

## فصل ۵: چرا ما بیمار می شویم؟

سازمان بهداشت جهانی می گوید: سلامتی یعنی داشتن حال خوب کامل از نظر جسمی، روحی و اجتماعی، نه فقط نداشتن بیماری.

ما بیشتر از همیشه برای مراقبت های بهداشتی پول خرج می کنیم. بیشتر از همیشه دارو مصرف می کنیم، اما بیمارتر از همیشه هستیم. تعداد افرادی که بیمار می شوند، بیشتر از هر زمان دیگری در تاریخ است. همان طور که در ابتدای این کتاب گفتم، چیزی به نام حقایق پزشکی وجود ندارد. همه چیز فقط یک نظر است که بر اساس اطلاعات فعلی ما شکل گرفته است. علاوه بر این، حقایق پزشکی که به ما ارائه می شود، نظراتی هستند که بیشترین سود را ایجاد می کنند. اگر اطلاعاتی درباره پیشگیری، درمان یا تشخیص یک بیماری پیدا شود که به سود شرکت های بزرگ (عمدتاً صنعت داروسازی و پزشکی) آسیب بزند، آن حقیقت پزشکی اصلاً ارائه نخواهد شد، بلکه رد و سرکوب می شود.

یک جنبش پنهانی وجود دارد که شامل صدها هزار پزشک و درمانگر است. آنها هر روز بیماران را درمان می کنند و می بینند که مردم هر روز شفا پیدا می کنند. این درمانگران از دارو یا جراحی استفاده نمی کنند، بلکه از روش های کاملاً طبیعی استفاده می کنند. بیمارانی که درمان می شوند، می دانند که این درمان های کاملاً طبیعی مؤثر هستند. هیچ شکایتی هم به هیچ سازمان دولتی ثبت نمی شود. با این حال، سازمان های دولتی در تلاشند تا همه این درمانگران طبیعی را از بین ببرند. چرا؟ چون آنها سود شرکت های داروسازی را کم می کنند.

در طول سال ها، صنعت داروسازی نظریه های مختلفی درباره اینکه چرا مردم بیمار می شوند، ارائه کرده است. اول گفتند مشکل از باکتری ها و میکروب ها است. داروی شگفت انگیز آن زمان آنتی بیوتیک ها بودند که می گفتند بیماری را برای همیشه از بین می برند. نظریه این بود که همه بیماری ها به خاطر میکروب ها، به ویژه باکتری ها، ایجاد می شوند. این نظریه اشتباه از آب درآمد. آنتی بیوتیک های قوی تر و قوی تری ساخته می شوند، اما مردم همچنان بیمارتر و بیمارتر می شوند.

نظریه بعدی این بود که ویروس ها عامل همه بیماری ها هستند. متأسفانه، کمتر کسی می داند که آنتی بیوتیک ها روی ویروس ها تأثیری ندارند. پزشکان مدام آنتی بیوتیک تجویز می کنند. مردم هم طوری شستشوی مغزی داده شده اند که فکر می کنند وقتی مریض می شوند به آنتی بیوتیک نیاز دارند و از پزشکشان آنتی بیوتیک می خواهند. پزشک هم که متأسفانه در یک کسب و کار است و می فهمد که بیمارش در واقع یک مشتری است، باید مشتری را راضی نگه دارد و آنتی بیوتیک را تجویز می کند.

نظریه امروزی این است که همه بیماری ها به خاطر نقص های ژنتیکی هستند. البته تنها راه حل هم دارو است. اکنون داروها برای رفع این نقص های ژنتیکی در حال تحقیق هستند. روش جدید برای کسب میلیاردها دلار سود این است

که برای هر مشکلی که یک فرد دارد، یک نقص ژنتیکی پیدا کنند. هر روز می‌شنویم: آه، شما چاق هستید چون نقص ژنتیکی دارید و دارویی در حال ساخت است که می‌تواند آن را حل کند و شما را لاغر کند. یا دیابت چیزی جز ژنتیک نیست، پس ما روی دارویی کار می‌کنیم که آن را اصلاح کند. یادتان باشد که شرکت‌های داروسازی واقعاً نمی‌خواهند بیماری را درمان کنند. اگر درمانی پیدا کنند، خودشان از کار بیکار می‌شوند.

به بیماری تبخال فکر کنید. هر روز در تلویزیون تبلیغاتی می‌شنویم که می‌گویند هیچ درمانی برای تبخال وجود ندارد؛ بنابراین، برای کنترل علائم، داروی ما را هر روز تا آخر عمر مصرف کنید. تصور کنید اگر آن شرکت اعلام کند این یک درمان برای تبخال است، فقط کافی است این گیاه را سی روز مصرف کنید و دیگر هرگز تبخال نخواهید زد. ضمناً این گیاه ثبت اختراع نشده و فقط سه دلار قیمت دارد. چه اتفاقی برای آن شرکت و قیمت سهامش می‌افتد؟ آن شرکت میلیاردها دلار سود و ارزش خود را از دست می‌دهد. بنابراین، هیچ انگیزه‌ای برای درمان تبخال وجود ندارد. انگیزه این است که شما را شستشوی مغزی دهند تا باور کنید درمانی برای تبخال نیست و تنها راه حل، مصرف دارو است.

اگر من درمانی برای تبخال بدانم، نمی‌توانم آن را بگویم. چون اگر بگویم، یک ادعای پزشکی کرده‌ام و طبق قانون، دارم قانون را زیر پا می‌گذارم. حتی اگر حرفم درست باشد، باز هم دارم قانون را می‌شکنم. بعد مأموران دولتی با اسلحه‌های کشیده می‌آیند، من را دستگیر می‌کنند، به زندان می‌اندازند، هر نوشته‌ای که دارم را مصادره می‌کنند، اطلاعات را سرکوب می‌کنند و آن را غیرقانونی اعلام می‌کنند، چون هیچ مدرک علمی معتبری وجود ندارد. بعد هم اعلامیه‌هایی منتشر می‌کنند که من یک شارلاتان هستم که روغن مار می‌فروشم و هیچ مدرک علمی برای اثبات حرف‌هایم ندارم. متأسفانه، سیستم این‌طور کار می‌کند.

بعداً در این کتاب به شما خواهم گفت که چگونه می‌خواهیم این سیستم را با افشاگری درباره صنعت داروسازی، سازمان‌های دولتی، خیریه‌های فاسد و سیاستمداران تغییر دهیم. من نام افراد را خواهم برد و هویت کسانی را که تا به حال مخفی مانده‌اند، فاش خواهم کرد.

پس چرا بیمار می‌شوید؟ آیا به خاطر میکروب‌هاست؟ باکتری‌ها؟ ویروس‌ها؟ ژنتیک؟ بیایید به آن فکر کنیم. شما سرطان را از کسی نمی‌گیرید. بدن شما سرطان را ایجاد می‌کند. شما دیابت را نمی‌گیرید. بدن شما دیابت را ایجاد می‌کند. شما چاقی را نمی‌گیرید. بدن شما چاق می‌شود. شما سوزش سر دل را نمی‌گیرید، بلکه در بدن ایجاد می‌شود. شما سردرد، کمردرد، آرتروز و ناتوانی را نمی‌گیرید. اینها همه شرایط پزشکی هستند که در بدن ایجاد می‌شوند. شما آنها را از جایی نمی‌گیرید. اینها میکروب، ویروس یا باکتری نیستند. بیشتر بیماری‌ها در واقع توسط خود ما ایجاد می‌شوند. داروها راه حل نیستند. شما سردرد ندارید چون بدنتان کمبود آسپرین دارد. سؤال این است که چرا انسان‌ها این قدر بیمار می‌شوند؟

اول از همه باید بفهمید که بیمار بودن طبیعی نیست و حالت طبیعی بدن نیست. بدن شما قرار نیست بیمار شود. به این واقعیت تکان دهنده فکر کنید: حیوانات در طبیعت هرگز سگته قلبی نمی کنند. بگذارید دوباره بگویم، حیوانات در طبیعت هرگز سگته قلبی نمی کنند. پس چرا انسان ها می کنند؟ حیوانات در طبیعت سرطان نمی گیرند. حیوانات در طبیعت تقریباً هرگز بیمار نمی شوند، مگر اینکه در اسارت باشند. وقتی حیوانات تحت مراقبت انسان قرار می گیرند و واکسن، دارو و غذای فرآوری شده انسانی دریافت می کنند، به بسیاری از بیماری هایی که انسان ها با آنها درگیر هستند، مبتلا می شوند.

به این فکر کنید: حیوانات ورزش نمی کنند و مشکل چاقی یا اضافه وزن ندارند. حیوانات به دکتر نمی روند. شامپانه ها و گوریل ها مثال های خوبی هستند. آنها دندان هایشان را از دست نمی دهند، آرتروز ندارند، دیابت ندارند، به تزریق انسولین نیاز ندارند، سرطان، آسم و آلرژی ندارند، یبوست و بی خوابی ندارند و عمری معادل حدود ۱۸۰ سال انسانی دارند. جالب اینجاست که آنها تمام عمر خود را بدون مصرف هیچ دارویی می گذرانند.

پس آیا راهی وجود دارد که ما به عنوان انسان بتوانیم کارهای بسیار ساده و آسانی انجام دهیم که ما را از بیماری دور نگه دارد و پر از زندگی، انرژی و نشاط باشیم؟ جواب این است: قطعاً بله. بیایید به علت همه بیماری ها و دلیلی که ما بیمار هستیم برگردیم.

به این واقعیت فکر کنید که فرهنگ هایی در سراسر جهان وجود دارند که مردمشان هرگز سرطان، بیماری قلبی یا مشکلات پروستات نداشته اند. با این حال، وقتی این افراد شروع به زندگی به سبک غربی می کنند، اتفاقات شگفت انگیزی برای سلامتی شان می افتد. آنها چاق می شوند، شروع به بیمار شدن می کنند و به همه بیماری های رایجی که امروز می شنویم، مبتلا می شوند. سؤال این است: چرا انسان هایی که به سبک غربی زندگی می کنند، بیشتر از سایر انسان ها در سراسر جهان بیمار می شوند؟ جواب این است که هیچ کس نمی داند.

صنعت پزشکی اطلاعات را طوری ارائه می دهد که انگار می داند. آنها ادعا می کنند که شواهد علمی دارند که درستی نظریه هایشان را ثابت می کند. واقعیت این است که آنچه صنعت پزشکی دارد، فقط نظریه است. وقتی بررسی می کنید، می بینید که آنها فقط نظرات افراد هستند.

اصطلاح شواهد علمی یکی از بزرگ ترین فریب های تمام دوران است. اولاً، این شواهد علمی توسط شرکت هایی که از آن سود می برند، پول داده و ساخته می شود. به ندرت یک شخص ثالث مستقل و بی طرف این شواهد علمی را تولید می کند. اگر شواهد علمی این قدر دقیق است، چرا نتایج آن دائماً با تحقیقات جدید رد می شود؟ شما را به این باور می رساند که شواهد علمی ثابت می کند که چیزی درست است. این یک فرض غلط است. هر روز می شنویم تحقیقات جدید نشان می دهد تحقیقات قدیمی اشتباه بوده است.

حقیقت این است که هیچ کس نمی داند چرا مردم این قدر بیمار می شوند، ما فقط می توانیم حدس بزنیم و به نظریه ها و نتایج خودمان برسیم. بنابراین، بر اساس تجربه شخصی، خواندن هزاران صفحه سند و شنیدن گزارش های مستقیم از هزاران نفر و متخصصان بهداشت در سراسر جهان، من به چیزی رسیده ام که معتقدم علت تقریباً تمام بیماری ها در بدن است.

فقط دو دلیل وجود دارد که یک فرد بیمار می شود: ۱۰. آنها چیزی را می گیرند. این یعنی بدن شما یک میکروب، معمولاً یک ویروس یا باکتری، را گرفته است. ۲۰. شما یک بیماری را ایجاد می کنید. این یعنی یک عدم تعادل در بدن وجود دارد، چیزی درست کار نمی کند و یک بیماری ایجاد می شود. بیماری های رایج در این دسته شامل بیماری قلبی، سرطان، دیابت، آرتروز و غیره است.

یادتان باشد، در جستجوی علت نهایی همه بیماری ها و درمان نهایی همه بیماری ها، ما همیشه باید پرسیم علت آن چه بود؟ با این در ذهن، بیایید با گرفتن چیزی شروع کنیم.

ممکن است کسی بگوید که علت گرفتن یک میکروب کاملاً مشخص است. شما آن را از کس دیگری که آن را داشته، گرفته اید. اینجاست که علم پزشکی متوقف می شود. آنها ادعا می کنند که باید داروهایی برای کشتن این باکتری ها و ویروس ها ساخته شود. با این حال، آنها سؤال اشتباهی می پرسند. واقعیت این است که همه ما روزانه در معرض باکتری ها و ویروس ها هستیم. اگر یک نفر در خانه یا محل کار شما آنفولانزا داشته باشد، پس تک تک افراد در معرض ویروس آنفولانزا قرار گرفته اند. سؤال این نیست که آیا شما باکتری یا ویروس را می گیرید یا نه، سؤال واقعی این است که چرا برخی افراد تسلیم باکتری و ویروس می شوند و بیمار می شوند و دیگران نه؟

دو نفر را در نظر بگیرید. هر دو را همزمان در معرض ویروس آنفولانزا قرار دهید. یک نفر با تمام علائم آنفولانزا به شدت بیمار می شود. نفر دیگر هیچ علامتی نشان نمی دهد، سالم می ماند و آنفولانزا نمی گیرد. هر دو ویروس آنفولانزا را گرفتند. یک نفر تسلیم آن شد و بیمار شد؛ نفر دیگر نشد و سالم ماند. در طول زندگی تان شما هزاران باکتری و ویروس را می گیرید. این طبیعی است. سؤال واقعی که باید پرسید این است که چرا بدن شما کاری را که برای آن طراحی شده، انجام نمی دهد: مبارزه با باکتری یا ویروس. چرا شما تسلیم باکتری یا ویروس شدید؟ جواب: بدن شما از تعادل خارج شده و سیستم ایمنی شما ضعیف است. اگر بدن شما در تعادل بود و سیستم ایمنی شما قوی بود، شما هرگز هیچ علامتی از هیچ کدام از ویروس ها یا باکتری هایی که در طول عمرتان می گیرید، نشان نمی دادید.

حالا سؤال این می شود: چه چیزی باعث می شود بدن من از تعادل خارج شود و سیستم ایمنی من ضعیف شود؟

جواب را تا لحظاتی دیگر به شما خواهم داد، اما ابتدا بیایید به دلیل دوم بیماری افراد بپردازیم. یادتان باشد، شما بیمار می شوید چون یا چیزی را می گیرید یا چیزی در بدن به خودی خود ایجاد می شود. شما چیزی را می گیرید چون بدن

شما از تعادل خارج شده و سیستم ایمنی شما ضعیف است. شما چیزی را در بدن ایجاد می کنید یا به این دلیل که بدن شما از تعادل خارج شده، یا یک سم وارد بدن شما می شود و باعث ایجاد مشکل می شود.

پس دلایلی که شما بیمار می شوید اینها هستند ۱: شما چیزی را می گیرید و بدن شما نمی تواند با آن مبارزه کند، بنابراین تسلیم میکروب ها می شوید ۲: بدن شما در نواحی ضعیف ژنتیکی، چیزی را ایجاد می کند.

در هر دو مورد بالا، علت ها یکسان هستند: الف. سیستم ایمنی شما ضعیف است. ب. سموم به بدن شما حمله می کنند.

اگر مدام بپرسیم علت آن چه بود؟، می توانیم نتیجه بگیریم که تمام بیماری ها از یک یا ترکیبی از چهار چیز ناشی می شوند ۱: سموم زیادی در بدن شما وجود دارد ۲: شما کمبودهای تغذیه ای دارید ۳: شما در معرض آشفته گی الکترومغناطیسی قرار دارید و تحت تأثیر منفی آن هستید ۴: شما استرس ذهنی و عاطفی سرکوب شده دارید.

اینها تنها چهار دلیلی هستند که چرا سیستم ایمنی شما می تواند ضعیف باشد یا چرا نواحی ضعیف ژنتیکی در بدن می توانند از کار بیفتند و به بیماری اجازه دهند که ایجاد شود. این چهار چیز باعث می شوند بدن از تعادل خارج شود.

حالا بیایید با سموم شروع کنیم. سم چیست؟ سم یک ماده زهرآلود است. ماده ای است که اگر در مقادیر زیاد مصرف شود، می تواند باعث بیماری شدید یا مرگ شود.

در رابطه با سموم، سؤال این است که چه چیزی باعث می شود سموم وارد بدن ما شوند؟ جواب این است که به ما آموزش داده نشده که این سموم چه هستند. و دوم اینکه، این سموم بدون اطلاع ما تقریباً در هر چیزی که می خوریم، ریخته می شوند. حالا، این نکته بزرگ را بشنوید: سمی ترین چیزی که می توانید وارد بدن خود کنید و دلیل شماره یک تقریباً تمام بیماری ها، داروهای با نسخه و بدون نسخه است.

به نظر من، احتمالاً دلیل شماره یک بیماری مردم، به خاطر مقدار داروهای است که مصرف می کنند. آمار به وضوح نشان می دهد که هرچه یک فرد داروهای بیشتری مصرف کند، بیمارتر است. چرا؟ چون همه داروها عوارض جانبی منفی دارند. بگذارید دوباره بگویم، همه داروها عوارض جانبی منفی دارند. اگر شما برای سرکوب یک علامت، دارویی مصرف می کنید، آن دارو باعث می شود یک مشکل بزرگ دیگر در بدن شما شروع به ایجاد شدن کند. حتی اگر مصرف آن دارو را متوقف کنید، چرخ ها به حرکت درآمده اند و چند هفته یا چند ماه بعد، ناگهان علائم جدیدی پیدا می کنید که به خاطر داروی اولی که چند ماه پیش مصرف کردید، ایجاد شده اند. به دکتر می روید و او داروی دیگری برای سرکوب این علائم جدید به شما می دهد. این داروی جدید هم عوارض جانبی منفی دارد و بعد از شروع مصرف آن، دوباره چرخ ها به حرکت درمی آیند و علائم جدیدی پیدا می کنید که در واقع به خاطر دارویی که تازه مصرف می کردید، ایجاد شده اند. به دکتر می روید و او داروی دیگری به شما می دهد. داروها باعث مشکلات پزشکی می شوند.

داروها فقط علائم را سرکوب می کنند، آنها علت را درمان نمی کنند. این یک تجارت عالی برای شرکت های داروسازی است. اگر شما را وادار کنند یک دارو مصرف کنید، دیگر شما را به دست آورده اند. چون آن دارو نه تنها احتمالاً علامت را سرکوب می کند، بلکه باعث می شود در مدت زمان بسیار کوتاهی علامت دیگری پیدا کنید که برای آن داروی دیگری برایتان تجویز می شود. هرچه داروهای بیشتری مصرف کنید، بیمارتر می شوید، صرفاً به این دلیل که داروها سموم بزرگی هستند.

این موضوع در مورد داروهای بدون نسخه هم صدق می کند. بگذارید خیلی واضح بگویم. تمام داروهای بدون نسخه و با نسخه باعث بیماری می شوند. چیز ترسناک این است که شرکت های داروسازی و سازمان غذا و دارو واقعاً این را می دانند. شرکت های داروسازی می دانند که تمام داروها شما را بیمارتر می کنند. بله، ممکن است به طور موقت علائمی را که تجربه می کنید سرکوب کنند، اما در مدت زمان بسیار کوتاهی باعث می شوند شما بیمارتر شوید.

داروهای کاهش دهنده کلسترول، برای مثال، یکی از عوامل اصلی بیماری هستند. تمام داروهای کاهش دهنده کلسترول تأثیر نامطلوبی بر کبد دارند. کبد تنها عضوی در بدن است که چربی را متابولیزه می کند. کبد برای عملکرد صحیح بدن لازم است. وقتی کبد تحت تأثیر نامطلوب قرار می گیرد، شما مستعد دیابت، رفلاکس اسید، یبوست، سرطان روده، بیماری قلبی، آسم، آرتروز و ده ها بیماری دیگر می شوید. آیا داروهای کاهش دهنده کلسترول مستقیماً باعث این بیماری ها می شوند؟ هیچ کس واقعاً مطمئن نیست، اما برای هر کسی که کمی عقل و منطق داشته باشد، واضح است که اینها قطعاً در ایجاد بیماری در بدن نقش دارند. خلاصه کلام این است که تمام، تکرار می کنم، تمام داروهای بدون نسخه و با نسخه باعث بیماری می شوند.

این شوک بزرگ است. صنعتی که خود را به عنوان گروهی متعهد به پیشگیری و درمان بیماری معرفی می کند، در واقع گروهی است که باعث بروز بیماری های بیشتری از همیشه می شود. تمام داروها مواد شیمیایی هستند. تمام داروها عوارض جانبی منفی دارند. تمام داروها می توانند باعث مرگ شوند. تمام داروها سم هستند.

بیایید یک لحظه به عقب برگردیم. نتیجه گیری ما این است که تمام بیماری ها به خاطر چهار چیز ایجاد می شوند که یکی از آنها سموم در بدن است. وقتی سموم زیادی در بدن دارید، بدن شما از تعادل خارج می شود و سیستم ایمنی شما ضعیف می شود. وقتی این اتفاق می افتد، بدن شما نمی تواند با هیچ کدام از ویروس ها یا باکتری هایی که می گیرید، مبارزه کند، بنابراین بیشتر، شدیدتر و برای مدت طولانی تری بیمار می شوید. همچنین محیطی دارید که به احتمال زیاد بیماری تولید می کند. من قبلاً اشاره کردم که دلیل شماره یک مقادیر بالای سمیت در بدن، داروهای با نسخه و بدون نسخه است.

با این حال، وقتی به صدها متغیر درگیر نگاه می کنید، بیماری ها به مسائل پیچیده ای تبدیل می شوند. من می خواهم به طور کلی به آنچه باید انجام دهید بپردازم و سپس در فصل بعد، بسته به وضعیت فعلی شما، جزئیات بیشتری را ارائه

دهم (با در نظر گرفتن اینکه من پزشک نیستم). من مشاوره پزشکی نمی‌دهم و نمی‌توانم هیچ بیماری را درمان کنم. در واقع معتقدم که هیچ فرد یا ماده‌ای روی کره زمین وجود ندارد که بتواند به معنای سنتی و پزشکی پذیرفته‌شده، بیماری را درمان کند. تنها چیزی که اتفاق می‌افتد این است که یک متخصص بهداشت می‌تواند با استفاده از درمان‌های کاملاً طبیعی، کارهایی انجام دهد که به بدن شما کمک کند تا خودش را شفا دهد. هیچ‌کس نمی‌تواند بیماری را درمان کند. فقط بدن شما می‌تواند خودش را درمان یا شفا دهد.

جالب است بدانید که وقتی شما سمی هستید، پی‌اچ بدن شما به شدت اسیدی می‌شود. بدن شما باید قلیایی باشد. وقتی پی‌اچ بدن شما اسیدی است، شما مستعد بیماری هستید. وقتی پی‌اچ بدن شما قلیایی است، شما تقریباً هرگز بیمار نمی‌شوید. تک‌تک افرادی که سرطان دارند، پی‌اچ بیش از حد اسیدی دارند.

بیا بید به آنچه در دهان خود می‌گذاریم صحبت کنیم. فکر می‌کنم جک لالان بهترین حرف را زده است. او می‌گوید: اگر انسان آن را ساخته، آن را نخورید. این اساساً خلاصه کلام است. آنچه در دهان خود می‌گذارید باید تا حد امکان به طبیعت نزدیک باشد. اگر انسان آن را ساخته، نباید آن را بخورید. حالا، اگر بیرون بروید و یک سیب بخورید، ممکن است فکر کنید: آه، این یک سیب است؛ انسان آن را نساخته، بنابراین می‌توانم آن را بخورم. خب، ما یک مشکل داریم. تقریباً تمام میوه‌ها و سبزیجات در دنیای امروز، ساخته دست بشر هستند.

آیا می‌دانستید که تقریباً تمام میوه‌ها و سبزیجات توسط انسان به صورت ژنتیکی اصلاح شده‌اند تا در برابر بیماری مقاوم‌تر شوند؟ شما باید بفهمید که صنعت غذا دقیقاً مانند صنعت داروسازی است؛ همه‌چیز به خاطر پول است.

یک تولیدکننده مواد غذایی، یا در واقع یک کشاورز، در کسب‌وکار است و باید محصول بیشتری بفروشد و آن محصول را با هزینه کمتری تولید کند تا پول بیشتری به دست آورد. بنابراین کشاورزان با دستکاری طبیعت و تغییر این میوه‌ها و سبزیجات طبیعی با ترکیبات ساخت بشر که از آزمایشگاه بیرون آمده‌اند، کاری می‌کنند که آنها بزرگ‌تر و سریع‌تر رشد کنند.

اما بدتر می‌شود، چون آن کشاورز از کودهای شیمیایی و آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌های شیمیایی استفاده می‌کند که روی این محصولات طبیعی مانند هویج اسپری می‌کند. وقتی شما آن میوه یا سبزی طبیعی را می‌خورید، پر از مواد شیمیایی سمی است. همچنین ارزش غذایی آن بسیار کمتر از پنجاه یا شصت سال پیش است. گفته شده که شما باید تا پنج برابر مقدار غذایی که پدر بزرگ و مادر بزرگتان می‌خوردند، بخورید تا همان ارزش غذایی را دریافت کنید. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید میوه و سبزیجات بخورید، باید ارگانیک باشند.

در آمریکا، برخلاف بسیاری از کشورهای دیگر، تقریباً هر چیزی که در دهان خود می‌گذارید، سمی است یا حاوی سموم است. تقریباً هر چیزی که توسط انسان ساخته شده، سمی است. این به این معنا نیست که هر چیزی که

طبیعی است، سمی نیست. گیاهانی وجود دارند که سمی هستند و اگر مصرف شوند، می توانند شما را بکشند. اما، تقریباً هر چیزی که توسط انسان ساخته شده، یک سم است.

تقریباً هر چیزی که در دهان خود می گذارید، دارای آفت کش ها، علف کش ها، آنتی بیوتیک ها، هورمون رشد، مواد ژنتیکی تغییر یافته یا افزودنی های شیمیایی غذایی است. حتی وقتی یک سیب می خورید، تمام مواد شیمیایی مرگباری را که در رشد و برداشت آن سیب استفاده شده، دریافت می کنید.

همین شرایط در صنعت گوشت نیز وجود دارد. این صنعت از هورمون های رشد برای تسریع رشد حیوانات استفاده می کند (که به سطوح بی سابقه چاقی و بلوغ زودرس در کودکان ما کمک می کند)؛ آنتی بیوتیک ها برای سالم نگه داشتن حیوان در شرایط غیر بهداشتی و غیر انسانی (که شکست معاصر آنتی بیوتیک ها در انسان را توضیح می دهد)؛ و به حیوانات رژیم های غذایی غیر طبیعی می دهند که نه تنها مواد شیمیایی بیشتری را به گوشت پمپ می کند، بلکه سیستم حیوانات را به هم می ریزد و آنها را بیمار می کند و آن بیماری ها را به کسانی که گوشت را مصرف می کنند، منتقل می کند.

همین امر در مورد محصولات لبنی نیز صادق است. به دلیل استفاده از داروها، هورمون های رشد، پاستوریزاسیون و هموژنیزاسیون، محصولات لبنی امروزی یک نگرانی عمده برای سلامتی هستند، مگر اینکه ارگانیک، غیر پاستوریزه و غیر هموژنیزه باشند. پاستوریزاسیون محصول لبنی را برای کشتن باکتری ها گرم می کند، اما آنزیم های زنده شیر را نیز می کشد و هضم آن را سخت تر می کند. اما مهم تر و خطرناک تر، هموژنیزاسیون است. این فرآیند مولکول های شیر را به قدری کوچک می کند که وقتی آنها را مصرف می کنید، عملاً شریان های شما را خراش می دهند و سیستم گوارش شما را مسدود می کنند که یکی از دلایل اصلی رفلاکس اسید، چاقی، آلرژی و یبوست است.

وقتی ماهی می خورید، وضعیت کمی بهتر است. بسیاری از انواع ماهی پرورش داده می شوند، به این معنی که از خوراک و مواد شیمیایی بسیار سمی برای رشد غیر طبیعی سریع ماهی استفاده می شود. ماهی های وحشی بسیار بهتر هستند. با این حال، به دلیل ریختن گسترده مواد شیمیایی سمی در دریاچه ها، رودخانه ها و اقیانوس های ما، بسیاری از ماهی های وحشی نیز دارای سطوح بالایی از مواد شیمیایی سمی هستند.

می دانم این وحشتناک به نظر می رسد. می دانم احتمالاً از خود می پرسید چه کار کنم؛ چگونه غذا بخورم؟ خبر خوب این است که راه حل های بسیار ساده و آسانی وجود دارد که در فصل بعد توضیح خواهم داد. من در اینجا سعی می کنم به شما نشان دهم که شما به شدت سمی هستید و دائماً بدن خود را با سموم پر می کنید که یکی از دلایل اصلی ایجاد بیماری و آسیب پذیری در برابر ویروس ها و باکتری ها است.

وقتی به مردم می گویم آنها سمی هستند، بیشترشان به سختی باور می کنند، اما واقعیت این است که شما همین الان سمی هستید. یک مطالعه مستقل روی شیر مادران یک واقعیت تکان دهنده را نشان داد. تقریباً در ۱۰۰ درصد زنان



آزمایش شده، شیر مادرشان حاوی درصد های بالایی از سوخت موشک جت بود. درست است، سوخت موشک جت در شیر مادران. چطور ممکن است؟ فقط به آسمان نگاه کنید. وقتی یک هواپیما از بالای سرتان پرواز می کند، یک دنباله شیمیایی وجود دارد. بقایای شیمیایی از آسمان پایین می آیند و ما آنها را تنفس می کنیم. آنها همچنین آب باران را آلوده می کنند و منابع آب ما را که در آبیاری غذای ما استفاده می شود، آلوده می کنند.

چیزهای دیگری که از طریق دهان وارد بدن می کنیم چه هستند؟ اگر در یک جعبه، شیشه یا قوطی باشد، توسط صنعت غذا فرآوری شده است. صنعت غذا، به یاد داشته باشید، از شرکت هایی تشکیل شده که یک هدف دارند: پول بیشتر درآوردن. و راهی که این کار را انجام می دهند، فروش غذای بیشتر و تولید آن غذا با هزینه کمتر است. همیشه به یاد داشته باشید، همه چیز به خاطر پول است.

صنعت غذا ده ها هزار ماده شیمیایی را به غذا اضافه می کند و در بسیاری از موارد، مجبور نیستند آن مواد را روی برچسب ذکر کنند. چطور از این کار فرار می کنند؟ از طریق لابی گرها و با پرداخت پول به سیاستمداران و اعضای سازمان غذا و دارو. همه چیز به خاطر پول است.

افزودنی هایی که به غذا اضافه می شوند، مواد شیمیایی غیرطبیعی و سمی هستند. آنها بر بدن تأثیر نامطلوب می گذارند؛ سیستم ایمنی شما را سرکوب می کنند و شما را در برابر بیماری آسیب پذیرتر می کنند؛ باعث می شوند سریع تر پیر شوید و بدن شما را از حالت قلیایی طبیعی به حالت اسیدی تبدیل می کنند، که یعنی شما به راحتی مستعد سرطان، بیماری قلبی، دیابت، آلرژی و غیره می شوید.

این افزودنی های شیمیایی نه تنها سمی هستند، بلکه وقتی وارد غذا می شوند، بخش زیادی از ارزش غذایی آن را از بین می برند. همان طور که قبلاً گفتم، اگر امروز یک سیب معمولی بخورید، فقط یک پنجم مواد مغذی یک سیب در پنجاه سال پیش را دارد. اما وقتی غذا فرآوری و بسته بندی می شود، باید صد برابر بیشتر از آن بخورید تا همان مقدار مواد مغذی را دریافت کنید. در واقع، مواد مغذی تقریباً به طور کامل از بین می روند. پس علاوه بر سم هایی که از طریق مواد شیمیایی وارد بدن شما می شوند، غذایی که می خورید تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارد. به علاوه، این افزودنی های غذایی جلوی جذب مواد مغذی را هم می گیرند. یعنی نه تنها از غذایی که می خورید مواد مغذی کافی دریافت نمی کنید، بلکه همان مقدار کم مواد مغذی هم جذب بدنتان نمی شود. این یعنی همه دچار کمبود مواد مغذی هستند که باعث عدم تعادل و ضعف سیستم ایمنی بدن می شود. این موضوع شما را در برابر ویروس ها و باکتری ها آسیب پذیر می کند و باعث می شود بدنتان دچار بیماری و درد شود.

### چرا این افزودنی ها را به غذا اضافه می کنند؟

موضوع خیلی جالبی است. من در یک مرکز سلامتی بودم که آنجا با یک مدیر ارشد از یک شرکت بزرگ تولید مواد غذایی آشنا شدم. ما درباره افزودنی های غذایی صحبت می کردیم و او قبول کرد که هزاران ماده شیمیایی به غذاها

اضافه می شود و خیلی از آن ها اصلاً روی برچسب نوشته نمی شوند. من گفتم که این افزودنی ها برای سلامتی خطرناک هستند و یکی از دلایلی هستند که مردم امروز این قدر بیمار می شوند. او به من اطمینان داد که این مواد کاملاً بی خطر هستند و چون مقدارشان خیلی کم است، هیچ اثری روی بدن انسان ندارند.

بعد از او یک سؤال پرسیدم. گفتم: اگر این مواد کاملاً بی خطر هستند، اگر من یک لیوان از یکی از این مواد شیمیایی را به شما بدهم، آن را می نوشید؟ او من و من کرد و چند بار حرفش را عوض کرد. من این سؤال را ده بار از او پرسیدم و جوابی نگرفتم. بالاخره گفت نه، آن را نمی نوشد چون ممکن است مشکل ساز باشد. او در نهایت قبول کرد که این مواد در واقع سمی هستند. اما دوباره تکرار کرد که چون مقدارشان خیلی کم است، هیچ اثری روی بدن انسان ندارند. بعد من سؤال اصلی را از او پرسیدم. گفتم: اگر شما مقدار خیلی کمی از این مواد را اضافه می کنید و این مواد هیچ اثری روی بدن ندارند، پس حتماً روی غذا هم هیچ اثری ندارند. پس چرا آن ها را به غذا اضافه می کنید؟ او باز هم نتوانست جواب بدهد. بعد از اینکه خیلی از او سؤال کردم، بالاخره اعتراف کرد که این مواد اتفاقاً اثر بزرگی دارند. آن ها غذا را سالم نگه می دارند و به آن طعم می دهند. اما من فهمیدم که این مواد کار دیگری هم می کنند که او نمی گوید. بعد از طریق منابع خودم تحقیق کردم و این چیزی است که فهمیدم:

### راز کثیف صنعت غذا

صنعت غذا، درست مثل صنعت تنباکو، یک راز کثیف کوچک را پنهان می کند. صنعت غذا عمداً و آگاهانه موادی را به غذا اضافه می کند که باعث گرسنگی، چاقی و اعتیاد به آن غذا می شود. حالا خوب گوش کنید، چون چیزی که به شما می گویم یکی از بزرگ ترین خبرهای قرن است. صنعت غذا، که یک صنعت پول محور است، فقط به فکر پول درآوردن است.

### یک گفتگوی خیالی

تصور کنید این گفتگو واقعاً اتفاق می افتد: یک مدیر جوان وارد اتاق هیئت مدیره می شود و می گوید: آقایان، برای اینکه ارزش سهام شرکتمان را بالا ببریم، باید غذای بیشتری بفروشیم و آن را با کمترین هزینه تولید کنیم. و من راه حل را دارم. موادی وجود دارند که وقتی با هم مخلوط و به غذا اضافه شوند، مردم را گرسنه تر می کنند. در نتیجه وقتی محصول ما را می خورند، مجبور می شوند بیشتر بخورند و نمی توانند دست از خوردن بکشند. مواد شیمیایی دیگری هم هستند که می توانیم به غذا اضافه کنیم که باعث چاق شدن افراد می شود، حتی اگر زیاد غذا نخورند؛ و هرچه چاق تر شوند، گرسنه تر می شوند و مجبورند غذای بیشتری مصرف کنند و بخورند. و موادی هم هستند که می توانیم به غذا اضافه کنیم که مردم را از نظر شیمیایی به غذا معتاد می کند، طوری که مجبورند آن غذا را بخورند و نمی توانند دست از خوردن بکشند؛ و اگر خوردن آن را متوقف کنند، دچار سردرد، حالت تهوع، ناراحتی، افسردگی و اضطراب می شوند تا دوباره از آن غذا بخورند، خیلی شبیه به مواد مخدر.

## انرژی حیاتی غذا

دلیل دیگری هم وجود دارد که چرا افزودنی های شیمیایی و فرآوری غذا بد هستند. غذا باید ارزش غذایی داشته باشد تا بدن بتواند از آن استفاده کند، اما غذا یک ارتعاش هم دارد. غذا در واقع انرژی نیروی حیات قابل اندازه گیری دارد. وقتی غذا از نظر شیمیایی یا ژنتیکی تغییر می کند، یا به شدت فرآوری می شود، یا حاوی افزودنی های شیمیایی است، ارتعاش انرژی یا انرژی نیروی حیات غذا به شدت تغییر می کند. وقتی ارتعاش یا انرژی نیروی حیات غذا توسط افزودنی های شیمیایی، فرآوری یا مهندسی ژنتیک به شدت تغییر می کند، مصرف آن غذا باعث عدم تعادل بدن و ایجاد بیماری می شود. بله، درست خواندید. از دیدگاه انرژی، خوردن یک سیب اصلاح شده ژنتیکی که با سموم دفع آفات سمپاشی شده است، می تواند باعث سرطان و ده ها بیماری دیگر شود.

## انرژی، ماده نامرئی

بدون اینکه بخواهم درس فیزیک بدهم، وقتی شما چیزی می خورید، انرژی آن چیز را دریافت می کنید. از کجا می دانیم این درست است؟ خب، به این فکر کنید. شما یک گلدان برمی دارید و ده پوند خاک در آن می ریزید. یک دانه کوچک در آن می کارید و هر روز کمی آب به آن می دهید و در پایان یک سال یک گیاه بزرگ دارید. خب، گیاه را بیرون بیاورید، خاک را از ریشه هایش بتکانید و خاک را وزن کنید. حدس بزنید چه می شود؟ شما هنوز ده پوند خاک دارید. تنها چیزی که اضافه کردید کمی آب بود. اگر آب را اندازه بگیرید، شاید حدود پنج پوند آب اضافه کرده باشید. از نظر تئوری، گیاه نباید بیشتر از پنج پوند وزن داشته باشد. اما گیاه پنجاه پوند وزن دارد. وای. چه اتفاقی افتاد؟ چطور پنجاه پوند ماده به طور جادویی ظاهر شد؟ گیاه خاک را نخورده، ده پوند خاک هنوز آنجاست و فقط پنج پوند آب اضافه شده است. آن گیاه چطور تقریباً از هیچ به وجود آمد؟ این نکته بسیار مهمی است؛ دوباره به آن فکر کنید. گیاه، مانند همه موجودات زنده، تقریباً از انرژی به وجود آمده است. انرژی ماده نامرئی است.

## انسان ها و انرژی

انسان ها هم همین طور هستند. اگر یک نوزاد کوچک را در نظر بگیرید و تمام غذایی که می خورد را وزن کنید و تمام مواد دفعی که از طریق ادرار، مدفوع و عرق کردن از پوست خارج می شود را کم کنید، می بینید که هر چه وارد می شود، خارج می شود. اگر ده پوند غذا و آب وارد شود، حدس بزنید چه می شود؟ ده پوند ماده خارج می شود، اما نوزاد کوچک از پانزده پوند به پنجاه پوند و سپس به ۱۵۰ پوند رشد می کند. اما هر چیزی که وارد می شود، تمام مایعات و هر چیزی که می خوریم، خارج می شود. این چطور اتفاق می افتد؟ خب حدس بزنید چه؟ علم واقعاً نمی تواند به شما جوابی بدهد. جواب این است که ما انرژی را از غذا، نور خورشید و هوا می گیریم؛ و این طور است که ماده ظاهر می شود این انرژی است.

پس وقتی به هر چیزی که در دهانمان می گذاریم نگاه می کنیم، هر چیزی که می خوریم و هر چیزی که می نوشیم، از خودتان پرسید: آیا این همان چیزی است که طبیعت در نظر گرفته، یا توسط یک فرد طمع کار که به سلامتی شما اهمیتی نمی دهد، خراب شده است؟ کسی که برایش مهم نیست شما بیمار شوید، افسرده شوید یا چاق شوید. تنها چیزی که برایشان مهم است پول درآوردن است. یادتان باشد، همیشه همه چیز به خاطر پول است.

### چه بخوریم و چه بنوشیم؟

خب، در حالت ایده آل شما باید چیزهای کاملاً طبیعی، میوه ها و سبزیجات بخورید و آن ها را به صورت ارگانیک تهیه کنید. وقتی آن ها را می پزید، برخی از آنزیم های زنده از بین می روند، پس خام بهتر از پخته است. آیا باید گیاهخوار شوید؟ من نمی دانم شما باید گیاهخوار باشید یا نه. هر کسی کمی متفاوت است. چیزی که برای یک نفر خوب است ممکن است برای دیگری کمی بهتر یا بدتر عمل کند. اما می توانم این را به شما بگویم. من معتقدم اگر مقدار میوه ها و سبزیجات خام را در رژیم غذایی خود اضافه یا افزایش دهید، حالتان بهتر خواهد بود.

### مشکل بزرگ دیگر: برچسب ها

مشکل بزرگ دیگر این است. شما نمی توانید به برچسب های روی غذاها نگاه کنید، باید مواد تشکیل دهنده را بخوانید. چون اگر روی برچسب نوشته شده باشد کاملاً طبیعی، معمولاً یک دروغ بزرگ است. چرا؟ صنعت غذا به سیاستمداران فشار آورده تا اجازه دهند برخی از مواد کاملاً مصنوعی به عنوان کاملاً طبیعی طبقه بندی شوند. به خاطر داشته باشید که بیش از ۱۵,۰۰۰ ماده وجود دارد که حتی لازم نیست روی برچسب نوشته شوند. پس اگر چیزی دیدید که روی آن نوشته شده کاملاً طبیعی، فقط به این معنی است که دولت به آن ها اجازه داده این را بنویسند تا بتوانند غذای بیشتری بفروشند. در حالت ایده آل، اگر چیزی در جعبه یا قوطی است، اصلاً آن را نخورید. برخی از مردم به فروشگاه های مواد غذایی سالم می روند و تصور می کنند هر چیزی که در آن فروشگاه است برایشان خوب است. این طور نیست، شما باید برچسب ها را بخوانید؛ و در حالت ایده آل، اگر در جعبه، بطری یا شیشه است، آن را مصرف نکنید.

### غذا خوردن در رستوران ها

این من را به رستوران ها می رساند. سؤال بزرگ این است: در رستوران ها چه می توانم بخورم؟ جواب: هیچی. شاید بگویید: خب، من نمی توانم این طور زندگی کنم. من می دانم که غیرواقعی است که شما به طور کامل کاری را که تمام عمرتان انجام داده اید تغییر دهید. اما واقع بینانه، هیچ چیز در یک رستوران وجود ندارد که بتوان آن را سالم طبقه بندی کرد. بله، من در رستوران ها غذا می خورم. چرا؟ چون من افراطی نیستم و از شما هم نمی خواهم افراطی باشید. البته من برخی افراد را می شناسم که افراطی هستند. آن ها جز غذای خام ارگانیک چیزی نمی خورند و این افراد از نظر جسمی نمونه های شگفت انگیزی هستند. با این حال، من در دنیای واقعی زندگی می کنم و شما هم همین طور. فقط

بهترین کاری را که می‌توانید انجام دهید. واقع‌بینانه، از هر چیزی در رستوران‌های فست‌فود دوری کنید. آن‌ها به طور قطع بدترین هستند.

### تکرار یک نکته مهم

بگذارید این را دوباره بگویم چون خیلی مهم است. بیش از ۱۵,۰۰۰ ماده شیمیایی سمی وجود دارد که اجازه داده شده بدون اینکه روی برچسب ذکر شوند به غذا اضافه شوند. هر سال، صنعت غذا درصد بیشتری از مواد شیمیایی سمی را در غذای ما می‌ریزد. این مواد شیمیایی در آزمایشگاه‌های مخفی تولید می‌شوند که امنیت آن‌ها از قلعه ناکس هم بیشتر است. وقتی از آن‌ها پرسیده می‌شود چرا این مواد شیمیایی در غذا ریخته می‌شوند، جواب‌ها مبهم و نامشخص است. با این حال، از اطلاعاتی که من از منابع داخلی دریافت کرده‌ام، اکنون می‌توانم دلایل واقعی اضافه شدن این مواد شیمیایی به غذای ما بدون اطلاع ما را فاش کنم. یادتان باشد، همیشه به همه چیز به خاطر پول است برمی‌گردد.

### اهداف پنهان صنعت غذا

یادتان باشد، همان‌طور که قبلاً گفتم، شرکت‌های غذایی یک هدف دارند: پول بیشتری درآوردن. باز هم، همان‌طور که قبلاً گفتم، تنها راهی که می‌توانند پول بیشتری دریاورند این است که غذا را به ارزان‌ترین شکل ممکن تولید کنند، آن را به بالاترین قیمت ممکن بفروشند و غذای بیشتر و بیشتری بفروشند. دانشمندانی که در این آزمایشگاه‌های مخفی کار می‌کنند در حال تولید مواد شیمیایی و ترکیبات شیمیایی هستند که به غذای ما اضافه می‌شوند و روی برچسب نوشته نمی‌شوند. این کار قانونی است چون صنعت غذا، از طریق سیستم رشوه‌دهی قانونی لابی‌گرها، کنگره را وادار کرده قوانین خاصی را تصویب کند که اجازه این کار را می‌دهد. این مواد شیمیایی سمی مخفی به طور خاص برای انجام کارهای زیر طراحی شده‌اند:

- **نگهداری غذا:** برای تولید غذا به ارزان‌ترین شکل ممکن، گاهی لازم است مواد شیمیایی به غذا اضافه شود تا حتی پس از سال‌ها ماندن، خراب نشود. همه ما داستان توئینکی سی ساله‌ای را شنیده‌ایم که ظاهر و طعمش مثل روزی بود که تولید شده بود.
- **طعم و بافت:** بخش زیادی از غذای امروزی به روشی غیرطبیعی تولید می‌شود که ارزش غذایی و طعم بسیار کمی دارد. باید مواد شیمیایی اضافه شود تا غذا طعمی را که باید داشته باشد، بدهد. یک زنجیره بزرگ همبرگر، یک ماده شیمیایی به همبرگرهایش اضافه می‌کند تا طعم همبرگر بدهد.

- **گرسنه کردن شما:** درست خواندید. صنعت غذا می‌داند که برای پول بیشتر باید غذای بیشتری بفروشد. اگر بتواند یک ماده شیمیایی اضافه کند که واقعاً شما را گرسنه‌تر کند، شما غذای بیشتری خواهید خورد و آن‌ها پول بیشتری درخواهند آورد.
- **چاق کردن شما:** افراد چاق غذای بیشتری می‌خورند. مواد شیمیایی به غذای ما اضافه می‌شوند که واقعاً باعث افزایش وزن ما می‌شوند. هرچه افراد چاق بیشتری وجود داشته باشند، سود بیشتری برای صنعت غذا وجود دارد. تکان‌دهنده‌ترین بخش این موضوع این است که یکی از این مواد شیمیایی در بیشتر غذاهای رژیمی وجود دارد. چقدر غم‌انگیز است که یک مصرف‌کننده ناآگاه غذایی را می‌خرد که روی آن کلمه رژیم نوشته شده به امید اینکه کمی وزن کم کند، در حالی که خوردن آن غذا باعث افزایش وزن او می‌شود.
- **معتاد کردن فرد به محصول:** تولیدکنندگان مواد غذایی آگاهانه مواد شیمیایی را در غذا می‌ریزند که باعث می‌شود مصرف‌کننده از نظر جسمی به آن معتاد شود. ما می‌دانیم که داروها، که به سادگی مواد شیمیایی هستند، می‌توانند به شدت از نظر جسمی و عاطفی اعتیادآور باشند. این کار جدید نیست.
- **بیمار کردن شما:** هرچقدر هم که ظالمانه به نظر برسد، به نظر می‌رسد که افراد داخلی می‌دانند که برخی افزودنی‌های غذایی باعث بیماری‌های خاصی می‌شوند. اگر می‌دانستید که تعداد زیادی از مردم در پنج یا ده سال آینده به یک بیماری خاص مبتلا می‌شوند، می‌توانستید در شرکت‌های داروسازی که داروهایی برای این بیماری جدید تولید می‌کنند سرمایه‌گذاری کنید. وقتی من در مورد طمع افراد درگیر صحبت می‌کنم، ۹۹ درصد از کسانی که این را می‌خوانند هیچ درکی از این ندارند که عشق به پول چقدر کنترل اعمال، اخلاق و وجدان این افراد را به دست گرفته است. به هاوارد هیوز فکر کنید. او یکی از ثروتمندترین مردان جهان بود، اگر نگوییم ثروتمندترین. با این حال، در بستر مرگ، تا ساعتی که مرد، هنوز در تلاش برای پول بیشتر بود.

### انکار صنعت غذا

بدیهی است که آنچه من در اینجا می‌گویم نظر و نتیجه‌گیری من است. این موضوع به شدت توسط صنعت غذا و سازمان غذا و دارو انکار می‌شود، اما به انکار مشابهی که سال‌ها توسط صنعت تنباکو انجام می‌شد فکر کنید. من معتقدم زمان ثابت خواهد کرد که من کاملاً درست می‌گویم.

### تجمع سموم در بدن

موضوع مهم دیگر در مورد مقادیر این مواد شیمیایی این است که مواد شیمیایی که وارد بدن می‌شوند لزوماً از بدن خارج نمی‌شوند. به نظر می‌رسد که کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها، علف‌کش‌ها، هورمون رشد، داروهای بدون نسخه و با نسخه، و افزودنی‌های غذایی مانند شیرین‌کننده‌های مصنوعی، در بدن باقی می‌مانند و در بافت‌های چربی جمع

می‌شوند. از آنجایی که مغز ما بیشتر از چربی تشکیل شده است، درصد زیادی از این مواد شیمیایی در طول سال‌ها در آنجا جمع می‌شوند. اعتقاد بر این است که این یکی از دلایل اصلی افزایش گسترده افسردگی، استرس و اضطراب، و ناتوانی‌های یادگیری مانند اختلال کم‌توجهی است.

### نتیجه نهایی: استرس بر بدن

نتیجه نهایی این است که هر چیزی که می‌خورید یا می‌نوشید که از نظر ژنتیکی اصلاح شده، توسط یک تولیدکننده بزرگ مواد غذایی فرآوری شده، با علف‌کش‌ها، آفت‌کش‌ها و کودهای شیمیایی تولید شده، یا حاوی افزودنی‌های شیمیایی است، به بدن ما استرس وارد می‌کند. وقتی بدن ما استرس دارد دو اتفاق می‌افتد: ۱. سیستم ایمنی شما را سرکوب می‌کند و شما را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. ۲. می‌تواند بدن شما را از حالت قلبیایی طبیعی، که در آن بیماری و ناخوشی نمی‌تواند زنده بماند، به حالت اسیدی تبدیل کند که در آن بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری قلبی و دیابت می‌توانند رشد کنند.

### یک سؤال ساده: آیا ۱۰۰ سال پیش وجود داشت؟

شما باید وقتی چیزی را در دهان خود می‌گذارید از خودتان یک سؤال بپرسید: آیا این می‌توانست ۱۰۰ سال پیش ساخته شود؟ اگر نمی‌توانست، آن را نخورید. دلیلی که به این شکل فرآوری می‌شود این است که کسی در حال پول درآوردن است. یادتان باشد، همیشه همه چیز به خاطر پول است. می‌بینید، صنعت غذا بسیار بسیار متقاعدکننده است. آن‌ها سعی می‌کنند شما را متقاعد کنند که علم بهتر از طبیعت است. علم بهتر از طبیعت نیست. علم فقط برای تولیدکننده مواد غذایی بهتر است، چون به او اجازه می‌دهد پول بیشتری دربیاورد. یک مثال خوب از این موضوع مارگارین است. مارگارین با هیدروژنه کردن روغن تولید می‌شود. این یعنی چه؟ یعنی روغن را می‌گیرند و آنقدر می‌چرخانند تا جامد شود. مشکل روغن هیدروژنه این است که به شریان‌ها آسیب می‌رساند و باعث بیماری قلبی می‌شود. اکنون به عنوان چربی ترانس طبقه‌بندی می‌شود و بالاخره کمی در مورد خطرات چربی‌های ترانس می‌شنویم. بالاخره به ما گفته می‌شود که، اوه. ما به شما می‌گفتیم که مارگارین خیلی بهتر از کره است؛ فکر کنم اشتباه می‌کردیم. فکر کنم محصول ساخته دست بشر در حال وارد کردن انواع آسیب‌ها به سلامتی شماست و ما فقط از آن خبر نداشتیم. یا شاید هم خبر داشتند اما پول زیادی درمی‌آوردند و فقط تصمیم گرفتند به کسی نگویند.

### شیرین‌کننده‌های مصنوعی: دروغی دیگر

ما شکر کاملاً طبیعی داریم و بعد شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند ساخارین، آسپارتام و سوکralوز داریم. شما را به این باور می‌رسانند که شیرین‌کننده‌های شیمیایی ساخته دست بشر برای سلامتی شما خیلی بهتر از شکر کاملاً طبیعی هستند. هیچ چیز نمی‌تواند دورتر از حقیقت باشد. شیرین‌کننده‌های مصنوعی یکی از دلایل اصلی چاقی شما هستند.

آن‌ها همچنین باعث افسردگی می‌شوند. اگر توسط انسان ساخته شده، آن را نخورید. فریب همه تبلیغات را نخورید. یادتان باشد، همه چیز به خاطر پول است.

صنعت غذا باید شما را متقاعد کند که باید مواد غذایی شیمیایی و ساخته دست بشر آن‌ها را بخريد و اینکه این مواد بهتر از چیزهای کاملاً طبیعی هستند. این یک دروغ است. آن‌ها فقط سعی می‌کنند شما را متقاعد کنند تا بتوانند پول بیشتری در بیاورند.

### فرآوری: تبدیل غذا به سم

فرآوری غذا مشکل دیگری ایجاد می‌کند. برخی از تکنیک‌های فرآوری یک غذای طبیعی را به یک سم غیرطبیعی تبدیل می‌کنند. بیایید به صنعت لبنیات برگردیم. شما شیر را چگونه تعریف می‌کنید؟ ما در مورد شیر زیاد می‌شنویم. انجمن لبنیات بدیهی است که می‌خواهد شما شیر بیشتری بنوشید. یادتان باشد، آن‌ها به شما اهمیت نمی‌دهند، آن‌ها فقط به سود اعضای خود که نماینده آن‌ها هستند اهمیت می‌دهند، که در این مورد همه افراد در صنعت لبنیات هستند. هزاران مطالعه در مورد شیر انجام شده است. برخی می‌گویند شیر خوب است، برخی دیگر می‌گویند شیر بد است. آیا فقط یک نوع شیر وجود دارد؟ در مطالعات از چه نوع شیری استفاده شده است؟ اگر من به شما بگویم شیر برای شما خوب است، آیا فکر می‌کنید شیر، شیر است؟ تعاریف و انواع مختلفی از شیر وجود دارد. برای مثال:

آیا شیر گاو است یا شیر بز؟ آیا به حیوانی که شیر می‌دهد هورمون رشد و آنتی‌بیوتیک تزریق شده است؟ آیا حیوانی که شیر می‌دهد رژیم غذایی طبیعی علف می‌خورد یا رژیم غذایی ساخته دست بشر از ذرت اصلاح شده ژنتیکی، حیوانات مرده آسیاب شده و مواد شیمیایی دیگر که برای افزایش تولید شیر طراحی شده‌اند؟ آیا به گاو اجازه داده می‌شود به روشی که طبیعت در نظر گرفته راه برود یا حیوان در یک آغل محبوس است و اجازه حرکت در تمام عمرش را ندارد؟ آیا حیوان از نظر ژنتیکی اصلاح شده و به طور خاص برای افزایش تولید شیر و سود پرورش یافته است یا یک حیوان طبیعی است که طبق طبیعت پرورش یافته است؟ آیا حیوان بیمار و مریض است یا سالم؟ آیا شیر توسط یک ماشین دوشیده می‌شود که باعث وجود خون و چرک در شیر می‌شود یا به روشی طبیعی بدون خون و چرک دوشیده می‌شود؟ آیا شیر به مدت سی دقیقه تا ۲۲۰ درجه حرارت داده می‌شود و تمام آنزیم‌های زنده طبیعی را می‌کشد (پاستوریزاسیون)، یا شیر بلافاصله در سردخانه قرار می‌گیرد؟ آیا شیر بلافاصله در یک بطری شیشه‌ای قرار می‌گیرد و ظرف چهار ساعت پس از خروج از حیوان توسط شیرفروش به درب منزل شما تحویل داده می‌شود، یا شیر با افزودن مواد شیمیایی که روی برچسب ذکر نشده‌اند و هموژنیزه کردن فرآوری می‌شود؟

می‌بینید، اگر من بگویم شیر گاو یا شیر بز برای شما خوب است، منظورم نسخه کاملاً طبیعی، خام، ارگانیک و غیرساخته دست بشر است. وقتی صنعت غذا درگیر می‌شود و برای پول بیشتر شروع به دستکاری می‌کند، همه چیز



خراب می شود و محصولات جدید غیرطبیعی ساخته دست بشر برای بدن سمی می شوند. اگر توسط انسان ساخته شده، آن را نخورید. یادتان باشد، علم بهتر از طبیعت نیست مگر وقتی صحبت از پول درآوردن باشد.

### پرتودهی: روشی دیگر برای سمی کردن غذا

یکی دیگر از تکنیک های رایج فرآوری مواد غذایی، پرتودهی است. در این روش، مواد غذایی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات، گوشت، مرغ و ماهی با پرتوهای رادیواکتیو انرژی بمباران می شوند تا هرگونه باکتری مضر را از بین ببرند تا شما هنگام خوردن آن به شدت بیمار نشوید یا نمیرید. این کار لازم شده است چون سیستم فرآوری مواد غذایی در حال تولید غذایی است که احتمال بیشتری برای داشتن عوامل بیماری زای کشنده دارد و بنابراین باعث بیماری یا مرگ می شود. پرتودهی فرکانس انرژی غذا را تغییر می دهد و به غذا فرکانسی می دهد که دیگر حیات بخش نیست، بلکه برای بدن سمی است. این موضوع با عکاسی کرلیان نشان داده شده است. اگر از یک سیب با عکاسی کرلیان عکس بگیرید، الگوی بسیار زیبایی از انرژی را در اطراف سیب می بینید. اگر سیب با میکروویو بمباران شود و عکس کرلیان دومی گرفته شود، می بینید که الگوی انرژی اطراف سیب به شدت تغییر کرده است. الگو اکنون دنداندار، خشن و نامنظم است. الگوی انرژی بیشتر شبیه آرسنیک، یک سم کشنده است. بنابراین، فرآوری مواد غذایی، غذا را از یک سوخت سالم، طبیعی و حیات بخش به یک سم سمی غیرطبیعی ساخته دست بشر تبدیل می کند.

### چرا بیمار می شویم؟

اگر برچسب های هر چیزی را که در دهان خود می گذارید بخوانید، نام مواد شیمیایی مختلفی را خواهید دید. تمام مواد شیمیایی ذکر شده، مواد شیمیایی خطرناک ساخته دست بشر هستند. آن ها سم هستند. اگر هر یک از آن مواد شیمیایی را به مقدار زیاد در یک زمان مصرف کنید، احتمالاً خواهید مرد. بنابراین آن ها در واقع سم هستند. به ۱۵،۰۰۰ ماده شیمیایی که در غذای ما وجود دارد و لازم نیست روی برچسب ذکر شوند فکر کنید. نکته ای که سعی می کنم به آن اشاره کنم این است که به شما درک دهم چرا بیمار می شوید. یادتان باشد، شما بیمار می شوید چون یا چیزی را می گیرید یا چیزی را در بدن خود ایجاد می کنید. گرفتن چیزی مشکلی نیست چون بدن شما برای مبارزه با تمام عفونت ها و بیماری ها طراحی شده است. بدن شما توانایی کشتن ویروس ها و باکتری ها را دارد. بدن شما این کار را زمانی انجام می دهد که سالم و در حالت تعادل باشد؛ اما وقتی بدن شما پر از سموم است و سیستم ایمنی شما به دلیل کمبود مواد مغذی یا عدم تعادل فرکانس انرژی سرکوب شده است، شما مستعد ابتلا به ویروس ها و باکتری ها می شوید. شما به بیماری ها مبتلا می شوید چون سموم، کمبودهای تغذیه ای یا عدم تعادل های انرژی به بیماری اجازه می دهند در نواحی ژنتیکی ضعیف سیستم شما رشد کند. نکته این است که ما باید آگاه باشیم که آنچه در بدن خود می گذاریم در واقع به ما بیماری می دهد و باعث آن می شود. مهم است که بفهمیم چرا بیماری و ناخوشی داریم، چرا بیمار هستیم و علل آن چیست تا به طور کامل بفهمیم چگونه این بیماری ها را درمان کنیم. بیشتر مردم شستشوی

مغزی داده شده‌اند تا یک قرص جادویی بخواهند که بیماری آن‌ها را درمان کند. اگر به طور کامل بفهمید و درک کنید چرا بیمار هستید و چرا به بیماری مبتلا می‌شوید و چرا ناخوشی در شما ایجاد می‌شود، آنگاه درمان‌های طبیعی را خیلی راحت‌تر خواهید فهمید. همانطور که قبلاً اشاره کردم، این ممکن است طاقت‌فرسا به نظر برسد. فقط با جریان پیش بروید. خبر خوب این است که من یک راه‌حل ساده و آسان دارم. همانطور که اشاره کردم، راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید یک زندگی عادی داشته باشید و از بیماری رها باشید. خبر خوب این است که لازم نیست برای درمان بیماری و ناخوشی خود و زندگی با سلامتی و نشاط، یک متعصب سلامتی باشید.

### چه چیزی می‌نوشیم؟

حالا بیایید در مورد چیزهای دیگری که در دهان خود می‌گذارید، عمدتاً آنچه می‌نوشید، صحبت کنیم. در اینجا دو مشکل وجود دارد. اول اینکه بیشتر مردم به اندازه کافی آب نمی‌نوشند و دوم اینکه آبی که می‌نوشید به طرز باورنکردنی سمی است. تمام آب لوله‌کشی حاوی مواد شیمیایی است، عمدتاً کلر و فلوراید. سطح سمیت کلر و فلوراید باورنکردنی است. نوشیدن آب کلردار، که تقریباً تمام آب لوله‌کشی است، باعث آسیب به شریان‌ها می‌شود.

### کم‌آبی بدن

بیشتر مردم دچار کم‌آبی هستند که باعث انواع مشکلات پزشکی از جمله درد، سفتی، آرتروز، آسم، آلرژی و سایر مسائل پزشکی می‌شود. کم‌آبی به این معنی است که سلول‌ها به سادگی مایعات کافی ندارند. این می‌تواند بر انرژی و خواب شما تأثیر بگذارد، اما تأثیر عمده‌ای که دارد بر توانایی دفع سموم و مواد زائد از بدن و سلول‌ها است. سلول‌ها می‌توانند برای همیشه در آزمایشگاه زنده بمانند، تا زمانی که مایعی که سلول در آن زندگی می‌کند دائماً تمیز و تعویض شود. اگر یک سلول را بگیرید و اساساً در مایع قرار دهید، سلول مواد زائد و سموم را دفع می‌کند. تا زمانی که آن محیط را تمیز کنید و از شر مواد زائد و سموم خلاص شوید، به نظر می‌رسد سلول هرگز پیر نمی‌شود و این بسیار شگفت‌انگیز است. به همین دلیل است که پاکسازی و دفع سموم از سیستم شما بسیار مهم است. همچنین به همین دلیل است که وارد کردن کمترین مقدار سموم به بدن شما بسیار مهم است.

### کدام آب بهتر است؟

بحث در مورد بهترین نوع آب ادامه دارد. انواع اصلی آبی که در محیط خود دارید آب لوله‌کشی، آب تصفیه شده، آب چشمه و آب مقطر هستند. آب لوله‌کشی مطلقاً بدترین نوع آب در جهان است چون تقریباً تمام آب لوله‌کشی آلوده است. تمام آب لوله‌کشی حاوی کلر است و بیشتر آب لوله‌کشی حاوی فلوراید است. فلوراید یکی از سمی‌ترین مواد شیمیایی در جهان است. این محصولی است که از تولید کودهای سوپرفسفاته به دست می‌آید و آنقدر سمی است که نمی‌توان آن را در هیچ کجا ریخت. از طریق لایه‌گری، فلوراید به شهرداری‌ها فروخته شد و با بهانه خوب بودن برای دندان‌های ما در منابع آب ما ریخته شد. این یک دروغ بزرگ است و هیچ چیز نمی‌تواند دورتر از حقیقت باشد. فلوراید

سمی و خطرناک است و نباید مصرف شود. فلوراید تقریباً بر هر عضوی در بدن تأثیر منفی می‌گذارد، عمدتاً غده تیروئید شما. می‌توان دید که مناطقی در آمریکا که بیشترین فلوراید را در آب دارند، بالاترین نرخ چاقی را دارند چون متابولیسم مردم پایین می‌آید. فلوراید شما را افسرده می‌کند و باعث انواع مشکلات جسمی می‌شود.

### آب چشمه در مقابل آب لوله‌کشی

مطمئناً آب چشمه بهتر از آب لوله‌کشی است. اما برخی از آژانس‌ها و گروه‌های ذی‌نفع داستان‌های گمراه‌کننده‌ای در مورد اینکه آب بطری بهتر از آب لوله‌کشی نیست منتشر می‌کنند چون تعداد باکتری‌ها در آب بطری بیشتر از آب لوله‌کشی است. این داستان‌ها اشاره می‌کنند که به دلیل کلر، هیچ باکتری در آب لوله‌کشی وجود ندارد. مشکل این است که کلر موجودات زنده را می‌کشد. ما هم موجودات زنده هستیم. کلر یک سم است و برای کشتن موجودات زنده در منبع آب ریخته می‌شود. وقتی آن را می‌نوشیم، داریم سم می‌نوشیم. بله، ما آن را به مقدار کم مصرف می‌کنیم، اما هنوز هم یک ماده شیمیایی بسیار سمی است و نباید مصرف شود. هیچ مشکلی با باکتری‌ها وجود ندارد. ما هر روز در معرض باکتری‌ها قرار می‌گیریم. اینگونه است که سیستم ایمنی ما تقویت می‌شود، اینگونه است که ما زندگی می‌کنیم. بدن ما در معرض باکتری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها قرار می‌گیرد و ما ایمنی طبیعی در برابر این چیزها داریم. هرچه بیشتر در معرض آن‌ها قرار بگیریم، سیستم‌های ما بهتر می‌شوند.

### من چه آبی می‌نوشم؟

من یک دستگاه اسمز معکوس در خانه‌ام دارم. آب کل خانه‌ام را فیلتر می‌کنم. من همچنین یک دستگاه تقطیر دارم که علاوه بر تقطیر با بخار، حافظه انرژی متصل به آب را نیز از بین می‌برد. من هنگام سفر آب بطری می‌نوشم. من آب بطری فیلتر شده یا تصفیه شده می‌نوشم. من آب چشمه بطری می‌نوشم.

### یک نکته درباره کلسترول

بگذارید لحظه‌ای از موضوع منحرف شوم. مردم همیشه در مورد کلسترول، کلسترول، کلسترول صحبت می‌کنند. این یک تجارت عالی برای شرکت‌های داروسازی است. آن‌ها شما را به این باور می‌رسانند که باید کلسترول خود را پایین بیاورید. اما کلسترول علت بیماری قلبی نیست. افرادی با کلسترول ۶۰۰ وجود دارند که مطلقاً هیچ تصلب شرایین، هیچ انسدادی و هیچ بیماری قلبی ندارند. و افرادی با کلسترول ۱۰۰ وجود دارند که انسدادهای گسترده‌ای دارند و از حملات قلبی می‌میرند و به جراحی بای‌پس سه‌گانه نیاز دارند. مقدار کلسترول در خون شما مشکل نیست. مشکل تنها زمانی رخ می‌دهد که کلسترول به شریان بچسبد، بنابراین شریان را مسدود کرده و جریان خون را محدود می‌کند. وقتی محدود می‌شود، به گفته جامعه پزشکی، به جراحی بای‌پس نیاز دارید. جایگزین‌های کاملاً طبیعی برای جراحی بای‌پس نیز وجود دارد که مؤثرتر هستند و به ریشه علت می‌پردازند به جای اینکه فقط علامت را درمان کنند. با این حال، سؤال واقعاً این نیست که چقدر کلسترول دارید، بلکه این است که چه چیزی باعث می‌شود کلسترول به شریان

بچسبد؟ کلسترول تنها زمانی به شریان می چسبد که شریان آسیب دیده باشد. اگر شریان آسیب ندیده باشد، کلسترول بدون هیچ مشکلی از خون عبور می کند و شما هرگز بیماری قلبی نخواهید داشت، مهم نیست کلسترول شما چقدر باشد. پس سؤال این است که چه چیزی باعث آسیب به شریان می شود؟

### سه عامل اصلی آسیب به شریان ها

عمدتاً سه چیز باعث آسیب دیدن شریان می شود. و زمانی است که شریان آسیب دیده است که کلسترول فرآیند چسبیدن را شروع می کند و اینگونه است که شما به تصلب شرایین و بیماری قلبی مبتلا می شوید .

۱. **آب کلردار:** کلر موجود در آبی که می نوشید و با آن دوش می گیرید و حمام می کنید یا در آن شنا می کنید باعث آسیب گسترده به شریان ها می شود، که به نوبه خود به این معنی است که مهم نیست چقدر کلسترول دارید یا ندارید، هر کلسترولی که وجود داشته باشد می چسبد و فرآیند انسداد را شروع می کند.

۲. **روغن های هیدروژنه یا چربی های ترانس:** اگر به تقریباً ۹۰ درصد از مواد غذایی تولید شده در جعبه ها نگاه کنید، اگر واقعاً برچسب را بخوانید، کلمات روغن هیدروژنه یا روغن نیمه هیدروژنه را خواهید دید. این ها چربی های ترانس هستند. مارگارین، به عنوان مثال، روغن هیدروژنه است. این چربی های ترانس به شریان ها آسیب می رسانند و باعث بیماری قلبی و تصلب شرایین می شوند .

۳. **محصولات لبنی هموژنیزه:** مردم می گویند: خب من شیر کم چرب یا ماست کم چرب می خورم. چربی هیچ ربطی به آن ندارد. شما را فریب می دهند، به شما دروغ می گویند، شما را گمراه می کنند. مشکل چربی نیست. به خاطر داشته باشید که وقتی آن ها یک محصول کم چرب درست می کنند، این یک محصول طبیعی نیست، ساخته دست بشر است. وقتی محصولات لبنی هموژنیزه می شوند، محصولات لبنی را به یک محصول کشنده ساخته دست بشر تبدیل می کند که باعث آسیب به شریان ها می شود. محصولات لبنی هموژنیزه، چه ماست، شیر یا پنیر باشند، همگی کشنده هستند. مشکل در لبنیات چربی نیست، فرآیند هموژنیزاسیون است.

این ها سه علت اصلی تصلب شرایین هستند.

### بازگشت به موضوع آب

حالا بیایید به آب برگردیم. دلیلی که من کل موضوع کلسترول و تصلب شرایین را مطرح کردم این است که آب لوله کشی حاوی کلر است. یکی از دلایلی که بیماری قلبی امروزه بسیار شایع است این است که مردم آب لوله کشی می نوشند، در آب لوله کشی حمام می کنند، با آب لوله کشی دوش می گیرند یا در استخرهای کلردار شنا می کنند. همانطور که در بالا اشاره کردم، این یکی از علل اصلی آسیب به شریان ها است که منجر به انسداد شریان ها، تصلب شرایین و بیماری قلبی می شود. اما فقط آب نیست. کلر در فرآوری بسیاری از میوه ها و سبزیجات استفاده می شود.

همچنین در آبی که در آبیاری میوه ها و سبزیجات استفاده می شود ریخته می شود. کلر یک مشکل بزرگ است. باز هم، من این را به شما گوشزد می کنم تا ببینید مشکل چقدر فراگیر است. پس این را در نظر بگیرید: منبع آب ما پر از سموم است. این سموم از طریق راه های زیر وارد بدن ما می شوند:

- نوشیدن آب
- خوردن یا نوشیدن هر چیزی که با آب درست شده باشد
- خوردن هر غذایی که با آب رشد کرده باشد
- خوردن هر گوشت، مرغ، ماهی یا لبنیاتی که حیوان آن آب را نوشیده باشد
- دوش گرفتن، حمام کردن یا شنا کردن در آب

### خطر دوش گرفتن

از آنجایی که پوست ما بزرگترین عضو بدن است، گزارش شده است که ما با یک بار دوش گرفتن سموم بیشتری را جذب می کنیم تا با نوشیدن پنج لیوان آب. در یک دوش، نه تنها آب با تمام سموم از طریق پوست جذب می شود، بلکه بسیاری از سمی ترین و خطرناک ترین سموم به گازی تبدیل می شوند که توسط بخار ایجاد می شود. این بخارات سمی در دوش شما سپس استنشاق می شوند. یک دوش عملاً یک اتاق گاز پر از مواد شیمیایی گازی سمی است. اتاق های بخار، جکوزی ها و استخرهای شنا مکان هایی هستند که شما بالاترین سطح سموم را جذب خواهید کرد. تناقض این است که ما این مناطق خاص را سالم ترین مکان ها می دانیم.

### فریبکاری درباره آب سالم

منبع آب مسموم یکی دیگر از عوامل مهم مربوط به نحوه ورود سموم به بدن ما است. تا الان دیگر تعجب نخواهید کرد که بدانید چگونه رسانه های خبری و سازمان های دولتی ما را در مورد خلوص و ایمنی منبع آب ما گمراه می کنند. یادتان باشد که کلر و فلوراید دو سم اصلی هستند که در منبع آب ما وجود دارند و دلیل ناسالم بودن آب ما هستند. با این حال، دولت و رسانه های خبری کیفیت آب ما را بر اساس مقدار کلر و فلوراید در آن ارزیابی می کنند. دولت ادعا می کند هرچه کلر و فلوراید در آب بیشتر باشد، سالم تر است. آن ها حتی می گویند که آب لوله کشی بهتر از آب چشمه است چون آب لوله کشی کلر و فلوراید دارد و آب چشمه ندارد. این یکی دیگر از راه هایی است که به شما دروغ گفته می شود، فریب داده می شوید و شستشوی مغزی داده می شوید تا فکر کنید که مواد شیمیایی بهتر از چیزی در حالت طبیعی هستند.

## قهوه و چای

در مورد قهوه چطور؟ خب بیایید با آب خالص و تمیز شروع کنیم نه آب لوله کشی. بیایید یک دانه قهوه را که به صورت ارگانیک رشد کرده و به سادگی آسیاب شده است در نظر بگیریم. اگر ارگانیک باشد، هیچ ماده شیمیایی، هیچ علف کش، هیچ آفت کش و هیچ ماده شیمیایی در فرآوری آن استفاده نشده است. به نظر می رسد در حد اعتدال منطقی باشد. به نظر می رسد خوب باشد. چای ها هم همین طور، چای ارگانیک واقعی. من در مورد برگ های چای صحبت می کنم، نه چای کیسه ای، که چای نوشان خواهند گفت وقتی آن را درست می کنید چیزی جز آب طعم دار نیست.

## نوشابه های گازدار

در مورد نوشابه های گازدار چطور؟ من خیلی به ندرت، اگر نگوییم هرگز، آن ها را می نوشم. من هرگز در یک میلیون سال یک نوشابه رژیمی نمی نوشم چون شیرین کننده های شیمیایی، به نظر من، از سمی ترین چیزهایی هستند که می توانید در بدن خود بگذارید. گاهی اوقات من یک کوکاکولا از بطری می نوشم، نه قوطی. با این حال، مشکل تقریباً تمام نوشیدنی های گازدار این است که جذب کلسیم را مسدود می کنند. کلسیم یکی از مهم ترین بلوک های ساختمانی تغذیه است.

## تفاوت آبمیوه خانگی و فروشگاه

خب این چه تفاوتی با آبمیوه ای که از فروشگاه می خرید دارد؟ چند تفاوت عمده: یادتان باشد، همه چیز به خاطر پول است. افرادی که این محصولات را می فروشند سعی می کنند محصول بیشتری را با هزینه کمتر بفروشند. چگونه این کار را می کنند؟ خب، اول از همه بیایید آب پرتقال را در نظر بگیریم. اتفاقی که می افتد این است که آن ها بدترین پرتقال های جهان را که نتوانسته اند بفروشند پیدا می کنند و آبمیوه خود را از آن ها درست می کنند. به خاطر داشته باشید که این پرتقال ها به روش معمولی، با کودهای شیمیایی، آفت کش ها، علف کش ها و مهندسی ژنتیک تولید شده اند. این معمولی است؟ نه. این عجیب است، این غیرعادی است، این اشتباه است.

آن ها سپس میوه ای را که نمی توان فروخت برمی دارند و آبمیوه را از آن درست می کنند. مشکل این است که در فرآوری آبمیوه در کارخانه ها، باکتری و کپک به راحتی می توانند رشد کنند و محصول را آلوده کنند. بنابراین طبق قانون محصول باید پاستوریزه شود، یعنی محصول باید به مدت سی دقیقه تا ۲۲۰ درجه حرارت داده شود تا هر مقدار باکتری را بکشد تا شما هنگام نوشیدن آن بیمار نشوید. این کار تمام آنزیم های زنده طبیعی را می کشد و انرژی طبیعی اطراف آن میوه طبیعی را از بین می برد. سپس فیلتر می شود و در بسیاری از موارد شکر، که روی برچسب ذکر نشده است، برای شیرین تر کردن محصول اضافه می شود. اگر شکر اضافه نشود، فرآیند فیلتر کردن و فرآیند پاستوریزاسیون محصول را بسیار شیرین تر می کند. بنابراین شما محصولی را دریافت می کنید که بسیار بسیار شیرین تر از طبیعت

است. بهترین مثال از این موضوع آب سیب فیلتر شده است. وقتی به آب سیب فوق العاده شفاف نگاه می کنید، آنقدر شیرین تر از آب سیب طبیعی است که من در خانه ام با دستگاه آبمیوه گیری ام درست می کنم. آن هیچ آنزیم زنده ای ندارد و عملاً یک شوک قندی عظیم است. این فقط یک محصول ساخته دست بشر تحت پوشش یک محصول طبیعی و سالم است. این سالم نیست؛ ساخته دست بشر است، آلوده به مواد شیمیایی و سموم است و به دلیل فرآوری سالم نیست.

### بهترین راه مصرف آبمیوه

آبمیوه خوب است، اما فقط اگر آن را در خانه خود با میوه ها و سبزیجات ارگانیک درست کنید و آبمیوه خود را فوراً بنوشید. وقتی محصول را آبمیوه می گیرید و هوا به آن می رسد، شروع به اکسید شدن و از دست دادن ارزش غذایی خود می کند. پس اگر یک دستگاه آبمیوه گیری در خانه خود دارید، میوه ها و سبزیجات ارگانیک می گیرید، آبمیوه درست می کنید و آن را می نوشید.

اما چرا اصلاً باید آبمیوه بنوشید؟ این طبیعی نیست؛ ۱۰۰ سال پیش ما دستگاه آبمیوه گیری نداشتیم. این یک سؤال بسیار بسیار خوب است. جواب این است: حتی اگر امروز میوه ها و سبزیجات ارگانیک بخرید، چون در طول سال ها خاک از بسیاری از ارزش غذایی و انرژی خود تهی شده است، میوه ها و سبزیجات امروزی انرژی یا ارزش غذایی ۱۰۰ سال پیش را ندارند. حتی میوه ها و سبزیجات ارگانیک کمتر از ۱۰۰ سال پیش ارزش دارند. پس یک جایگزین خوب این است که آن ها را آبمیوه بگیرید. ارزش غذایی و انرژی نیروی حیات در آبمیوه است. فیبر موجود در میوه ها و سبزیجات هنوز برای سایر عملکردهای بدن مانند دفع از طریق روده بزرگ مورد نیاز است، بنابراین شما هنوز هم باید میوه و سبزیجات کامل را بخورید. اما می توانید ارزش غذایی را از طریق آبمیوه دریافت کنید. این بسیار بهتر از مصرف قرص های ویتامین و مواد معدنی است اگر قصد دارید آبمیوه بگیرید.

پس به طور خلاصه: اگر توسط انسان ساخته شده، آن را در بدن خود نگذارید.

### چگونه سموم از طریق پوست وارد بدن شما می شوند

پوست بزرگترین عضو بدن است. هر چیزی که روی پوست گذاشته شود جذب می شود و وارد بدن می شود. حتی علم هم این را درست می داند. داروها به صورت موضعی روی پوست تجویز می شوند. این داروها در عرض چند دقیقه وارد جریان خون می شوند. هر چیزی که روی پوست خود می گذارید وارد جریان خون شما می شود. دوستان ما در سازمان غذا و دارو تشخیص داده اند که بسیاری از مواد شیمیایی فقط برای استفاده خارجی هستند. آن ها سمی هستند و نمی توان آن ها را به صورت داخلی مصرف کرد چون می توانند شما را بکشند. اما یادتان باشد، هر چیزی که روی پوست خود می گذارید وارد بدن شما می شود. آیا مشکل را در اینجا درک می کنید؟ ما چیزهایی مانند لوسیون ها، مرطوب کننده ها، ضد آفتاب ها، لوازم آرایشی، صابون، شامپو و غیره را روی پوست خود می گذاریم.

## محصولات پوستی سمی

تقریباً هر یک از این چیزها حاوی موادی است که حتی سازمان غذا و دارو می گوید آنقدر سمی و کشنده هستند که نمی توان آن ها را به صورت داخلی مصرف کرد. با این حال، اجازه داده شده است که روی پوست شما گذاشته شوند. سازمان غذا و دارو می داند که این سموم از طریق پوست وارد بدن شما می شوند، با این حال به دلیل فشار فوق العاده لابی گرها و سیاستمداران، به تولیدکنندگان اجازه داده می شود این مواد خطرناک را در محصولات خود قرار دهند. یک مطالعه سوئیسی به این نتیجه رسید که پنج مورد از رایج ترین مواد تشکیل دهنده در ضدآفتاب ها باعث سرطان می شوند. جای تعجب نیست که هرچه بیشتر از ضدآفتاب استفاده کنید، احتمال ابتلا به سرطان پوست بیشتر می شود. خورشید باعث سرطان پوست نمی شود، ضدآفتاب ها باعث آن می شوند. دئودورانت ها و ضدتعریق های زیر بغل حاوی مواد شیمیایی کشنده ای هستند که بسیاری از مردم معتقدند عامل اصلی سرطان سینه در زنان هستند. اگر نمی توانید آن را بخورید، آن را روی پوست خود نگذارید.

## سمومی که از طریق بینی جذب می کنیم

ما بسیاری از سموم را از طریق بینی خود جذب می کنیم. این ها عمدتاً سمومی هستند که در هوا وجود دارند. محل زندگی و کار شما میزان آلاینده های موجود در هوا را تعیین می کند. بیشتر شهرهای بزرگ ادعا می کنند که هوا پر از مواد شیمیایی سمی است. ما هر ثانیه نفس می کشیم، بنابراین هر ثانیه در حال جذب سموم هستیم. با این حال، سموم زیادی در هوا وجود دارد که بیشتر مردم از آن ها بی خبر هستند. خوشبوکننده های هوا یکی از بدترین ها هستند. صحبت از تبلیغات گمراه کننده است. چگونه می توانند ادعا کنند که این محصولات هوا را تازه می کنند؟ این محصولات حاوی مواد شیمیایی کشنده و سمی هستند. آیا به این فکر می کنید که قوطی را باز کنید و خوشبوکننده هوا را بنوشید؟ برچسب را بخوانید، آن ها حتی به شما می گویند که مواد تشکیل دهنده چقدر سمی هستند. این محصولات با اسپری کردن یک سم کشنده در هوا بوها را از بین می برند. این سم تمام گیرنده های بینی را از بین می برد تا دیگر نتوانید بوی نامطبوع را حس کنید. آن ها بوها را از بین نمی برند، آن ها توانایی شما برای بوییدن را از بین می برند. سموم دیگر شامل کپک، گرد و غبار، گرده ها و بخارات ناشی از فرش، چسب، رنگ، تشک، صابون های مورد استفاده در تمیز کردن ملحفه ها و لباس ها و واحدهای تهویه مطبوع است. به اصطلاح تهویه مطبوع فکر کنید. چگونه می توان ریختن مواد شیمیایی در هوا را مطبوع کردن هوا نامید؟ واحدهای تهویه مطبوع هوا را خنک می کنند، اما هوا را با آلاینده ها پر می کنند. مهم ترین ماده مغذی برای بدن اکسیژن است. یک انسان می تواند هفته ها بدون غذا، روزها بدون آب، اما فقط چند دقیقه بدون هوا زنده بماند. هر عطری که حس می کنید به این معنی است که چیزی وارد بدن شما می شود. حتی اگر در یک مزرعه زندگی کنید، بوی کود به این معنی است که ذرات کود وارد بدن شما می شوند.



## کاهش سموم تنفسی

در دنیای امروز، واقعیت این است که ما به طور منظم در حال استنشاق سموم هستیم. حذف آن‌ها تقریباً غیرممکن است. با این حال، کاهش چشمگیر میزان سمومی که استنشاق می‌کنید کاملاً ممکن است. همچنین جالب است بدانید که آنچه استنشاق می‌کنید تأثیر بسیار فوری و عمیقی بر چیزهایی مانند اشتها، هضم، خلق و خو، افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و خواب دارد. کاهش سمومی که تنفس می‌کنید می‌تواند تأثیر بسیار عمیق و چشمگیری بر سلامتی شما داشته باشد.

## ورود سموم از طریق چشم‌ها

سموم از طریق چشم‌ها به روشی مشابه پوست وارد می‌شوند. چشم‌ها همچنین، علاوه بر پوست، نقطه ورود انرژی خورشیدی از خورشید هستند. خورشید یک سم نیست، همانطور که شما را به این باور رسانده‌اند. کمبود خورشید باعث کمبودهایی در بدن می‌شود که منجر به عدم تعادل و بیماری می‌شود. شکل اصلی سمومی که از طریق چشم‌ها وارد می‌شوند، تصاویری هستند که احساسات بدی ایجاد می‌کنند. امروزه تصاویر خشونت‌آمیز بیشتری در تلویزیون، فیلم‌ها، روزنامه‌ها و مجلات، بازی‌های ویدیویی و کتاب‌ها وجود دارد. قرار گرفتن مکرر در معرض تصاویر منفی، زشت و نگران‌کننده باعث اسیدی شدن بدن می‌شود. امروزه، مردم در معرض بیش از هزار برابر تصاویر منفی نسبت به بیست سال پیش قرار دارند؛ و بیش از ده‌هزار برابر تصاویر منفی نسبت به هفتاد و پنج سال پیش.

## ورود سموم از طریق گوش‌ها

سموم از طریق گوش‌های شما وارد بدن شما می‌شوند، بدیهی است، توسط هر چیزی که در گوش خود می‌گذارید و همچنین صداهایی که می‌شنوید. صداها ارتعاشات و فرکانس‌ها هستند. ارتعاشات و فرکانس‌های خاصی باعث رشد و پایداری حیات می‌شوند. ارتعاشات و فرکانس‌های خاصی می‌توانند باعث تباهی و مرگ شوند. مشخص شده است که موسیقی خاصی باعث رشد سریع‌تر، سالم‌تر و قوی‌تر گیاهان می‌شود. نشان داده شده است که موسیقی دیگری باعث پژمرده شدن و مرگ گیاهان می‌شود. به تمام صداهایی که در معرض آن‌ها قرار دارید و ممکن است تأثیر منفی بر فیزیولوژی شما داشته باشند فکر کنید:

- صدای کم یک تهویه مطبوع

- صدای کامپیوتر در حال کار

- ساعت زنگ‌دار

- انواع خاصی از موسیقی

- ماشین لباسشویی، خشک کن، ماشین ظرفشویی

- موتور ماشین شما

- بوق زدن ها

### قدرت صدا و ارتعاش

اگر لحظه ای توقف کنیم و واقعاً به تمام صداهایی که ما را احاطه کرده اند گوش دهیم، متوجه می شویم که اکثر آن ها فرکانس های غیرطبیعی ساخته دست بشر هستند. این فرکانس ها از طریق گوش وارد می شوند و باعث تأثیر بر هر سلول بدن می شوند. اگر فرکانس صدا با آنچه طبیعت در نظر گرفته هماهنگ نباشد، می تواند تعادل طبیعی بدن را به هم بزند. ساده ترین اثبات این نظریه این است که چگونه موسیقی خاص، صداهای خاص و فرکانس های خاص، باعث مرگ یا رشد یک گیاه می شوند. به خواننده اپرایی فکر کنید که یک نت بالا می زند و یک لیوان کریستال را می شکند. اینقدر ارتعاشات، صداها و فرکانس ها قدرتمند هستند. صداها می توانند به قدری قدرتمند بر بدن تأثیر بگذارند که حتی ارتش آمریکا از صدا به عنوان سلاحی استفاده می کند که آسیب های جدی فیزیولوژیکی و روانی ایجاد می کند.

### جمع بندی راه های ورود سموم

تا اینجا، من سعی کرده ام به طور کلی توضیح دهم که شما در واقع در حال پر کردن بدن خود با سموم هستید. این سموم از طریق دهان، بینی، چشم ها، گوش ها و پوست وارد بدن می شوند. من می توانم مثال های زیادی از تمام سمومی که در غذا، آب و تمام چیزهایی که روی پوست خود می گذارید بیاورم. من فقط به طور خلاصه به نحوه ورود سموم از طریق چشم ها و گوش ها اشاره کرده ام. من سعی نمی کنم هر جنبه و هر راهی را که سموم وارد بدن می شوند به شما بگویم. نکته ای که سعی می کنم به آن اشاره کنم این است که شما را حداقل به این فکر وادارم که در واقع در حال پر کردن بدن خود با سموم هستید و آن ها از طریق این کانال های مختلف وارد می شوند. این بسیار مهم است. بیشتر افرادی که با آن ها صحبت می کنم، میزان سمیتی را که وارد بدن می شود درک نمی کنند. وقتی در مورد سلامتی، تغذیه، بیماری و ناخوشی صحبت می کنیم، بیشتر مردم فقط به داروها و جراحی فکر می کنند. افراد آگاه تر به غذا فکر می کنند. با این حال، وقتی مردم به غذا فکر می کنند فقط به کالری، چربی، کربوهیدرات یا پروتئین فکر می کنند. هیچ کس هرگز واقعاً در مورد فرآوری غذا و مواد شیمیایی که در غذا ریخته می شود صحبت نمی کند. تعداد بسیار کمی از مردم حتی به تمام مواد شیمیایی و سمومی که از طریق پوست وارد می شوند فکر می کنند. تعداد بسیار کمی از مردم به تأثیرات فیزیولوژیکی آنچه از طریق چشم ها به شکل تصاویر منفی در تلویزیون وارد می شود فکر می کنند. تقریباً هیچ کس به تأثیرات فیزیولوژیکی منفی که ارتعاشات صوتی بر بدن دارند و از طریق گوش ها وارد می شوند فکر نمی کند. چرا ما بیمار هستیم؟ پاسخ، اول از همه، مقدار عظیم سمومی است که وارد بدن شما می شود. این سموم یکی از دلایل اصلی شیوع بیماری در امروز هستند. تا زمانی که به این سموم رسیدگی نشود، شما به بیمار شدن ادامه

خواهید داد و قادر نخواهید بود خود را به طور دائمی از هرگونه ناخوشی و بیماری که ممکن است داشته باشید درمان کنید.

### یک عنصر مهم سلامتی

حالا می‌خواهم به یک عنصر بسیار مهم سلامتی اشاره کنم. این حوزه‌ای است که تقریباً هیچ‌کس هنگام صحبت در مورد درمان و پیشگیری از بیماری و ناخوشی در مورد آن بحث نمی‌کند. با این حال، بعداً در این کتاب وقتی من درمان طبیعی مطلق برای تقریباً تمام بیماری‌ها را به شما می‌دهم، خواهید دید که این یکی از مفاهیم اساسی است که اگر می‌خواهید بیماری خود را درمان کنید باید آن را بفهمید. همانطور که قبلاً اشاره کردم، بسیاری از این چیزهایی که من در مورد آن‌ها صحبت می‌کنم و تصویری که سعی می‌کنم برای شما ترسیم کنم، ممکن است از نظر توانایی حل یا رسیدگی به همه این مسائل، طاقت‌فرسا و غیرقابل حل به نظر برسد. لطفاً در این مرحله ناامید نشوید. من سعی می‌کنم تصویری برای شما ترسیم کنم تا به طور کلی درک کنید و از تمام سمومی که وارد بدن شما می‌شوند و تمام دلایل مختلفی که بیماری و ناخوشی در بدن ایجاد می‌شود آگاه شوید. همانطور که قبلاً اشاره کردم، وقتی حداقل درک کلی از این مفهوم پیدا کنید، بهتر خواهید فهمید که درمان‌ها چگونه کار می‌کنند.

### درباره میدان‌های الکترومغناطیسی و سلامتی

حالا می‌خواهم درباره یک دلیل بسیار مهم برای بیماری صحبت کنم که هیچ‌کس درباره‌اش حرف نمی‌زند. این دلیل، **میدان‌های الکترومغناطیسی** است که دور بدن ما هستند. گاهی به این میدان‌ها، "میدان‌های لرزشی" یا "میدان‌های انرژی" هم می‌گویند.

علم پزشکی قبول ندارد که چنین میدانی دور بدن ما وجود دارد. اما خود علم پزشکی، از انرژی الکترومغناطیسی استفاده می‌کند و وجود آن را قبول دارد. پزشکان می‌گویند هیچ "دلیل علمی" وجود ندارد که نشان دهد این انرژی بر سلامتی یا بیماری بدن تأثیر می‌گذارد.

اما یادتان باشد که در طول تاریخ، علم حرف‌هایی زده که بعداً ثابت شده اشتباه بوده است. مثلاً علم می‌گفت زمین گرد نیست، یا دور خورشید نمی‌گردد. همچنین می‌گفت تغذیه بر سلامتی تأثیری ندارد و سیگار اعتیادآور نیست. علم می‌گفت هر کسی این حرف‌ها را قبول کند، گمراه است. امروز هم درباره انرژی الکترومغناطیسی همین حرف‌ها زده می‌شود.

همه چیز در این دنیا از یک چیز ساخته شده است: اتم

تمام اتم‌ها با سرعت‌های مختلف می‌لرزند. همه اتم‌ها از الکترون، پروتون و نوترون تشکیل شده‌اند. علم قبول دارد که "انرژی" است که الکترون را دور هسته اتم نگه می‌دارد. علم همچنین قبول می‌کند که الکترون‌ها، نوترون‌ها و پروتون‌ها از انرژی ساخته شده‌اند. علم قبول دارد که این انرژی با چشم یا هیچ وسیله علمی قابل دیدن نیست. با این حال، ما تأثیرات این "انرژی" را در همه جای اطراف خود می‌بینیم. علم نمی‌تواند توضیح دهد که آهن‌ربا چگونه کار می‌کند، اما شما می‌توانید به راحتی تأثیر میدان مغناطیسی آن را ببینید. علم نمی‌تواند توضیح دهد که یک ماهواره چگونه انرژی الکترومغناطیسی را می‌فرستد که از فولاد رد می‌شود، به رادیو می‌رسد و به طرز عجیبی تبدیل به موسیقی می‌شود.

کمی فکر کنید. یک ماهواره در آسمان شبانه‌روز انرژی الکترومغناطیسی نامرئی می‌فرستد. این انرژی از تقریباً هر چیزی رد می‌شود و اطلاعات زیادی دارد. یک دستگاه گیرنده می‌تواند این اطلاعات را تبدیل به موسیقی یا تصویر تلویزیون کند. پس آیا ممکن نیست که این انرژی به بدن ما هم برسد و از آن رد شود؟ آیا ممکن است که این انرژی غیرطبیعی، تأثیر بدی بر بدن و سلامتی ما داشته باشد؟ این موضوعی است که باید درباره‌اش فکر کنیم.

### منابع انرژی الکترومغناطیسی غیرطبیعی

در هفتاد و پنج سال گذشته، توجه به انرژی الکترومغناطیسی بیشتر شده است. در اینجا چند نمونه از منابع انرژی الکترومغناطیسی غیرطبیعی را می‌بینید که هر روز به بدن ما می‌رسند:

- **ماهواره‌ها:** ده‌ها ماهواره شبانه‌روز انرژی الکترومغناطیسی غیرطبیعی را به زمین می‌فرستند.
- **رادار:** ایستگاه‌های رادار نظامی و هواشناسی، شبانه‌روز انرژی الکترومغناطیسی مضر پخش می‌کنند. برخی معتقدند وقتی این ایستگاه‌ها با حداکثر قدرت کار می‌کنند، تعداد بیشتری از مردم احساس بیماری، خستگی و افسردگی می‌کنند. همچنین گفته می‌شود کسانی که نزدیک به این برج‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر به سرطان، افسردگی و خستگی دچار می‌شوند.
- **دکل‌های تلفن همراه:** این دکل‌ها به صورت پیوسته امواج انرژی قدرتمندی پخش می‌کنند.
- **تلفن‌های همراه:** وقتی تلفن همراه شما روشن است، انرژی الکترومغناطیسی غیرطبیعی تولید می‌کند و همچنین انرژی دکل‌ها را جذب می‌کند. اگر تلفن همراه فقط چند قدم با شما فاصله داشته باشد، روی شما تأثیر می‌گذارد.

- **کابل های برق فشار قوی:** این کابل ها مقدار زیادی انرژی منفی تولید می کنند که بر همه موجودات زنده در اطرافشان تأثیر می گذارد.
- **سیم کشی برق:** سیم کشی در خانه ها، اداره ها، ماشین ها و تمام وسایل الکترونیکی وجود دارد. حتی زیر پیاده روها و خیابان ها هم سیم های برق رد شده است.
- **کامپیوتر، تلویزیون و رادیو:** وقتی این دستگاه ها روشن هستند، مقدار زیادی انرژی الکترومغناطیسی منفی از خود پخش می کنند.
- **لامپ های مهتابی:** همه می دانند که نور مهتابی یک نور غیرطبیعی است و می تواند باعث سردرد، خستگی و ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن شود. این لامپ ها همچنین مقدار زیادی انرژی الکترومغناطیسی منفی پخش می کنند.
- **مایکروویو:** امواج مایکروویو ساختار الکترومغناطیسی مواد غذایی را به یک چیز غیرطبیعی و منفی تبدیل می کند که به بدن آسیب می زند. این دستگاه ها ممکن است امواج را به بیرون هم نشت دهند و بر افراد اطراف خود تأثیر منفی بگذارند.
- **انسان های دیگر:** هر انسانی انرژی الکترومغناطیسی از خود پخش می کند. حتی فکرهای یک فرد هم انرژی الکترومغناطیسی دارند. بدن انسان، به ویژه مغز، یک فرستنده و گیرنده قوی انرژی الکترومغناطیسی است. به همین دلیل است که وقتی کنار برخی افراد هستید، احساس خوبی دارید و کنار برخی دیگر احساس بدی.

### یون های مثبت و منفی

یک مسئله دیگر درباره انرژی الکترومغناطیسی، یون ها هستند. یون ها دو نوعند: مثبت و منفی. یون های مثبت برای بدن مضر هستند و تأثیر بدی می گذارند. یون های منفی برای بدن خوب هستند و سلامتی را بیشتر می کنند.

جریان آب، مثل رودخانه، آبخار یا موج های دریا، مقدار زیادی یون منفی مفید تولید می کند. وزش باد در میان درختان نیز این یون های منفی عالی را پخش می کند. به همین دلیل است که بیشتر مردم وقتی در طبیعت هستند، احساس خیلی بهتری دارند.

برعکس، باد که در میان ساختمان های بلند شهر می وزد یا یک خشک کن برقی، یون های مثبت مضر تولید می کند. به همین دلیل، اگر تمام روز در یک لباسشویی عمومی بنشینید، ممکن است احساس بدی پیدا کنید و خیلی خسته شوید. این یون های مثبت مضر می توانند سیستم دفاعی بدن شما را هم ضعیف کنند.

## آنچه از بدن بیرون می‌رود

بدن ما در حالت عادی، سم تولید می‌کند. تا زمانی که بدن بتواند این سموم را دفع کند، مشکلی نیست. حتی اگر شما هیچ سمی را وارد بدن خود نکنید، باز هم بدن شما مواد زائد و سموم تولید می‌کند. همه سمومی که بدن تولید می‌کند یا وارد بدن می‌شود، باید از آن خارج شوند تا سالم بمانیم.

وقتی سموم در بدن جمع می‌شوند، سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کنند و بدن را اسیدی می‌کنند. تجمع سمومی که دفع نشده‌اند، محیطی را برای رشد بیماری‌ها فراهم می‌کند. ما سموم را به این روش‌ها از بدن خارج می‌کنیم:

- از طریق بینی
- از طریق دهان
- از طریق دستگاه ادرار
- از طریق روده بزرگ
- از طریق پوست

امروزه، بیشتر مردم سموم و مواد زائد زیادی در بدن خود دارند. دو دلیل اصلی برای این موضوع وجود دارد: ۱. آن‌ها به طور مرتب مقدار زیادی سم وارد بدنشان می‌کنند. ۲. مجراهای دفع سموم در بدنشان گرفته و کند شده است. وقتی شما سم وارد بدن می‌کنید و بدن شما سم تولید می‌کند، با سرعتی بیشتر از سرعت دفع سموم، سموم و مواد سمی در بدن شما جمع می‌شوند. برای مثال، آیا راه‌های بینی و سینوس شما باز و بدون ترشح است؟ آیا می‌توانید عمیق و کامل نفس بکشید؟ آیا به طور منظم عرق می‌کنید؟ آیا آب کافی می‌نوشید که همه مجراهای دفع به خوبی کار کنند؟ آیا روزی سه بار دفع کامل دارید؟

## عواملی که دفع سموم را کند می‌کنند

چند چیز که باعث کند شدن دفع سموم می‌شوند، این‌ها هستند:

**آنتی‌بیوتیک‌ها:** اگر تا به حال آنتی‌بیوتیک مصرف کرده باشید، سرعت دفع سموم را از طریق روده بزرگ به شدت کم کرده‌اید. آنتی‌بیوتیک‌ها همه باکتری‌های مفید روده را می‌کشند. این کار باعث رشد زیاد مخمرها و قارچ‌ها می‌شود. این مخمرها هضم غذا را کند می‌کنند، باعث نفخ و یبوست می‌شوند و خودشان مقدار زیادی سم تولید می‌کنند.

**کرم‌ها و لوسیون‌ها:** بیشتر مردم از کرم‌ها و لوسیون‌ها برای پوست خود استفاده می‌کنند که منافذ پوست را می‌بندد و مانع دفع سموم طبیعی از طریق پوست می‌شود. این‌ها شامل کرم‌های ضدآفتاب، مواد آرایشی، دئودورانت‌ها و ضدعرق‌ها هستند.

**کمبود حرکت:** آیا تا به حال دقت کرده‌اید که وقتی سگ را برای پیاده‌روی می‌برید، دفع مدفوع می‌کند؟ وقتی بدن خود را به شکلی که طبیعت می‌خواهد حرکت می‌دهید، روند دفع سموم را بهتر می‌کنید. چون بیشتر مردم تمام روز می‌نشینند، چرخه‌های دفع سموم در بدنشان کند می‌شود. شما باید روزی سه بار دفع مدفوع داشته باشید. وقتی غذا می‌خورید، وارد روده بزرگ می‌شود و برای دفع آماده می‌شود. اگر غذا برای مدت طولانی در روده بزرگ بماند، شروع به فاسد شدن می‌کند و سمی می‌شود. اگر این مواد برای مدت خیلی طولانی بمانند، سمومشان وارد خون می‌شود. این می‌تواند یک وضعیت پزشکی جدی ایجاد کند که حتی باعث مرگ می‌شود.

## ورزش

به طور ساده، هفت نوع ورزش داریم:

۱. **ورزش با حرکات‌های آرام و منظم:** این نوع ورزش عمدتاً شامل راه رفتن است. بدن برای راه رفتن طولانی و برای مدت زیاد ساخته شده است. راه رفتن احتمالاً مهم‌ترین ورزشی است که می‌توانید انجام دهید و از رانندگی که استرس را زیاد می‌کند، سالم‌تر است. راه رفتن نه تنها به سیستم لنفاوی کمک می‌کند تا سموم را از بدن خارج کند، بلکه بدن را به حرکت وامی‌دارد و باعث می‌شود انرژی به خوبی جریان یابد. همچنین وقتی پا روی زمین می‌گذارید، انرژی مغناطیسی زمین وارد بدن شما شده و به سلول‌ها نیرو می‌دهد. این کار بدن را سالم‌تر و کمتر در معرض بیماری قرار می‌دهد. راه رفتن همچنین بر حال روحی و شادمانی شما تأثیر زیادی دارد.

۲. **حرکات کششی:** بدن شما از ماهیچه‌ها، رگ‌ها و رباط‌ها ساخته شده است. اگر در طبیعت زندگی می‌کردید، فعالیت‌های روزانه شما باعث می‌شد که رباط‌ها، ماهیچه‌ها و رگ‌های شما کشیده شوند. کمبود انعطاف باعث می‌شود انرژی منفی و سموم در قسمت‌های مختلف بدن جمع شوند.

۳. **ورزش‌های مقاومتی:** این نوع ورزش شامل هر حرکتی است که در آن ماهیچه باید یک وزنه را هل دهد یا بکشد. رایج‌ترین نوع آن، وزنه‌برداری است. وزنه‌برداری می‌تواند ماهیچه‌ها را بزرگ و قوی کند و بدن را زیبا نشان دهد، اما بیشتر فقط روی ماهیچه‌هایی کار می‌کند که دیده می‌شوند. همچنین، انعطاف بدن را کم می‌کند و جلوی جریان انرژی را می‌گیرد.