ki prodwi nan kò nou.

Eksè nan sik, an patikilye sik rafine a, ogmante nan pwen kote kò a dwe prodwi vit yon gran kantite ensilin pou asimile sik sa a. Lòske li soti, li depase liy yo. Ensilin nan okipe li menm sik la nan kò nou, men piske li soti nou vin ipoglisemik, paske nan moman sa a nou pa gen ase sik. Donk, nou gen yon sik ki chanje. Kounye a ke nou ipoglisemik, kò nou vle plis sik, e nou pran sik davantaj. Kounye a ensilin nou an soti ankò, sèvi ak konsèy aliman an e favorize dyabèt la; donk nou genyen tout sentom ipoglisemi yo ki trè similè a pa angwas yo ak iperaktivite yo: Nou pral vin fèb e nou pral genyen bann tranbleman. Pafwa nou pwal gen anvi pou nou kache paske nou genyen bann avèsyon enstektif. Tout sa koze pa ipoglisemi an.

Moun yo konnen depi bann ane ke sik la trè nwizib e byen si, adiktif. Li prèske adiktif tou tankou kokayin nan, eroyin nan ak lòt bagay konsa yo. Konsa, sik la retrouve li nan prèske nan tout sa ke n'ap manje ke yo transfome. Lòske nou gade engredyen yo sou bwat yo, sik la li pi souvan youn nan premye engredyen yo. Nou di: *"Mwen konsome sik bwen"* Sik bwen an pa lòt anyen ke sik rafine avèk fragman melas ke yo retire nan sik blan an. Se toujou move pou nou. **Konsènan myèl la, menm si li pi natirèl, si nou pran li an gran kantite, sa gen menm efè a sou kò nou a sik la. Sik la paralize sistèm iminitè a. Katrè aprè nou fin konsome sik la, sistèm iminitè nou pa ka reziste a maladi.** Donk, si nan maten nou manje yon pate ou yon lòt bagay sikre, epi pou dejene a, nou gen yon milkshake, e pou dine a, nou genyen desè, tout jounen an sistèm iminitè nou konplètman paralize.

Sik la li anti-kalori, li prive kò a de vitamin C, B konplèks, zen ak kròm; li pètibe egalman nivo fosfò kalsyòm nan nan kò nou, provoke yon ipoglisemi. Li kondwi egalman nan bann maladi tankou atrit ak maladi kadyak yo, e li detwi sistèm nève a paske li eksite nou e rann nou nève; e li epwize anzim yo e ogmante to grès la nan san an. Nou konnen deja anpil bagay ki ka koze maladi. Nou di: *"Mwen pa manje sik, men edilkoran atifisyèl yo. Mwen pa vle sik nan kò mwen."* Byen, nou genyen NutraSweet ou Sacran. NutraSweet se aspatam. Bagay sa yo pa lòt ke prodwi chimik.

Nan edilkoloran atifisyèl sa yo tankou NutraSweet, li egziste yon prodwi chimik ki rele metanòl. Se te yon prodwi nan alkòl metilik la ki te trouve li nan battib jen an ke yo te entèdi e ki te koze sesite a. Yo te anrejistre bann ka tranzya ak

sesite pèmanan avèk itilizasyon yo, an patikilye aspatam nan ki te komèsyalize sou non NutraSweet. Deplis, bann milye ka nan kriz gran mal, ou konvilsyon ou bann kriz epilepsi te anrejistre a pati itilizasyon li. Aspatam nan te antre nan plis sèz san prodwi alimantè ke nou konsome. E nan yon seri nan plis senk san moun ki gen relasyon endezirab prodwi aspatam sa yo, aprè 15% te souffri bann kriz jeneralize tipik nan gran mal.

Lè nou retirete yon aliman, nou manje tou ase GMS, sa vle di glitamat monosodik. Se yon asid amine. Nou di: "*Kò'm bezwen glitamat*". Men se pa gwo dòz konsantre sa yo. Konprann ke Ameriken yo manje GMS yo nan prèske tout sa ki prodwi. Si nou manje nan yon restoran ou konsè, genyen gwo chans pou genyen GMS. Menm si pa genyen li sou etikèt la, gade arôm natirèl yo ou proteyin vejetal idrolize yo. Tou de genyen frekaman GMS. GMS la a gwo dòz e a nenpòt kèl dòz se yon toksin.

Nou di: "*Mwen pa vle manje sa. Kòman mwen ka elimine'l?*" Nou elimine'l kan nou manje nouriti nou an nan eta natirèl. Si nou ale nan reyon fwi yo ak legim yo nan episri nou yo, nou pral ka achte bann atik ki pa gen GMS a aspatam. Se pou tèt sa mwen sigjere ke nou ta manje natirèl tou ke posib. Kan nou manje nan restoran yo, kan nou manje bann aliman anbale yo, bann dine televize ak lòt yo, genyen gwo chans ke GMS la ak aspatam nan prezante ladan yo, prèske a 99%

Bwè kafeyin, se yon toksin tou. Li provoke yon iperaktivite nan nève a, se yon estimilan atifisyèl, li akselere anòmalman reyaksyon kò yo e ogmante frekans kadyak la, sekresyon asid gastrik yo avèk risk elve nan yon ilsè. Sa ka koze mank somèy. Kafe a, kafeyin nan provoke angwas, iritablite, retrè, mal tèt, e pral ogmante to sik nou nan san an, men pouki sa nou santi kèlke soulajman. Li provoke osteyoporoz e ogmante frakti yo nan anch la. Yo note nan li tou yon ogmantasyon timè mammè benign ki kondwi tou a yon ogmantasyon timè malign nan tete. Li te prouve ke kafeyin nan favorize ogmantasyon kansè nan vesi a.

Si nou akonpanye repa nou an avèk yon ti vè diven ou yon lòt alkòl, nou pral provoke tou yon dezidratasyon sevè nan kò nou. Si nou mete alkòl sou men nou, li seche. Menm jan an, si nou konsome li, li seche kò nou e kò nou bezwen dlo pou ke chak selil fonksyone. De plis, alkòl la touye selil yo nan fwa a e nan sèvo a.

Lèt la koze bann alèji, ekzema, e ogmante to kolesteròl nou. Lèt la se youn nan prensipal koz nan osteyoporoz... Men osteyoporoz viril la koze pa yon mank aktivite – moun yo pa soti e pa fè regilyèman egzèsis yo – e eksè nan proteyin nan alimantasyon an. Proteyin yo, an patikilye animal yo, yo trè asid; yo provoke asid nan kò nou. Kò a, pou netralize asid sa a, dwe retire kalsyòm nan nan zo nou. Donk, plis nou konsome lèt, plis nou vini osteyoporotik. Yo rekonèt li kòm yon vrè faktè majè nan aparisyon dyabèt tip 1, ki rele dyabèt jivenil. Nan proteyin letye a, se laktoseròm ki genyen proteyin nan, sanblab a yon proteyin nan selil nou yo, nan pankreya nou rele ilo selil Lanjeran, k'ap prodwi ensilin. Donk, kan nou konsome proteyin sa a tankou lèt la tou, kò nou prodwi bann antibyotik kont proteyin fòme sa a. Men piske li sanble ak li anpil, kò nou kòmanse ap detwi yo, alò nou pa pral ka prodwi ensilin.

Se youn nan bann koz majè dyabèt jivenil la, e se byen dokimante nan literati medikal la, dyabèt la si grav ke li nesesite ensilin pou rès lavi nou.

Lèt la favorize evolasyon kansè nan tete a; se san dout yon faktè maladi kadyak, donk li genyen prensipalman bann grès ak bann proteyin. Yo note nan li yon ogmantasyon ensidans lesemi kay bivè lèt yo, petèt paske prè 80% twoupo letye yo an Amerik gen viris lesemi bovin nan. Nou konnen li? Konsa, **kan nou bwè lèt, lesemi vach la ka transmisib.** Gen yon lyen ant lèt la ak anpil eskleroz, maladi Lou Gehrig ki se eskleroz lateral amyotrofik la, maladi Crohn nan kolon, yon maladi nan tip kolit, e byen si maladi vach fòl ki kay imen yo li rele maladi Creutzfeldt- Jacob e se prèske menm bagay ak maladi Alzaymè. **Lèt la asosye a tout sòt kolit e enfètilite feminen konsa a bann fakilte aprantisaj.**

Nou gen soda yo, yo tout genyen kafeyin. Answit, nou gen pen blan an kote yo retire tout nitriman ble a, epi yo ajoute ladann kèlke vitamin ak mineral e yo rele li anrichi. Li pa konstwi selil sèn. Se menm bagay la avèk diri a kote tout kouvèti sou deyò diri maron byolojik la retire pou fè li vin pito diri blan. GMS la ak aspatam nan rele eksitotosin. An fèt, gen yon liv ki rele *Eksitotosin: Gou ki touye*, ekri pa Dr Russell Blaylock, disponib nan libreri. Eksitotosin sa yo provoke tèt fè mal, bann kriz epilepsi, bann timè serebral, maladi alzaymè; kontribye a maladi Lou Gehrig, a eskleroz lateral amyotrofin, a maladi Parkinson, a maladi Huntington e afekte sistèm andokrinyen an. Donk, si n'ap soufri ipotiroidi, verifye si bagay sa yo pa fè pati problèm sa a. De plis, eksitotosin yo, GMS la, e aspatam nan ki se mak NutraSweet, provoke bann difikilte nan devlopman anbriyolojik ak neyolojik yo. Donk, si nou ansent, li pi bon pou kòmanse manje natirèl.

Nou pral di petèt, se pa grav, nou pran medikaman. **Tout medikaman yo** gen efè segondè. Medikaman antiipètansè yo tankou Rezèpin, Aldomè e Kataprès koze depresyon ak deli. Antikonvilsan yo tankou Dilaten, Tegretòl, ak Klorokin provoke depresyon, deli, dezoryantasyon, alisinasyon ... Konsa tou anpil lòt problèm. Medikaman anti anflamatwa yo tankou endoksèn ak naproksèn ka koze depresyon ak konfizyon, paranoya, deli, alisinasyon yo. Ak anpil ladan yo gen efè toksik pou ren yo. Ak esteroyid yo byen si tankou Prednizôn provoke depresyon, angwas, osteyoporoz ak byen lòt sentom.

Menm **antibiyotik yo** gen anpil efè segondè, donk e yo pa geri vrèman ròl yo se pou touye. Kan yo itilize yo, yo touye kèk bakteri. Yo pa trè efikas. Kan nou pran yo, yo elimine bon bakteri yo nan kolon nou e konsa nou siseptib a bann bagay tankou Kandida, sendrom fatig kronik, fibromiyalji elatriye. Paske nou bezwen bon bakteri sa yo nan kolon an pou ede dijere e a asimile aliman nou an. **Medikaman yo yo tout gen efè segondè, yo tout yo nwizib nan yon fason ou nan yon lòt. Kan nou pran yon medikaman, nou ka soulaje sentom maladi yo ke nou atake a; men medikaman yo pa janm geri, yo sèlman fè fòm ou anplasman maladi a chanje.** An fèt, menm avèk antibiyotik yo, chak medsen ou enfimyè te wè bann pasyan mouri moun ke yo te administre bann dòz antibiyotik apwopriye.

Kan nou geri se pa gras a antibiyotik ou tout lòt medikaman; gen yon sèl sistèm nan kò nou ki kapab geri nou e proteje nou de tout maladi, **se sistèm iminitè**

nou. Lòske nou pran medikan yo, yo chak gen yon efè negatif sou sistèm iminitè nou. ***Sa ke nou dwe vrèman fè, se abandone movèz abitud nou yo, byen manje e debarase nou de medikaman yo pou ke kò nou aprann geri tèt li li menm.*** Si n'ap pran medikaman, pa kite yo briskeman, fè'l piti piti, sou kontròl yon profesyonèl kalifye nan sante. Men nou dwe kite yo kan nou fin li temwanyaj sa a, nou pral wè ke nou kapab ale byen san medikaman.

5- Danje kache

Nou fè kèk bagay chak jou san menm panse ak yo; bann bagay ki si abitye e ki pa menm travèse nan lespri nou. ***Si nou bwè dlo robinè, li genyen klò. Klò a se yon gaz toksik.*** Gouvènman an revele fòk gen klò nan dlo yo pou sekirite nou. Sepandan, anpil vil a travè mond lan pirifye dlo yo avèk baz yon tretman ozòn ki se yon sibstans inofansif, se yon fòm oksijèn, men yo ajoute klò aprè ke oksijèn nan fin fè travay li a. ***Fliyò a li egalman prezan nan dlo a.*** Gouvènman an pratike tretman massif popilasyon yo. Yo di nou ke se nesesè pou pa genyen karidantè, men gen yon gran kontrovès nan sijè sa a.

An fèt, fliyò a se yon pwazon; se yon prodwi ki soti nan prodiksyon aliminyòm e itilize nan ratisid yo. Li provoke tou bann misteryez maladi zo, yon vyeyisman prematire nan po, e ankò, li trè kontrovès kan pou konnen si li anpeche vrèman karidantè a. Yo te mete sa deyò, Kongrè a te resamman kreye yon lwa pou avèti moun yo sou dantifris ak fliyò yo, donk ***kèk jenn timoun te mouri paske yo te vale dantifris la aprè yo te fin brose, ak lòt te mouri ou te tonbe gravman malad nan biwo doktè dan yo aprè yo te fin vale fliyò a ke yo te mete nan bouch yo pandan tretman espesyal.*** Li genyen tou yon enpak sou sèvo a. An fèt, gen yon atik nan revyi "Brain Research" (1998) la, ki montre ke yon pati pa milyon fliyò ka koze maladi alzaymè, e se kantite ki anjeneralman prezan nan dlo nou yo.

Genyen bon bagay pou sante nou ke nou pa fè regilyèman: Nou pa fè ase egzèsis fizik; nou pa jwenn ase oksijèn lè fre a; nou pa soti chak jou nan solèy la - Medsen yo di nou rete a leka solèy la, men li benefik pou sante si nou fè li nan bon fason an -; Nou pa dòmi ase; nan tan konvènab; nou pa bwè ase dlo, nou vrèman estrese e konsa, nou pa elimine byen dechè yo.

Egzèsis la prezante kèk avantaj. Li ogmante sikilasyon an, oksijèn nan tout kò a, amelyore peristaltis entestinal nou, donk li ede nou pou elimine dechè yo; li ogmante miskl kò nou yo, nan sòt ke miskl nou yo ka boule grès yo; li ogmante kapasite kò a pou reziste a estrès; li ede elimine toksin yo; li redwi kolesteròl nou; li diminye pwa nou, tansyon ateryèl nou, rit kadyak nou nan repo e lis la ap alonje li davantaj. E poutan, moun yo se bann telefaj, sa vle di yo renmen chita, yo chita devan televizyon jou apre jou olye pou pran bon ti lè fre nan egzèsis.

Dlo a se yon lòt konpozan. Tout moun bwè bann bwason ki gen kafeyin; se swa kafe, swa soda. Dlo a se dezyèm eleman nitritif nan kò a aprè oksijèn nan. Nou ka viv sèlman kèk minit san oksijèn e kèk jou san dlo. ***Dlo a diminye tansyon ateryèl la, diminye angwas la, diminye alèji yo ak las la,*** e nou pral prezante egzattèman kòman sa pase. Li diminye doulè atritik la pandan li reyidrate katilaj la nan atikilasyon an. Li diminye doulè nan do yo e nan kou a pandan li reyidrate ti disk ki trouve li ant vetèb yo. ***Li ka geri ilsè yo;*** donk si

kò nou gen ase dlo, nou kapab prodwi ase mikis pou proteje ganiti yo nan lestomak la pou ke asid kloridrik la nan lestomak la pa travèse mikis sa a nan mizek lestomak la. Dlo a ka diminye kolesteròl la e li diminye tèt fè mal yo ak lòt doulè yo, migrèn yo ladann tou.

Limyè solèy la ekstrèmman enpòtan. Li diminye tansyon ateryèl nou. Li ka redwi kolesteròl, donk li transfòme kolesteròl nou an an vitamin D lòske solèy la frape sou po nou. **Li ranfòse sistèm iminitè a, touye bakteri yo, kalme sistèm nève a.** Kan nou dòmi anba solèy la lòske nou alonje nou ladann, sa diminye glisemi an pandan li ogmante kapasite kò a pou entrodwi glikoz la nan selil la e pou absòbe li. Se tankou yon ensilin natirèl. E limyè solèy la ogmante oksijèn nan san an e li itilize pa tisi kò a, li diminye frekans kadyak nan repo, e ogmante tolerans nan estrès.

Oksijèn nan li si enpòtan paske kansè a pa ka devlope li nan yon anviwònman a gwo melanj nan oksijèn. E kan nou pote plis oksijèn nan kò a, nou deplase diyoksid kabòn nan ki se yon deche ke nou vle debarase nou. E byen si oksijèn nan touye bakteri yo ak viris yo. Donk lè fre a ak limyè solèy la yo trè enpòtan, ansanm, ansanm, yo kontribye pou redwi to kwasans kansè a, pou bese tou presyon ateryèl la, kòm nou te mansyone li. Moun yo pa mete tout sa an pratik ak dòmi an tou. Yo dòmi pafwa lajounen o lye de lannwit. Nou te fèt pou ale dòmi tou swit aprè solèy la fin kouche e pou reveye kan solèy la leve. Sèl fwa kote kò a ka geri, se kan n'ap dòmi; donk kan nou pap dòmi nou depanse enèji, alòs ke kan n'ap dòmi, omôn gerizon yo yo prodwi pa kò nou e kò nou ka repare e rejenere li.

Kò a ak lespri a vin malad san yon somèy sifizan: An fèt, li te demontre ke si nou dòmi anvan minwi, è somèy anvan minwi yo san fwa pi enpòtan e efikas ke è aprè yo. Donk, si nou rete je kale jiska minwi ou 1 è dimaten, nou pèdi doub tan somèy sa a. Plis nou dòmi nan kouche solèy la, plis rit kò nou ak biyorit nou yo yo an amoni avèk nati a e sa pouse nou pou vle gen yon orè fiks, pou nou kouche, pou nou leve e pou pran repa nou yo nan menm è a... Donk jan de orè sa a pral amelyore kapasite kò nou pou retabli li. Omôn nou yo ki ede nou pou dijere aliman yo ki antre nan tout reyaksyon kò a pral rive a è fiks si nou gen orè regilye. Sinon tout pral dezòdone e kò a pral sitèlman konfi ke li pral fini avèk yon dezekilib chimik; alò doktè pral ba nou bann medikaman pou tante pou redrese dezekilib sa a. Sepandan, medikaman yo se jis bann prodwi chimik ki antre nan kò nou e dezekilib nou davantaj.

Estrès la se yon faktè enpòtan nan depresyon sistèm iminitè a: Kan nou estrese, kò nou prodwi tout sòt omôn. Yo rele yo omôn "lit ou kouri". Se jan de reyaksyon ke nou te pouswiv pa yon lyon ou pa yon lous. Gran pouse enèji sa a prodwi lòske n'ap kouri pou yon moun k'ap kouri dèyè nou. Men kan nou nan biwo ou nan kay la, nou gen yon gran efizyon de menm omôn sa yo e poutan nou jis chita. Sa donk gen yon efè ekstrèmman destriktè sou kò nou. Kòm nou pa chache pou nou evakye yo kan n'ap travay di ou kan n'ap fè egzèsis, reyaksyon estrès kronik sa a li toujou la nan kò a. Li kanpe peristaltis la nan trip nou, an sòt ke nou pa ka elimine dechè nou yo, konsa lestomak nou sekrete plis asid, sa ki ogmante risk ilsè e dezidrate kò a; estrès la li trè dezidrate. E byen si, dezidratasyon an, lefèt pa bwè sifizamman dlo li egalman estresan pou kò a. Donk, nou antre nan sèk dezidratasyon sa a e davantaj estrès.

Youn nan bagay ke nou ka fè e ke tikal moun fè regilyèman nan laj adil, se ri. Timoun ri 400 fwa pa jou e adil yo 25 fwa an mwayen. Sa ki rive nan 375 ri? **Ri yo diminye tansyon ateryèl, estimile sistèm iminitè a, parèt sistèm nève a, detann lestomak la ak trip la, e an fèt, se youn nan pi gran batisè sistèm iminitè a.** Bib la di li menm ke *yon kè kontan se yon bon remèd.* Provèb 17:22. Youn nan bagay pi enpòtan yo nan kò nou ke nou pa panse avèk li toujou se eliminasyon dechè yo. Laplipa maladi yo, an fèt, kazi-totalite maladi a koze pa yon konbinezon de 3 faktè: **Malnitrisyon, dezidratasyon, ak estrès.**

Malnitrisyon an: Se pa yon karans an kalori ki bay li men pi to an vitamin, an minewo ak an anzim. Grès la, proteyin yo ak sik la konstitiye esansyèl nan sa ke nou ap manje. Lòske n'ap manje aliman kwit, tròp grès, tròp proteyin, trip nou yo rekouvri ak materyo transfome. Donk nou genyen yon alimantasyon inadeka. Kan yon bebe fèt, li gen yon ekselan sistèm eliminasyon. **Bebe a ka gen sèl nan 30 minit swivan chak repa yo. Se konsa ke nou sipoze ye menm ke nou gran.** Men nou refize apèl nati a, nou pa bwè ase dlo, nou manje tout move aliman e traktis entestinal nou vin trè lan. Donk, nou soufri malnitrisyon paske nou manje move aliman yo an eksè, e nou pa manje bon aliman yo.

Dezidratasyon an: Nou pa bwè ase dlo men kafeyin. Kafeyin nan se yon diyiretik; li dezidrate kò nou plis ke li kontribye pozitivman. Konsa, **plis nou bwè bann bwason ki genyen kafeyin, plis nou dezidrate, dechè nou yo pa kapab byen sikile nan ti trip nou anviwon 10m nan longè pou soti nan kò nou, e se youn nan koz konstipasyon yo.**

Estrès la: Tout moun estrese, kan yo prale e soti nan travay... Chak moun travay tròp, nan travay, nan kay! Kan sa rive, lestomak nou nan yon ne, trip nou yo kontrakte, peristaltis la kanpe, e tout omôn estrès sa yo prodwi nan kò nou – tout sa refrennen sistèm iminitè a ak eliminasyon soufrans tèrib nou an. **Lòske nou konstipe, nou pa ka elimine ak reyabsòbe toksin sa yo.** Nou di: "*Pouki sa medsen'm nan pa di'm sa?*" Yon atik nan yon jounal ki rele "The British Medical Journal" an 1991 li gen pou tit "**Kote sajès la?**" Li revele ke jis 15% nan tout tretman ak entèvansyon ke medsen yo pote bay pasyan yo yo soutni pa bann bon etid syantifik; 85% jis '*bon; mwen pral fè'l, e byen, profesè'm nan te di'm sa, ou liv yo di sa...*'. Yo te aprann nou pou dyagnostike jis yon ansanm sentom e pou bay yon medikaman pou maske yo; nou wè vrèman pouki sa nou pap janm geri pa apròch sa a.

6- Maladi kadyak

Selon asosyasyon medikal ameriken ak gouvènman an, maladi kadyak se premye koz desè. Yo retrouve ladann anjin nan ki jis yon doulè kadyak; kriz kadyak la ki rele enfeksyon miyokadik; maladi kowonaryen sa a vle di ke atè kowonè nou yo, atè yo ki nan kè nou yo, ranpli ak grès e ak proteyin estoke sou fòm grès. Ateryoskloroz se menm bagay la, sof ke li aplike li nan atè yo nan tout kò a. Epi aksidan ichemik transitwa yo ki tankou anpil aksidan vaskilè serebral yo kote san an ka koupe a youn nan veso sèvo nou yo, e souvan prekisè yon veritab aksidan serebral. Answit, genyen ipètansyon ateryèl la, sa vle di yon presyon ateryèl elve. Ki sa tout sa gen an komen? Yo tout yo te dwe a yon retresisman atè yo. Lòske nou ale kay medsen nou, pafwa yo ban nou yon

medikaman pou eseye ouvri atè nou yo pou ke nou pa ta resanti doulè anjin nan, sa ki sinyifi ke kè nou pa ponpe ase san. An ka kriz kadyak, li ban nou pafwa bann medikaman pou eseye ogmante rannman kè nou. E si nou genyen yon maladi koronaryen, li pral souvan sigjere pontaj atè kowonè. Ann reflechi ak sa. Anjin nan koze pa yon karans an Nitrogliserin? Byen si ke non! Nitrogliserin nan gen bann efè segondè. Tout medikaman sa yo genyen bann efè segondè.

Èske maladi kowonaryen an koze pa yon karans nan yon potaj aorto - kowonaryen? Non. E si yo fè yon potaj aorto-kowonaryen, kote yo retire venn yo nan janm nou ou yon veso nan pwatrin nou, e awondi atè bloke yo nan kè nou, kiyès ki di nou ke nou pap sibi sa a menm ankò. An fèt, kèk moun gen yon potaj youn aprè lòt, e depanse anviwon 40 a 60 mil dola. Si nou gen yon aksidan vaskilè serebral, se paske nou pa resevwa ase san nan sèvo nou donk veso yo trò etwat. AVC yo pa koze pa yon karans an medikaman ni ipètansyon ateryèl.

Ann pale de pwen komen yo a. Kan nou konsome bann grès, sik estoke a sou fòm grès ak eksè nan proteyin – ameriken mwayen an konsome 125g proteyin pa jou: Tout sa ke yon adil nan tay mwayen vrèman bezwen, se anviwon 40g proteyin – yo estoke sou fòm grès. Donk, genyen tout grès sa yo ki sikile nan san nou e rann li pi epè. E grès sa a akimile li sou pawa atè nou yo, pandan li rann pawa yo pi epè ak ouvèti veso sangen yo pi piti. Konsa, ke nou dwe ponpe pi fò pou genyen san gra e epè sa a a travè yon ouvèti pi piti. Ki sa nou panse de konsekans yo? Li ogmante presyon an nan atè nou yo, pandan li provoke ipètansyon ateryèl la. Nan lòt, li provoke yon diminisyon nan kantite san an e, pa konsekans, kantite oksijèn k'ap antre nan miskl yo ki nan kè nou, sisseptib pou kreye yon kriz kadyak. Li ka koze tou ralantisman san an ak yon kayo nan sèvo nou ki pral provoke yon aksidan vaskilè serebral.

Nou wè se pa trè difisil pou konprann koz problèm sa yo. An fèt, tout medsen yo konnen ke chanje rejim alimantè ak mòd de vi pral prevni ou pral ranvèse maladi kadyak yo. Li egziste nan gran lekòl medsin yo bann program egzèsis, nou fè swiv yon meyè rejim, ap diminye to sik nou ak kantite chè ke nou ap konsome e anpil moun pote yo pi byen. Men yo di ke sa pa mache pou lòt maladi yo. E byen nou pral dekouvri jodi a ke sa mache efektivman pou anpil lòt maladi. Mwen vle montre nou yon lèt ke mwen fèk sot resevwa, ki di: "*Retrè ijan prodwi a.*" Genyen yon notis sou yon medikaman ki rele Pazacur, yon anti-ipetansè ak yon anti-anjine. Yo retire'l sou mache a paske efè segondè li yo yo tèlman nwizib. Gen plizyè lòt medikaman sou mache a ke moun yo ap pran pa-si, pa-la, avèk anpil efè segondè.

Men yon atik lekòl medsin inivèsite Kalifoni an nan San Fransisko ki montre ke li egziste bann program san medikan, jis egzèsis la, yon chanjman rejim alimantè ak mòd de vi ki amelyore maladi kadyak yo. Men yon lòt lèt de yon medsen nan peyi sa a ki montre ke **kòlè a ogmante presyon ateryèl la ak maladi kadyak yo. Li provoke konstriksyon atè yo ak mwens san rive nan sèvo nou ak nan kè nou. Li koze prodiksyon anpil omôn ki andomaje sistèm iminitè nou.** An fèt, asosyasyon medikal ameriken an te deklare nan atik 1995 ak 1998 yo ke chanje rejim alimantè ak mòd de vi a pral prevni vrèman tout maladi sa yo.

Mwen fèk sot fè yon videyo ki rele "*Nou pa kapab fè pi byen ke Bondye*" kote mwen te poze kesyon ak manman'm ki genyen 85 an. Li te gen yon maladi oto-imin sevè ki rele psedopolyatrit rizomelik. Mwen te mete'l sou menm rejim ke mwen te itilize pou geri kansè, e li te kapab debarase li ak 4 medikaman kont ipètansyon an ke li te konn pran depi 35 an. ***Li debarase'l de yo nan 3 semèn*** kan li swiv plan chanjman rejim sa a ak estil de vi ki fèt ***pou anlve grès la, eksè proteyin nan, fè sik la soti nan kò li, bwè anpil dlo, manje bon manje avèk anpil aliman kri, repoze li, fè egzèsis, resevwa lè fre ak solèy***. Tout bagay sa yo sanble trè senp.

Medsen yo di ke nou bezwen bann medikaman, men ***medikaman yo pa geri maladi yo***. An fèt, yo tout gen efè segondè. Si nou ouvri Physician' Deesk Reference, yon gwo liv, gwo avèk bann ti karaktè trè piti, tout efè segondè yo ladann. Li prodwi pa sosyete famasetik yo. Nou pral konstate ke pa gen yon sèl medikaman nan tout liv sa a san efè segondè. Kèk si tèlman grav ke yo koze lanmò. Men, pouki sa nou ta vle pou nou mouri nan yon medikaman ke nou ap pran e ki gen probableman yon efè segondè byen plis danjere ke efè ki ka koze maladi a nan kò nou?

Maladi kowonaryen an pa koze pa yon ensifizans potaj, men pa eksè de grès ak kolesteròl, e sila sa a trouve li nan prodwi zannimo yo e non pa nan vejetal yo. ***Maladi kadyak la koze pa eksè proteyin prezante nan vyann, volay, pwazon, prodwi letye yo ak ze yo, donk eksè sa a estoke sou fòm grès***. Li ogmante nivo trigliserid nou an ki se mezi grès nan san nou.

Sik la estoke sou fòm grès e prezante menm problèm yo. Aspatam nan ki se NutraSweet provoke yon rit kadyak anòmal, yon esoufleman, bann doule torasik ak ipètansyon. Kafeyin nan ka provoke yon aritmi ou yon frekans kadyak iregilye. Mank egzèsis la kontribye, byen si, nan maladi kadyak yo donk nou pa evakye grès la, oksijèn nan pa sikile nan miskl nou yo, miskl kè nou an ladann tou. Fliyò a provoke kalsifikasyon atè yo ak dezidratasyon an provoke epèsisman san an. E pi, kan nou pa konsome ase aliman, ase bon fwi ak legim fre e kri, nou pa gen ase antiyoksidan nan kò nou ki favorize sikilasyon an e detwi nan kò nou toksin yo, dechè yo prodwi pa reyaksyon chak jou yo nan kò nou. Deplis, se pa yon mistè; ***nou ka retire nan nou maladi kadyak nou an***. Nou pa bezwen sibi yon pontaj atè kowonè... ***Sèl fason pou gen yon solisyon k'ap dire nèt se chanje mannyè nou manje ak mannyè nou ap viv la***, e debarase nou de estrès.

Estrès la se youn nan prensipal koz desè yo an Amerik. ***Si nou rankinye ou kolerik ou si nou tèlman estrese nan travay ou nan kay la ou nan nenpòt bagay n'ap fè, tout sa ogmante kapasite grès la nan san an, konstriksyon atè yo e nou predispoze nan maladi kadyak yo***. Nou pa ka vrèman geri nan yon maladi kadyak san chanje estil de vi nou. Nou kapab sibi yon pontaj youn apre lòt men sa pap efikas. Nou pral santi nou reyèlman pi byen sèlman kan n'ap chanje rejim alimantè nou an.

7- Kansè

Li egziste plizyè tip kansè. Nou menm ki nan kò medikal la ann dekonpoze yo an diferan kategori. Kansè a enkli maladi Hodkin ak lesemi, ki pa lòt anyen ke kansè san an, sèlman sou yon ògàn diferan. Miyelom miltip la afekte zo yo ak

lòt tisi yo nan tout kò a. Melanoma malen an (se yon kansè ki sanble kòmanse nan po a men ki ka vrèman yon maladi mòtèl, li diferan ak kansè regilye po a). Genyen kansè sèvo a, tete yo, prostat, lestomak, kolon, fwa, pankreya, anpil ògàn diferan, menm sida a se yon fòm kansè. Sepandan, yon kansè se yon kansè – menm si nou gen tout diferans dezinyasyon sa yo, **tout kansè yo koze pa efasman sistèm iminitè a. Kansè se yon maladi nan karans.**

Nou genyen nan ane 1500 yo, lòske bann maren te soti sou bann navi pandan kwazad yo ak lòt aktivite yo, anpil landan yo te mouri. An fèt, yo te kontrakte yon maladi tèrib ki te ravaje peyi a e yo te ba yo bann medikaman ke yo te genyen nan epòk la, men maren sa yo te mouri an gran nonm. Finalman, yon moun te deside pou mete bann lim sou bato a. E maren yo te manje lim yo paske yo t'ap soufri vrèman yon maladi ki te lye ak yon karans, yon karans nan vitamin C, eskòbi. Kan yo te manje'l, yo pat mouri e yo te an bon sante. Se poutèt sa maren angle yo te vin gen non Limeys. Fòk yo te pran anviwon 200 ou 250 an a rèz kò medikal la pou yo te rann kont de sa, ak reyalize ke se pat anyen ke yon maladi an karans. Kansè a koze pa 3 bagay sanblab ke nou te pale oparavan: **Malnitrisyon an** a koz de yon move alimantasyon, **Dezidratasyon an** donk kò a fonksyone avèk dlo. Nou pa konsome ase dlo e nou **estrese. Si nou mete 3 bagay sa yo ansanm, nou pral wè ke yo se vrè koz prensipal yo non sèlman kansè men tout maladi yo.**

Mwen plis entèrese'm a kansè a paske mwen te soufri maladi sa a. Kansè a probableman maladi ki bay plis kè sote ke lòm konnen e mo ki bay plis lapèrèz nan lang angle a. Mwen te gen yon kansè nan faz tèmininal. Mwen te genyen dabò yon ti mas. Mwen te gen yo biyopsi e se te yon adenokasinom kanalè nan tip envasif, kasinom nan tete. Biyopsi sa a li te pase nan youn nan gran inivèsite medikal yo, nan yon lopital ki gen yon gran inite kansè. Sa te dokimante pa patolojis yo tankou adenokasinom kanalè envasif nan tete. Boul la te trè gwo sou pwatrin mwen. Apre yo te anlve'l, yo te konstate ke yo pat ka jwenn maj klè yo pandan prosedi a, nan lòt tèm, kansè a te deja propaje li nan miski pawa torasik mwen; li pat nan bouton an ankò anba bra'm. Donk mwen te gen yon lòt entèvansyon chirijikal kote yo te eseye pratike yon pi piti ensizyon e elimine kansè a, men yo pat ka fè li, li te tèlman propaje li.

Mwen te chanje alimantasyon mwen nan fason espektakilè san touche lòt faktè yo nan vi mwen, te genyen estrès la tou, e mwen pat konnen enpòtans ki te lye a yon bon konsomasyon dlo. Men mwen te chanje alimantasyon mwen e mwen te tounen mwen nan fwi yo, sereyal yo ak ligim yo. Mwen te elimine sik la, kafeyin nan ak tout lòt move bagay nan alimantasyon mwen, men timè mwen an te revini... Mwen te gen premye ablasyon an, men timè a te repouse. Li te gen apeprè tay yon mab e li te rete nan tay sa a pandan plizyè mwa alò ke mwen te eseye fè li disparèt paske mwen pat dwe aksepte chimyoterapi ni radyoterapi, donk yo detwi sistèm iminitè nou, sa ke nou bezwen pou geri. Rapid, pandan anviwon 3 semèn, timè sa a te pran tay yon gwo fwi rezen, e li te parèt li prèske pou eklate sou pwatrin mwen. Se te vrèman gwo! E li te vin vrèman ap fè'm mal. Mwen pat konn ki sa'm ta pral fè paske **mwen te deside pou'm pa aksepte chimyoterapi ni radyoterapi.**

Finalman, mwen te reyisi trouve yon chirijyen ki ta pral anlve yon pati nan timè sa a, donk li te prè pou eklate sou pwatrin mwen e mwen pat vle gen yon plè

ouvè. Nan moman sa a, mwen te genyen bann gangliyon anba bra ak sou klavikil mwen. Ne yo anba bra mwen yo te gwo tankou tay yon nwa, e doulè a te fò. Tout antienflamatwa ke mwen te pran se te anven. Donk mwen te jwenn yon chirijyen ki te panse ke li t'ap fè'm yon favè, yon chiriji palyativ, l'ap preleve yon pati nan timè a, e li te fè li **epi li te voye'm mouri nan kay la**. Nan moman sa, mwen te gen anpil timè ankò nan rejyon santral la, youn nan miskl pawa torasik la ak lòt la nan gangliyon lenfatik la. Mwen te refize anlve gangliyon lenfatik yo paske yo fè pati sistèm iminitè nou.

Alò mwen te rantre nan kay la e mwen te swiv yon plan...**Mwen te kòmanse ap bwè anpil dlo ak ji kawòt, legim ak fèy vèt, ak manje natirèl. An fèt, 75% manje mwen te kri, e mwen te aprann pou retire estrès nan vi'm.** Se enpòtan pou konfye nou nan Bondye. Mwen te gen yon trè move eksperyans avèk meditasyon an ak vizyalizasyon depi nan kòmansman. Mwen te reyalize ke sèl Senyè Jezi Kris ki ka retire estrès nan lavi nou. Donk mwen te kòmanse pou konsakre anpil tan nan etid Bib la ak lapriyè, sa ki te pèmèt mwen soulaje estrès la.

Kan mwen te fè li, nan 8 mwa, kansè a te disparèt konplètman. Mwen te gen anpil moman difisil pandan peryòd sa a... Anpil nan wo ak ba, angwas, depresyon, mwen te gen tout sòt sentòm... E mwen te santi'm tèlman mal ke a yon moman done yo pat atann ke mwen tap pase tout nwit lan. Mwen pat ka manje ou bwè. Donk, mwen ka di nou ke plan sa a fonksyone. Mwen te si pwòch lanmò ke yo pat atann ke mwen t'ap viv e poutan men mwen vivan e an bon sante e san kansè. Kòm mwen te di li, fòk mwen te pran 8 mwa pou'm te debarase'm konplètman de kansè a san chimyoterapi, san radyoterapi, san mastektomi.

Kansè se pa yon maladi ki pa ka geri... **Raple nou ke nou te pale de tèt fè mal yo ke yo pa koze pa yon karans an aspirin. Ann fè yon ti pa pi plis. Kansè a pa koze pa yon karans an chimyoterapi, ni pa yon defisyans radyasyon.** An fèt, **chimyoterapi ak radyasyon yo detwi sistèm iminitè a, sa ke nou bezwen pou nou retabli. Chimyoterapi a ak radyoterapi a koze kansè.** Yo te di nou ke koz kansè a enkonni, men se pavre. Asosyasyon medikal ameriken an te pibliye yon atik nan jounal li kote yo di ke yo ka prevni 65% kansè yo pa yon rejim alimantè. Mwen di ke 99%.

Men yo admèt omwens 65%. **Si 65% kansè ka evite gras ak yon chanjman rejim alimantè, alò ki sa ki koz la? Se move alimantasyon an.** Yo admèt sa an kèlke sòt, sof ke yo di ke nan ka kansè a, pa genyen anyen pou fè pou trete'l, a pa chimyoterapi a e radyoterapi a ak ablasyon ògàn nou yo. Ki te'm di nou sa, kansè a pa koze pa yon eksè ògàn. Alò pouki sa nou kontinye ap retire yo? Sa ke yo gen pou fè se pou reyalize ke yo ka evite kansè a e menm kan nou genyen'l, yo ka swanye li. Pa detwi sèl sistèm sa a ke nou bezwen an pou nou an bon sante.

Kansè a fòme li nan kò nou si sistèm iminitè nou te deja refoule. Nou tout gen bann selil kanserez nan kò nou chak jou; se jis ke lòske sistèm nou ap fonksyone byen, yo detwi'l. Men **kan li pa fonksyone byen an rezon de eksè nan konsomasyon sik, grès, proteyin, prodwi chimik ak lòt bagay**, alò yo pa

ka detwi selil kanserez yo. Konsa, yo ka akimile yo e fòmè yon timè e medsen an fè yon dyagnostik e propoze nou yon tretman ki an reyalyte provoke kansè a. Kan fanm yo pral fè yon mammografi, mammografi se radyasyon yo ye. Medsen nou yo ak dantis nou yo pral di nou: "**Pa pran tròp reyon X, yo koze kansè.**" Men yo di: "**Nou dwe fè bann radyografi pou wè si nou gen yon kansè, nou pral ban nou yon bon dòz de sa n'ap di nou yo pou nou evite a paske li koze kansè.**" Sa pa gen okenn sans. Yo te fè yon lavaj sèvo pou nou ka kwè ak sa. Ann egzamine kèk nan medikaman yo yo itilize yo pou trete kansè a.

8- Chimyoterapi e Radyoterapi

8.1- Chimyoterapi

Chimyoterapi se prodwi chimik itilize pou tretman. Chimik, "Chimyo", terapi, "tretman". Men kèk prodwi chimik kourammam itilize pou trete kansè a, medikaman chimyoterapetik yo. Anpil pa reyalyze ke anti-ostrojèn yo tankou Arimidèks ak Tamoksifèn nan fòmè tou yon chimyoterapi. Yo panse ke yo relve nan yon group diferan. Men tout gen efè segondè. An fèt, liv sa rele *The Physicians' Desk Reference* li trouve li nan biwo tout medsen yo. Li genyen anpil nan efè segondè remèd yo. Se yon liv ki ekri an ti karaktè trè piti e chak medsen genyen li, men souvan yo pa di nou tout efè segondè yo a. Pèmèt mwen pou pase an revi kèk nan yo.

Cytoxan se youn nan pi ansyen yo. Se moutad ak azot, youn nan premye medikaman chimyoterapi yo. Li te itilize pandan dezyèm gè Mondyal la pou touye ennmi nou yo. Nan fen gè a, yo te mande yo ki sa yo ta fè ak prodwi sa a epi yo te deside pou bay sa a pasyan yo ki te atenn kansè yo, pandan yo te di ke li te ka touye kansè a san li pa touye pasyan an. Men medikaman sa a te fè travay li a trè byen; sa touye anpil moun. Cytosan nan koze plizye tip kansè. Chimyoterapi a koze kansè, myokadit emorajik la, ki se yon sèyman ozalontou kè a, kolit emorajik, bann sèyman nan koulon ak nan iteris sistèm irinè a, fibroz pilmonè a e asire li ke poumon yo yo ize pa frotman antre yo. Li koze tou kè plen, bann vomisman ak pèt cheve.

Méthotrexate fè objè nan yon gran miz an gad nan PDR (Physicians' Desk Reference) kan yo endike ke reyaksyon toksik yo ka fatal. Bann desè te revini pandan tretman malinyite a. Yo itilize li tou pou psoryazis yo ak polyatrit rimatoyid la; poutan se yon medikaman motèl. Li koze kansè kay zannimo yo, provoke yon ilserasyon nan bouch, nan ozofaj ak nan lestomak, ka vrèman paralize yon kote kò a, koze yon konvilsyon ak yon ensifizans renal.

Anti-ostrojèn yo: Medikaman anti-ostrojèn yo ke medsen yo pa klase jeneralman nan chimyoterapi a se: **Arimidèks** ki favorize presyon ateryèl la, konvilsyon yo, angwas la, kayo sangen an, emoraji vajinal yo, parestezi kote nou gen angoudisman nan pwent dwèt nou yo, doulè torasik, esoufleman ak vomisman yo. Yon lòt trè komen ki se **Tamoksifèn**, avèk pou mak **Novadex**. Medsen yo soumèt pafwa bann moun ki pa menm gen kansè nan tete Tamoksifèn nan, senpleman paske yo gen bann antesedan familial. Tamoksifèn yo provoke kansè iteris, fwa, ogmantasyon doulè zo yo ak timoral yo, depresyon, kis nan ovè, kayo sangen nan poumon yo, katarakt ak retinopati avèk retin nan je nou.

8.2- Radyasyon

Radyasyon an boule tout sa li jwenn sou pasaj li. Lòske sistèm iminitè a trè andomaje, li gen anpil mal pou li retabli li. Sepandan, si nou te sibi tretman sa a, pafwa nou ka chanje radikalman alimantasyon nou an e nou retabli. Men eseye vrèman pou soti nan trou yon fwa ke nou te genyen tretman sa yo. Nou di: *"Poukisa pa retire kansè a, se pa yon mwayen pou nou debarase nou de li?"* Lèse'm poze nou kesyon sa a: Si pitit nou gen varisèl e malad anpil, nou prale nan yon boutik achte medikaman pou eseye boule tout varisèl sa yo, ou nou ta prale kay yon chirijyen pou mande li pou anlve tout mak varisèl sa yo nan po pitit nou an, pou li ka debarase'l ak yo? Byen si se non! Nou ka anlve yo men pitit la ap souffri ankò donk mak veròl yo sou po a se sèlman yon manifestasyon lokal de yon maladi sistemik. Se sa kansè a ye, yon manifestasyon lokal de yon maladi sistemik. Nou malad paske sistèm iminitè nou pa fonksyone kòrèkteman. Donk, **kan nou jis retire kansè a, konnen ke tout faktè yo ki te kontribye yo yo toujou nan kò nou.** Li ka revini swa nan menm kote a, swa nan kote diferan, swa nou pral genyen yon lòt maladi grav a mwen ke nou ta chanje tout faktè sa yo.

Kan se ablasyon gangliyon lenfatik yo menm? Selon medsen yo, fòk ou retire gangliyon lenfatik yo nan ka kansè. Si nou gen yon enfeksyon nan pye ak bann glann anfle ki fòme nan nivo èn nan, nou ta prale kay yon chirijyen pou di li pou li retire yo paske yo enplike nan enfeksyon an? Byen si se non! Donk glann sa yo, gangliyon lenfatik sa yo nan nivo èn nan anpeche propagasyon enfeksyon an. Se menm bagay la avèk gangliyon lenfatik nou yo fas a kansè a, yo fè pati sistèm iminitè nou. **Kan yo atenn kansè, se paske yo fè travay yo, anpeche kansè a propaje li. Donk, si nou ale kay yon chirijyen retire yo, nou pral detwi ti polisye yo ki la nan pòt la pou anpeche kansè a propaje li.** Answit, genyen chimyoterapi a ou radyoterapi a ki detwi sistèm iminitè a, apre sa kansè a pa gen baryè menm ankò; li ka propaje li tout kote. Donk, se pa mwayen pou venk kansè a. Nou dwe nourri kò nou konvenableman.

9- Koz kansè a

Moun yo di: *"Mwen gen kansè paske mwen eritye li. Manman'm te gen kansè, petèt kansè nan tete, manman'l te gen kansè nan tete"* Lèse'm mande sa a: Si nou wè yon fanm ki gra ap mache nan lari a, avèk yon pwa ki depase e kenbe men gwo timoun ozalantou li, nou panse ke yo gen pwa sa a a koz de yon pwoblèm jenetik? Li ka probab. Manman an nourri li e nourri pitit li yo. Nou ka sètènman eritye modèl sa yo, men yon tikras kansè ki vrèman eritye. **Sa ke nou kopye nan paran nou yo se alimantasyon an ak jesyon estrès.** Se pa aksyon yo, yo montre nou kòman jere estrès la, e se petèt se pa bon fason an. Donk, si manman nou gen yon kansè nan tete ou tout lòt tip, ou si genyen yon antesedan familyal, nou aprann nan manman nou ak nan grann nou pou manje, e jeneralman tout pa bon. Nou se koz bann maladi yo e sa paske nou inyoran, nou pa konprann ke tout sa ke nou manje ban nou sante ou rann nou malad.

Tout sa ke nou fè, ke nou ta fè egzèsis ou non, ke nou ta ale anba solèy la ou nou ta pran lè fre, bagay sa yo gen yon enpak majè sou sante nou. Donk, kan nou malad, asime reskonsablite a. Ann aprann debarase nou ak maladi yo e pou fè atansyon ak yo. Yo raman eritye. Nou se atizan pròp malè nou yo... Nou pral

nan episri yo pran koz kansè yo e mennen yo nan kay la epi nou manje, nou estrese tou nan kansè a e sa a koze pa abitud nou. ***Kòm mwen te di li, nou pa ka genyen kansè si sistèm iminitè nou pa sevèman toufe. Donk, sa ke nou dwe fè se pou aprann konstwi sistèm iminitè nou natirèlman.***

Kounye, ann egzamine koz kansè yo. Yo se:

Medikaman yo ke nou pran yo yo ka koze kansè. Si nou gade nan gwo liv rouj sa a ke mwen sot montre nou an, nou pral wè ke plizyè antiipetansè ak menm kèk remèd kont angwas la ak depresyon an ka vrèman koze kansè. Kèk medikaman kont ipètansyon ateryèl la favorize tou kansè a. Terapi pa ostrojèn, terapi ranplasman ostrojèn yo ka koze kansè. Limka provoke yon ogmantasyon kansè nan tete, ka koze kansè iteris ak tout tip kansè nan kò nou.

Fliyò: Li sanble genyen yon lyen ant fliyò a ak kansè a selon kèk ekspè, ak Dr John Yiamouyiannis ki te ekri yon liv ki rele: "*Fluorure, le facteur de vieillissement*".

Aspatam: NutraSweet asosye ak bann timè, sitou timè serebral yo, kanserijèn.

Vyann yo: Zannimo yo gen bann maladi ke nou ka pran kan nou manje vyann yo. Kan nou kwit volay, vyann ou pwason, yo prodwi bann kasinojèn. Troupo letye yo yo enfekte pa viris lesemi bovin nan ak viris SIDA bovin nan.

Lèt la enfekte pa viris lesemi bovin nan. An fèt, yon etid nan 1980 revele yon kwasans lesemi imèn nan zòn gwo konsantrasyon lesemi bovin nan troupou letye yo.

Sik la immobilize sistèm iminitè a pandan 4 trè aprè konsomasyon. Globil blan nou yo ka pa reziste a maladi a.

Kafeyin ak alkòl se bann ajan dezidratant e yo ta gen yon lyen avèk kansè tete a.

Konsèvatè yo: Yo nan tout aliman anbale yo ak konsèy yo, kèk koze vrèman kansè.

Koloran alimantè yo yo konnen yo paske yo bay kansè. Nouvèl fo grès sa a, olestra, pral anlve vitamin lipozolib yo nan kò nou – nou bezwen yo pou yon kò sen ak pou prevni kansè.

Aliman transfòmè yo: Diri blan an, pen blan an, tout prodwi chimik yo ak mank nitriman nan aliman transfòmè yo, tout bagay sa yo kontribye pou rann kò a malad.

Jèl silikonn nan plante nan tete a li te revele li li nwizib pou sistèm iminitè a. Mwen sigjere fòtman pou retire enplan Jèl silikonn yo nan tete nou, si nou genyen yo. Genyen plizyè ka fanm ki te genyen bann maladi oto-imin grav... yo ta di ke yo te genyen Jèl silikonn sa enplante nan kò yo.

Lefèt ke'w fimèn: Fimèn prodwi bann sikatris, nou konnen ke genyen yon lyen ant tabajis la ak kansè poumon an, genyen tou yon lyen ant tabajis la ak kansè iteris la konsa ke kansè bouch la, ozofaj la, vesi a, ren ak pankreya.

Manke limyè solèy: Solèy la diminye tay timè kanserez entèn yo.

Manke lè fre ak egzèsis: Kansè a devlope li nan yon milye pòv an oksijèn.

Ajan chimyoterapik yo koze tou kansè, si yo pa fonksyone, yo ka fè **yon grèf mwèl zo** sou nou. Konsa, tout sistèm iminitè nou pral detwi, sa ke nou bezwen pou nou retabli e imajine konsekans yo. An plis de sa, **si nou gen yon grèf ògàn, tankou yon ren ou yon fwa, yo ban nou menm ajan chimyoterapik yo pou elimine sistèm iminitè nou pou li ka pa rejte grèf la.**

Kòm nou konstate'l, sa ke nou dwe fè vrèman pou nou ka an bon sante ak prevni kansè, se pou byen nourri kò nou, byen idrate kan nou bwè anpil dlo, donk li te demontre ke dezidratasyon an se youn nan prensipal faktè ki koze kansè, e an fèt, mwen pat kapab pote'm byen jiskaskem te kòmanse ap bwè anpil dlo. **Mwen te di ke yon moun mwayenn bezwen yon minimòm 10 vè pa jou** jis pou ranplase pèt dlo pou tout jou yo. Mwen pat gen abitud pou bwè dlo tout vi mwen. Mwen te bwè kafe ak bann soda kafeyin. Donk mwen te dekouvri ke mwen te gen 18 an reta nan konsomasyon dlo'm.

10- Maladi oto-imin yo

Prochen kategori a se maladi oto-imin yo. Nou pral kalifye yo tankou nan medsin: Polyatrit rimatoyid la, lipis eritemate sistemik yo, esklerodèmi an, polimyozit la, dematomyozit la, epi polimyalji rimatismal la. Tout sa yo lye nan problèm atikilè ak tisilè. Konsa, medsen an ka di nou sistèm iminitè nou trò fò, men se enposib si non li t'ap trò sen – lòske nou an bon sante, nou sen tou ke posib. E kan sistèm iminitè nou ap fonksyone byen e ke li te toufe a koz de kèk nan bagay sa yo ke nou te rele... Maladi sa yo yo an reyalyte bann karans nitrisyonèl: Ensifizans aliman nesèsè, eksè aliman initil, move alimantasyon, ensifizans dlo. **Mwen konnen anpil pasyan ki te geri nan polyatrit rimatoyid la. Plizyè ki te trouve yo nan fotèy roulan te kapab leve yo e retabli yo.** Si nou gen yon eripsyon grav e pèmèt bann atikilasyon, mwen pat di ke nou pral leve e danse, men mwen ka di nou ke nou ka sispann progresyon maladi a e detounen chanjman yo ki pa pèmanan.

Manman'm, kòm mwen te di nou te gen maladi oto-imin grav sa a ki rele Polymyalgia Rheumatica a 85 an **e li te retabli li an 6 mwa san okenn medikaman,** jis pandan li te swiv rejim ke nou pral diskite pi ta a sou **kòman geri nan prèske tout maladi yo.** Mwen te poze'l kesyon nan anrejistremman sa a "*Nou pa ka fè pi byen ke Bondye*". Nou pral wè ke nan kòmansman ke li pat trè kontan pou chanje alimantasyon li. Men kounye a li geri. Li te tèrribleman malad e li pat kapab manje ak abiye li, e te soufri anpil anpil. Men trigliserid li a ki se mezi grès la nan san an, te redwi nan 400 pwen an 4 mwa. To kolesteròl li a te kite nan 280 a 120. Donk nou retounen nan menm bagay la e konstate ke **maladi oto-imin sa yo yo reyèlman koze pa malnitrisyon ak estrès.** Nou pral wè tou ke sik la toufe sistèm iminitè a e ka koze bann doulè atikilasyon; mank dlo – dezidratasyon an se kafeyin nan ak alkòl la ki bay li plis ka egalman koze doulè atikilè.

Fliyò a diminye kapasite sistèm iminitè a pou proteje nou kont maladi. Enplan an silikonn yo sanble yo asosye a yon maladi oto-imin ak yon sipresyon iminitè. Atrit la te demontre nan literati medikal la li koze pa yon alimantasyon pòv an

nitriman. ***Alkòl la, aspirin nan ak grès satire yo ki trouve yo nan vyann nan ak prodwi letye yo prodwi prostalglandin E2 ki efase sistèm iminitè a. Bwason gazez yo rich an fosfò e modifye ekilib mineral kò a. Yon mank egzèsis ka fè atikilasyon nou rèd ak yon ensifizans oksijèn.*** Se pa yon mistè ke moun yo tonbe malad! Se menm bagay la avèk maladi oto-imin yo, kòm se ka pou kansè a ak maladi kadyak yo. Nou reskonsab maladi sa yo. ***Medikaman yo pa janm geri yon maladi,*** yo jis modifye anplasman maladi a pandan yo provoke bann efè segondè.

11- Maladi nerolojik yo

Se bann maladi sistèm nerolojik: Maladi Parkinson nan, (nou ka devlope sa ke nou rele yon tranbleman torasik, bann tranbleman ak bann tèt fè mal,...). Maladi Huntington nan trè similè maladi Parkinson nan. Eskleroz lateral amyotrofik la, li rele tou maladi Lou Gehrig, kote sistèm nève nou touche kan li kòmanse pa pati enferyè kò nou e fini pa atenn poumon nou yo, gòj nou, e lanmò ka vini apre; donk li konsidere a 100% fatal. Eskloroz an plak la se yon maladi miskl yo, jis panse ka sa a; tout maladi sa yo gen bann non etranj, "miltip" sinyifi senpleman plizye e "eskloroz" sinyifi pati di; nou jis gen anpil pati ki di nan miskl yo, yo pa di nou koz la. ***Maladi Alzheimer a se an reyalite demans,*** men li pote non moun ki te dekri tip demans sa a pou premye fwa. E ankò, bann tit sa yo se jis bann tèm laten pou dekri sentom yo. Epi kriz yo fè egalman pati bann maladi nerolojik sa yo... Tout medikaman yo itilize pou swanye maladi sa yo ki gen bann efè segondè trè destriktè. ***Gen yon medikaman donk youn nan reyaksyon advès yo se yon tantiv swisid. Remèd sa yo pa geri yo, an fèt, yo agrave yo. Nou soulaje pou yon ti tan paske kèk sentom nou yo te diminye pou yon katastròf ki pral dire...***

12- Problèm fanm yo

Se bann problèm fanm yo fè fas avèk yo:

Maladi fibrokistik nan tete li agrave li nan konsome kafeyin. Li pa sèlman prezan nan kafe a ak soda kafeyine a, ***men gen yon konpoze sanblab ak kafeyin nan ki nan te a ak nan chokola a.*** Donk, tout bagay sa yo dwe elimine. Maladi fibrokistik nan tete a li agrave li egalman pa yon rejim rich an grès. Tout timè, ke li se benign ou malign li anòmal. Kan nou retabli ekilib kò nou pa bon alimantasyon, bon mòd de vi, kò nou ka debarase li ak timè sa yo.

Boufe chalè lye ak menopoz: Mwen te gen bann seryez boufe chalè. Mwen te eseye plizyè fwa pou mwen debarase mwen de terapi ranplasman ostrojèn mwen an men mwen te gen bann boufe chalè tèlman mwen pat ka sipòte. Men kan mwen te dekouvri ke mwen te gen yon kansè nan tete, mwen te konnen ke mwen te dwe kanpe imedyatman ostrojèn sa yo men mwen te pè sa ki ta pral rive'm answit. ***Dèske mwen te pran pozisyon pou yon rejim totalman vejetalyen: San vyann, san prodwi letye, san ze, san volay ak pwason, mwen pat janm soufri ankò menm.*** E byen si, nou dwe bwè anpil dlo. Men nou ta di: ***"Mwen pa vle soufri osteyoporoz e medsen mwen di'm ke mwen dwe pran ostrojèn."*** Osteyoporoz la li pa koze pa yon karans an ostrojèn. Kòm nou te di li deja, ***osteyoporoz la li koze pa yon mank aktivite e yon eksè proteyin nan alimantasyon, an patikilye yon eksè proteyin animal.***

Si donk nou konsome mwens ke 40g proteyin pa jou, nou pap genyen osteyoporoz. Nou dwe elimine tou medikaman yo tankou kòtizòn ki se koz la e menm jan ak tabajis la ak kafeyin nan. Donk, nou dwe korije faktè sa yo gras ak egzèsis yo e ak yon kantite nesesè proteyin. Sispann pran kalsyòm donk osteyoporoz la se pa yon karans an kalsyòm. Sa ki pase, kòm mwen te di li, se ke lòske nou konsome trop proteyin ak bwè trop lèt, kò a vin trè asid e li dwe retire kalsyòm nan nan zo nou yo pou netralize asid la. Osteyoporoz la se yon karans an nitriman nan alimantasyon nou an ki bay li.

Enfètélite a ka korije gras a plan ke nou pral pale a. Mal ak femèl sourit yo ekspoze a GMS bonè nan lavi an fèt yo soufri enfètélite aprè eksperyans an laboratwa yo. Li egziste bann prèv ke fliyò a, an patikilye **fliyò a prezan nan dlo a ak nan dantifris yo, kontribye nan problèm enfètélite a tankou a yon mank antioksidan**. Yo ta dwe trouve yo nan sa ke n'ap manje; se pa nesesèman nan sipleman yo donk yo pa natirèl.

Kè plen nan gwosès la li an gran pati koze pa dezidratasyon an. Kan yon fanm ansent, kò li dwe pwize yon bon kantite dlo nan selil li yo pou fòme tout likid amyotik bebe a. Lòske nou dezidrate, nou ka gen yon kè plen. Si nou anvizaje tonbe ansent se pou nou bwè anpil dlo, pou byen idrate kò nou e pou byen alimante nou. Epi sendrom premansyèl la. An fèt, nou ka geri nan retabli ekilib kò nou – nan mete estrès la deyò nan vi nou, nan bwè anpil dlo, nan fè egzèsis ak nan manje antyèman natirèl.... **Maladi sa yo pat janm rezoud pa medikaman yo.**

13- Atrit

Li sanble ke tout moun soufri yon doulè atikilè, nan do ou nan kou. Atroz la li enpe diferan ak polyatrit rimatoyid la. Nou menm medsen yo nou klasifye'l diferaman, men tout koze pa menm faktè yo. **Atroz la, do fè mal la ak kou fè mal la yo esansyèlman koze pa mank aktivite, ak move rejim alimantè e ak ensifizans dlo. Dlo a nesesè pou prodwi likid sinovyal la, yon tip espesyal fliyid ke kò a prodwi pou nouri sifas atikilè yo.** Lòske sifas sa yo vin trò sèch, yo ize e ka koze do ak kou fè mal. Men nou ka reyidrate yo si yo pa trò movè. **Esyatik la** se yon doulè nan deryè fès la ak nan longè janm nan, e li jeneralman koze pa **yon èni diskal** ou yon disk glisman paske disk yo yo dezidrate an rezon de ensifizans dlo ak yon bon nitriman de sa yo a travè yon egzèsis ki apropriye. Mwen te gen bann problèm disk grav anvan pou konprann ke mwen te bezwen dlo.

Mwen te fè opere yo genyen plizyè ane e answit doulè a te retounen. E kan mwen te demenaje e mwen te trouve mwen nan yon klima pi cho, e ke mwen pat bwè ase dlo, doule'm nan te aksantye. Men dèske mwen te kòmanse ap bwè anpil dlo, aprè kèk mwa, mwen te kapab reyidrate disk yo. Yo te regonfle e te sispann egzèsè yon presyon kont venn lan. **Lòske fanm yo ap granmoun, tay yo diminye donk disk yo a efondre yo ant vetèb yo. Men nou ka reyidrate disk sa yo e ogmante tay yo e kapasite nou pou nou deplase e pou alabri doulè.** Nou ka egalman anlve disk sa a nan pasaj nan reyidrate li ak nan ponpe li pou venn yo pa peze li.

Sik la provoke tou bann doulè atikilè; li efase sistèm iminitè a e li trè dezidratan e nou bezwen dlo pou nouri sifas atikilè nou yo. Kafeyin nan

ak alkòl la dezidrate kò a menm jan ak mank egzèsis la; atikilasyon nou yo vin rèd si nou pa bouje yo. Mank nitriman an ka egalman koze maladi sa yo. Nou dwe byen manje. E limyè solèy la ban nou vitamin D ki rann zo nou yo solid. Katizòn nan ak anti-enflamatwa yo pral toujou agrave bagay sa yo donk menm si yo maske sentom yo nan kòmansman, yo koze bann problèm pi grav answit. Sa ke nou dwe fè se menm vye chanson an: Manje **byen, fè egzèsis ak debarase nou de estrès**. E nou pral montre nou kòman jwenn plan sa a ki anba a.

14- Dyabèt ak ipoglisemi

Genyen deplis an plis bann done ki prouve ke **aparisyon dyabèt tip I an, sa vle di dyabèt timoun, li asosye a itilizasyon lèt vach ak lòt prodwi letye yo kay timoun ki trè piti yo**. Menm si nou itilize ensilin nan tout lavi nou, sa pa pral kanpe progresyon maladi a. Se yon maladi veso sängen yo e moun ki soufri li ka vin avèg; vin gen tèrib ilsè nan pye e pa konsekan pèdi pye li yo ou janm li yo. Nou dwe elimine tout sik la donk li aksantye dyabèt la. Nou dwe anlve tout eksitotozin, GMS ak aspatam nan ak tout prodwi chimik yo ki soti nan aliman transfòm yo. Fimen an agrave tout tip dyabèt. Nou dwe chwazi yon rejim rich an vitamin, an minewo ak anzim... Pi enpòtan se prevni aparisyon dyabèt timoun nan nan manje sènman **e nan elimine lèt vach la nan tout rejim yo**.

Konsènan **dyabèt tip II a**, se fasil pou elimine li avèk yon alimantasyon sen. Menm medsen nou an pral di nou ke si nou manje fwi, sereyal ak legim avèk yon rejim fèb an grès e si nou elimine sik la ak fè egzèsis, nou ka elimine li. Se trè enpòtan paske medikaman yo ke li ban nou yo pou trete tip dyabèt sa a, youn ladan yo se glikotro, egalman rele glipizid, swivi de yon avètisman espesyal. Li ekri ladann ke genyen yon ogmantasyon mòtalite kadyovaskilè, yon kriz kadyak. Sa ka touye nou e anplis li provoke anvi vomi, dyare, jonis, anemi, redwi nonm globil blan yo ak plakèt ki lye yo a kowagilasyon an, vetij, tèt femèl ak pa ka dòmi. Yon lòt kouramman itilize se glikofat la evèk prèske menm konsekans yo, yon risk agrave nan mòtalite kadyovaskilè. Donk, nou dwe genyen yon bon nitrisyon, menm chanson an.

Ipaglisemi an koze pa yon eksè nan sik rafine. Kan nou konsome li, se yon estimilasyon, kòm si nou ta pran yon dòz kokayin e ensilin nou an ogmante. Lòske ensilin nou an konsome tout sik sa a nou dwe ipoglisemik, frajil, nève e iritab... Donk, si nou fè egzèsis, si nou manje byen, si nou manje fwi, sereyal ak legim e retire grès la, gwo konpozan an proteyin ak sik nan alimantasyon nou, e si nou bwè anpil dlo, nou ka debarase nou ak dyabèt tip II a e nou ka prevni dyabèt tip I an ak ipoglisemi an.

15- Tèt fè mal, sendrom fatig kronik, grip ak rim

15.1- Tèt fè mal yo

Tankou migrèn yo tou, yo pa koze pa yon karans an aspirin. Tèt fè mal yo koze pa eksitotosin yo, GMS, ak aspatam, alèji yo koze pa yon atribisyon lèt, movèz eliminasyon koze pa dezidratasyon ki soti nan kontribisyon kafeyin ak alkòl ak **lefèt pa manje sifizamman aliman kri**, dezidratasyon an soti tou nan yon ensifisans dlo. Estrès la kontribye tou, li trè dezidratan... Donk si nou manje ekilibre, si nou manje fwi, sereyal ak legim, nou ka elimine problèm sa yo.

15.2- Sendrom fatig kronik

Prèske tout moun soufri li. Li koze pa troup somèy e sa yo koze pa estrès, ensifizans dlo ak move alimentasyon sou yon long peryòd. Sik la favorize devlopman kandida nan trip la e kontribye a sendrom fatig kronik la. Se yon chanpiyon ki ka pouse nan trip nou ak penetre sikilasyon sangen nou. Kandida sa a ogmante li pa itilizasyon pilil kontraseptif yo ou tout estrojèn e tou itilizasyon esteroyid yo, kòtizòn ak antibyotik yo, donk **sa yo pral elimine bon bakteri yo nan kolon an**. Konsa, kandida yo ka reprodwè yo, penetre sikilasyon sangen nou e kontribye a sendrom fatig kronik la. De plis, li te koze pa yon move eliminasyon, dezidratasyon, mank egzèsis ak nitriman. Kòm mwen te deja di li, li te demontre ke ensifizans vitamin ak minewo, eksès grès ak proteyin ak bann troup somèy se koz sendrom sa a e ke **si nou pran yon moun sen e pètibe entansyonèlman somèy li pandan twa nwit, li ka genyen bann sentòm endwi fibromyalji**, nan manifeste li pa doulè ak enkonfò nan atikilasyon ak yon sansasyon fatig ak feblès.

15.3- Grip ak rim

Nou ka tou mete nan group sa a grip la ak rim nan donk tout dekoule sipresyon sistèm iminitè a. **Si sa a fonksyone byen, nou pap gen grip ni rim**. Yon etid te fèt pandan yo te chwazi kèk volontè pou mete viris rim nan nan nen yo ak pye yo nan dlo frèt epi revèti yo ak vètman frèt. E sèlman anviwon 15% te kontrakte rim nan; donk yo te vle wè jiska kèl pwen sistèm iminitè yo te fonksyone nan moman kote yo te ekspoze a. Pafwa nou ka pre moun ki gen rim nan e nou kontrakte li e pafwa se kontrè a. nou dwe kenbe sistèm iminitè nou fonksyonèl nan nourri li byen, nan fè tout bon bagay natirèl donk nou te pale e nou ka elimine tout problèm sa yo.

16- Alèji, las ak bronchit

Lòske kò a dezidrate, yon mekanis regilasyon dlo deklanntche li. Kò a prodwi istamin, ki se regilatè dlo nimewo 1, epi li asire li ke sèvo a ak ògàn vital yo resevwa sifizamman dlo. Men, kan istamin nan prodwi nan kò nou, alò nou gen dezi genyen bann antiistaminik e pou sa nou pral nan famasi a ou kay medsen an pou jwenn li. Men sa ke nou bezwen vrèman, se dlo donk kò a prodwi istamin paske li pa gen ase dlo. Nou bezwen anpil dlo.

Li egziste tou bann koz kouran alèji tankou prodwi letye: fromaj ak lèt, bè, ze, fromaj boven, yaourt ak sik. Tout bagay sa yo provoke bann alèji e genyen tou yon lyen avèk las la, alèji yo ak bronchit la, non sèlman a koz dezidratasyon an, men tou fliyò a, GMS la, aspatam nan, medikaman yo - anpil medikaman provoke konstriksyon bronch, yo ka provoke lòt alèji e koze las la. Grès yo ak aliman fri yo diminye fonksyon iminitè a ak prodwi zannimo yo provoke yon ogmantasyon fòmasyon mikis ki ka agrave problèm sa yo.

Sik la irite manbràn mizez la e depouye kò a de rezèv kalsyòm li yo – nan redwi rezistans nou. Pou tout maladi sa yo, li pa konseye pou fimen ak medikaman yo ke medsen an ka ban nou yo genyen kòtizòn, sa ki afebli davantaj sistèm iminitè nou. Donk, **sa ke nou dwe fè si nou ta gen twa problèm sa yo ou youn nan twa yo, se ogmante konsomasyon dlo nou** pou nou ka dezaktive sistèm

istamin nan nan kò nou. Kò nou konnen ke li te bezwen dlo e pou sa li prodwi istamin. Pa itilize antiistaminik. Bwè dlo e retire prodwi letye yo nan kò nou.

17- Maladi entestinal

Tout maladi gastro-entestinal sa yo gen esansyèlman menm koz la eksepte bann kalkil bilyè yo. Sa yo prensipalman koze pa eksès nan matyè gra nan alimantasyon yo. Men konstipasyon an ak emoroyid yo, divetikiloz ak maladi kolon, yo atribye ak yon ensifizans dlo, ak eksès nan grès, nan proteyin, ki antre nan kò a e yo estoke sou fòm de grès. Tout sa kreye problèm evakyasyon entestinal. Lòske nou konstipe, bann emoroyid ka swiv li. Si nou gen yon kolit ilerez, li frekaman agrave pa estrès yo. Divetikiloz la parèt lòske nouriti a bloke nan ti pòch nan trip nou yo e pòch sa yo koze paske nou pa elimine ase rapidman kontni entestinal nou an.

Sendrom kolon iritab la koze pa yon ogmantasyon estrès, move alimantasyon, ensifizans dlo. Alò ki sa pou fè? O lye pou pran bann esteroyid, kòtizòn, pou tèl ou tèl lòt maladi, nou dwe chanje fason nou manje, chanje fason n'ap viv, fè egzèsis, bwè dlo, byen manje pandan n'ap elimine grès la, sik la ke nou gen abitud manje, e byen si ilsè gastrik yo ou dyodenoks yo ka geri lè nou konsome dlo. Medsen nou an ka di nou ke nou bezwen yon rejim fad. Men se dlo ki nesèsè pou prodwi mikis la pou alinye lestomak la pou asid lestomak nou an pa penetre nan mizek la. Kan nou fè sa, an fèt nou ka geri ilsè yo. 2000 ka ilsè te geri se pa avèk anyen ke dlo. Sa te pibliye an 1983 nan jounal klinik gastroanteroloji. Donk, menm si bagay sa yo ka se bann problèm serye, si nou gen yon bon rejim, si nou bwè anpil dlo e si nou retire estrès nan la vi nou, sa yo ka disparèt de fason mirakile.

18- Kòman pou an bon sante?

Kounye a nou gen yon bon ide de sa ke nou dwe fè pou geri ou pou an bon sante:

Nitrisyon an: Nou dwe manje fwi, sereyal ak legim, nan fòm ki pi natirèl yo a. **Elimine prodwi letye yo, sa vle di vyann, volay, ze pwazon, ak tout prodwi ki soti nan zannimo, donk yo tout genyen bann omôn, bann antibiyotik, bann pestisid k'ap rann nou malad.** Gen yon ekselans liv ki rele: **Mooove Over Milk (kouri pou let)** k'ap montre nou relasyon ant dyabèt, osteyoporoz ak maladi nerolojik sa yo ke nou te pale de yo a. Li ban nou tout dokimantasyon an nan literati medikal la pou konnen pouki sa **lèt la li trè nwizib pou nou.**

Gen yon lòt liv sou NutraSweet, aspatam, ki ekri pa yon doktè an medsin, Dr. H.J Roberts, pandan li montre tout problèm aspatam nan. FDA te aprouve sa konnen ke li te genyen prodwi sa a ki rele metanòl la ki ka koze sisite ak provoke bann konvilsyon. Epi gen yon liv ki rele Eksitotosin, ki ekri pa Dr. Russell Blaylock, neyochirijyen. Liv sa ap di nou kòman GMS la ak aspatam nan, ak sevè vejetal yo tou, proteyik e natirèl idrolize ki genyen frekaman GMS, ka rann nou malad. Yo ka koze bann timè nan sèvo, provoke bann kriz, yo kontribye nan maladi Parkinson nan ak maladi Lou Gehrig la

Alò, ki sa pou nou manje? ... Nou dwe pase rejim sa yo a baz chè animal yo a yon rejim vejetalyen ou fwi yo, sereyal yo ak legim yo. **Kan n'ap fè kwit manje, nou detwi tout anzim yo. Tout sa ki chofe depase 107 ou 110 degre, pral detwi tout anzim yo. Li te konstate ke si yo nourri chat yo avèk manje kwit nan anviwon kat jenerasyon, yo pap ka reproduwi menm ankò e ras la pral disparèt...** Nou ka konsome pou chanje alimantasyon nou si nou chache senpleman yon meyè estil de vi. **Men si nou gen yon maladi grav, kòm se te ka'm avèk kansè a, nou ta fè pi byen pou chanje tou swit.** Gerizon nou depann de yo.

Egzèsis: Egzèsis la se 2èm lwa sante. Si nou gen bann problèm do, nou dwe kòmanse fè bann egzèsis otan ke posib. Si nou gen tròp doulè, kòmanse bwè anpil dlo. Men egzèsis la ap ede nou pou elimine doulè dòzal ak atikilè nou yo.

Dlo a: Si nou pa bwè ase dlo, kò nou pap ka fonksyone. **Si timoun nou yo sot jwe nan labou e ke yo rantre avèk rad yo sal e nou mete yo nan machin lave a e nou vide 2 vè dlo e demare machin nan, kòman rad yo ap vin pwòp? Se menm bagay la avèk kò nou. Kò nou prodwi bann dechè nan selil yo. Si nou pa bwè ase dlo, dechè sa yo pap ka soti nan selil nou yo e y'ap tonbe malad e ban nou problèm.**

Limyè solèy la: Li enpòtan nan gerizon an ak amelyorasyon tout maladi moun konnen yo. Yon fwa ke nou kòmanse ap byen nourri kò nou kan nou manje byen ak kan nou bwè sifizamman dlo, nou pap vilnerab nan reyon nwizib solèy la. Toutfwa nou dwe evite pou ekspozè nou nan yon gwo chalè solèy, pou nou ka pa fè nou brile.

Tanperans: Tanperans lan se moderasyon nan tout sa n'ap konsome. Nou dwe debarase de sik, de alkòl, de tabak ak tout sa ki nwizib a kò nou.

Lè fre: Li esansyèl pou kò a. San li kò nou pa ka fonksyone kòrèkteman.

Repo: Repoze nou nan moman konvènab lannwit. Nou pa ka fòse kò nou travay pli pase sa ke li ka fè e espere pou nou byen. Se sèlman kan nou ap dòmi ke kò a ka repoze li ak rejenere li. **Si nou gen yon maladi grav, nou ta dwe nan kabann 9h.** Eseye ale nan kabann yon ti tan apre solèy la fin kouche e leve kan solèy la leve. Sepandan, si nou gen yon maladi grav, nou dwe repoze nou anpil. An fèt, kèk nan nou ki gen yon kansè ou lòt maladi grav, lòske n'ap fè egzèsis, **mache** se meyè egzèsis la. Pa fè egzèsis jiskas ke nou fatige. Nou dwe konsève enèji nou. N'ap afebli kò nou si nou fè tròp egzèsis.

Debarase nou ak estrès: Aprè nitrisyon an, egzèsis la, dlo a, limyè solèy la, tanperans lan, lè fre a ak repo a, sa ki pi enpòtan an se debarase nou ak estrès, pandan nou mete konfyans nou nan Bondye. Sent Bib la se manyèl Itilizatè e Propriyetè pou kò nou. Kò nou te kreye pa Bondye. Se Li ki te kreye nouriti yo tou ke nou dwe manje. Donk ann manje nouriti Konseptè a, sa vle di nouriti ki kreye pa menm Èt la ki te kreye kò nou an. Ak nouriti ki kreye pa Bondye ki ban nou yo avèk tout bon nitriman yo, avèk tout bon anzim yo ke nou bezwen. **Konsome kri o tan ke nou kapab,** piske kan nou kwit aliman yo, nou detwi anzim yo ak nitriman yo.

Si nou swiv Sent Bib la, nou pral aprann pou nou debarase nou de kòlè, rankin, e pou padone. **Kan nou estrese, kan nou an kòlè, kan nou gen rankin, kò**

nou pa ka absòbe nouriti a menm si nou manje byen; paske trip nou yo pa fonksyone byen e peristaltis nou an li kanpe. Konsa, lestomak nou kontrakte li e sèvo a pa ka fonksyone kòrèkteman kan nou totalman lye pa fòs emosyon sa yo.

Moun ki pa pase tan avèk Senye a yo enkapab pou yo debarase yo ak estrès la nan vi yo. Estrès la touye nou; se youn nan pi gran touyè yo e an fèt, 2 psikiyat ameriken te di ke premye koz desè an Amerik se kòlè ki kache a. Nou dwe debarase nou avèk li, nou dwe aprann pou nou pa fache. Tout estrès ki antoure nou rann nou malad – nou pat fèt pou'n viv konsa. ***[Fen temwanyaj la]***

Benediksyon Bondye pou tout moun ki renmen Jezi Kris, Senyè nou an, ak yon renmen ki p'ap janm fini!

Envitasyon

Chè frè ak sè,

Si nou te kouri pou fo legliz yo e nou vle konnen sa ke nou dwe fè, men de solisyon ki ofri ak nou:

1- Gade si bò kote nou pa gen kèk lòt pitit Bondye ki krenn Bondye e ki dezire viv selon Sèn Doktrin nan. Si nou jwenn, nou lib pou nou mete ak yo.

2- Si nou pa jwenn e dezire pou rejwenn nou, pòt nou yo ouvè, Sèl bagay ke nou mande nou pou fè, se pou li dabò tout Ansèyman yo ke Senyè te ban nou yo, e ki sou sit nou an www.mcreveil.org, pou rasire nou ke yo konfòm ak Bib la. Si nou jwenn yo konfòm ak Bib la, e nou prè pou nou soumèt nou a Jezi Kris, e pou viv selon egzijans pawòl Li, n'ap akeyi nou avèk lajwa.

Se pou benediksyon Jezi Senyè a toujou la avè nou!