

دانلود کتاب



درمان های طبیعی که آن ها نمی خواهند شما بدانید

نویسنده : کوین ترودو

درمان های طبیعی که آن ها نمی خواهند شما بدانید



نویسنده : کوین ترادو
مترجم : لادن شریعت زاده

درمان های طبیعی که آن ها نمی خواهند شما بدانید

نویسنده: کوین ترادو
مترجم: لادن شریعت زاده

درمان های طبیعی که آنها نمی خواهند شما بدانید

درمان های طبیعی که آنها نمی خواهند شما بدانید

مؤلف: کوین ترادو
مترجم: لادن شریعت زاده

فهرست مطالب

تکذیب‌نامه	۱۰
مقدمه	۱۱
فصل ۱: تا به حال باید مرده باشم	۱۳
فصل ۲: مشکل مراقبت‌های پزشکی	۲۵
فصل ۳: همه چیز در مورد پول	۳۱
فصل ۴: آن‌ها چه کسانی هستند؟	۴۳
فصل ۵: چرا بیمار می‌شویم؟	۸۹
فصل ۶: چه باید کرد تا دوباره بیمار نشویم؟	۱۵۷
فصل ۷: چرا افراد چاق هستند؟	۲۱۹
فصل ۸: چطور به آسانی لاغر شویم و وزن خود را ثابت نگه داریم؟	۲۳۳
فصل ۹: چگونه برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟	۲۴۹
فصل ۱۰: آیا قانع نشده‌اید؟	۲۸۱
فصل ۱۱: آیا هنوز هم قانع نشده‌اید؟	۳۲۵
فصل ۱۲: درمان‌هایی برای تمام بیماری‌ها	۳۵۵
فصل ۱۳: راه‌حل	۳۶۳
فصل ۱۴: گزارشاتی واقعی در مورد (FDA)	۳۶۹
درباره‌ی نویسنده	۳۷۸

«تکذیب نامه»

برای من باور کردنی نیست که در چنین ایام و چنین عصری، دنیا به این صورت درآید. برایم دردناک است که مجبورم در آغاز این کتاب، یک تکذیب‌نامه بنویسم. شخصی را در نظر بگیرید که تصور می‌کند، تحت عنوان «آزادی بیان»، اجازه دارد تا عقایدش را بیان کند، اما مجبور است به‌عنوان مقدمه‌ای برای عقاید و افکارش، یک تکذیب‌نامه بنویسد.

بهشت ممنوع است برای کسی که این واژه‌ها را می‌خواند و ادعا می‌کند که به‌طور نامطلوبی، تحت تأثیر آن‌ها قرار گرفته است؛ پس تحت مشکل حمایت از قربانیان، که آن قدر ناآگاه هستند که این مطلب را می‌خوانند و آن‌را باور می‌کنند، حوزه دادخواهی‌ای را تضمین می‌کند! درواقع این حقوق‌دانان در حال سرکوب افرادی مثل من هستند، تا ایده‌ها و عقایدشان را آزادانه بیان نکنند. درنتیجه با تصور یک سلاح مجازی به طرف سرم، این عبارات را می‌نویسم:

قبل از خواندن این کتاب، بهتر است با پزشک، دوست، سیاستمدار، روانکاو و پیشوای روحانی خود یا هر کسی که فکر می‌کنید تیزهوش‌تر از شماست، مشاوره‌ای داشته باشید و بررسی کنید که آیا مجاز به خواندن آن‌چه من من است و افراد زیادی وجود دارند که کاملاً با نتیجه‌گیری‌هایم مخالفند. اگر بدون نظارت یک پزشک مجاز، آن‌چه را که توصیه کرده‌ام انجام دهید، خود را به خطر می‌اندازید. ناشر، نویسنده، توزیع‌کنندگان و کتابفروشی‌ها، این اطلاعات را فقط برای اهداف آموزشی، ارائه می‌دهند. من قصد ندارم تاهیچ‌گونه درمان پزشکی را تجویز نمایم، چون تحت قوانین ایالات متحده، فقط یک پزشک می‌تواند این کار را انجام دهد. چقدر ناراحت‌کننده است!

پس این کتاب، تنها عقاید، افکار و نتیجه‌گیری‌های من می‌باشد که فقط برای اهداف آموزشی تدوین شده و اگر مطابق با آنچه خواندید، روشی را انتخاب کرده و انجام دهید، فقط و فقط خودتان مسؤول هستید.

«کوپن ترادو»

مقدمه

آیا می‌دانید بیشتر موادی که روزانه می‌خورید، بدن شما را مسموم می‌کند؟
آیا می‌دانید که حرفه‌ی پزشکی همراه با صنعت داروسازی، تمایل دارند به جای درمان، شما را همیشه بیمار نگه دارند؟
آیا می‌دانید دولت فدرال، با تمام قدرت سعی دارد این راز را مخفی نگه دارد؟

کوین ترادو Kevin Trudeau در کتاب‌های جدید و جنجال‌برانگیزش در رابطه با سلامت فردی و عمومی، از این فریب‌کاری‌ها پرده برمی‌دارد. او خود را به خطر انداخته تا گزارش کاملی از یک توطئه‌ی پیچیده را به شما ارائه دهد.

از خروجی‌های فروشگاه‌های خرده‌فروشی شرکت‌های بزرگ تجاری، فرآورده‌های غذایی دستکاری شده عرضه می‌شود که به واسطه دیگر عوامل همان شرکت‌ها، تولید می‌شود. سپس این کالاهای سمی و مصنوعی (ساختگی) با حمایت کمیسیون تجاری فدرال و سازمان غذا و دارو، فروخته می‌شود. سازمان‌های دولتی حافظ اساسی روند این کالاها برای بیماری‌های آینده و بیماری‌های مزمن مصرف‌کنندگان می‌باشد، و این منبع درآمدی را برای بخش‌های دارویی و پزشکی تضمین می‌کند. همچنین کوین، این واقعیت تکان‌دهنده را مشخص می‌کند که چطور داروهایی که مستقیماً برای مصرف‌کننده تبلیغ می‌شود، او را وادار می‌کند که برای همیشه از آن‌ها استفاده نماید و به همین دلیل است که گستردگی بیماری‌ها تا حد اپیدمی بالا می‌رود. اگرچه به نظر نگران‌کننده می‌آید، اما کوین، نوری را در تاریکی می‌تاباند و خواننده را راهنمایی می‌کند تا درمان‌های مختلف و روش‌های پزشکی را حذف کند و مهمتر این است که درمان‌های بالقوه به شما کمک می‌کند تا بدنتان، وضعیت طبیعی، سلامت و شادابی خود را مجدداً به‌دست آورد.

پس در این سفر اسرارآمیز، کوین را همراهی کرده و تغذیه و سلامت خود را تضمین کنید. کوین ترادو، سرشناس‌ترین طرفدار مصرف‌کنندگان می‌باشد. او تعهد به عبارت «تأثیر مثبت شخص کامل» را به‌عنوان ماموریت (رسالت) فردی و شغلی خود اتخاذ کرده است. او در شرکت‌های تجاری بزرگی برای فروش کالاها، بازاریابی می‌کرده و شخصا مسؤول دویلیون دلار سرمایه جهانی بوده است. او با استفاده از تجارب خود متوجه شد که چگونه دولت‌های بزرگ سعی در افشاگری افرادی دارند که کالاهایی را ارتقا می‌دهند که می‌تواند به منافع شرکت‌های عظیم چند ملیتی، آسیب برساند. او به‌دنبال تحت تعقیب قانونی قرار دادن افراد، شرکت‌ها و مؤسسات دولتی است که از مصرف‌کنندگان متوسط، کسب منافع می‌کنند. همچنین کوین برای تشکیلات اساسی مختلف، در پی دنبال کردن اهدافش مصمم است و بیشتر ثروت خود را به این موضوع اختصاص داده است.



«تا به حال باید مرده باشم»

«همیشه الهامات بزرگ از طرف اذهان پیش‌پا افتاده با مخالفت شدیدی روبه‌رو بوده است.»

«آلبرت اینشتین»

به طرف بزرگراه تری استات (Tri-state) خارج از شیکاگو رانندگی می‌کردم و در حال لذت بردن از یک روز آفتابی زیبا بودم. ناگهان در سینه‌ام، احساس درد زیادی کردم. دقیقا نمی‌توانستم نفس بکشم، درد غیرقابل تحمل بود. فورا کنار جاده توقف کردم. واقعا دنیا پیش چشم‌هایم، یک لحظه سوسو زد و با خود فکر کردم: «آه، خدای من، این یک حمله قلبی است، من فقط ۲۱ سال دارم!»

درد، درست به همان سرعت که آمده بود، ناپدید شد. گیج و گنگ و در یک حالت شوک بودم. آن‌چه را که اتفاق افتاده بود نمی‌توانستم باور کنم. نگاهی به گوشی جدیدم انداختم، اختراعی که به‌تازگی به بازار آمده بود.

تلفنم را برداشتم و به منشی‌ام گفتم: «فکر می‌کنم دچار یک حمله قلبی شده‌ام.»

خوشبختانه تا چند ماه بعد، حالم خوب بود. به این نتیجه رسیدم که اگر یک حمله قلبی بود، مطمئناً باعث هیچ آسیب‌دیدگی مهمی نشده، اما گویی این مورد عملاً درست نبود.

در هفته بعد تحت معاینه سه پزشک متخصص قلب در امریکا قرار گرفتم. با استفاده از پیشرفته‌ترین وسایل تشخیص پزشکی، بعد از چند روز آن‌ها متوجه شدند که من با قلبی معیوب به دنیا آمده‌ام؛ پایین افتادگی شدید دریچه میترال که در بقیه دوران زندگی‌ام، من را با مشکلات پزشکی مهمی مواجه خواهد کرد. بیماری‌ای که درمان ندارد. مغزهای پزشکی سطح بالا، داروهای تجربی یا جراحی پرخطر را توصیه کردند که امید کمی به آن‌ها بود. میزان امید به زندگی در من خیلی کوتاه می‌نمود. با برنامه مؤثری که پیشنهاد شده بود در حال تقلا و مبارزه بودم؛ برنامه‌ای که می‌توانست مشکل پزشکی من را حل کند. من فقط با ۲۱ سال سن، امید دوره زندگی طولانی‌ای را داشتم. چه کار باید می‌کردم!

چند ماه قبل در یک سخنرانی شرکت کردم، جایی که در آن اسم پزشکی به نام تانگ (Tang) را شنیدم، پزشکی از هاروارد، کسی که در دوران جنگ کره یک جراح بود. این پزشک عقیده داشت که برنامه‌های پزشکی استاندارد، داروها و جراحی، بهترین روش درمان و پیشگیری از بیماری‌ها نیست. در عوض او از یک وسیله تشخیص بیماری که در آلمان توسط دکتر رینهلد وال (Reinhold Voll) به نام دستگاه Dermatron درست شده بود، استفاده می‌کرد. چنین ادعا می‌شد که در عرض چند دقیقه این دستگاه می‌تواند مشکلات پزشکی بدن را تشخیص دهد. وقتی تشخیص

کامل می‌شود، برای اصلاح، کنترل عدم تعادل و درمان بیماری، روش‌های درمان هامیوپاتیک (Hameopathic) ارائه می‌شوند.

ابتدا به نظر شعبده‌بازی بود. واژه‌های تعادل (توازن - هم‌ایستایی)، درمان کامل، روش‌های درمانی هامیوپاتیک، امواج انرژی، عدم تعادل‌ها و عناوینی شبیه به آن در سخنرانی استفاده شدند که جایگزین بومی بودن میکروب‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها، داروها، جراحی و ژنتیک بود و ایده‌های جدیدی را ارائه می‌داد. برای دیدن دکتر تانگ بزرگ به رنو (Reno) نوادا (Nevada) پرواز کردم. چه موردی داشتم که از دست بدهم؟ وقتی آن‌جا رسیدم دکتر، پرسید: برای چه به آن‌جا رفته‌ام؟ به نظر سالم و بانشاط می‌آمدم و خیلی جوان بودم. وقتی از علاقه‌ام به تشخیص بیماری آگاه شد، کمی گیج شده بود؛ بیشتر بیماران او خیلی پیر بودند و مشکلات پزشکی حادی داشتند. در حالی که من می‌خواستم پی به موجه بودن این دستگاه ببرم صراحتاً گفتم: «احساس خوبی دارم، فقط می‌خواهم یک چک آپ کلی و اساسی بشوم.»

بلافاصله او با دستگاه جادویی‌اش من را مورد آزمایش قرار داد. ظرف دو دقیقه، قلبم را لمس کرده و دستگاه، انرژی خیلی کمی را ثبت کرده بود. دکتر نگاهی به من انداخت و با کمی نگرانی گفت: «پسرم، تو یک ناراحتی قلبی داری» شوکه شده بودم که چطور توانسته آن‌قدر سریع بیماری را تشخیص دهد. به همان سرعت گفت: «بگذار ببینم، ناراحتی‌ات کجاست؟»

او شروع به معاینه دیگر نقاط قلبم کرد. وقتی به دریچه میترال رسید، دستگاه مجدداً انرژی خیلی مختصری را ثبت کرد. نگاهی به من کرد و واقعیت را این‌طور گفت: «شما پایین افتادگی دریچه میترال دارید.»

لازم به گفتن نیست که من کاملاً تحت تأثیر قرار گرفته بودم. پزشکان متخصص قبلاً چند روز وقت صرف کرده بودند تا آن هم با آزمایشات

تشخیصی، ناراحتی‌ام را مشخص کنند، اما این دستگاه انرژی، فقط در عرض چند دقیقه، این کار را انجام داده بود. نگاهی به دکتر انداختم و گفتم: «بله می‌دانم، همچنین می‌دانم که بیماری من لاعلاج است» پاسخ دکتر مرا شگفت‌زده کرد: «بله، در آمریکا لاعلاج است»، اما در کشورهای دیگر که می‌توانند این مشکل را در عرض چند هفته، از بین ببرند، روش‌های درمان طبیعی وجود دارد. متأسفانه سازمان کل خوراک و دارو در آمریکا (FDA) با چنین درمان‌هایی موافقت نکرده است؛ پس در آمریکا این بیماری لاعلاج است.

سپس او به توضیح برنامه تزریقات سلول زنده پرداخت که در سوئیس یا مکزیک اجرا می‌شود، اما در ایالات متحده از طریق درمان مجاز (قانونی) نمی‌توان به آن دست یافت. این روش می‌توانست به واسطه بازسازی واقعی قلب، مشکل را برطرف کند، با این تضمین که مجدداً عود نخواهد کرد. اگر راستش را بخواهید به قدرت شنوایی گوش‌هایم شک کردم. درمان‌های طبیعی که مؤثر هستند، ولی سازمان خوراک و دارو آن‌ها را تایید نمی‌کند؟ غیرممکن است!

این واقعه، ۲۰ سال قبل اتفاق افتاد. درمانی که روی من انجام گرفت، ارزان، طبیعی، سریع و بدون درد بود و مؤثر واقع شد! و این روش درمانی تا به امروز در آمریکا، غیرقانونی می‌باشد. شگفت‌انگیزترین بخش این داستان از این قرار است، بعد از انجام این درمان طبیعی که در آمریکا ممنوع شده بود، پیش دکترهایی برگشتم که بار اول بیماری من را تشخیص داده بودند و از آن‌ها خواستم تا مجدداً مرا تحت آزمایش و معاینه قرار دهند.

درخواست من با عصبانیت آن‌ها روبه‌رو شد، زیرا می‌گفتند: «آزمایش مجدد فقط اتلاف پول و وقت است، چون امکان ندارد برای شخصی مثل من با شرایط

بیماری خاص، طی دو ماه تغییری حاصل شده باشد». با وجود این، مصرّانه از آن‌ها خواستم تا مجدداً آزمایش کنند. پزشکان مرا مورد تمسخر قرار دادند، اما وقتی متوجه شدند که دیگر مشکل دریچه میتراال ندارم، بهت زده شده بودند. هیجان زده شده بودم که می‌توانستم درباره این درمان طبیعی که رویم انجام گرفته و به معالجه من انجامیده بود، با آن‌ها گفتگو کرده و اطلاعاتم را در اختیارشان قرار دهم. قطعاً این پزشکان مایل بودند درباره آن روش درمان طبیعی بدانند که می‌توانست بیماری لاعلاجی را درمان کند! تصور کنید چه قدر مبهوت شدم وقتی به من گفتند که درمان طبیعی‌ای که رویم انجام گرفته، بیماری من را درمان نکرده است، بلکه اصلاً از اول بیماری قلبی نداشته‌ام. نمی‌توانستم باور کنم! این پزشکان نمی‌خواستند واقعیت را بپذیرند.

من قبلاً ناراحتی افتادگی شدید دریچه میتراال داشتم، عکس‌ها این موضوع را تأیید می‌کرد و هم‌اکنون افتادگی دریچه میتراال ندارم؛ عکس‌ها مؤید این موضوع است. فکر کردم درباره تمام کسانی که نزد این پزشکان می‌آمدند، به آن‌ها این دروغ آشکار را می‌گفتند که وضعیت پزشکی آن‌ها لاعلاج است و تنها به واسطه دارو و جراحی، قابل درمان می‌باشد! برایم خیلی ناخوشایند می‌نمود که واقعیت درمان‌های طبیعی از چشم میلیون‌ها بیمار، مخفی نگه داشته می‌شود. جامعه پزشکی وجود درمان‌های طبیعی را رد کردند و در نتیجه اجازه دادند میلیون‌ها انسان رنج ببرند و حتی در بسیاری موارد، جان خود را از دست دهند. این امر مرا خیلی عصبانی کرده بود. این رویداد باعث شد تا مأموریتی را شروع کنم: جستجو برای درمان‌های طبیعی که شامل دارو و جراحی نمی‌شوند، یعنی درمان‌های طبیعی که می‌توانند باعث پیشگیری و درمان بیماری‌ها شوند. هم‌چنین برایم روشن شد که سازمان‌ها، شرکت‌ها و مؤسسات

دولتی تمایل ندارند شما درباره این درمان‌ها، اطلاعاتی داشته باشید. در حال حاضر، من زندگی سرشار از فعالیت، سلامتی و شادابی دارم. نیاز به دارو و جراحی ندارم و ۲۰ سال است که داروهای تجویزی و غیرتجویزی را مصرف نکرده‌ام؛ علاوه بر این، هیچ وقت بیمار نشده‌ام. سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری‌های دیگر، کاری با من ندارند. البته هر چند سال یک بار آزمایشات خون و تست‌های تشخیصی انجام می‌دهم، فقط برای این که مطمئن شوم وضعیت نرمالی دارم. متخصصین پزشکی که مرا معاینه کرده‌اند با بررسی این نتایج و وضعیت سلامتی‌ام، شگفت‌زده شده‌اند.

آیا آدم خوشبختی هستم؟ آیا این فقط وراثتی است؟ یا این که کارهای خاصی وجود دارد که شخص می‌تواند در مورد بیماری انجام داده و از زندگی بدون بیماری، با نشاط و فعال برخوردار شود؟

– آیا امکان دارد هفته‌ها و سال‌ها بگذرند و بیمار نشوید؟ شدیداً مطمئنم که پاسخ این سؤال مثبت است. این کتاب به طور خاص، موارد زیر را ترسیم می‌کند:

- بله، سازمان‌ها، مؤسسات دولتی، شرکت‌ها و صنایعی وجود دارند که میلیون‌ها دلار هزینه می‌کنند، تا درمان‌های طبیعی را از شما مخفی نگه دارند.
- بله، تمام داروهای تجویزی و غیرتجویزی، اثرات جانبی نامطلوب دارند و تحت هیچ شرایطی نباید مصرف شوند، جز موارد استثنایی که بعداً برای شما توضیح می‌دهم.

نکته مهم در کتاب حاضر، این است که می‌خواهم همه‌ی موارد را ساده بیان کنم. این کتاب را برای جامعه پزشکی، دانشمندان و محققان نمی‌نویسم، زیرا آن‌ها آن‌چه را که می‌گویم قبول نمی‌کنند. این کتاب را به زبان ساده می‌نویسم تا به راحتی آن را درک کنید.

بگذارید به دو مورد اشاره کنم: هر چه که در این کتاب می‌گویم، عقیده شخصی من است و اعتقاد دارم هر چه گفته می‌شود، حقیقت دارد و نتیجه‌گیری‌ها و بیان حقایق در بسیاری موارد شخصی می‌باشند.

جالب است اشاره کنیم که همیشه علم پزشکی مواردی را به عنوان واقعیت ارائه می‌دهد، در حالی که واقعاً آن چه آن‌ها ارائه می‌دهند، همیشه حقیقت نیست، بلکه فقط یک نظریه می‌باشد، براساس اطلاعاتی که در آن زمان دارند. در سرتاسر تاریخ، بارها و بارها ثابت شده که «حقایق پزشکی»، واقعیت ندارند. بنابراین آن‌ها اصلاً واقعیت ندارند و تنها نظریاتی بیش نیستند. علم پزشکی در بسیاری موارد حقایقی را بیان کرده است، اما سال‌ها بعد مشخص شده که آن‌ها واقعیت ندارند. تقریباً علم پزشکی همیشه در اشتباه بوده است، با وجود این، آن‌ها نظریه‌هایی را به عنوان واقعیت ارائه می‌دهند؛ مثل این که گویی واقعیت را «می‌شناسند».

علوم پزشکی در موارد بیماری و سلامتی، خود را به عنوان تنها منبع حقیقت نشان می‌دهد و در این راه از واژه‌هایی مثل مدرک علمی موثق، آزمایش شده از نظر علمی و نظر علمی تأیید شده (ثابت شده) استفاده می‌کنند. حقیقت این است که آن چه آن‌ها اظهار می‌کنند، تئوری هستند و این تئوری‌ها دائماً در حال تغییر می‌باشند. در این جا، نمونه‌ای از «واقعیت‌های پزشکی» ذکر شده که نادرست بودن آن‌ها را بیان می‌کنیم:

- ثابت شده بود که خون‌گیری، بیشتر بیماری‌ها را درمان می‌کند، در حالی که این فرضیه در حال حاضر، کاملاً غیرمؤثر (غیرکارآمد) است.
- مارگارین سالم‌تر از کره در نظر گرفته می‌شد، ولی هم‌اکنون محققان خلاف آن را ثابت کرده‌اند.

● تخم مرغ به خاطر کلسترول بالا، خیلی مضر در نظر گرفته می شد، در حال حاضر تحقیقات نشان می دهد که تخم مرغ نه تنها مضر نیست، بلکه برای بدن خیلی هم مفید است.

● تصور می شد که شکلات و غذاهای چرب باعث ایجاد جوش می شود، اما هم اکنون تحقیقات نشان می دهد که آن ها به هیچ عنوان در ایجاد جوش نقشی ندارند.

● پزشکان تصور می کردند که غذای آماده نوزاد، برای کودکان بهتر از شیر مادر می باشد، ولی هم اکنون خلاف آن ثابت شده است.

● قبلاً برای بهبودی زخم های معده، شیر را توصیه می کردند، اما در حال حاضر متوجه شده اند که شیر، وضعیت زخم ها را بدتر می کند.

● علم پزشکی بیان می کرد: رژیم غذایی قطعاً روی بیماری ها، تأثیر نمی گذارد، ولی هم اکنون گفته می شود که رژیم، تأثیر زیادی در جلوگیری (پیشگیری) و علت بیماری دارد.

● علم پزشکی تأکید می کرد که برداشتن آپاندیس و لوزه، به سلامت بدن کمک می کند و هر کس باید این کار را انجام دهد، در حالی که هم اکنون جامعه پزشکی این تئوری را رد کرده است.

● گفته می شد کودکانی که ناراحتی آسم دارند، بهتر است در مناطقی که به استخرها نزدیک هستند زندگی کنند، چون رطوبت برای ناراحتی تنفسی مفید است، هم اکنون تحقیقات نشان می دهد کلری که در هوا و فضای این استخرها وجود دارد، در واقع ناراحتی آسم را تشدید می کند.

● بارزترین نمونه این مسایل، این واقعیت است که هزاران دارو وجود دارند که قبلاً توسط سازمان کل خوراک و دارو (FDA) تأیید شده بودند، چون از نظر

بگذارید به دو مورد اشاره کنم: هر چه که در این کتاب می‌گوییم، عقیده شخصی من است و اعتقاد دارم هر چه گفته می‌شود، حقیقت دارد و نتیجه‌گیری‌ها و بیان حقایق در بسیاری موارد شخصی می‌باشند.

جالب است اشاره کنیم که همیشه علم پزشکی مواردی را به عنوان واقعیت ارائه می‌دهد، در حالی که واقعاً آن چه آن‌ها ارائه می‌دهند، همیشه حقیقت نیست، بلکه فقط یک نظریه می‌باشد، براساس اطلاعاتی که در آن زمان دارند. در سرتاسر تاریخ، بارها و بارها ثابت شده که «حقایق پزشکی»، واقعیت ندارند. بنابراین آن‌ها اصلاً واقعیت ندارند و تنها نظریاتی بیش نیستند. علم پزشکی در بسیاری موارد حقایقی را بیان کرده است، اما سال‌ها بعد مشخص شده که آن‌ها واقعیت ندارند. تقریباً علم پزشکی همیشه در اشتباه بوده است، با وجود این، آن‌ها نظریه‌هایی را به عنوان واقعیت ارائه می‌دهند؛ مثل این که گویی واقعیت را «می‌شناسند».

علوم پزشکی در موارد بیماری و سلامتی، خود را به عنوان تنها منبع حقیقت نشان می‌دهد و در این راه از واژه‌هایی مثل مدرک علمی موثق، آزمایش شده از نظر علمی و نظر علمی تأیید شده (ثابت شده) استفاده می‌کنند. حقیقت این است که آن چه آن‌ها اظهار می‌کنند، تئوری هستند و این تئوری‌ها دائماً در حال تغییر می‌باشند. در این جا، نمونه‌ای از «واقعیت‌های پزشکی» ذکر شده که نادرست بودن آن‌ها را بیان می‌کنیم:

- ثابت شده بود که خون‌گیری، بیشتر بیماری‌ها را درمان می‌کند، در حالی که این فرضیه در حال حاضر، کاملاً غیر مؤثر (غیر کارآمد) است.
- مارگارین سالم‌تر از کره در نظر گرفته می‌شد، ولی هم اکنون محققان خلاف آن را ثابت کرده‌اند.

علمی ثابت شده که باعث درمان یا پیشگیری بیماری می‌شوند؛ علاوه بر این سالم و مطمئن هستند. سپس سال‌ها بعد، آن داروها از بازار خارج شدند، چون تأیید شده بود که نه تنها باعث پیشگیری یا درمان بیماری نمی‌شوند، بلکه اثرات جانبی نامطلوبی دارند که برای افراد، خطرناک است.

نکته‌ی مهم این جاست که آن‌چه از طرف جامعه پزشکی به عنوان واقعیت عنوان می‌شود، اصلاً حقیقت ندارد و فقط یک «تئوری معمولی» است و یا «فکر آن روز». اگر چه از نظر سوابق اغلب مشخص شده است که واقعیت ندارد.

این امر مرا ناراحت می‌کند که پزشکان در تلویزیون مواردی را به عنوان حقیقت می‌گویند، در حالی که باید نظریات خود را با چنین عباراتی توجیه کنند: «براساس تحقیقات فعلی که در دسترس داریم، این امر واقعیت به نظر می‌رسد، اما هم چنان می‌دانیم که امکان دارد تحقیقات و مشاهدات بیشتر در آینده، این واقعیت را تغییر دهد»، اما پزشکان این کار را انجام نمی‌دهند. هر چه آن‌ها می‌گویند به طور قطع، واقعیت در نظر گرفته می‌شود. هیچ کس دیگری نمی‌تواند مانند پزشکان در مورد سلامتی و بیماری، نظریه‌ای معتبر ارائه دهد و این کاملاً اشتباه است. پزشکان فقط برای انجام دو هدف آموزش داده می‌شوند: تجویز داروها یا جراحی بدن انسان. آن‌ها در امر پیشگیری بیماری‌ها تعلیم ندیده‌اند. از همه مهم‌تر این که آن‌ها در مورد ارائه‌ی درمان دیگری غیر از دارو یا جراحی، آموزش ندیده‌اند.

نمونه دیگری از حقایق پزشکی، در صنعت رژیم غذایی به کار می‌رود: اول گفته می‌شود که رژیم کم کالری، تنها روش وزن کم کردن است. بعد کارشناسان می‌گویند: «نه مقدار کالری، بلکه مقدار چربی‌هایی که مصرف می‌کنید، وزن شما را مشخص می‌کند». هم اکنون نیز چنین می‌گویند: «نه کالری و نه چربی،

بلکه این مصرف کربوهیدرات‌ها است که باعث چاقی می‌شود».

واقعیت این است که هیچ‌کس حقیقت را درست نمی‌داند. تصور کنید که بالاترین مقام مسئول دولتی چنین می‌گوید: «امروزه نسبت به قبل، ما درباره‌ی درمان و پیشگیری بیماری‌ها، اطلاعات و آگاهی بیشتری داریم. پیشرفت‌هایی که در چند سال گذشته صورت گرفته، دیدگاه‌های جدیدی را درباره درمان و پیشگیری تمام بیماری‌ها به ما ارائه داده است. به راحتی می‌توان به این نتایج مهم دست یافت:

۱- حتی اگر ده سال قبل فکر می‌کردیم که روش‌های درمانی صحیح بیماری‌ها را می‌شناسیم، حالا وقتی به عقب برمی‌گردیم، متوجه می‌شویم که چه قدر کم می‌دانستیم.

۲- با این همه موفقیت و پیشرفت در تکنولوژی، واقعاً در ظرف ده سال آینده باید تمام بیماری‌ها در آمریکا ریشه کن شوند. می‌خواهیم به جایی برسیم که شخص هرگز بیمار نشود و اگر بیمار شد، پزشکان بتوانند در عرض چند روز بیماری او را معالجه کنند. ما واقعاً به نقطه اوج علم پزشکی رسیده‌ایم.

به نظر جالب می‌آید، این طور نیست؟ ما به نقطه اوج علم پزشکی رسیده‌ایم؟ ما همه‌ی روش‌ها را درباره درمان و پیشگیری بیماری می‌دانیم؟ در عرض فقط ده سال به وسیله‌ی علم پزشکی، بیماری در آمریکا، از بین می‌رود؟ حتی اگر به نظر جالب بیاید، یک کاهش یا افتی وجود دارد: تصور کنید این سخنرانی در سال ۱۹۰۲ ارائه شده باشد. جالب است، این طور نیست؟

مردم در سال ۱۹۰۲ عقیده داشتند که همه‌ی راه‌ها را درباره‌ی درمان و پیشگیری بیماری‌ها می‌دانند. حالا که به عقب برمی‌گردیم، متوجه می‌شویم که آن‌ها موارد زیادی را نمی‌دانستند. حالا تصور این برای ما مشکل است که

بیست سال بعد، مردم وقتی به زمان ما نگاه می‌کنند، متوجه می‌شوند که ما چه اطلاعات کمی در مورد درمان و پیشگیری بیماری داشته‌ایم. امروزه ما به فکر خون‌گیری به عنوان درمان یک بیماری می‌خندیم. پنجاه سال بعد، مردم به تفکرات و روش‌های درمانی‌ای که هم اکنون برای معالجه بیماری‌ها از آن استفاده می‌کنیم، به حالت تمسخر نگاه می‌کنند.

وقتی این کتاب را می‌خوانید، در نظر بگیرید هر آن‌چه که من می‌گویم با این عبارت شروع می‌شود: «چنین به نظر می‌آید»، یا «بر اساس مشاهدات و تحقیقات فعلی چنین مشخص می‌شود». این موضوع واقعیت دارد، من این را می‌دانم، هر آن‌چه را که در این کتاب می‌گویم، مانند بسیاری تحقیقات و اطلاعات در دسترس می‌باشند. یک فرصت عالی وجود دارد که بسیاری از این تئوری‌ها و نظریات می‌تواند تغییر کند یا اصلاح شود، توسعه یابد و یا کلاً مبدل شود. لطفاً به این موضوع دقت داشته باشید: «در واقع، حقایق پزشکی وجود ندارند. این‌ها فقط (صرفاً) نظریات پزشکی‌اند. پس لازم است نظریه‌ای را انتخاب کنید که منطقی‌تر است.»

چه‌طور عقاید مرا به معرض رأی گذاشتم؟ برای گردآوری این اطلاعات، بیش از پنج میلیون مایل مسافرت کرده‌ام. من در پنجاه ایالت آمریکا بودم و به کشورهای سرتاسر دنیا مسافرت کرده‌ام. در طی بیست سال گذشته با هزاران تأمین‌کننده بهداشت و سلامتی گفتگو کرده‌ام. حرف‌های ده‌ها هزار نفر افرادی که بیماری‌های حاد داشته‌اند و با درمان‌های طبیعی معالجه شده‌اند را شنیده‌ام، بیماری‌هایی که داروهای شیمیایی و جراحی، در مورد آن‌ها مثرم ثمر نبوده است. من شخصاً با چشم‌های خود دیده‌ام، با گوش‌های خود شنیده‌ام و این اطلاعات دست اول را خود نیز تجربه کرده‌ام و عقیده دارم که با

وجود این دیدگاه‌های منحصر به فرد، لازم است تا نتیجه‌گیری‌های صریح و روشن، ارائه شوند. باید از ده‌ها هزار متخصص سلامتی در سرتاسر دنیا تشکر و قدردانی کنم؛ کسانی که از دارو و جراحی استفاده نمی‌کنند، با وجود این مشاهده می‌شود که بیماران آن‌ها درمان می‌شوند و زندگی سالم و بانشاطی را دنبال می‌کنند.

این تأمین‌کنندگان سلامت طبیعی، شاهد درمان بیماری‌های سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی، دردهای مزمن، سردرد، آرتروز، آلرژی‌ها، افسردگی و... هستند. دیگر مسأله این نیست که آیا بدون دارو و جراحی می‌توان باعث پیشگیری یا درمان بیماری‌ها شد؟ بلکه مسئله‌ی واقعی این است که چرا شخصی که برای درمان سرطان، ایدز یا بیماری‌های دیگر از دارو استفاده نمی‌کند، باید به عنوان یک مجرم، تحت تعقیب قانونی باشد.

درمان‌های طبیعی مؤثر است. درمان‌های طبیعی می‌توانند مؤثرتر از داروها و جراحی‌ها، باشند. افرادی که از درمان‌های طبیعی برای معالجه و پیشگیری بیماری‌ها استفاده می‌کنند، نسبت به درمان‌های دارویی و جراحی، از میزان موفقیت بالاتری برخوردارند؛ بدون هیچ‌گونه اثرات جانبی نامطلوب، با این حال برای نقض قانون تحت تعقیب قرار می‌گیرند. سؤال این است: به چه علت، این روش‌های درمانی ارزان (کم هزینه) و کاملاً طبیعی، مطمئن و مؤثر، سرکوب می‌شوند؟ بیایید علت آن را بیابیم.

فصل ۲

مشکل مراقبت‌های پزشکی در آمریکا چیست؟

علم پزشکی صد در صد در درمان و پیشگیری بیماری‌ها، با شکست مواجه شده است. اطلاعات شگفت‌انگیز زیر رادر نظر بگیرید:

- مردم، نسبت به قبل، بیشتر دچار سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند.
- مردم، نسبت به قبل، بیشتر دچار بیماری سرطان می‌شوند.
- نسبت به قبل، افراد بیشتری دیابت می‌گیرند.
- بیماری قلبی نسبت به قبل، افزایش یافته است.
- افراد نسبت به قبل، بیشتر دچار آسم، میگرن، سردرد، درد پشت گردن، مفاصل، رشد ناقص ماهیچه‌ها، سل پوستی و تصلب شرایین می‌شوند.
- افراد در مقایسه با قبل، بیشتر مبتلا به مشکلات معده مانند زخم‌ها و اسید پس ریز می‌شوند.
- زنان بیشتر از قبل، ناراحتی‌های دوران یائسگی دارند.

- زنان در مقایسه با گذشته، pms بیشتری دارند.
- کودکان در مقایسه با گذشته، بیشتر دچار بی‌قراری و ناآرامی و آشفتگی می‌شوند.
- نسبت به گذشته، افراد بیشتری از خستگی مفرط و مزمن رنج می‌برند.
- نسبت به قبل، افراد بیشتری دچار بی‌خوابی می‌شوند.
- در مقایسه با گذشته، افراد بیشتری مبتلا به ناراحتی‌های پوستی، آکنه و شوره‌ی سر هستند.
- نسبت به قبل، افراد بیشتری از افسردگی، استرس و اضطراب رنج می‌برند.
- در مقایسه با گذشته، مردان و زنان بیشتری مبتلا به ناباروری و اختلالات جنسی هستند.
- افراد بیشتری نسبت به قبل، دچار آلرژی، آرتروز، یبوست، تب خال، فیبروم و بیماری‌های پوستی می‌شوند.
- نسبت به قبل، مردان بیشتری با مشکلات پروستات دست به گریبان هستند.
- در مقایسه با گذشته، زنان بیشتری به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند.
- پس جای تعجب نیست که...
- نسبت به قبل، افراد بیشتری به پزشک مراجعه می‌کنند.
- نسبت به قبل، افراد بیشتری تست‌های تشخیصی می‌دهند، مثل: آزمایشات خون و عکسبرداری.
- افراد بیشتری از داروهای تجویزی و غیرتجویزی استفاده می‌کنند.
- نه تنها تعداد افرادی که دارو مصرف می‌کنند بیشتر شده، بلکه داروی

مصرفی هر فرد هم افزایش یافته است.

● نسبت به قبل، اعمال جراحی بیشتری صورت می‌گیرد.

این‌ها چه نکاتی را به ما می‌گویند؟ به ما می‌گویند: علم پزشکی در حال شکست خوردن است. نسبت به قبل، افراد بیشتری تحت درمان‌های پزشکی قرار می‌گیرند، دارو مصرف می‌کنند، تحت آزمایشات تشخیصی قرار می‌گیرند و جراحی‌های بیشتری انجام می‌گیرد. با این وجود تعداد بیماران از قبل بیشتر شده است. آری، علم پزشکی با شکست مواجه شده است!

طبق نوشته‌ی مجله‌ی Fortune ما در جنگ علیه سرطان با شکست روبه‌رو شده‌ایم. درصد افرادی که امروزه در اثر سرطان جان خود را از دست می‌دهند، برابر با آمار افرادی است که در سال ۱۹۷۰ و یا حتی ۱۹۵۰ در اثر این بیماری می‌مردند. از سال ۱۹۷۱ بیش از دویست میلیون دلار هزینه شده است تا بیماری سرطان پیشگیری و درمان شود، اما امروزه، نسبت به قبل، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار داریم و درصد مرگ و میر در اثر این بیماری، همان درصد سال ۱۹۵۰ می‌باشد.

می‌خواهم شکست شرم‌آوری را اعلام کنم: آمریکایی‌ها، در عرض یک سال بیش از دو تریلیون دلار صرف مراقبت‌های بهداشتی می‌کنند؛ با این وجود چرا مرگ و میر کودکان، بیشتر از بیست کشور دیگر توسعه یافته است. مردم در سی کشور دیگر، طولانی‌تر از مردم آمریکا عمر می‌کنند، در حالی که آمریکایی‌ها، بیش از نیمی از داروهای تولید شده در جهان را مصرف می‌کنند. بیش از دویست هزار انواع داروی غیرتجویزی و بیش از سیصد هزار داروی تجویزی وجود دارد. پزشکان هر ساله بیش از سه بلیون نسخه می‌نویسند. به‌طور متوسط آمریکایی‌ها، بیش از سی نوع داروی تجویزی و غیرتجویزی در قفسه‌ی

دارویشان دارند. درنهایت، تنها برندگان این وضعیت، شرکت‌های داروسازی و کمپانی‌های مراقبت‌های بهداشتی هستند، البته سود شرکت‌های دارویی، همیشه بالاست و علم پزشکی، در جلوگیری و درمان تمام بیماری‌ها، به طور مرموزی با شکست مواجه شده است.

بیایید به صنعت رژیم غذایی نگاهی داشته باشیم:

● نسبت به قبل، افراد بیشتری تحت رژیم هستند.

● نسبت به قبل، افراد بیشتری از فرآورده‌های رژیمی استفاده می‌کنند.

● نسبت به قبل افراد بیشتری ورزش می‌کنند.

● تعداد افراد چاق، نسبت به گذشته افزایش یافته است.

بیش از ۶۸ درصد از افرادی که در آمریکا زندگی می‌کنند، اضافه وزن دارند. جالب است که عملاً، نه تنها افراد نسبت به قبل چاق‌تر شده‌اند، بلکه افراد بیشتری در معرض خطر چاقی قرار دارند!

چه کسانی در جنگ چاقی برنده هستند؟ شرکت‌هایی که قرص‌ها و غذاهای رژیمی می‌فروشند.

در یک سناریوی ایده‌آل فرد هرگز دارو مصرف نمی‌کند و بیمار نمی‌شود، بلکه هر روز صبح، سرشار از انرژی، شادابی و طراوت همراه با احساس رضایت از خواب بیدار می‌شود.

شما در تمام روز پرانرژی هستید، همراه با جنب و جوش و لبخندی روی صورتتان، احساس افسردگی، اضطراب و دلهره نمی‌کنید، احساس خستگی ندارید. دچار سردرد و ناراحتی فیزیکی نمی‌شوید. اضافه وزن ندارید و به سرماخوردگی و آنفولانزا، مبتلا نمی‌شوید. بیمار نیستید، دردی ندارید، در مورد اشتها حریص نیستید، هر چه بخواهید می‌خورید، هرگز گرسنه

نمی‌شوید. از خوردن غذاهایی که دوست دارید خود را محروم نمی‌کنید. شب‌ها با آرامش به خواب می‌روید و تمام شب را استراحت می‌کنید. تمایلات جنسی شما قوی است و در این مورد ضعفی ندارید. پوست، مو و ناخن‌های شما به نظر سالم و با طراوت می‌آید. دارای ماهیچه‌های قوی هستید، بدنی انعطاف‌پذیر، زیبا و قابل تغییر دارید. شما محکم، قوی و شاداب هستید و احساس فوق‌العاده‌ای دارید!

این توصیف‌های یک فرد سالم است. یک شخص سالم هرگز دارو مصرف نمی‌کند، تحت عمل جراحی قرار نمی‌گیرد، هیچ‌گونه سرطان، دیابت یا بیماری قلبی‌ای ندارد و بدون درد زندگی می‌کند. بیشتر افراد نمی‌دانند که بدن‌شان برای چه احساس خوبی طراحی شده است. ما تحت شستشوی مغزی قرار گرفته‌ایم تا باور داشته باشیم سرما خوردگی، آنفولانزا، درد، ناراحتی و ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرطان، دیابت و نارسایی قلبی، همه مواردی طبیعی هستند. هم چنین این تفکر را به ما القا کرده‌اند که خوردن دارو، امری عادی می‌باشد و ما را طوری برنامه‌ریزی می‌کنند تا اعتقاد داشته باشیم مصرف دارو، طبیعی و عادی است و برای سالم بودن نیاز به آن داریم.

در دنیای وحش حیواناتی مانند شامپانزه‌ها را در نظر بگیرید که بیمار نمی‌شوند. آن‌ها در معرض بیماری‌های دیابت، سرطان، نارسایی‌های قلبی، آسم، سوزش قلب، آرتروز و غیره قرار نمی‌گیرند؛ در حالی که هیچ دارویی هم مصرف نمی‌کنند. این حیوانات برای انجام تمرینات ورزشی به باشگاه نمی‌روند. با وجود این که هیچ دارویی مصرف نمی‌کنند، ملاقات‌های پزشکی و جراحی ندارند و به طور مرتب ورزش نمی‌کنند. عملاً دچار بیماری نمی‌شوند و سه تا پنج برابر انسان‌ها نیز عمر می‌کنند.

نکته این جاست: شما نباید بیمار شوید، بیمار شدن امری عادی نیست، بلکه غیرطبیعی است. اکثریت افراد تصور می‌کنند که سلامت هستند، اما واقعاً در مورد سالم بودن، ایده‌ای ندارند.

آیا برای دارو و جراحی، جایی وجود دارد؟ پاسخ قطعاً مثبت است! علم پزشکی در راستای علایم بیماری، کار خوبی انجام داده است؛ با وجود این، درمان یک نشانه‌ی بیماری، دو نقطه ضعف دارد. اول: خود درمانی معمولاً باعث مشکلات فزاینده‌ای می‌شود که باید بعدها، تحت درمان قرار گیرد. دوم: معمولاً به علت و علایم بیماری پرداخته نمی‌شود. وقتی به دنبال علت نباشید، مشکلات بعدی ایجاد می‌شود. اگر شما در یک وضعیت بحرانی قرار داشته باشید، مثلاً یک وضعیت نابسامان که در اثر تصادفی ناگهانی به وجود آمده، دارو و جراحی می‌تواند زندگی شما را نجات بخشد، اما داروها و جراحی در پیشگیری از بیماری‌ها با شکست مواجه شده‌اند، زیرا که به علت بیماری نمی‌پردازند. با وجود این، در شرایط بحرانی و حساس، موثر هستند. در آخر اگر شما از نردبانی پرت شوید و دچار آسیب دیدگی کلیه شوید، سریع خودتان را به نزدیک‌ترین اورژانس می‌رسانید، تا پزشکان با استفاده از دارو و عمل جراحی، زندگی شما را نجات دهند، اما اگر بخواهید سالم بمانید و هرگز بیمار نشوید، پاسخ شما دارو و عمل جراحی نمی‌باشد. در این باره در بخش بعدی بیشتر توضیح می‌دهم.

پس در صورتی که با صرف تریلیون‌ها دلار در تحقیقات پزشکی، هنوز موفق به پیشگیری و درمان بیماری‌ها نشده‌اند و روش‌های درمانی کاملاً طبیعی، برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها وجود دارد؛ چرا تا به حال درباره‌ی آن‌ها خبری شنیده‌ایم؟ پاسخ به این سؤال شما را شگفت‌زده خواهد کرد.

فصل ۳

«همه چیز در مورد پول»

سود، یک واژه سه حرفی نیست، اما تجاوز علیه قانون است.

نویسنده گمنام

نظر من این است که عملاً برای هر نوع بیماری یک درمان کاملاً طبیعی وجود دارد. این درمان‌ها، توسط کمیسیون تجاری فدرال، صنایع داروسازی و FDA از شما مخفی نگه داشته می‌شوند. مسئله‌ای که غالباً مطرح می‌شود این است: «برای چنین کاری چه انگیزه‌ای وجود دارد؟» پاسخ این سؤال خیلی ساده است: پول و قدرت. بیشتر افراد غیر از این عقیده‌ای ندارند که پول و قدرت چه نیروهای محرک قدرتمندی هستند. در واقع جهان برپایه پول می‌گردد. عشق به پول، تعریف حرص و طمع است که در واقع ریشه تمام بدی‌هاست. اگر در مورد بعضی حقایق به روشنی بیندیشید، جرم ۹۰ درصد افرادی که امروزه در زندان‌ها به سر می‌برند، به پول مربوط می‌شود. جالب است، نه؟ پول، چنان نیروی قدرتمندی است که افراد به خاطر آن به زندان می‌روند. ۷۵ درصد قتل‌ها

به خاطر پول صورت می‌گیرد.

تمایل سیری‌ناپذیر افراد برای داشتن پول، آن‌ها را به کشتن فرد دیگری وادار می‌کند!

تمام شرکت‌های تجاری به‌طور علنی برای افزایش سود، یک مسئولیت قانونی دارند؛ این خود قانون است!

کمی درباره‌ی آن فکر کنید! با موارد استثنای کم، هر کاری هدفی جز سودآوری ندارد. تنها روشی که شرکت‌ها می‌توانند سود بیشتری به دست آورند: تولید فرآورده‌هایشان با پایین‌ترین هزینه ممکن، فروش آن به بالاترین قیمت ممکن و هم‌چنین فروش هر چه بیشتر است. هر تصمیمی که شرکت‌ها می‌گیرند، برای افزایش سودآوری است.

با وجود این، شرکت‌ها توسط افرادی اداره می‌شوند که دو انگیزه دارند: اول، تأمین پول بیشتر برای خودشان، دوم افزایش قدرت، موقعیت یا نفوذشان. در نتیجه افرادی که این شرکت‌ها را اداره می‌کنند، همیشه تصمیم‌هایشان بر این پایه استوار است که چه موردی می‌تواند شخصاً آن‌ها را ثروتمند کند؟ افراد کمی پیدا می‌شوند که نگران مصلحت انسان‌ها باشند یا به نفع محیط‌زیست بیندیشند و به فکر دست یافتن به سعادت و معنویت باشند. در سطوح مختلف، تصمیمات بر اساس پاسخ به این سؤال اتخاذ می‌شود: «در این کار چه نفعی برایم وجود دارد؟»

آیا کار «تجارت» همیشه در مورد پول و بر اساس آن می‌باشد؟ آری در سرتاسر تاریخ برنامه‌ریزی‌ها و روش‌های کارکردی استاندارد بوده است و این زمانی امکان‌پذیر می‌باشد که یک فرآورده به گونه‌ای تولید شود که کهنه شده و نیاز به جایگزینی داشته باشد. تولید یک محصول می‌تواند در مدت زمان

طولانی، انجام گیرد، اما برای این که سوددهی آینده شرکت را تضمین کند، دانسته فرآورده‌ای را تولید می‌کند که در اصل معیوب است. پس در نتیجه، تماماً به اسم سوددهی برای کهنگی محصول برنامه‌ریزی می‌شود.

در محیط تجاری امروزی، شرکت‌ها فقط کارهایی را انجام می‌دهند که فروش را افزایش داده، یا هزینه فرآورده را کاهش دهند و یا قیمت بالاتری را برای محصول تضمین کنند. یک نمونه ساده در این مورد، امتیاز بهره برداری رستوران‌ها در فرودگاه است. رستوران یک حق انحصاری دارد، هیچ رقابتی وجود ندارد، مجبور نیست که غذایی با کیفیت عالی، خدمات خوب یا قیمت عادلانه، ارائه دهد. آیا تا به حال یک غذای مناسب و سرویس عالی، باقیمت خوب در رستوران فرودگاه خورده‌اید؟ مطمئنم که خیر، چرا؟ چون آن‌ها مجبور نیستند. ارائه دادن خدمات خوب و محصول عالی با قیمتی مناسب نمی‌تواند سود رستورانی در فرودگاه را افزایش دهد. چون کارشان براساس مراجعه مجدد مشتریان استوار نیست. مثال دیگر، خرید کالا از منابع خارج از کشور است. چرا صدها شرکت، میلیون‌ها کارگر آمریکایی را بی‌کار می‌کنند و این کار را به افرادی در کشورهای دیگر، محول می‌کنند؟ چون ارزان‌تر است! به خاطر داشته باشید مأمورین و مدیران شرکت‌ها برای افزایش سود خود، یک مسئولیت قانونی دارند. اگر این کار را انجام ندهند، شغل‌شان را از دست خواهند داد.

همیشه شرکت‌های بزرگ برپایه منافع خودشان، تصمیم‌گیری می‌کنند، حتی نه به مصلحت کارمندان، نه برای منفعت مشتری و نه به نفع محیط‌زیست، جامعه و نوع انسان.

بیایید نگاهی به صنعت داروسازی داشته باشیم. اول درباره‌ی فروش انسولین به افراد دیابتی برای شما می‌گویم: آیا خوشحال می‌شوید اگر کسی پیدا

شود که، گیاه دارویی‌ای را کشف کند تا شخصی که دیابت دارد با مصرف آن دیگر هرگز به انسولین نیاز نداشته باشد؟ مسلماً، نه. شما به دور از دنیای تجارت خواهید بود. به عنوان یک نکته جالب، چنین درمانی برای دیابت وجود دارد! به شخصی که این درمان را کشف کرد از طرف یک شرکت داروسازی مهم مبلغ سی میلیون دلار پیشنهاد شد که آن را به بازار عرضه نکند! و همه‌ی این مسائل به خاطر پول است.

مراقبت‌های بهداشتی که به عنوان درمان، پیشگیری و تشخیص بیماری تعریف می‌شود، سودآورترین صنایع جهان است. وقتی که مردم بیمار می‌شوند، صاحبان صنایع هر ساله، بلیون‌ها دلار سود می‌کنند. درباره آن فکر کنید! تا زمانی که افراد بیمار هستند، مقادیر زیادی پول هزینه می‌کنند، از طرف دیگر، یک شخص سالم، پولی برای این کار خرج نمی‌کند. یک شخص سالم نیازی به خرید دارو ندارد، نیاز به درمان‌های پزشکی ندارد، اگر تمامی مردم سالم باشند، کار و تجارت شرکت‌های دارویی و عملاً کل صنعت مراقبت‌های بهداشتی، تعطیل می‌شود. برای شرکت‌های داروسازی و عملاً تمام شرکت‌هایی که در رابطه با مراقبت‌های بهداشتی هستند، شما موردی بیشتر از یک مشتری نیستید. تا زمانی که بیمار هستید، مشتری خوبی به حساب می‌آیید. برای این صنعت انگیزه‌ای وجود ندارد که موجبات درمان و پیشگیری از بیماری را فراهم سازد. در عوض این صنعت یک انگیزه دارد: پول در آوردن! کل صنعت مراقبت‌های بهداشتی توسط افرادی اداره می‌شود که این صنعت را تشکیل می‌دهند. این افراد، جز عده‌ی کمی، بقیه، ثروتمندترین، ظالم‌ترین و حریص‌ترین افراد این کره‌ی خاکی هستند. آیا این واقعیت دارد؟ بیااید یک سناریوی غیرواقعی و شاید نه خیلی غیرواقعی را بررسی کنیم.

تصور کنید که دانشمندی در یک آزمایشگاه کار می‌کند. او کشف جدیدی می‌کند: گیاهی کوچک در آمازون یافت می‌شود، که وقتی به صورت چای درست شده و مصرف شود، تمام علائم سرطان در بدن را در عرض یک هفته از بین می‌برد. در نظر بگیرید که این محقق اعلام می‌کند که او این دارو را به هزاران بیمار سرطانی داده است و در تمامی آن‌ها در عرض یک هفته بدون عمل جراحی تمامی علائم سرطان از بین رفته است. درمانی برای سرطان! درمانی کاملاً طبیعی، ارزان و بدون تأثیرات جانبی. فقط یک گیاه که به صورت چای درست شده و نوشیده می‌شود. که مطلقاً اثرات جانبی ندارد، کاملاً خالص و طبیعی و فقط به قیمت چند پنی! تصور کنید این محقق، کشف خود را به دنیا اعلام کند مسلماً جایزه نوبل را خواهد برد. مسلماً جامعه پزشکی ذوق زده خواهد شد. دیگر سرطانی وجود نخواهد داشت! تمام بیماران سرطانی می‌توانند این چای را بنوشند و در عرض یک هفته سلامت خود را به دست آورند. هر کس به خاطر ترسی که از ابتلا به سرطان دارد، می‌داند که قادر است با نوشیدن چند فنجان از این داروی گیاهی که تنها چند پنی قیمت دارد، از ابتلا به سرطان پیشگیری کند و دنیای او، دنیای بهتری خواهد شد.

متأسفانه شما هیچ‌گاه چنین داستانی را نخواهید شنید. نه به این دلیل که واقعیت ندارد، بلکه به خاطر این که اگر اجازه دهند این گیاه ساده که تمام سرطان‌ها را درمان می‌کند، فروخته شود، دیگر نیازی به جامعه‌ی سرطان آمریکا نخواهد بود. دیگر نیازی به هیچ شرکت دارویی، تولید و فروش داروهای سرطان نخواهد بود. دیگر نیازی به تحقیقات بیشتر در مورد سرطان نیست. تمام کلینیک‌های سرطان در سرتاسر دنیا بسته می‌شوند (تعطیل می‌شوند)، صدها هزار نفر از کار بیکار می‌شوند، کل کارخانجات مربوط به صنعت داروسازی

یک شبه تعطیل می‌شود و دیگر صدها میلیارد دلار به جیب اداره کنندگان این صنعت سرازیر نمی‌شود.

چه اتفاقی خواهد افتاد زمانی که این شخص چنین کشفی می‌کند؟ چه اتفاقی می‌افتد؟ در بعضی موارد این افراد به راحتی از بین می‌روند. در موارد دیگر، صدها میلیون دلار به این افراد برای تحقیقاتشان داده می‌شود. در مواردی دیگر، دولت فدرال، این دفاتر تحقیقاتی را مورد حمله قرار می‌دهد، اطلاعاتشان را توقیف می‌کند و محققان را به دلیل طبابت بدون جواز، به زندان می‌اندازد. آیا این واقعیت دارد؟ بله سازمان خدمات درمانی یک راز کوچک کثیف دارد من می‌خواهم این تخلف را گزارش کنم.

مکالماتی را که شنیده‌ام، جلساتی که در آن‌ها شرکت کرده‌ام، مقالاتی را که خوانده‌ام و اطلاعات داخلی را که درباره‌ی قلب و فریبکاری خدمات بهداشتی در این دنیا دریافت کرده‌ام، مرا دیوانه کرده، و دیگر تحمل آن را ندارم و من آن را «دمیدن در سوت» نام گذاشته‌ام چون می‌خواهم تخلف سودآورترین صنعت دنیا را فاش کنم: خدمات بهداشتی. می‌خواهم این دروغ‌ها، نیرنگ‌ها و کلاهبرداری‌ها را فاش کنم. مانند دیگر صنایع، وقتی این حقیقت آشکار شود کارها تغییر می‌کند.

آیا این واقعیت دارد که سازمان خدمات بهداشتی، درمان‌های ارزان و طبیعی برای بیماری‌ها در اختیار دارد؟ آیا می‌توان این حقیقت را باور کرد که تنها انگیزه این صنعت، سود است؟ بگذارید نگاهی به سوابق اخیر داشته باشیم: همه‌ی ما داستان‌هایی در مورد مخترعانی شنیده‌ایم که اتومبیل‌هایی با کاربرات‌هایی داشته‌اند که هزاران مایل را با یک گالن بنزین می‌پیمودند. شنیده‌ایم صنایع اتومبیل‌سازی برای مخفی نگه داشتن این راز، میلیون‌ها دلار

به این مخترعان پول پرداخته است، بعد این اختراعات را نابود کرده و هرگز از آن در تکنولوژی استفاده نکرده‌اند، چرا؟ چون برای صنعت اتومبیل سازی بیلیون‌ها دلار منفعت دارد.

همه‌ی ما این داستان را می‌دانیم که چگونه سه کارخانه‌ی بزرگ اتومبیل سازی ردلاین تراین (Redline Train) در کالیفرنیا را خریدند، فقط برای این که آن را اوراق کنند تا مطمئن شوند اتومبیل‌های بیشتری فروخته شده است. اکثر مردم نمی‌دانند که در ارتباط با موضوع مشخص ضدانحصاری، دادخواهی با شکست مواجه شده است و این "سه کارخانه بزرگ" متهم شناخته شده‌اند! فساد، شدیداً جریان دارد اما آن‌طور که گزارش شد این قاضی برای خسارت به شاکیان، یک دلار پرداخت کرد. بسیاری از شما فیلم توکر (Tucker) را به یاد دارید، این فیلم درباره کسی بود که اتومبیل بنیادی‌ای را اختراع کرد و صنعت اتومبیل سازی فقط به خاطر منافعی که او را ورشکست کردند.

به تازگی، بسیاری از شما فیلم اینسایدر (Insider) را دیده‌اید یا کتابی را درباره‌ی این موضوع خوانده‌اید که چگونه چندین سال قبل صنعت تنباکو در مورد اطلاعاتش دروغ می‌گفته است که: «مواد تشکیل دهنده سیگار، خیلی اعتیادآور هم نیستند». درنهایت یکی از افراد خودی این امر را فاش کرد که، آن‌چه همگی ما تصور می‌کردیم، درست بوده و این تحقیق بارز و مشخص بوده است که سیگارها اعتیادآور هستند. سازندگان سیگار سال‌هاست که این موضوع را می‌دانند اما به دروغ گفته‌اند که نسبت به این موضوع، اطلاعات و شواهد علمی معتبری در دسترس ندارند.

این یک دروغ صریح است. چرا آن‌ها دروغ گفته‌اند؟ پول، همه این کارها به

خاطر پول است! برایم اتفاق افتاده که یک سرمایه دار و یک تاجر باشم و در سرتاسر زندگی، انگیزه‌ام پول درآوردن باشد. پول، خودش به تنهایی بد نیست. این عبارت را شنیده‌ایم «عشق به پول ریشه تمام بدی‌هاست». من درباره‌ی مولتی میلیونرها با شما حرف می‌زنم، درباره‌ی بلیونرها، سهامداران وال استریت (Wall street)، مدیران کارخانجات بزرگ تجاری. من عقیده دارم که واقعاً عشق به پول، ریشه تمام بدی‌هاست.

می‌توانم برای‌تان از تجربه دست اولی بگویم که بیشتر مدیران شرکت‌های تجاری، حریص‌تر از حد تصور هستند. پول درآوردن به صورت یک عادت در می‌آید. پول بیشتر درآوردن، تمام انگیزه انحصاری این افراد می‌شود. پول درآوردن، مهم‌ترین موضوع زندگی این افراد است. پول درآوردن و انجام هر کاری، برای پول بیشتر پول درآوردن محرک اصلی در تصمیمات و عملکرد آن‌هاست. اگر چه پول بیشتر درآوردن به معنی دروغ گفتن، دزدی کردن، حقه بازی، جعل کردن و آسیب رساندن به دیگران باشد. اگر چه پول بیشتر درآوردن به معنای نقض کردن قوانین، تخریب محیط زیست یا دیدن رنج مردم باشد. آیا باز هم مرا باور نمی‌کنید؟ بگذارید به چند مثال اشاره کنم: آیا می‌دانید هزاران هزار میلیونر، مولتی میلیونر و بلیونر در زندان‌های سرتاسر دنیا به سر می‌برند؟ چرا آن‌ها در زندان هستند؟ چون حتی با بلیون‌ها ثروت، آن‌ها چنان حرص و طمعی داشتند که برای به دست آوردن پول بیشتر، قوانین را زیر پا می‌گذاشتند. شاید فکر کنید این افراد موارد استثناء هستند. این مورد را در نظر بگیرید: به ازاء هر دلال دارو که در زندان به سر می‌برد، شاید یک هزار دلال داروی دیگر در خیابان‌ها باشند که دستگیر نشده‌اند! می‌توانم یک خبر دست اول به شما بدهم که، برای هر میلیونر یا مدیر شرکتی که برای نقض قانون در

زندان است، صدها، بلکه هزاران مدیر و سهامداران پولدار وجود دارد که به واسطه‌ی حرص و طمع شخصی دست به فریبکاری می‌زنند. آیا می‌دانید انگیزه‌ی شماره یک قتل‌ها چیست؟ پول! بله درست است، پول. پول، حرص و طمع، آن چنان محرک‌های قوی‌ای می‌باشند که دلیل شماره یک برای کشتن فرد دیگری به حساب می‌آیند. این موضوع قطعاً واقعیت دارد: حرص و طمع را که، به عنوان عشق به پول تعریف می‌کنند، ریشه تمام بدی‌هاست.

ما در تلویزیون انرون، وردکام و مارتا استوارت (Mortha Stewart, Worldcom, Enron) را دیده‌ایم، افرادی که در حساب‌های بانکی خود ده‌ها میلیون دلار پول دارند و آن قدر حریص‌اند که به دنبال پول بیشتر هستند. آن‌ها برای درآمد و منفعت شخصی خودشان، از سهامداران و کارمندان کلاهبرداری می‌کنند. آن‌ها اصول اخلاقی را کنار گذاشته‌اند. آن‌ها روحشان را به شیطان فروخته‌اند. همه این‌ها به خاطر پول است. اکنون واقعیت تلویزیون را تماشا کنید! آیا می‌دانید که تولیدکنندگان بیشتر شوهای تلویزیونی امیدوار هستند که افراد واقعی در برنامه‌های آن‌ها، زندگی خود را در تلویزیون ملی از دست بدهند؟ این تولیدکنندگان پول بیشتری به دست می‌آورند، اگر شخصی از نظر جسمی صدمه ببیند یا از نظر احساسی، اتفاق اسفباری برایش روی دهد، هرچه اتفاقات بدتری برای افراد روی دهد، پول بیشتری به دست می‌آورند. این مثل فرستادن آدم‌های خوب در دهان شیر است. چرا زمانی که زندگی فردی در تلویزیون به تباهی کشیده می‌شود، مردم خوشحال می‌شوند؟ چون شما خیلی به پول علاقه‌مند هستید. و به زندگی مردم دیگر توجهی ندارید.

من در اتاق هیأت مدیره یک شرکت بوده‌ام و به گفتگوهای این افراد گوش

داده‌ام، آن‌چه که می‌گویم حقیقت است و مهم‌تر این که خودم شخصاً آن‌جا بوده‌ام. اشتیاق، مرا بر آن داشت تا قوانین را زیر پا بگذارم و به خاطر آن دو سال را در زندان فدرال بگذرانم.

حرف‌های مرا باور کنید، آن‌چه درباره‌ی آن صحبت می‌کنم، دست اول است. چرا این را قبلاً نشنیده‌اید؟ خوب، برای چندین دهه، آن‌چه که اتفاق می‌افتاد در مافیا به صورت یک راز بود. حتی کسی اظهار نمی‌کرد که نیسترا لاکوزاد (La Cosa Nistra) وجود داشته است. در آخر شخصی به نام جو ولاسی (Joe Velacci) پاپیش گذاشت و افشاگری کرد. از آن به بعد، ده‌ها نفر جلو آمدند تا اسراری را که پشت درهای بسته ادامه داشت، به شراکت گذارند. به همین روش عملکرد کارگران صنعت تنباکو را پنهان کرده بودند. تا سرانجام انسان باوجدانی، زندگی خود را به خطر انداخت تا این حرص و طمع را افشا کند، هم چنین دروغ‌ها و فریب‌هایی را که مستقیماً مسئول مرگ صدها هزار نفر انسان می‌شد. در مورد آن فکر کنید. این سلاح‌های کشتار جمعی کجا هستند؟ آن‌ها در هر پاکت سیگار موجودند! امروز من یکی از افرادی هستم که می‌خواهم حقیقتی را درباره‌ی افرادی بگویم که بیگ فارما (big pharma) (کارخانجات بزرگ داروسازی) را اداره می‌کنند. شاید برای شما توهم ایجاد شود اگر شرکت‌های داروسازی، کارمندان و مدیرانی دارند که عشق و علاقه آن‌ها در زندگی، پیشگیری و درمان بیماری‌ها به نفع انسان‌هاست. اما من به پشت پرده برمی‌گردم و فریب بزرگی را آشکار می‌کنم. شاید شما این صدا را بشنوید «به افراد پشت پرده توجه نکنید» اما اغوا نشوید. کارمندان و مدیران این شرکت‌های بزرگ که سازمان خدمات بهداشتی را تشکیل می‌دهند، خیرخواه نیستند، این‌ها افرادی نیستند که عشق و علاقه‌شان نجات جهانیان از شر بیماری‌ها باشد.

وقتی پرده بالا کشیده می‌شود و واقعیات‌ها آشکار می‌گردد، ما افراد بسیار ثروتمندی را مشاهده می‌کنیم که حرص و طمع و اشتیاق سیرناشدنی آن‌ها، درآوردن پول بیشتر است. این اهانت و تحقیر انسان‌هاست، که شگفت‌انگیز می‌باشد. اگر با این گونه افراد دست بدهید و در چشم‌هایشان نگاه کنید دیگر احساس امنیت نخواهید کرد.

فقط به یاد داشته باشید که خدمات بهداشتی، سودآورترین صنعت دنیاست و تا زمانی که افراد بیمار هستند و بیمار می‌شوند، بلیون‌ها دلار سودآوری دارد.

پایان راه این است: سازمان خدمات بهداشتی، برای درمان بیماری، انگیزه‌ای ندارد. اگر این سازمان بیماری را درمان کرده باشد، جلوی منافع خودش را گرفته است. تأکید آنان بر این است که - اگر چه باور نکردنی است - اطمینان یابند بیشتر مردم بیمار می‌شوند و بیشتر آن‌ها به درمان‌های پزشکی نیاز دارند، تا منافع خود را تضمین کنند. بله، همه چیز در مورد پول است! بیمارستان‌ها، کارخانجات داروسازی و کل این سازمان باید در حقیقت سازمان "مراقبت از بیماری" نامیده شود. این دستگاه پول ساز، با سالم نگه داشتن افراد، خود را تأمین نمی‌کند بلکه این کار را با یافتن افراد بیمار، فروش داروهای گران به آن‌ها و اعمال جراحی و دیگر برنامه‌های پزشکی انجام می‌دهد.

آن‌ها سالانه بیش از یک و سه دهم تریلیون دلار سود می‌کنند. مردم! خود من در اتاق هیأت مدیره شنیده‌ام که می‌گویند: «مهم نیست که این دارو چه قدر به کبد آسیب می‌رساند. بگذارید به وسیله‌ی سازمان غذا و دارو (FDA) تأیید شود.» بپردازید به کسی که باید پرداخت، اما فقط بگذارید این دارو تأیید شود. این کار را بکنید و قیمت سهام ما سه برابر بالاتر می‌رود.

سهام‌های خود را می‌فروشیم و حرکت می‌کنیم. و پنج سال بعد وقتی متوجه آسیب دیدگی کبد شدند، داروها را از بازار بیرون می‌کشند. اما چه کسی به این موضوع اهمیت می‌دهد، ما پول خودمان را داریم. فقط این کار را انجام دهید. به دلیل این حرف‌هاست که دیوانه شده‌ام و دیگر نمی‌توانم آن‌ها را تحمل کنم. آیا همیشه همه چیز فقط پول است؟ آیا روش‌های درمان طبیعی باید از بین بروند و از دید ما مخفی نگه داشته شوند، فقط به خاطر این که افراد حریصی می‌خواهند پول بیشتری به دست آورند؟ آیا این حقیقت دارد که دنیا بر پایه پول می‌چرخد؟ بله! شما باید بدانید که محرک شماره‌ی یک این دنیا، پول درآوردن است. هر روز در مورد آن مطالبی را می‌خوانیم، خوب حالا بیایید ببینیم چه افرادی درگیر این مسئله هستند....

فصل ۲

«آنها چه کسانی هستند؟»

آنچه من را آزار می‌دهد این است که مردم فکر می‌کنند، سازمان غذا و دارو (FDA) حامی آنهاست. در صورتی که این طور نیست، آنچه که این سازمان انجام می‌دهد و آنچه که عموم مردم فکر می‌کنند مانند اختلاف شب و روز است.

«کمیسیونر سابق FDA، هربرت لای (Herbert Lay)»

چنین رایج شده است که داروها و عمل جراحی، تنها پاسخ برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها هستند. درمان‌های طبیعی سرکوب و مخفی نگه داشته می‌شوند. چه کسی دست اندرکار این «دروغ بزرگ» است. بگذارید این مجرمان را افشا کنم:

● شرکت‌های داروسازی: این‌ها نه تنها شامل شرکت‌هایی می‌شوند که دارو می‌فروشند بلکه شرکت‌هایی را دربرمی‌گیرند که کار تحقیق و توسعه داروها را انجام می‌دهند. هم چنین شامل تمام تأمین‌کنندگان مواد صنایع خدمات

بهداشتی مثل سرنگ‌ها، گازها، نوار پزشکی، تیوپ‌ها، شیشه‌های پلاستیکی، وسایل کنار کشیدن زبان و غیره می‌شود. بیش از ده‌هزار قطعه تجهیزات دارویی وجود دارد که مورد استفاده قرار می‌گیرد و تأمین مجدد می‌شود. این سودها غیرقابل تصور است. پول این گروه شرکت‌ها، انسان را حیران می‌کند.

● شرکت‌های غذایی: ممکن است سؤال کنید: چگونه شرکت‌های غذایی، درگیر این مسئله می‌شوند؟ خوب بین خدمات بهداشتی و غذایی، روابط زیادی وجود دارد. در بخش بعدی درباره‌ی آن مفصل توضیح می‌دهم. به یاد داشته باشید که بیشتر شرکت‌های غذایی مستقیم یا غیرمستقیم از طریق مالکیت شرکت، پیوستن به مبادلات تجاری یا به وسیله اشخاص کارمند و مدیر که در شرکت‌های دارویی صاحب سهام هستند به صنعت دارویی مربوط می‌شوند.

شرکت‌های غذایی شامل کمپانی‌هایی می‌شوند که واقعاً غذا را تولید و مستقیماً به ما می‌فروشند، و هم چنین رستوران‌های غذاهای آماده و تأمین‌کنندگان صنعت غذایی را هم در برمی‌گیرد، پرورش دهندگان واقعی غذا.

● مؤسسات تجاری: تعداد مؤسساتی که درگیر صنایع خدمات بهداشتی

هستند، خیلی زیاد است. به یاد داشته باشید این مؤسسات نه تنها بیماری را از بین نمی‌برند، افراد را هم سالم نگه نمی‌دارند. وقتی اساسنامه‌های آن‌ها را می‌خوانید متوجه می‌شوید که آن‌ها بیماری را گسترش می‌دهند و تلاش می‌کنند تا موارد بیشتری بیابند و اعضایشان، که شامل شرکت‌های داروسازی و پزشکان می‌شوند را حمایت کنند! این مؤسسات عبارتند از:

انجمن الزایمر

آکادمی آسم، آلرژی و مصونیت سازی آمریکا

آکادمی روانشناسی کودکان و بزرگسالان آمریکا

آکادمی جراحی پلاستیک صورت و بازسازی آمریکا

آکادمی پزشکان خانوادگی آمریکا

آکادمی عصب‌شناسی آمریکا

آکادمی چشم پزشکی آمریکا

آکادمی جراحان اورتوپد آمریکا

آکادمی لارنزیت آمریکا

آکادمی پزشکان اطفال آمریکا

آکادمی توانبخشی و درمان فیزیکی آمریکا

انجمن درون ریزشناسی بالینی آمریکا

انجمن پزشکان زن آمریکا

انجمن روانشناسی پیران آمریکا

انجمن مصونیت‌شناسی آمریکا

انجمن جراحان اعصاب آمریکا

انجمن مراقبت‌های تنفسی آمریکا

انجمن بررسی بیماری‌های کبدی آمریکا

هیأت متخصصین پزشکی آمریکا

هیأت چشم پزشکی آمریکا

هیأت روانشناسی و عصب‌شناسی آمریکا

جامعه سرطان آمریکا

کالج آلرژی، آسم و مصونیت سازی آمریکا

کالج کاردیولوژی (قلب‌شناسی) آمریکا

کالج پزشکان سینه آمریکا

کالج دستگاه گوارش‌شناسی آمریکا
 کالج متخصصان زنان و زایمان آمریکا
 کالج پزشکان آمریکا
 کالج روماتولوژی آمریکا
 کالج جراحان آمریکا
 کنگره توانبخشی آمریکا
 انجمن دیابت آمریکا
 انجمن دستگاه‌های گوارشی آمریکا
 انجمن پیراپزشکی آمریکا
 انجمن مدیریت اطلاعات بهداشتی آمریکا
 انجمن قلب آمریکا
 مؤسسه‌ی کبد آمریکا
 انجمن ریه آمریکا
 انجمن پزشکی آمریکا
 انجمن زنان پزشک آمریکا
 انجمن عصب‌شناسان آمریکا
 جامعه ارتوپد آمریکا برای ورزشکاران
 انجمن گوش‌شناسی آمریکا
 انجمن پزشکان مفاصل آمریکا
 انجمن فرآورده‌های دارویی آمریکا
 انجمن پروستات آمریکا
 انجمن روانشناسی آمریکا

انجمن صلیب سرخ آمریکا

انجمن پزشکان گوش، حلق و بینی آمریکا

انجمن انکولوژی کلینیکی آمریکا

انجمن اندوسکوپی آمریکا

انجمن جراحی سر و گردن آمریکا

انجمن لارنژیت‌شناسی کودکان آمریکا

انجمن درمان دستگاه‌های تناسلی آمریکا

انجمن ارولوژی آمریکا

انجمن تأمین‌کنندگان خدمات بهداشتی تلفنی آمریکا

انجمن بهداشت کاتولیک ایالات متحده

انجمن غدد درون ریز

انجمن کهولت‌شناسی آمریکا

انجمن لنف و سرطان خون آمریکا

اتحادیه ملی بیماری‌های ذهن

انجمن ملی سیستم‌های سلامت روانی

هیأت ملی مراقبت‌های تنفسی

انجمن ملی حملات قلبی

انجمن انکولوژیست‌های بیماری‌های زنان

انجمن اختلالات دهلیزی

این فهرست فقط نوک آیسبرگ است، این مؤسسات صاحب قدرت هستند.

به یاد داشته باشید این انجمن‌ها، سازمان‌هایی نیستند که اهدافشان

معالجه یا پیشگیری از بیماری یا حمایت از مصرف‌کننده باشد. این مؤسسات

نماینده شما نیستند. آن‌ها نمایندگان اعضایشان هستند. این شرکت‌ها، مؤسسات و افراد در حال پول درآوردن هستند.

مؤسساتی مانند: انجمن پزشکی آمریکا علاقه‌ای به منافع مصرف‌کننده ندارد. آنان تنها یک علاقه دارند و آن هم منافع اعضایشان است. و افرادی که این مؤسسات را اداره می‌کنند به حفظ مشاغل پردرآمد خود علاقمند هستند.

مؤسسات و بنیادهای خیریه: این مؤسسات به نظر برجسته می‌رسند، اما آیا مدیران آن‌ها را ملاقات کرده‌اید؟ کارمندان و مدیران بیشتر این مؤسسات دستمزد زیاد و استفاده‌های (بهره‌های) بی‌شمار دارند.

با تمام کمک‌های شما، آن‌ها پروازهای درجه یک دارند و گاهی اوقات با جت‌های خصوصی خود پرواز می‌کنند، در گران‌ترین هتل‌ها اقامت می‌کنند و در بهترین رستوران‌ها غذا می‌خورند. برخی مؤسسات خیریه بالغ بر چهل درصد اهدایی‌ها را به "هزینه‌های اجرایی" اختصاص می‌دهند، درباره‌ی آن فکر کنید اگر مؤسسه‌ای از پول دریافت شده برای درمان بیماری استفاده کند دیگر به مؤسسه نیازی نخواهد بود و افراد شغل و یا موقعیت اجتماعی خود را همراه با مزایای جانبی آن از دست می‌دهند. بله، همه چیز به پول برمی‌گردد. اما در نظر بگیرید که دومین و قدرتمندترین عامل محرک برای افراد، ترکیبی از قدرت و موقعیت اجتماعی است. چه فکر می‌کنید وقتی از خودتان بپرسید: "چرا درمان‌های طبیعی را از ما مخفی نگه می‌دارند؟" در نظر بگیرید: جری لوئیس تلتون (Jerry Lewis Telethon) یک بلیون دلار برای فرسودگی عضلانی، مطرح کرده است. با وجود این نسبت به قبل، افراد بیشتری هم‌اکنون مبتلا به فرسودگی عضلانی هستند.

● گروه فشار: گروهی است مخفی و مرموز که در واشنگتن است و بیشتر

شما، درباره آن‌ها چیزی نمی‌دانید. این گروه به طور متوسط سالانه بین سیصد هزار تا چهارصد هزار دلار مزایای جانبی دارند. هدف آن‌ها این است که، نزد یک سناتور بروند و او را متقاعد سازند که از روش خاصی پیروی کند، قوانین مشخصی را تصویب نماید و یا به گونه‌ای مشخص دارای حق وتو باشد تا قانونی را وتو کند. اکنون این کار را به چه صورت انجام می‌دهند؟ شخصی که عضو گروه فشار است به سمت اعضای کنگره نمی‌رود و نمی‌گوید «لطفاً این قانون را وتو کنید، من به شما دویست هزار دلار می‌دهم»، این یک رشوه‌خواری است. اما چنین می‌گوید «آیا شما فرزند دختر یا پسری دارید؟ خوب، خوب است. می‌دانم، پسر یا دخترتان به هر حال تجربه‌ای ندارد. اما ما می‌خواهیم به دختر یا پسران کاری را ارائه دهیم که سالیانه دویست هزار دلار درآمد داشته باشد و بهترین بخش آن این است که، مجبور به برملا کردن این کار نیستند. در هر حال آقای محترم، برای شما مقدور است که این قانون را وتو کنید؟» اعضای گروه فشار و افراد رشوه‌گیر در مجلس با وجود این که مجلس قوانینی را گذرانده که آن‌ها را از رشوه گرفتن منع می‌نماید - مجبور به رشوه‌خواری نمی‌کند، باز دست به انجام کارهای دیگری می‌زنند. اعضای گروه فشار می‌توانند، مبالغ زیادی را، به نفع خیریه یا مدرسه و یا شرکت‌هایی که نماینده‌ی مجلس در آن سهمی دارد اهدا کنند. مردم، این موردی است که در واشنگتن اتفاق می‌افتد. اعضای گروه فشار حقیقتاً به نمایندگان مجلس، باج و رشوه می‌دهند. اما براساس قانون این کار رشوه یا باج نامیده نمی‌شود و از نظر تکنیکی، کاری است قانونی، چه کسی قانون‌گذار است؟ نمایندگان مجلس. خیلی جالب است، این طور نیست؟ آن‌ها قانونی را وضع می‌کنند که تضمین کند، کاری که آن‌ها انجام می‌دهند، قانونی است. آیا متوجه می‌شوید چرا دیوانه شده‌ام دیگر تحمل آن را ندارم؟

● مؤسسات دولتی: سازمان دارو و غذا و کمیسیون تجاری فدرال است. آیا جای تعجب نیست که آن سازمان دارو و غذا است؟ (چرا دو مؤسسه جدا از هم نیستند؟) این سازمان، یکی از قدرتمندترین سازمان‌های این کشور است. آن‌ها برای خارج کردن درمان‌های طبیعی از کارشان، از تاکتیک‌هایی شبیه به روش‌های گشتاپو، استفاده می‌کنند. آن‌ها به عنوان یک قاضی، هیأت ژوری و مجری رفتار می‌کنند. آن‌ها بدون این که اعلام کنند، به شرکت‌ها حمله می‌کنند تا فرآورده‌هایی مانند پول، داروهای گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی، کامپیوترها، پرونده‌ها، اطلاعات تحقیقی و تجهیزات را تصرف کنند. آن‌ها این عملیات را با افراد مسلح و با سلاح انجام می‌دهند. هم‌چنین بدون دریافت هیچ هشدار و نیز شکایت مصرف‌کننده و انجام هیچ عمل تحریک‌آمیزی فرآورده‌های بی‌ضرر، کاغذها، اسناد، مدارک و کامپیوترها را مثل گروه گشتاپو در آلمان نازی، تصرف می‌کنند.

در مورد چگونگی عملکرد سازمان غذا و دارو (FDA) کتاب‌ها و مقالات زیادی نوشته شده است. اما در پایان، FDA سازمانی است که داروها را تأیید می‌کند. و وقتی شرکتی مجوز دارویی را دریافت می‌کند، مثل این است که میلیون‌ها دلار بهره را در بانک می‌گذارد. پس شرکت‌ها هر کاری را انجام می‌دهند تا تأیید FDA را بگیرند. جالب است اشاره کنیم که از بیست کمیسیونر FDA دوازده نفر مستقیماً برای صنعت داروسازی کار می‌کنند، FDA را ترک می‌کنند و به آن‌ها میلیون‌ها دلار پرداخت می‌شود. بیا یاد صادق باشیم. این یک باج است. باید غیرقانونی باشد، این سودجویی است و اشتباه است. در مورد FDA بیشتر در بخش بعدی صحبت می‌کنیم.

خوب، بیا یاد وارد هر کدام از این سازمان‌ها شویم تا به شما در مورد پول

چیزهای بیشتری نشان بدهم:

صنعت داروسازی. عملاً هر شرکت داروسازی یک شرکت تجاری علنی است و این بدان معناست که کارمندان و مدیران برای افزایش ارزش سهام، یک مسئولیت قانونی دارند. یعنی کارمندان و مدیران هر شرکت داروسازی برای افزایش منافع، یک مسئولیت قانونی دارند و تنها روشی که آن‌ها می‌توانند منافع خود را افزایش دهند، این است که کالاها را با هزینه کمتر تولید کرده و به میزان بیشتر به فروش برسانند. در نتیجه، شرکت‌های دارویی، یک هدف دارند که آن فروش بیشتر داروها و تولید داروهای بیشتر با حداقل هزینه است. در مورد آن کمی فکر کنید. هدف یک شرکت داروسازی، درمان بیماری نیست. بلکه فروش بیشتر دارو است.

شما مشتریان آن‌ها هستید. آن‌ها می‌خواهند شما در هر سال، داروی بیشتری استفاده کنید. آن‌ها می‌خواهند این داروها را با حداقل هزینه تولید و به بالاترین قیمت و به میزان بیشتر به فروش برسانند. به همین علت است که در مورد افرادی که فرآورده‌های دارویی را از کشورهای دیگر خریداری می‌کنند، بحث و جدل زیادی وجود دارد. FDA این بهانه احمقانه را دارد که کشوری مثل کانادا نمی‌تواند طبق راهکارهای سلامتی و امنیتی آمریکا، دارو تولید کند، چه قدر خودخواهانه!

واقعیت این است که شرکت‌های دارویی آمریکا، یک حق انحصاری می‌خواهند. آن‌ها نمی‌خواهند در فروش دارو، افراد دیگری با ایشان رقابت کند. در نتیجه با چرب زبانی موفق شده‌اند تا دولت فدرال را بر آن دارد تا تصویب کند که هیچ آمریکایی حق خرید دارو از خارج از کشور را نداشته باشد. آن‌ها در صدد هستند تا جلوی تجارت آزاد و رقابت را بگیرند، چون این امر سبب پایین آمدن

قیمت‌ها می‌شود. چرا FDA این کار را انجام می‌دهد؟ همان طور که قبلاً اشاره کردم، صنعت داروسازی، میلیون‌ها دلار به کمیسیونرهایی که FDA را ترک می‌کنند، می‌دهد. یک باج! به یاد داشته باشید: شرکت‌های دارویی نمی‌خواهند افراد خوب و سالم باشند. هدف یک شرکت دارویی، درمان بیماری نیست. اگر همه در دنیا سالم باشند، دیگر شرکت‌های دارویی، کاری ندارند. این شرکت‌ها فقط به دنبال فروش بیشتر داروها هستند. حالا ببینیم این چرخه چه طور کار می‌کند:

صنعت داروسازی بلیون‌ها دلار به دانشگاه‌های پزشکی می‌دهد. چرا؟ به این دلیل که داروهایشان در کتاب‌های درسی جای بگیرد و به پزشکان آموزش داده می‌شود، بنابراین فروش این داروها توسط شرکت داروسازی، تضمین می‌گردد. به یاد داشته باشید، به پزشکان در دانشکده پزشکی دو چیز آموزش داده می‌شود: تجویز این داروها و قطع کردن بدن انسان یعنی جراحی کردن. وقتی پزشکی از دانشکده پزشکی بیرون می‌آید، اکثریت مردم نمی‌دانند که صنعت داروسازی، به این پزشکان پول پرداخت کرده تا داروهای مشخصی را تجویز کنند. اغلب این کار از طریق، "تشویق‌ها" انجام می‌گیرد. به طور مثال: اگر پزشکی داروی مشخصی را برای ده بیمار تجویز کند، از طرف شرکت داروسازی، هزاران دلار به صورت نقدی دریافت می‌کند.

شرکت‌های دارویی، پی‌درپی هزینه کنفرانس‌های پزشکی، پزشکان را به سرتاسر دنیا، تأمین می‌کنند. این کنفرانس‌های پزشکی به واسطه کمپانی‌های داروسازی، نمایندگان واقعی فروش دارو هستند. به پزشکان در مورد داروها و تجویز آن‌ها، آموزش می‌دهند و این که با تجویز این داروها، تشویق‌های مالی نیز می‌شوند. آن‌ها تحت عنوان کنفرانس‌های پزشکی، تغییر شکل می‌دهند.

کارشناسان این کنفرانس‌های پزشکی توسط صنعت داروسازی، تأمین مالی می‌شوند. پس به پزشکان در دانشکده پزشکی، آموزش داده می‌شود تا در سرتاسر دوره‌ی کاری‌شان هر چه بیشتر این داروها را تجویز کنند و از تشویق‌های مالی بیشتری برخوردار گردند.

تحقیق: برای هر شرکت دارویی، گرفتن تأییدیه FDA، به طور تقریبی، هشتصد میلیون دلار هزینه در بر دارد (برای تحقیق و آزمایش). این هشتصد میلیون دلار کجا می‌رود؟ بیاید مسیر این پول را دنبال کنیم. به یاد داشته باشید همه چیز برای پول است! شرکت‌هایی که به واسطه FDA تأیید شده‌اند تا تحقیقات خاصی را انجام دهند، شرکت‌هایی تجاری‌اند.

حدس بزنید، صاحبان سهام این شرکت‌ها چه کسانی هستند؟ اگر بدانید سیاستمداران و اعضای FDA صاحبان سهام این شرکت‌ها هستند، تعجب خواهید کرد؟ ولی برای من جای تعجب ندارد! هم‌چنین شگفت‌زده خواهید شد اگر بدانید، افرادی که برای این شرکت‌های تحقیقاتی کار می‌کنند دوستان و نزدیکان سیاستمداران و اعضای FDA می‌باشند. این هم برای من جای تعجب ندارد. وقتی دارویی تأیید می‌شود و شرکت داروسازی، حق انحصاری آن را به دست می‌گیرد، تنها آن شرکت است که می‌تواند آن دارو را بفروش برساند. گرفتن حق انحصاری یک دارو، خودبه‌خود بلیون دلار وارد بانک می‌کند به همین دلیل است که شما هرگز نمی‌بینید یک شرکت داروسازی مردم را به درمان‌های طبیعی تشویق کند. درمان‌های طبیعی نمی‌توانند به ثبت برسند! شما تنها در صورتی سود می‌برید که یک دارویی، با حق انحصاری داشته باشید. در فروش یک درمان طبیعی، سود زیادی وجود ندارد که به ثبت برسد. وقتی ثبت یک فرآورده را داشته باشید، تنها شرکتی هستید که می‌توانید آن را

بفروشید. شما رقیبی ندارید. شما قادرید آن را با بالاترین قیمت به فروش برسانید و سود خود را تضمین کنید. اگر یک فرآورده طبیعی ثبت نشده را بفروشید، صدها شرکت دیگر هم می‌توانند همان فرآورده را به فروش برسانند، چون شما حق انحصاری ندارید و به علت داشتن رقیب قیمت‌ها پایین می‌آید و سودآوری، خیلی کم می‌شود. به همین دلیل است که صنعت داروسازی فقط داروهای ثبت شده را ترویج می‌کند چون سوددهی در آن‌ها است.

خوب، چگونه شرکت‌های داروسازی شما را وادار می‌کند تا داروهای‌شان را خریداری کنید؟

در گذشته شرکت‌های داروسازی، اولاً مجبور بودند تضمین کنند که شما بیمار هستید و مشکل دارید. ثانیاً آن‌ها باید مطمئن می‌شدند که پزشکان داروهای خاص آن‌ها را تجویز می‌کنند.

شرکت‌های بزرگ دارویی تشویق‌های نقدی زیاد و اطلاعات روز را درباره‌ی داروها ارائه می‌دهد تا مطمئن شوند که پزشکان، کسانی که در واقع خریداران قانونی دارو هستند، داروهای‌شان را از طریق تجویز کردن به شما می‌رسانند.

به یاد داشته باشید. شرکت‌های داروسازی تضمین کرده‌اند که شما بیمار هستید. آن‌ها چگونه این کار را انجام می‌دهند؟ این امر شما را مبهوت می‌کند. اما حقیقت دارد. یکی از دلایل مهمی که چرا این قدر بیماری وجود دارد به خاطر سم‌هایی است که شما وارد بدن‌تان می‌کنید. سم شماره یک که وارد بدن‌تان می‌کنید شامل داروهای تجویزی و غیرتجویزی می‌شود!

درست است، داروهای تجویزی و غیرتجویزی که مصرف می‌کنید تا علائم بیماری شما کم شود یا از بین برود، در حقیقت این عمل یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث بیماری شما می‌شود.

شرکت‌های داروسازی می‌دانند که تمام داروها، تأثیرات جانبی نیز دارند. این یک راز کوچک و کثیف است که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید. درست مانند صنعت تنباکو که می‌دانستند، کشیدن سیگار، اعتیادآور است و می‌تواند باعث سرطان ریه شود، اما چندین دهه آن را کتمان کردند. امروزه صنایع داروسازی می‌دانند که تمام داروها، تأثیرات جانبی منفی نیز دارند و می‌توانند سبب بیماری بیشتری در بدن شوند! صنعت داروسازی می‌دانند که داروهایی که مردم مصرف می‌کنند واقعاً در افزایش سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت و تعداد زیادی بیماری‌های دیگر، نقش دارند. پس چرا این اطلاعات را فاش نمی‌کنند؟ چون این کار سودآور است. درست مانند صنعت تنباکو. به این چرخه نگاه کنید: شما شروع به مصرف دارو می‌کنید تا علائم بیماری خاصی را که دارید، کنترل کنید. چند ماه بعد، ناراحتی دیگری برای شما بوجود می‌آید. این ناراحتی جدید ناشناخته است و دلیل آن در حقیقت، مصرف داروی اولیه است! حالا شروع به خوردن داروی دیگری می‌کنید. به نظر این مؤثر می‌آید. ناراحتی شما بهتر می‌شود. چند ماه بعد متوجه یک‌سری بیماری‌های دیگر می‌شوید. در واقع علت بروز این مشکلات جدید، مصرف داروهای قبلی است. حالا برای بیماری‌های جدید، داروهای بیشتری به شما داده می‌شود. اکنون می‌توانید متوجه شوید، که این کار برای صنعت داروسازی تا چه اندازه سودآور است؟ صنعت داروسازی و شرکت‌های دارویی برای اهدافشان این کار را عمداً انجام می‌دهند.

آن‌ها داروهایی را می‌سازند که به یک گروه از بیماری‌ها می‌پردازد. اما می‌دانند که اگر شما از این داروها استفاده کنید، در یک دوره‌ی زمانی، یک‌سری بیماری‌های جدید برای تان ایجاد می‌شود. شرکت‌های دارویی، برای حل

مشکلات جدید شما که دلیل آن مصرف داروهای اولیه است، دارویی را تولید می‌کند. این کار سود بیشتری دارد و فروش داروهای بیشتر را تضمین می‌کند. چه طور چنین چیزی اتفاق می‌افتد؟ به یاد داشته باشید که در عمل تمام بودجه‌ی تحقیقات دارویی به واسطه صنعت داروسازی تأمین می‌گردد. بنابراین در هر بررسی، سالم و مطمئن بودن و مؤثر بودن دارو، مشخص می‌شود. اما، تاریخ نشان داده است که این حقیقت ندارد. در مورد داروهایی فکر کنید که تأثیر و سلامت آن‌ها اثبات شده، و توسط FDA، تأیید شده بود. بعد از چندین سال، خطرناک بودن همین داروهای سالم و مؤثر سبب مرگ بسیاری افراد شده تا جایی که در آخر FDA مجبور شد، آن‌ها را از بازار خارج کند. خیلی جالب است. بعد از این که داروها برای شان میلیون‌ها دلار سود به بار آورد، آن‌ها را از بازارها بیرون کشیدند.

تبلیغات: صنایع دارویی، گاهی اوقات کاری را انجام می‌دهد که در تاریخ سابقه نداشته است: تبلیغ مستقیم داروهایشان برای مصرف‌کننده. غیرقابل باور است! اکنون نزدیک به دوسوم تبلیغات در آمریکا به دارو اختصاص دارد. برآورد می‌شود که بیش از ده میلیون دلار در سال صرف تبلیغ توسط صنعت داروسازی می‌شود. در بسیاری موارد، تبلیغات این داروها، حتی به شما نمی‌گوید که این دارو برای چیست. آن‌ها تنها تا حدودی معروف هستند و پول زیادی بابت آن پرداخته‌اند، و به شما خواهند گفت که چه طور زندگی آن‌ها به واسطه‌ی مصرف این داروی خاص، بهتر شده است. تبلیغات تمام این افراد را شاد نشان می‌دهد و این تأثیر را روی شما می‌گذارد که تمام افرادی که از این داروی عالی استفاده می‌کنند بهتر زندگی می‌کنند. آیا نمی‌دانید که در حقیقت تمام افرادی که شما در این تبلیغات مشاهده می‌کنید به طور دقیقی به وسیله

سران تبلیغاتی جهان گزینش شده‌اند تا احساس خاصی را در شما به وجود آورند. هنرپیشه‌ها پول می‌گیرند. بیشترشان از داروهایی که تبلیغ می‌کنند، استفاده نمی‌کنند وقتی افرادی را در لباس پزشک، پلیس، قاضی و غیره می‌بینید، اغوا می‌شوید. حتی وقتی چهره‌های سرشناس و هنرپیشه‌های معروف، دارو یا موسسه‌ای را تأیید می‌کنند (معمولاً موسساتی که توسط شرکت‌های دارویی تأمین بودجه می‌شوند) چون آن‌ها یا یکی از دوستان و نزدیکانشان از آن بیماری خاص رنج می‌کشیده، یا این که پول زیادی برای انجام این کار دریافت می‌کنند. آن‌ها هنرپیشه هستند. این تبلیغات حقیقی نیستند. میلیون‌ها دلار توسط سازمان‌های CIA و KGB صرف استفاده از تکنولوژی تبلیغاتی می‌شود تا شما را تحریک کنند، که نه تنها داروهای‌شان را مصرف کرده، بلکه نسبت به آن‌ها احساس نیاز کنید. این آگهی‌ها صادقانه نیستند و توسط صنعت داروسازی تولید می‌شوند که مبارزه‌ی آگاهانه همراه با شستشوی مغزی است و به سوی تمامی آمریکایی‌ها روانه می‌گردد. با این تبلیغات تلاش می‌کنند ما را شستشوی مغزی دهند تا این‌گونه تصور کنیم: تا زمانی که به مصرف این داروها ادامه می‌دهیم، زندگی ما هر روز بهتر خواهد شد. حقیقتاً وحشتناک است! آیا وقتی این همه تبلیغات دارویی در روزنامه‌ها، مجلات و تلویزیون می‌بینید، دیوانه نمی‌شوید؟

مقدار تبلیغات دارویی زیاد است و همچنان رو به افزایش می‌باشد. زمانی که به این تبلیغات گوش می‌دهید، و تمام تأثیرات جانبی آن را نادیده می‌گیرید، آیا باعث خنده شما نمی‌شود؟ اما، تکنیک‌های بازاریابی، آن قدر دقیق و آگاهانه عمل می‌کنند که تبلیغات دارویی واقعاً مؤثر به نظر می‌آیند.

شرکت‌های دارویی، از طریق رسانه‌های گروهی، استفاده از داروها را به ما

می‌آموزند. این یکی از وحشتناک‌ترین مواردی است که قصد دارم درباره‌ی آن صحبت کنم. FDA، کمیسیون تجاری فدرال و صنعت داروسازی، یک اتحاد نامقدس دارند. مجلس باید از مصرف‌کنندگان در برابر تمایل غیرقانونی شرکت‌های داروسازی برای کسب منافع بیشتر، حمایت کنند. مشکل این است که آن‌ها هر دو برای افزایش قدرت و منافع با هم کار می‌کنند. قانونی در مجلس وضع شد که بدون هیچ بحث و گفتگویی وابستگی FDA به شرکت‌های بزرگ داروسازی را برای تأمین نیازهای مالی‌شان، افزایش داد. شما این قانون را می‌خوانید. FDA بودجه‌اش را مستقیماً از صنعت داروسازی تأمین می‌کند. این قانونی است که در سال ۱۹۹۲ تصویب شده که هدف آن سرعت بخشیدن به تصویب (پیشنهاد) دارودرمانی جدید بیماری‌ایدز بود. اما آن‌چه واقعاً اتفاق افتاد این بود که شرکت‌های داروسازی برای کارمندان جدید FDA و نیازهای بودجه‌ای (مالی) اضافی، پول پرداخت می‌کنند. طبق مقاله‌ای در واشینگتن پست (Washington Post)، این برنامه بین صنعت داروسازی و FDA، در جلسات سری، توسعه یافت و این موضوع در مجلس، مورد بحث قرار نگرفت. هیچ وتویی هم صورت نگرفت. یک مذاکره سری و خصوصی بین صنعت داروسازی و FDA بود که مستقیماً برای بررسی به دفتر حسابداران کل، رفت. طبق نوشته واشنگتن پست بیش از پانصد کارمند جدید به مراکز FDA فرستاده شدند، که در واقع بررسی داروهای پیشنهادی جدید را از طریق خود شرکت‌های بیوتکنولوژی و داروسازی انجام خواهد داد. بیشتر از هزار و پانصد نفر که برای FDA کار می‌کنند، کسانی هستند که از طریق صنعت دارویی، تأمین مالی می‌شوند. این بدان معناست که ۵۵ درصد کارمندان FDA مستقیماً درگیر بررسی کاربردهای داروی جدید هستند که در لیست حقوق

بگیران این صنعت قرار دارند. FDA بیش از یک و دو دهم بلیون دلار، مستقیماً از صنعت داروسازی دریافت می‌کند.

لازم است ببینید این افراد چه قدر کلاهبردار هستند! پس از ده سال FDA تصویب کرد که بیش از نه داروی خاص را که تأیید کرده بود، دارای تأثیرات جانبی مرگ‌باری هستند.

مجله‌ی پزشکی (The Journal of the American Medical Association) برآورد کرد که بیش از یکصد و بیست و پنج هزار آمریکایی در هر سال تحت تأثیر اثرات جانبی داروهای تأیید شده FDA جان خود را از دست می‌دهند، خوب، چه طور FDA و FTC و صنعت داروسازی هم‌زمان با هم مصرف داروها و انجام عمل جراحی را تشویق می‌کنند و درمان‌های طبیعی را سرکوب می‌نمایند؟ الاین فیور (Elaine Feuer) جرم شناس، یک تحقیق کلی روی FDA انجام داده است و دریافته که FDA بیشتر زمانش را در حمایت از منافع صنعت داروسازی، سرمایه‌گذاری کرده است. FDA در حقیقت درمان‌های طبیعی را سرکوب می‌کند و روی بسته شدن شرکت‌هایی تأکید دارد که برای بیماری‌های رایج، درمان‌های طبیعی را عرضه می‌کند. کتاب او به نام "قربانیان بی‌گناه"، "جنگ FDA علیه بشریت" به این استناد می‌کند که چه طور FDA به طور خاصی به دنبال شرکت‌هایی است که برای بیماری‌هایی که بیشترین سود را برای صنعت داروسازی دارند، درمان‌های طبیعی را ارائه می‌دهد. چون بیماری‌هایی مثل سرطان، ایدز، ناراحتی‌های قلبی و دیابت برای شرکت‌های دارویی، خیلی سودآور هستند، هر کسی که این بیماری‌ها را به درمان‌های طبیعی تشویق کند مورد حمله FDA قرار خواهد گرفت، صنعت داروسازی، FTC و FDA تا آنجا که ممکن است در مورد داروهای بحث‌انگیز

اخبار مطبوعاتی پخش می‌کنند. آن‌ها به طور همزمان علیه روش‌های طبیعی، اخبار منفی را منتشر می‌سازند. این صنعت، مبالغ هنگفتی پول را به سازمان‌های خبری، تلویزیون، رادیو، روزنامه‌ها و مجلات اختصاص می‌دهند تا گزارشات مثبتی را در مورد داروهایشان ارائه دهند. توجه داشته باشید وقتی اخبار را نگاه می‌کنید به دفعات یک کارشناس پزشکی دعوت می‌شود که درباره‌ی دارویی جدید، مطالبی را عنوان کند. این کارشناس پزشکی هرگز نمی‌گوید این عقیده‌ی خودش است. هرگز یک دیدگاه دیگری را ارائه نمی‌دهد. بلکه همیشه آن را به صورت یک گزارش خبری مطرح می‌کند. حقیقت این است که این اصلاً خبر نیست. کارشناسان پزشکی در بسیاری از موارد، سخنگویان شرکت‌های داروسازی هستند. به این کارشناسان مقادیر زیادی پول داده می‌شود تا درباره‌ی داروها، مطالب تأثیرگذاری بگویند. افشاگری کامل کجاست؟ وقتی سازمان‌های خبری نظر کارشناسی و یا پزشکی‌شان را مطرح می‌کنند، آن‌ها هرگز نمی‌گویند "به هر حال" ما به کارشناس پزشکی خود پول زیادی داده‌ایم تا این جا بیاید و مطالب فوق‌العاده‌ای در مورد این دارو بگوید. آن‌ها اخبار را می‌گویند، بدون این که هیچ تحقیقی توسط این سازمان‌های خبری صورت گرفته باشد، که آیا اطلاعات ارائه‌شده ساختگی، قانونی، بدون غرض و یا صادقانه و جامع هستند. به نظر می‌رسد که همه فراموش می‌کنند که یک داروی جدید مؤثر، بیلیون‌ها دلار سود دارد، یا فراموش می‌کنند که شرکت‌های داروسازی، شرکت‌های تجاری هستند و افرادی که سهامدار آن‌ها هستند، کمپانی‌های داروسازی را تشویق می‌کنند تا داروهای بیشتری را بفروشند. پس سؤال حقیقی این است. چه کسی سهامدار این شرکت‌های داروسازی است؟ شاید برای شما عجیب باشد که بسیاری از اعضای FDA و

FTC سهامداران این شرکت‌ها هستند. اگر بدانید که، اعضای رسانه‌های خبری سهامداران این کارخانجات هستند آیا تعجب خواهید کرد؟ و شرکت‌هایی که صاحب شبکه‌های تلویزیونی، رادیویی، روزنامه‌ها و مجلات هستند همه با صنعت داروسازی، روابط مالی دارند و همه، دارای انگیزه‌هایی برای فروش بیشتر این داروها هستند.

این یکی از دلایلی است که در اخبار، مطالب زیادی درباره داروها شنیده می‌شود و مقالات مثبتی در مورد (این‌گونه) داروها در مجلات و روزنامه‌ها می‌خوانید. این سازمان‌ها از فروش این داروها است که منافع مالی زیادی به دست می‌آورند. علاوه بر این، بیشتر سازمان‌های خبری در مورد صحت اطلاعاتی که درباره داروها ارائه می‌شود، تحقیق انجام نمی‌دهند. وقتی آن‌ها یک آگهی تبلیغاتی از صنعت داروسازی دریافت می‌کنند، بدون سوال، آن را می‌خوانند و ارائه می‌دهند.

صنعت فرآورده‌های دارویی برای گرفتن بلیون‌ها دلار در تبلیغات آزاد یک راه‌گريز اتوماتیک دارد که مبدل به اخبار می‌شود. آیا باعث تعجب شما نمی‌شود که در این اخبار فقط کارشناسان پزشکی‌ای هرگونه اطلاعاتی را در مورد سلامتی و بیماری به شما می‌دهند که همه‌ی آن‌ها پزشک هستند؟ و این که اطلاعاتی که می‌شنویم همه در مورد استفاده از داروهاست؟ آیا تعجب نمی‌کنید که شما عملاً هرگز در مورد درمان طبیعی، خبرهای نویدبخشی نمی‌شنوید؟ آیا درمان‌های طبیعی هیچ مزیتی ندارند؟ به خاطر داشته باشید، درمان‌های طبیعی نمی‌توانند ثبت شوند و حق انحصاری داشته باشند.

اتحاد نامقدس بین FDA و FTC و صنعت دارویی، یک سری قوانین جالبی را ایجاد کرده که به طور سحرآمیزی ظاهر می‌شود. FDA و FTC توانایی این را

دارند که قانونی را ارائه دهند، بدون این که توسط مجلس وتو شود. یکی از قوانینی که FDA گذارده و تکان‌دهنده است: «FDA به عنوان قانون بیان کرده است تنها چیزی که می‌تواند باعث پیشگیری یا درمان بیماری شود، دارو است!» حالا چرا این قانون تکان‌دهنده است؟ آن‌چه که FDA مشخص کرده، این است که مطلقاً درمان طبیعی‌ای برای پیشگیری یا معالجه بیماری وجود ندارد، چون اگر درمان طبیعی‌ای وجود داشته باشد، پس باید به عنوان یک دارو طبقه بندی شود و زمانی که به عنوان یک دارو طبقه بندی می‌شود باید هشتصد میلیون دلار هزینه‌ی آزمایش شود تا FDA آن را به عنوان یک داروی جدید تأیید کند. و این امر ممکن نیست. چرا؟ چون یک درمان طبیعی نمی‌تواند به ثبت برسد و هیچ شرکتی هم نمی‌تواند هشتصد میلیون دلار صرف یک درمان طبیعی کند تا به عنوان یک داروی جدید به ثبت برسد و در نتیجه نمی‌تواند سودی ده برابر را برگرداند. درمان‌های طبیعی ثبت نمی‌شوند. بنابراین، نمی‌توانند تحت آزمایشات FDA قرار گیرند. به همین دلیل FDA و شرکت‌های داروسازی، این سیستم را دوست دارند. چون مانع درمان‌های طبیعی برای پیشگیری در معالجه بیماری می‌شود. FDA با صنعت داروسازی همدست می‌شود و به این صنعت حق انحصاری می‌دهد. در مورد آن فکر کنید! FDA می‌گوید که فقط دارو می‌تواند باعث پیشگیری یا درمان یک بیماری شود نه چیز دیگری. چه قدر نامعقول است؟

آن‌چه صنعت داروسازی و FDA انجام داده‌اند تصمیم‌گیری برای طبقه بندی بیشتر و بیشتر بیماری است. زمانی شما سوزش قلب داشتید، هم اکنون به آن بیماری بازگشت اسید معده (Acid Reflex) می‌گویند. زمانی مردم خجالتی بودند، هم اکنون این بیماری به عنوان اضطراب اجتماعی طبقه بندی

می‌شود. کودکانی که بیش از حد شکر می‌خورند یا کمی نافرمان و سرکش هستند، هم اکنون ناراحتی آن‌ها را به صورت یک بیماری به نام اختلال کمبود، طبقه‌بندی می‌کنند. اگر زنی توان جنسی کمی داشته باشد او را بیمار تلقی می‌کنند. یک نفر الکلی دیگر الکلی خوانده نمی‌شود. بلکه می‌گویند شخصی که بیماری‌ای به نام الکلیسم دارد. فردی که اضافه وزن دارد، دارای بیماری چاقی است. مردی که حالت نعوظ دارد، دچار یک بیماری است.

زمانی بیماری‌ها بیشتر و بیشتر طبقه‌بندی می‌شوند که از نظر قانونی هیچ درمان طبیعی و ارزانی برای آن‌ها وجود نداشته باشد. FDA می‌گوید، تنها راه درمان و پیشگیری، دارو است. FDA در مورد این که بیماری چیست؟ حرف آخر را می‌زند. زمانی که FDA با مسئولیت (اختیار) نهایی تصمیم گرفته است که این مورد، یک بیماری است، هر شرکتی که ادعا کند این یک فرآورده کاملاً طبیعی است، که می‌تواند این بیماری را معالجه کند، می‌تواند به طور قانونی توسط FDA اعلام نشده باقی بماند. FDA می‌تواند این شرکت (تجارت) را ببندد و کسانی که مسئول آن هستند را برای طبابت بدون مجوز یا فروش داروی بدون مجوز، به زندان بیندازد، حتی اگر آن‌ها اصلاً دارویی را نفروخته باشند، می‌توانند چیزی را به بی‌خطری نان بفروشند. این واقعاً در دهه‌ی ۱۹۷۰ اتفاق افتاد، وقتی مردی به اسم بن سوارز (Ben Suarez) نانی را با فیبر بالا فروخت، این یک نان کاملاً طبیعی بود که فیبر بالایی داشت. او گفت که خوردن مواد غذایی با فیبر بالا می‌تواند به طور بالقوه، خطر سرطان‌های مختلفی را کاهش دهد. در آن زمان این امر ثابت نشده بود. اما چون او این جمله را گفته بود، طبق قانون FDA دارویی را بدون مجوز می‌فروخت. او دارویی را نمی‌فروخت، بلکه فقط نان می‌فروخت. FDA آمد و نان را گرفت و آن را از بین برد. آن قدر نان بود

که بتواند میلیون‌ها فرد بی‌خانمان را سیر کند. او گفت این نان‌ها را به افراد بی‌خانه بدهند. FDA موافقت نکرد و تمام نان‌ها نابود شدند. چرا نان‌ها را از بین بردند؟ چه قدر مشمئزکننده است! چون او نان کاملاً طبیعی را می‌فروخت که به طور بالقوه، بر منافع یکی از قدرتمندترین و سودآورترین صنایع جهان، ضربه می‌زد. همه‌ی این‌ها به خاطر پول است!

وب سایت: صنعت داروسازی، در حال انجام کار بحث‌انگیزی است. تمام انواع وب سایت‌های اطلاعاتی را ایجاد می‌کند که مصرف‌کنندگان را راهنمایی کند، این وب سایت‌های غیرمغرضانه، در مورد بیماری‌ها و درمان‌های مختلف، اطلاعاتی را به مشتریان ارائه می‌دهند. اما حقیقت این است که این وب سایت‌ها غیرمغرضانه نیستند. یک حقه است، یک بررسی موشکافانه است. این وب سایت‌ها از طریق صنعت داروسازی، تأمین مالی می‌شوند. آن‌ها در ظاهر، غیرمغرضانه ایجاد می‌شوند و اطلاعاتی را برای حمایت از مصرف‌کننده ارائه می‌دهند. حقیقت موضوع این است که آن‌ها چیزی بیشتر از یک وب سایت نیستند که مستقیم یا غیرمستقیم به واسطه شرکت‌های دارویی، داروی بیشتری را به شما می‌فروشند.

تأمین مالی افراد معروف: با فهمیدن این موضوع خیلی شوکه شدم. وقتی یک برنامه گفتگوی تلویزیونی را مشاهده می‌کنید یا از طریق رادیو می‌شنوید، بسیاری اوقات با یک فرد معروف مصاحبه می‌شود. این فرد سرشناس، یا یکی از نزدیکانش مبتلا به نوعی بیماری بوده‌اند. او در برنامه‌اش در مورد این بیماری خاص صحبت می‌کند و این که با یک روش درمانی مشخص یا داروی جدید، بیماری او معالجه شده است و این جالب است. بسیار جالب و هیجان‌انگیز می‌آید. چنین به نظر می‌رسد که این فرد معروف واقعاً نگران سلامتی و رفاه

افراد دیگر است.

با کمی تحقیق بیشتر متوجه می‌شویم که این افراد معروف که بیشتر آن‌ها هنرپیشگان حرفه‌ای هستند، کار فوق‌العاده‌ی هنر پیشگی را انجام می‌دهند چون تحت عنوان یک مصاحبه ساده، برای شرکت داروسازی مشتری جلب می‌کنند و برای همین، مقادیر زیادی پول دریافت می‌کنند. این گفتگوهای واقعی نشان‌دهنده‌ی خبرچینی‌ها برای صنعت داروسازی است. اما من و شما، آن‌ها را تماشا می‌کنیم و نمی‌دانیم که این‌ها در واقع آگهی‌های تجاری هستند. این فرد مشهور تحت عنوان افشاگری هرگز نمی‌گوید که صنعت داروسازی مبلغ زیادی به او پرداخته تا برای داروهایش جلب مشتری کند. آیا تعجب نمی‌کنید؟ نباید تعجب کنید، چون این کار در هر صنعتی رایج است. یک تولیدکننده کلپ‌گلف می‌گوید «بیشتر متخصصان جلب مشتری، از چوب‌گلف ما استفاده می‌کنند» وقتی با آن‌ها مصاحبه می‌شود، متخصصان جلب مشتری می‌گویند چه قدر آن‌ها چوب‌گلفشان را دوست دارند. به شما نمی‌گویند که چه قدر (چند میلیون دلار) به این افراد داده شده است تا از چوب‌گلف مخصوص این شرکت استفاده کنند. اما آیا ما حقیقتاً می‌دانیم که آن‌ها از این چوب‌گلف‌ها استفاده می‌کنند چون بهترین چوب‌گلف است یا از آن استفاده می‌کنند چون به خاطر آن پول گرفته‌اند. به خاطر داشته باشید همه این‌ها به پول مربوط می‌شود.

فن دیگری که صنعت داروسازی از آن استفاده می‌کند، تضمین تداوم فروش داروها است و از دولت فدرال می‌خواهند تا قوانینی را بگذارند که افراد دارو مصرف کنند. برای این کار از سه روش استفاده می‌شود: اول با گذاردن قانونی که لازم است کودکان داروهای خاصی را مثل واکسن‌ها استفاده کنند.

دوم، گذاردن قانونی که لازم است تمام کارمندان فدرال و پرسنل ارتش، داروی خاصی را مصرف کنند. (توجه کنید که این امر اخیر کارمندان و اعضای ارتش را مجبور می‌کند تا علیه آبله و سیاه زخم واکسینه شوند). سوم، پرداخت پول به دولت برای استفاده از داروها برای افراد فقیر و کهنسال از طریق تأمین اجتماعی و مراقبت‌های پزشکی، وقتی این امر اتفاق می‌افتد...! بلیون‌ها دلار سود می‌کنند.

ترس از سیاه زخم در واشنگتن را به خاطر دارید؟ من عقیده دارم که این یک مبارزه‌ی عالی برای افزایش فروش یک آنتی بیوتیک مشخص بود. وقتی ترس از این بیماری شایع شد، شرکت‌های داروسازی یک مبارزه بازاریابی مهمی را انجام دادند، گفتگو کردند که چه طور کیپرو (Cipro) داروی بیماری سیاه زخم است. یک شبه فروش کیپرو بالا گرفت و میلیون‌ها دلار سود را به جیب شرکت‌های داروسازی روانه ساخت.

استفاده از کتاب‌ها: شرکت‌های داروسازی، میلیون‌ها دلار به پزشکان می‌پردازند. متخصصان انتخاب شده کسانی هستند که در واقع مستقیم یا غیرمستقیم از صنعت داروسازی پول دریافت می‌کنند و در واقع سخن‌گویان شرکت‌های داروسازی هستند. بعدها این کارشناسان کتاب‌هایی را در مورد مزایای سلامتی داروهای خاص می‌نویسند. اگر به کتابفروشی‌ها بروید، می‌توانید کتاب‌هایی را پیدا کنید که به واسطه «یک کارشناس مستقل پزشکی» نوشته شده و پی در پی ما را به استفاده از داروها تشویق می‌کند. حقیقت این است که، شرکت‌های داروسازی به کارشناسان پول می‌دهند تا چنین کتاب‌هایی را بنویسند. این کتاب‌ها چیزی جز تبلیغات دارویی نیست. سانسور کردن ایده‌های مخالف، وحشتناک است. ما در آمریکا زندگی می‌کنیم، که

سرزمین آزادی بیان نامیده می‌شود. اما آزادی بیان وجود ندارد. اگر حرف‌های شما منافع شرکت‌های بزرگ را تهدید کند، کارتان محدود می‌شود، مورد تمسخر و تحت تعقیب قانونی قرار می‌گیرید. این چیزی است که اتفاق می‌افتد. صدها کتاب وجود دارد که درباره صنعت داروسازی، FDA و FTC نوشته می‌شود، و این تبانی‌ای است بین مؤسسات، شرکت‌ها، گروه‌های فشار و قانون‌گذاران دولتی و این که چه طور آن‌ها با هم برای سرکوبی روش‌های کاملاً طبیعی و راه‌های کم هزینه پیشگیری و درمان بیماری‌ها، کار می‌کنند. این کتاب‌ها و این نویسندگان هرگز روشنایی روز را نمی‌بینند. چرا؟ ناشران نمی‌خواهند این کتاب‌ها را منتشر کنند. اگر ناشری کتابی را چاپ کند که صنعت داروسازی، مؤسسات دولتی خاص یا شرکت‌های بزرگ را بکوبد، شرکت نشر و چاپ می‌تواند در لیست سیاه آورده شود و دیگر کتاب‌هایش را پخش نکنند. شرکت‌های انتشاراتی می‌ترسند که چاپ این کتاب‌ها برای آن‌ها هزینه‌ی سنگینی را در برداشته باشد. علاوه بر این، بسیاری از کارمندان و مدیران این شرکت‌های انتشاراتی، سهامداران شرکت‌های داروسازی هستند و نمی‌خواهند کاری انجام دهند که بر موجودی شخصی آن‌ها تأثیر بد داشته باشد. به خاطر داشته باشید همه چیز برای پول است!

هم‌چنین در مورد تبلیغات سانسور وجود دارد. خیلی ساده است. بگذارید بگوییم که شما رئیس یک شبکه‌ی تلویزیونی مهم هستید. شبکه‌ی خاصی که شما مدیر آن هستید در مالکیت شرکت چند ملیتی دیگری است که کنترل منافع زیادی در یک شرکت داروسازی دارد. شبکه شما دو سوم یا نزدیک هفتاد درصد درآمد تبلیغاتی خودش را مستقیماً از این صنعت داروسازی دریافت می‌کند. حالا تصور کنید شخصی پیش شما می‌آید و می‌گوید: «من می‌خواهم

کتابم را در شبکه‌ی شما تبلیغ کنم. عنوان کتاب از این قرار است: چه طور کمپانی‌های داروسازی در حال سوءاستفاده از مردم آمریکا هستند؟ آیا شما به عنوان مدیر شرکت، این کار را انجام می‌دهید؟ اگر این کار را نکنید، رئیس‌تان شما را اخراج می‌کند. چون با اجرای این آگهی، شما می‌توانید بر فروش و منافع شرکت‌های داروسازی که رئیس شما در آن موقعیت مهمی دارد، تأثیر بدی بگذارید. این به معنای ضرر رساندن به رئیس شما است. در واقع شما می‌توانید سهم خودتان را داشته باشید. در این مورد این طور فکر کنید: اگر آگهی این کتاب را انجام دهید، دیگر آگهی‌دهندگان شما چه طور فکر می‌کنند؟ آن‌ها می‌توانند به شما بگویند «اگر برای این کتاب آگهی دهید، ما، ماه آینده هیچ آگهی دارویی را اجرا نمی‌کنیم». فروشتان سریع کم می‌شود و امکان دارد که اخراج شوید. مردم، این چیزی است که اتفاق می‌افتد. همه چیز به پول بر می‌گردد.

افشاگری درمان‌های طبیعی: در یک شراکت نامه واقعی دولت، دولت فدرال ایالات متحده بیان می‌کند که یکی از ابزار آلات موثر برای این که مردم نظر دولت را باور کنند، گردآوری یک مبارزه‌ی افشاگری هماهنگ شده است. این بدان معنا است که بین FDA، FTC، مؤسسات مراقبت‌های بهداشتی، کل صنعت داروسازی و هم‌چنین بعضی سازمان‌های خبری مهم تلاش هماهنگی وجود دارد تا درباره‌ی درمان‌های طبیعی گزارشات وحشتناکی را ارائه دهند و واقعیت را در مورد خطرات و تأثیرات نامطلوب داروها، سرکوب کنند. لیست بلندی از درمان‌های طبیعی، ارزان و مؤثر وجود دارد که تحت عنوان «روغن مار» مشخص می‌شوند یا کاملاً از دید عموم مردم، مخفی نگاه داشته می‌شوند. FDA چنین جنگی را علیه درمان‌های طبیعی آغاز کرده است. در دهه ۱۹۷۰،

FDA تلاش کرد تا داروهای مکمل ویتامین بسازد. FDA ادعا کرد که ویتامین‌ها خیلی خطرناک هستند و باید فقط توسط پزشکان تجویز شوند. مردم خشمگین شدند و کنگره این ایده را رد کرد. در سال ۱۹۹۳، FDA تلاش کرد تا اسیدهای آمینه و مواد معدنی خاصی را به عنوان داروهای تجویزی، طبقه بندی کند. مجدداً مجلس عکس‌العمل نشان داد. اخیراً FDA به دنبال شرکت‌هایی بوده است که از طریق اینترنت داروهای طبیعی را می‌فروشند. مدعی‌اند که این شرکت‌ها "داروهای" را بدون مجوز می‌فروشند.

در کتاب "حمله به آزادی پزشکی" مدارک سری از صنعت پزشکی افشا کرده‌اند که FDA، صنعت داروسازی، AMA و حتی شرکت‌های بیمه همه با هم کار می‌کنند تا داروهای طبیعی را بی‌اعتبار کنند. این مدارک نشان می‌دهد FDA با صنعت داروسازی مستقیماً «خدمات عمومی و مبارزه ضد شیادی» را به وجود می‌آورد که برای این منظور طراحی می‌شوند که مردم باور کنند درمان‌های طبیعی، غیر مؤثر و حتی مضر هستند و استفاده از آن‌ها فقط از بین بردن پول است. این «مبارزه عمومی» در صدر صنعت داروسازی قرار دارد. نویسنده ادعا می‌کند که هم‌دستی بین دولت و صنعت داروسازی "فقط یک استبداد تحمیلی دارویی - پزشکی" را ایجاد کرده است.

زمانی هدف FDA درمان‌های طبیعی بود، که مبارزه‌ی افشاگرانه‌ی آن‌ها، با آگاه کردن عموم مردم شروع و گفته می‌شد که این مواد به درستی مورد آزمایش قرار نگرفته‌اند و به طور بالقوه، خطرناک هستند و نباید مورد استفاده قرار گیرند. حتی وقتی بررسی‌ها، تأثیر و کارایی این درمان‌ها را ثابت می‌کند، شواهد، سرکوب‌شده و یا نادیده گرفته می‌شوند.

هزاران بررسی وجود دارد که نه تنها ثابت می‌کند درمان‌های طبیعی مؤثر

هستند، بلکه تأیید می‌کند که آن‌ها می‌توانند از انواع مشابه خود (به صورت دارو) مؤثرتر باشند. یک نمونه، ویتامین E است، در بسیاری بررسی‌ها متوجه شدند که به‌عنوان یک رقیق‌کننده خون می‌تواند مؤثرتر از داروی مشابه آن باشد. اما چرا به جای دارو، ویتامین E به ما نمی‌دهند؟ واقعیت مشخص است: درمان‌های طبیعی می‌توانند از نظر مالی، صنعت داروسازی را تباه کنند.

عملاً هر روز "هشدارهایی" در رابطه با موارد سوءاستفاده مکمل‌های رژیمی می‌شنویم. سازمان‌های خبری تحقیقی در مورد صحت این هشدارها (که این اطلاعات را برای بیشتر قسمت‌ها گزارش می‌کنند) انجام نمی‌دهند. در مورد آن‌چه به عنوان اخبار و آگهی طبقه‌بندی می‌شود، استانداردهای مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر اطلاعات به وسیله‌ی یک سیاستمدار یا مؤسسه‌ی دولتی مثل FDA یا FTC ارائه شود، سازمان‌های خبری این اطلاعات را صددرصد جعلی نشان می‌دهند اما هر چیزی که توسط یک سیاستمدار یا یک مؤسسه دولتی به سازمان خبری ارائه شود، صددرصد واقعی گزارش می‌شود. دولت این توانایی را دارد که بدون مخالفت، روی اکثریت تأثیر بگذارد. در نتیجه، اولین استاندارد این است که هر چیزی که یک مؤسسه‌ی دولتی یا یک سیاستمدار می‌گوید، واقعی است و برای حمایت از ادعای آن‌ها مدرکی لازم نیست. استاندارد بعدی، وجود یک «شرکت بزرگ» است. وقتی شرکت‌های تجاری، خبری را برای سازمان‌های خبری عرضه می‌کنند در مورد صحت و درستی آن چه ارائه می‌شود، تأیید کمی صورت می‌گیرد. اطلاعات به صورت اخبار گزارش می‌شوند، اما چون از طرف شرکت است نه دولت، گاه‌گاهی دیدگاه‌های مخالف هم ارائه می‌شوند. FTC به شرکت‌های بزرگ اجازه داده تا این کارها را در تبلیغات خود انجام دهند ولی شرکت‌های کوچک‌تر را از این کار

منع کرده است. مثلاً شما در حال تماشای یک آگهی تلویزیونی هستید. در پایان صفحه چندین خط "تکذیب" وجود دارد. FTC مایل است که این تکذیب‌ها وجود داشته باشد. اما چون آن شرکت، یک شرکت بزرگ است اجازه داد تا فقط برای چند ثانیه این تکذیب‌ها را روی پرده داشته باشد، ولی آن قدر ریز و کوچک بود که هیچ کس قادر به خواندن آن نبود. واقعاً خنده‌دار است.

علاوه بر این، آگهی‌ها، شرکت‌های بزرگ مجاز هستند تا کارهایی را انجام دهند که اگر آگهی دهندگان کوچک انجام دهند مورد پیگرد قرار می‌گیرند. اگر یک شرکت کوچک بگوید که می‌خواهد یک قطعه وسیله ورزشی را از طریق تلویزیون بفروشد، باید شخصی که لباس پزشک پوشیده و عبارت‌های برجسته‌ای در مورد این محصول می‌گوید - که این شخص باید حتماً یک پزشک باشد و نمی‌تواند به عنوان یک سخنگو، پولی دریافت کند و نباید از روی نوشته بخواند - در تبلیغ حضور داشته باشد. اما در تبلیغات شرکت‌های بزرگ، وقتی پزشکان، قضات، مجریان شرکت، پلیس و... را مشاهده می‌کنید که درباره‌ی عالی بودن فراورده‌های شرکت صحبت می‌کنند، گمراه می‌شوید. به این افراد پول داده می‌شود تا دست نوشته‌ای را بخوانند! اگر یک شرکت کوچک، فراورده‌ای را به این روش بفروشد، به خاطر جعل، دروغ و آگهی گمراه کننده تحت تعقیب قرار می‌گیرد. آخر خط این است که دولت و سیاستمداران می‌توانند هر چیزی را در تلویزیون عنوان کنند و این کار مورد اعتراض قرار نمی‌گیرد و صد درصد واقعی ارائه می‌شود. شرکت‌های بزرگ نیز می‌توانند تقریباً هر کاری را در تلویزیون انجام دهند و حتی می‌توانند بدون این که FTC مانع آن‌ها شود، تبلیغات گمراه کننده و کاذب داشته باشند.

شرکت‌های کوچک، منافع «شرکت‌های بزرگ» را تهدید می‌کنند و مرتباً

توسط FDA، FTC و دیگر مؤسسات قانون‌گذاری مورد حمله فرار می‌گیرند. جالب است توجه کنیم که اکثریت عمل‌کردهایی که توسط FTC و FDA اتخاذ می‌شود علیه شرکت‌های کوچک و متوسط است. آن‌ها به ندرت مخالف شرکت‌های بزرگ هستند. مثلاً فیلد مانوئل (Field Manual) از FTC بیان می‌کند که مؤسسات (نمایندگان) نباید به دنبال «شرکت‌های بزرگ» باشند چون آن‌ها درآمدهای بزرگی دارند و علیه FTC اقامه دعوی می‌کنند. هم چنین می‌گویند که نمایندگان آن‌ها نباید به دنبال شرکت‌های خیلی کوچک باشند چون آن‌ها پولی ندارند. بلکه باید پی‌گیر شرکت‌های متوسط باشند که می‌توانند به سرعت قضیه را حل و فصل کنند. جای تعجب است که کمیسیون تجاری فدرال علیه شرکت‌ها بر اساس شکایت‌های مشتریان، عمل‌کردی را اتخاذ نمی‌کند به جای آن روی مقادیر پولی که می‌توانند از آن شرکت به دست آورند، فشار سیاسی را اعمال می‌کنند. آیا می‌دانستید که وقتی FTC هزینه‌ی تبلیغات دروغین و گمراه‌کننده‌ی شرکتی را تأمین می‌کند، و سپس برای «جبران خسارت» مشتری، پولی را دریافت می‌کند، هرگز آن پول را به مشتری نمی‌دهد؟ FTC پول را برای خودش نگه می‌دارد! به نظر می‌رسد این مؤسسه از مشتریان حمایت می‌کند اما اکثریت عمل‌کردهای FTC علیه شرکت‌هایی است که در آن‌جا شکایت‌های مشتریان وجود ندارد. FTC و FDA برای پخش اطلاعات نادرست و دروغ‌گویی درباره‌ی درمان‌های طبیعی با هم شریک هستند.

به میلیون‌ها دلاری فکر کنید که در رابطه با مبارزاتی که مخصوص افشاگری و احمقانه جلوه دادن درمان‌های طبیعی به کار می‌رود، هزینه می‌گردد. مصرف‌کنندگان از مؤسساتی حمایت می‌کنند که با اسامی فریبنده ظاهر

می‌شوند و به نظر می‌رسد حامی مصرف‌کننده هستند اما در حقیقت، این سازمان‌ها تنها پشتیبان‌های برای صنعت داروسازی می‌باشند تا فرآورده‌هایشان را ارتقاء دهند و استفاده از داروها را افزایش می‌دهند تا در فکر مردم جا بیندازد که درمان‌های طبیعی موثر واقع نمی‌شوند و خطرناک هستند.

نمونه‌ی خوبی از آن را می‌توان اِفیدرا (Ephedra) نام برد. اِفیدرا ترکیبی است که در گیاه ماهانگ (mahuang) یافت می‌شود، این گیاه قرن‌ها است که در کشورهای سرتاسر جهان به خصوص در چین مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای بیماری‌هایی مانند چاقی و آسم، خیلی مؤثر است. اِپیدرا ماده‌ای است که در مکمل‌های رژیمی استفاده می‌شود تا متابولیسم (سوخت و ساز) را افزایش داده و اشتها را کاهش دهد و کار فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهد. اگر مقدار زیادی استفاده کنید و از دستورالعمل روی شیشه پیروی نکنید، حتماً روی شما تأثیرات منفی خواهد گذاشت مثل عصبی شدن و دلهره داشتن، شبیه به نوشیدن بیست فنجان قهوه. در یک مبارزه افشاگرانه‌ی هماهنگ، FDA به دلیل خطرناک بودن، استفاده از این گیاه را ممنوع اعلام کرد. تلاشی هماهنگ برای این که مردم به این باور برسند که یک مکمل گیاهی طبیعی می‌تواند خطرناک باشد. این مبارزه طراحی می‌شود تا مجلس را تشویق کند که درمان‌های طبیعی را ممنوع سازد.

هم‌چنین مکمل‌های لازم به صورت بی‌ضرر تحت عنوان داروهای ویتامین دار و مواد معدنی توسط صنعت داروسازی تولید و به فروش می‌رسد. این کار تحت عنوان امنیت و سلامت انجام می‌گیرد ولی امنیت در آن نقشی ندارد. چرا؟

افیدرا ممنوع شد چون صدوپنجاه و سه مورد مرگ و میر در رابطه با مصرف

آن گزارش شد. در حال حاضر، میلیون‌ها نفر این گیاه را مصرف می‌کنند. اگر هر گروه را ده میلیون نفر در نظر بگیرید، آمار صد و پنجاه و سه مرگ آمار خوبی خواهد بود. FDA گفت بین استفاده از اِفیدرا و این مرگ و میرها رابطه‌ای وجود دارد. قطعاً مدرکی وجود ندارد که اِفیدرا عامل این مرگ و میرها بوده است و یا حتی با این مرگ‌ها ارتباطی داشته است. اما FDA این داروی گیاهی را خطرناک معرفی می‌کند. چراکه هر داروی غیرتجویزی خطرناک است! اگر به جعبه داروهای خود در خانه مراجعه کنید و دارویی را بردارید و بیشتر از آن‌چه روی جعبه دارو نوشته شده مصرف کنید، احتمال دارد که بمیرید. هر دارویی قطعاً خطرناک است. این به خطر ربط ندارد بلکه به کسی مربوط می‌شود که این فراورده‌ها را کنترل می‌کند. بخش وحشتناک آن این است که هر چه FDA می‌گوید، واقعیت تلقی می‌شود و هیچ نظریه‌ی مخالفی، مجاز به ارائه نیست. در مورد آن بیندیشید. دو هزار نفر به واسطه‌ی مصرف آسپرین جان خود را از دست دادند. نه به دلیل استفاده از آسپرین‌هایی با دوز بالا، بلکه به واسطه‌ی استفاده از آسپرین طبق مقدارهای تجویز شده و این امر مشخص می‌کند که آسپرین داروی مطمئنی نیست. با وجود این هنوز ممنوع نشده است. آیا مشاهده می‌کنید این موضوع به کجا می‌رود؟ مبارزات افشاگرانه شامل دو مورد می‌شود: ارائه گزارشات مثبت درباره داروها به سازمان‌های خبری و انتشارات مختلف، ارائه اطلاعات تحقیقی کاذب در مورد داروها، در حالی که به طور همزمان اطلاعات منفی درباره درمان‌های گیاهی و شفا دهنده‌های کلی نیز پخش می‌شود.

نمونه‌ی دیگری از این مبارزه‌ی افشاگرانه، عنوانی بود که می‌گفت «بررسی‌ها نشان داده است که saint John s Wort برای درمان افسردگی مؤثر نمی‌باشد.

این مقاله در یک روزنامه ملی نوشته شد که می‌گفت بررسی‌هایی که اخیراً انجام گرفته، ثابت کرده است، saint John's Wort این درمان طبیعی، برای تسکین افسردگی، تأثیری روی بیماری ندارد. مقاله در ادامه می‌گوید، هر چه قدر داروی گیاهی برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند غیرسالم و احتمالاً بی‌تأثیر باشد.

این مقاله خیلی خنده‌آور بود، یک طرفه، اهانت‌آمیز و تکان‌دهنده، چرا چنین حرفی را می‌زنم؟ چون وقتی شما واقعاً به این بررسی دقیق نگاهی می‌کنید، آن‌ها اشاره می‌کنند که saint John's Wort علاوه بر Prozac در همان بررسی دقیق، آزمایش شده است. در بررسی نشان داد که prozac و Wort saint John's هر دو در بیمارانی که افسردگی دارند، بی‌تأثیر است. اما سازمان‌های خبری هرگز اشاره نکردند که به بی‌تأثیر بودن prozac نیز اشاره شده است. هم چنین در اشاره کردن به این موضوع با شکست مواجه شده است که بررسی‌های زیادی هم وجود دارد که نشان می‌دهد saint John's Wort واقع مؤثر است. اما این بررسی به وضوح دارای نقص است، حقیقت این است که شما می‌توانید بررسی‌ای را به وجود آورید که واقعاً هر چه را که می‌خواهید نشان دهد، اما رسانه‌های خبری فقط درباره مکمل‌های گیاهی کاملاً طبیعی گفتگوی منفی می‌کنند و هیچ نکته‌ی منفی‌ای در مورد دارو نمی‌گویند. افشاگری به واسطه‌ی استفاده از بررسی‌ها خیلی رایج است. بیشتر این بررسی‌ها، توسط صنعت داروسازی، تأمین مالی می‌شوند. به محققان اهداف و پارامترهای خیلی خاص، داده می‌شود. چون هزینه‌ی این بررسی‌ها توسط صنعت داروسازی، تأمین می‌شود اهدافشان این است که نشان دهند، این داروها، مؤثر و مطمئن هستند و تمام درمان‌های طبیعی، غیرمؤثر و خطرناک هستند به این

محققان مبالغی پول داده می‌شود تا چنین نتایجی را بگیرند: میلیون‌ها دلار پاداش اضافی، تأمین بودجه، قراردادهای آتی هم‌چنین مزایای جانبی مثل تعطیلات و اتومبیل.

تصور کنید این‌ها چه طور کار می‌کنند. تحقیقات هر نتیجه‌ای را که یک شرکت دارویی بخواهد، می‌تواند به دست آورد، تنها کاری که باید انجام دهد، خریدن آن است!

در این جا مثالی می‌آوریم، والدین همیشه نگران این بوده‌اند که اگر کودکانشان بیش از حد شیرینی بخورند، فعالیت بیش از حد داشته و مشکلات رفتاری پیدا خواهند کرد. صنعت شکرسازی همیشه نگران بوده است که کودکان شکر کمتری مصرف کنند و در نتیجه منافع‌شان کاهش یابد (به خاطر داشته باشید که شرکت‌های غذایی در تمام این‌ها نقش دارند)، مؤسسات صنعت شکرسازی غیرمستقیم هزینه‌ی یک بررسی را به عهده می‌گیرد که ثابت کند مصرف شکر تأثیر نامطلوبی بر فعالیت زیاد یا توانایی یادگیری کودکان ندارد. آن‌ها نتایج دلخواه را از این تحقیق به دست می‌آورند. در یک روزنامه‌ی ملی، عنوانی را چنین می‌خوانیم: «شکر روی فعالیت زیاد یا یادگیری و مشکلات رفتاری کودکان تأثیری ندارد» این مقاله بیان می‌کند که بررسی‌ای با دو گروه کودک انجام گرفته است، به گروه اول رژیم کنترل شده داده شده است، گروه دوم نیز درست همان رژیم را داشته‌اند فقط با سی درصد شکر اضافی‌تر. سطح فعالیت، توانایی‌های یادگیری و عملکردهای رفتاری در هر گروه یکسان گزارش شده است. پس نتیجه‌گیری می‌کنند که شکر باعث فعالیت بیش از حد کودکان یا موجب مشکلات رفتاری و یادگیری نمی‌شود.

در این جا حقیقتی وجود دارد که آن‌ها به شما نگفته‌اند. در این بررسی فقط

ده کودک شرکت داشته‌اند. هر گروه شامل پنج کودک می‌شد! یعنی تعداد کودکان برای به دست آوردن نتایج دقیق کافی نبوده است. (این کار پی‌درپی انجام می‌گیرد. بررسی‌ها با تعداد کمی افراد انجام می‌شود تا نتایجی که مد نظر شرکت‌ها است، به دست آید.) ثانیاً، به شما می‌گویند که رژیم غذایی کنترل شده و شامل مقادیر زیادی شکر بوده است. واقعاً حاوی مقادیر زیادی شکر بوده است، این رژیم غذایی کنترل شده حاوی شکر معادل خوردن بیست و پنج دونات، نوشیدن سی و شش عدد سودا و خوردن ده بسته آبنبات بوده است. در نتیجه وقتی سی درصد شکر به رژیم آن‌ها اضافه می‌کنیم، کودکان دیگر از شکر اشباع شده‌اند، و تغییری نشان داده نمی‌شود!

می‌توانید تصور کنید این کار چه قدر زشت است؟ می‌توانید فکر کنید که به شما دروغ می‌گویند و شما را گمراه می‌کنند؟ حالا می‌توانید بفهمید چرا من دیگر نمی‌توانم این کار را تحمل کنم و دیوانه شده‌ام؟ من می‌توانم بررسی‌های زیادی از این نوع را به شما نشان بدهم که دروغ هستند، اگر به افراد مشخصی پول دهید، شما هم می‌توانید به هرگونه مدرک علمی معتبر دست یابید.

دارو راهی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها نیست. داروهای طبیعی در دوره‌ی زمانی طولانی‌تر، مؤثرترند و از داروها و عمل جراحی‌ها، مطمئن‌تر می‌باشند. "آن‌ها" از تلویزیون، رادیو، روزنامه‌ها، مجلات، پرداخت پول به افراد مشهور، کارشناسان و تبلیغات گمراه‌کننده و جعلی استفاده می‌کنند تا به شما ثابت کنند (تا شما را متقاعد کنند) داروها خوب و درمان‌های طبیعی، بد هستند.

دعوی‌های حقوقی: این صنعت از دعوی‌های حقوقی به عنوان ابزاری برای پخش اطلاعات منفی درباره‌ی درمان‌های طبیعی استفاده می‌کند و هر کسی را

که بخواهد منافع صنعت داروسازی را به خطر بیندازد، کنار می‌گذارد. به خاطر داشته باشید که صنعت داروسازی، قدرتمندترین و سودآورترین تجارت در جهان است.

بعضی از شما فیلم فراری (Fugitive) را به خاطر دارید، این فیلم بیشتر واقعیت است تا افسانه و خیال. بعضی از شما می‌توانید دلیل کلی، دکتر کیمبل (Kimble) که هریسون فورد (Harison Ford) نقش او را بازی می‌کرد را به یاد آورید. او متوجه شد کشته شدن همسرش به این دلیل بود که پزشکی روی داروی جدیدی تحقیق کاذبی انجام داده بود و اگر این دارو توسط FDA تصویب و تأیید می‌شد، ده‌ها میلیون دلار به دست می‌آورد. مردم، من می‌توانم به شما بگویم چه چیزی اتفاق می‌افتد؟ وحشتناک است اما حقیقت دارد. این صنعت پول زیادی دارد، درآمد فراوانی دارد، آن‌ها قادرند علیه شرکت‌های کوچک مستقل، اقامه دعوی و پرونده‌سازی کنند و عملاً آن‌ها را برکنار کرده و به زانو در آورند.

به خاطر داشته باشید که AMA اتحادیه‌ای برای اعضایش است نه یک سازمان دولتی که مسئول حل مشکلات پزشکی آمریکا است. مؤسسه پزشکی آمریکا به نفع شما و من نیست، ما فقط مصرف‌کننده هستیم. این مؤسسه یک اتحادیه است که برای حمایت اعضایش که پزشکان و صنعت پزشکی هستند، طراحی می‌شود. اما همیشه به عنوان یک هیأت مستقل بی‌غرض، حقایق پزشکی را به دنیا عرضه می‌کند البته با هدف درمان بیماری. فقط کافی است اساسنامه آن‌ها را بخوانید ص ۵۰ سوابق AMA خیلی جالب است. AMA در سال ۱۸۴۷ در فیلادلفیا تأسیس شد. در حالی که در آن زمان سازمان‌های پزشکی دولتی زیادی وجود داشتند، نیاز به تأسیس یک سازمان ملی بود که

حافظ منافع پزشکان سرتاسر دنیا باشد، که یک سال زودتر از قرارداد پزشکی نیویورک به عنوان یک مسئله‌ی بسیار مهم، مطرح شده بود. در آن زمان، دکترها، اکثریت پزشکانی که در آمریکا بودند و در رابطه با درمان و پیشگیری بیماری‌ها کار می‌کردند را تشکیل نمی‌دادند.

تعداد زیادی پزشکان هامیوپاتی و دیگر پزشکانی بودند که از درمان‌های طبیعی استفاده می‌کردند یک سال بعد از تأسیس، AMA شروع به افشاگری در مورد درمان‌های طبیعی کرد و کار هر پزشکی را که یک پزشک واقعی نبود، بی‌اعتبار اعلام کرد. در همان زمان، قانون ثبت داروها، تصویب شد. این روش از آن به بعد ادامه یافت و در نتیجه ایجاد حق انحصاری برای پزشکان با این رویه آن‌چنان ادامه یافت، تا حوزه‌های ساخت دارو و تحقیقات پزشکی را هم شامل شد. امروزه انجمن پزشکی آمریکا به عنوان بزرگ‌ترین و قدرتمندترین انجمن مراقبت‌های بهداشتی، در سرتاسر دنیا به حساب می‌آید. این سازمان آن‌قدر نفوذ و قدرت دارد تا بتواند قوانینی را وضع کند که کار اعضایش را گسترش دهد و به طور هم‌زمان هر رقیبی را که ممکن است منافع‌شان را تهدید کند، از بین ببرد.

از این موضع قدرت، AMA علیه متخصصان پا، پرونده‌سازی کرده است. متخصصان پا در آن زمان می‌توانستند با استفاده از تنظیم و تعادل، درد را کاهش دهند. بسیاری افراد به جای آن که پزشک شوند، متخصص پا می‌شدند. AMA برای حمایت اعضایش، علیه این متخصصان دعوی قانونی کرد. متخصصان پا مبارزه‌ی بزرگی را شروع کردند و سرانجام برنده شدند. در دادگاه ثابت شد که درمان‌های این متخصصان بهتر از کاهش یا از بین بردن درد توسط پزشکان دیگر است. اما با تحریفی آشکار، این مورد اصلاً در مطبوعات به چاپ

نرسید. می‌دانید چرا؟ نقطه عطف بزرگی بود اما چاپ نشد.

مورد دیگری که به چاپ نرسید، این بود که پزشکی که افراد را از طریق روش‌های کاملاً طبیعی درمان می‌کرد گفت، روش‌های کاملاً طبیعی و غیردارویی او می‌تواند افراد مبتلا به ایدز را درمان کند. این شخص بلافاصله توسط FDA تحت پیگرد قانونی قرار گرفت.

این مورد به دادگاه عالی کشور در نیویورک برده شد و مشخص شد که پزشک گناهکار نمی‌باشد. و بدین ترتیب ثابت شد که روش‌های درمانی او مؤثرتر از روش‌های به کار برده شده توسط دیگر پزشکان بوده که از جراحی یا دارو استفاده می‌کردند این پزشک بدون دارو و جراحی فقط با کمک روش‌های کاملاً طبیعی می‌توانست بیماری ایدز را درمان کند.

آیا درباره‌ی این موضوع در روزنامه‌ها چیزی خوانده‌اید؟ البته، نه. آیا در اخبار تلویزیون و رادیو در مورد آن چیزی شنیده‌اید؟ مسلماً، نه. آیا در مجله‌ای، مقاله‌ای در این مورد خوانده‌اید؟ مشخص است که جواب منفی است. به خاطر داشته باشید که همه این‌ها به خاطر پول است.

دعای حقوقی همچنان علیه کسانی که مردم را بدون دارو و جراحی درمان می‌کردند، ادامه داشت. نه تنها علیه این پزشکان اقامه دعوی می‌شد بلکه تعداد زیادی از تأمین‌کنندگان صادق مراقبت‌های بهداشتی به دلیل معالجه بیماری‌های افراد، تحت تعقیب قانونی قرار می‌گرفتند. آن‌ها متهم بودند که بدون جواز طبابت می‌کنند و یا بدون مجوز نسخه می‌پیچند. جرم واقعی آن‌ها، معالجه و درمان بیماری‌ها به روش‌های کاملاً طبیعی بدون استفاده از دارو و جراحی بود.

هم چنین دعای حقوقی علیه شرکت‌هایی بود که فرآورده‌های طبیعی را

می‌فروختند، فرآورده‌هایی که باعث پیشگیری یا درمان بیماری‌ها می‌شد. این دعاوی عمدتاً توسط FTC و FDA و گروه‌های مراقب که در واقع در صف مقدم صنعت داروسازی و انجمن‌های پزشکی قرار داشتند، صورت می‌گرفت. این دعاوی بدون وجود هیچ شکایتی از طرف مشتری، انجام می‌شد. به خاطر داشته باشید وقتی این دعاوی به صورت پرونده درمی‌آید، اظهارات آن‌ها به عنوان حقایق از طریق وسایل ارتباط جمعی مطرح می‌شود. هم‌چنین به خاطر داشته باشید که عملاً تمام شبکه‌های تلویزیونی، رادیویی، روزنامه‌ها و مجلات همه بر پایه درآمد تبلیغاتی‌شان استوار است که از صنایع داروسازی دریافت می‌کنند. آن‌چه که می‌خوانید و آن‌چه می‌شنوید همه تحت‌تأثیر این صنعت قرار دارند.

این حملات از طریق دعوی قانونی به میزان زیادی افزایش می‌یافت. اخیراً FDA و FTC و مؤسسات دولتی دیگر یک مبارزه‌ای را تحت عنوان «فقط درمان توسط جراحی» آغاز کرده‌اند. آن‌طور که گفته‌اند علت این مبارزه حمایت از سلامتی مصرف‌کنندگان در مقابل فرآورده‌های طبیعی است که مؤثر بودن یا سلامت آن‌ها هنوز تأیید نشده است. این مؤسسات دولتی بازی نابرابری را شروع کرده‌اند. این مبارزه اجازه می‌دهد که صنعت داروسازی تبلیغات فریبنده و کاذبی را عنوان نماید، در حالی که به طور هم‌زمان در رابطه با فرآورده‌های کاملاً طبیعی قوانین سختی را وضع می‌کنند. یک قانون این است که صحبت کردن در مورد یک فرآورده طبیعی و ارتباط آن با درمان یا پیشگیری یک بیماری، ممنوع اعلام شده است. نه تنها از گفتن چنین اظهاراتی منع می‌شوید بلکه نمی‌توانید چنین ادعایی را به طور ضمنی بیان کنید.

جای تعجب اینجاست که دادگاه‌ها مشخص کرده‌اند که FTC مسئول این

کار است که تصمیم بگیرد آیا یک ادعا به طور ضمنی بیان شود یا خیر. این بدان معناست که FTC حرف آخر را می‌زند که آیا این آگهی مخالف قانون است یا خیر. این امر در نهایت بدان معناست که FTC می‌تواند هر زمانی شرکت یا فردی را تحت تعقیب قانونی قرار دهد و همیشه برنده باشد.

تحت عنوان «فقط درمان توسط جراحی» حتی بیان واقعیت، ممنوع شده است. شخص از گفتن این که این فراورده چه کاری برایش انجام داده است منع شده است. حتی اگر گفته‌اش صد درصد درست و دقیق باشد. FDA و FTC به طور مؤثرتری تحت عنوان حمایت از عموم، آزادی بیان را در اختیار گرفته‌اند. چرا کارخانه‌های داروسازی مجازند تا فراورده‌هایشان را در تلویزیون، رادیو و روزنامه و مجلات، به طور آزادانه تبلیغ کنند؟ این آگهی‌ها، به وضوح کاذب و گمراه‌کننده هستند. توصیه‌هایی که می‌شنوید جعلی هستند. شما هنرپیشگانی را می‌بینید که پول دریافت کرده‌اند تا دست نوشته‌ای را بخوانند. به شما دروغ گفته می‌شود و شما را اغوا می‌کنند، با این حال FDA و FTC هیچ عملکردی از خود نشان نمی‌دهند. چرا تبلیغات فراورده‌های طبیعی مرتب مورد حمله و تهاجم قرار می‌گیرد؟ کاملاً مشخص است که واقعیت درباره‌ی درمان‌های طبیعی، سرکوب می‌شود. چه طور دولت آمریکا، کشوری که دژ نفوذناپذیر آزادی بیان، آزادی در عقاید، آزادی انتخاب، آزادی اطلاعات و آزادی تجارت است، وقتی با سلامتی و انتخاب‌های پزشکی سروکار پیدا می‌کند با چنین محدودیت‌های ظالمانه‌ای روبروست. درمان توسط جراحی بخشی از یک سری قوانین جدید است که برای محدود کردن و دسترسی به اطلاعات سلامتی، مکمل‌های غذایی و درمان‌های طبیعی در دنیا، اجرا می‌شود. سازمان بهداشت جهانی، ملل متحد، بانک‌های بین‌الملل و صنعت

دارویی چند ملیتی هم اکنون با هم کار کرده و این قوانین را اجرا می‌کنند. این کمیسیون جهانی در حال کار روی محدودیت‌هایی است که شدیداً دسترسی به ویتامین‌ها، مکمل‌های غذایی، درمان‌های طبیعی و حتی اطلاعات را در تنگنا قرار می‌دهند.

چنین به نظر می‌رسد که هدف واقعی این سازمان ارائه‌ی مکمل‌های رژیم طبیعی تحت عنوان صنعت داروسازی می‌باشد. آیا این واقعیت دارد که صنعت داروسازی تلاش می‌کند بر فرآورده‌های کاملاً طبیعی پیشی گیرد؟ در آمریکا، مؤسسات دارویی غول پیکر، شرکت‌های ویتامین، مواد معدنی گیاهی و هامیوپوتیک را خریداری می‌کنند.

دو فرآورده وجود دارد که در تلویزیون بازاریابی می‌شود! به نظر می‌آید این تبلیغات به طور وحشتناکی مشابه تبلیغات دارویی هستند. بسته‌بندی آن‌ها شبیه بسته‌بندی داروهاست، اما در اصل دارو نیستند. آن‌ها فرآورده‌های طبیعی هستند که تولید می‌شوند و توسط صنعت داروسازی به قیمت‌های باورنکردنی‌ای به فروش می‌رسند، چون صنعت داروسازی، اجرای این تبلیغات را مجاز می‌داند اگر شرکت کوچکی به طور مشابه تبلیغاتی این چنین را انجام دهد، FTC قدم جلو می‌گذارد و آن‌ها را به دروغ‌گویی و تبلیغات گمراه‌کننده و ادعاهای نادرست متهم می‌کرد. FDA ظاهر می‌شد و این فرآورده را توصیف می‌کرد و تمام تجهیزات، کتاب‌ها، ثبت‌ها و کامپیوترهای شرکت را ضبط می‌کرد و کارمندان، مدیران و صاحبان شرکت را به فروش دارو بدون مجوز متهم می‌نمود.

می‌دانم که این موضوع واقعیت دارد چون خودم واقعاً این تبلیغات را ضبط کرده‌ام و دو کلمه را تغییر داده و آن‌ها را به FDA و FTC ارائه داده‌ام. پرسیدم که

آیا این تبلیغات علیه قوانین FDA و FTC است. به من گفتند که این تبلیغات علیه قوانین و مقررات FDA و FTC است. تصور کنید چه قدر تعجب کردند وقتی به آن‌ها گفتم این تبلیغات توسط یک شرکت داروسازی بزرگ اجرا می‌شده است. پاسخ آن‌ها چنین بود "آن را بررسی خواهیم کرد". اما آن‌ها به من اطمینان دادند که اگر چنین تبلیغی را اجرا کنم، علیه من سریعاً اقدام می‌کنند. ما تصور می‌کنیم که به طور برابر تحت حمایت قانون قرار داریم. ادعا می‌شود دادخواهی‌گری در این کشور ممنوع است. متأسفانه این کاری است که هم اکنون انجام می‌شود. آخر خط این است که دولت همراه با صنعت داروسازی، کنترل روش‌های درمان طبیعی را به دست می‌گیرد. مثلاً در آلمان و نروژ، شرکت‌های دارویی عملاً بر تمام صنعت غذایی و بهداشتی، تسلط دارند. ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، در مقادیر مشخصی در این کشور، مجاز است. هم اکنون یک شرکت داروسازی بزرگ، اِچیناسیا (Echinacea) گیاهی را کنترل می‌کند و آن را به عنوان یک دارو با قیمتی گزاف می‌فروشد. فروش گیاهان به عنوان غذا، در بعضی قسمت‌های اروپا، هم اکنون یک جرم محسوب می‌شود.

آیا من تنها صدای بیان این تجاوز هستم؟ نه، هزاران پزشک، دانشمند، جراح و افراد داخل صنعت داروسازی وجود دارند که این حقیقت را می‌دانند و ناامیدانه سعی در آموزش و آگاهی مردم دارند. صدها کتاب در مورد این موضوعات نوشته شده است، من تنها نیستم. پایان خط این است که برای تقریباً تمام بیماری‌ها، درمان‌های مطمئن، طبیعی و کم‌هزینه‌ای وجود دارد. صنعت داروسازی FTC، FDA و بقیه‌ی آن‌ها سعی می‌کنند تا این اطلاعات را از بین ببرند.

صنعت داروسازی، صنعت مواد غذایی، مؤسسات و سازمان‌های دولتی، همه یک کمک بزرگ مالی دریافت می‌کنند تا مردم را بیمار نگه دارند. تا زمانی که مردم بیمار باشند بلیون‌ها دلار سودآوری دارد و بلیون‌ها دلار سودآوری است وقتی مردم هر چه بیشتر دارو مصرف کنند. به خاطر داشته باشید همه چیز به پول مربوط می‌شود.

من می‌خواهم در مورد عملکرد FTC و FDA افشاگری کنم. کمیسیون تجاری فدرال، مؤسسه‌ای است با هدف حمایت از مصرف‌کنندگان، این مؤسسه ایجاد شده تا مصرف‌کنندگان را در مقابل انحصارطلبی، حفاظت کرده و تضمین کنند که به شرکت‌های کوچک در محدوده‌ی کاری آنها، امکاناتی داده شود. هدف دیگر FTC تضمین این موضوع است که مصرف‌کنندگان توسط شرکت‌ها، مورد هجوم قرار نمی‌گیرند. با وجود این، واقعیت این است که FTC در حمایت از مصرف‌کنندگان، منفعتی ندارد.

بگذارید از تجربه شخصی خود مثالی برای شما بگویم. این یک مورد خاص نیست. می‌توانم صدها نمونه به شما نشان بدهم که تأیید می‌کند برنامه کاربردی استاندارد FTC واقعیت دارد: در مورد فرآورده‌ای به نام کلسیم مرجان (Coral Calcium) شگفت‌زده شده بودم. این فرآورده، فقط کلسیم است. منبع آن سنگی مرجانی از اکیناوای ژاپن است. کلسیم، ماده‌ای بی‌ضرر است و ثابت شده است که مزایای زیادی دارد و یک ماده غذایی مهم برای بدن است و سال‌هاست که بدون هیچ نسخه‌ای فروخته می‌شود.

من یک مصاحبه‌ی تلویزیونی ترتیب دادم که در آن با نویسندگانی که عقایدش را درباره‌ی مزایای بالقوه سلامتی مکمل رژیمی با کلسیم توضیح می‌داد، گفتگو کردم. سپس این را برای FTC فرستادم. بارها به FTC تلفن

کردم و بارها نامه نوشتم. چندین بار ایمیل زدم. از FTC سؤال کردم که آیا آن‌ها در ارتباط با پخش تبلیغ تلویزیونی من که به مصرف‌کننده کورال (کلسیم مرجان) تشویق می‌کرد، حرفی دارند؟ FTC را مطلع ساختم که اگر هرگونه نگرانی یا سؤال دارند که باید پاسخ داده شود، لطفاً با من تماس بگیرند چون قصد و نیت من صددرصد جنبه‌ی همکاری داشت. FTC بارها پاسخ داد که آن‌ها با این کار من مشکلی ندارند. کلسیم مرجان مورد اعتماد عموم مردم بود. هزاران نامه سرازیر شد که حاکی از گفته‌های افرادی بود که مزایای سلامتی این فراورده را تجربه کرده بودند. میزان بازگشت این فراورده یکی از پایین‌ترین موارد در صنعت مکمل رژیم غذایی بود. هیچ شکایتی وجود نداشت و به نظر می‌رسید همه به این فراورده دارویی علاقمندند. نمی‌دانستم، FTC در حال انجام تحقیقاتی برای فروش و تبلیغ کلسیم مرجان بود و این کار را با همکاری FDA انجام می‌داد. طی دوره‌ی تحقیق FTC هرگز اطلاعاتی از ما درخواست نکرد.

ناگهان بدون هشدار، FTC علیه من اقامه دعوی کرد هم‌چنین علیه شرکت من و نویسندگانی که با او مصاحبه کرده بودم. دادخواهی ما بیان می‌کرد که ما درباره‌ی مزایای کلسیم مرجان، ادعاهای بی‌اساسی داشته‌ایم. آن‌ها به دادگاه رفتند و به فوریت تقاضای قانونی کردند که شرکت باید تعطیل شود و تمام دارایی‌های شخصی من توقیف گردد.

ابتدا آن‌ها، تحقیق سری‌ای را اجرا کردند. مهم نیست که شما چه قدر می‌خواهید همکاری کنید، آن‌ها از هرگونه همکاری با ما مثل گفتگو یا سؤال در مورد شرکت یا خودتان، سرباز می‌زنند. آن‌ها آماده می‌شوند تا آن را از چنگ شما در بیاورند. ثانیاً، آن‌ها به دادگاه می‌روند و تقاضا می‌کنند شرکت‌ها تعطیل

شوند و تمام دارایی‌های آن‌ها توقیف گردد. باور کردنی نیست که FTC بیش از نود و هفت درصد موارد، برنده می‌شود. به طرف مخالف، عملاً فرصتی برای پاسخگویی داده نمی‌شود، فقط کنار گذاشته می‌شود. آن‌چه باعث تعجب من شد این بود که شما بدانید که وقتی FTC دادخواهی می‌کند، لازم نیست که این دعوی به دادگاه فدرال برود. در عوض، دعوی‌های FTC نزدیک "قاضی اجرایی" مطرح می‌شود، کسی که در حقیقت، یک کارمند FTC است! "جلسه دادگاه" در FTC برگزار می‌شود! جای تعجب نیست که FTC در نود و هفت درصد این دادخواهی‌ها، برنده می‌شود. تحقیقات بیشتر مشخص کرد که به استثنای چند مورد ضد انحصاری که شامل شرکت‌های خیلی بزرگ می‌شود، هیچ قاضی اجرایی نمی‌تواند علیه FTC قانونی را اجرا کند.

مورد من تقریباً نسبت به اکثریت موارد FTC موردی مشابه است. سه مورد تکان‌دهنده‌ی دیگر، از این قرار است.

- ۱- FTC بیان کرد که ما در حال ساخت ادعاهای دروغین و غیراساسی در مورد کلسیم مرجان هستیم. اما FTC چه طور می‌توانست چنین ادعایی را بکند وقتی که آن‌ها هرگز از ما در مورد تولیدی که داشتیم، پرسشی نکردند؟ ساخت اظهاراتی بدون سؤال از ما یا بررسی مدارکی که بیانات ما را جعلی و فریبنده نشان می‌دادند. FTC متهم به ادعاهای اغواکننده و دروغین است و این که بعد این ادعاها را به عنوان واقعیت در وسایل ارتباط جمعی مطرح می‌کند.
- ۲- مشتریان شاکی کجا هستند؟ اگر تبلیغ ما خیلی گمراه‌کننده بود، باید مصرف‌کنندگان شکایت می‌کردند و محصولات ما را بر می‌گرداندند. پاسخ FTC این بود که مردم آن‌قدر احمق هستند که متوجه نمی‌شوند این تبلیغ علیه قوانین FTC است.

۳- چرا FTC با ما تماس نگرفت و به نامه‌ها، تلفن‌ها و ایمیل‌های متعددمان پاسخ نداد؟ بیش از یک سال و نیم بود که FTC از تبلیغ ما آگاه بود. ما پی در پی نظر آن‌ها را می‌خواستیم. آن‌ها نیز مرتب پاسخ منفی دادند. ناگهان یک دعوی قانونی و یک تقاضای پیاپی ظاهر شد. چرا این قدر تأخیر؟ این برنامه‌ی کاربردی استاندارد است. اگر FTC واقعاً فکر می‌کرد که آگهی ما برای مصرف‌کنندگان عادلانه و مناسب نیست، این را ۱۸ ماه زودتر به ما می‌گفتند. چرا تأخیر کردند و منتظر ماندند؟ چون همه چیز به پول مربوط می‌شود! FTC منتظر بود تا شرکت ما قبل از اعتراض آن‌ها، مقادیر زیادی فروش و سود قابل توجهی داشته باشد. آن‌ها این کار را انجام می‌دهند، آن‌ها به مشتری، اهمیت نمی‌دهند، برای همه‌ی آن‌ها فقط پول مهم است. اگر آن‌ها جلوی ما را در اول کار می‌گرفتند، ما نمی‌توانستیم پولی به آن‌ها بدهیم.

فصل ۵

«چرا بیمار می‌شویم؟»

سلامتی، در حقیقت وضعیتی است که در آن سلامت کامل جسمی، فکری و اجتماعی وجود داشته باشد و نه این که صرفاً ضعف و بیماری نباشد.

«سازمان بهداشت جهانی»

ما نسبت به قبل، برای خدمات بهداشتی پول بیشتری صرف می‌کنیم. نسبت به قبل داروهای بیشتری مصرف می‌کنیم، با وجود این در مقایسه با گذشته بیمارتر هستیم. همان طور که در اول این کتاب اشاره کردم چنین چیزهایی به عنوان حقایق پزشکی وجود ندارد. همه‌ی این‌ها فقط عقایدی است، براساس اطلاعاتی که در زمان فعلی داریم. علاوه بر این، تمام حقایق پزشکی که عنوان می‌شوند، نظریاتی هستند که بیشترین سودآوری را دارند. اگر مشخص شود بیان این اطلاعات درباره‌ی جلوگیری و درمان یا تشخیص بیماری، تأثیرات بدی بر منافع شرکت‌های تجاری می‌گذارد، اصلاً مطرح نمی‌شوند بلکه افشا شده و سرکوب می‌گردند. (به طور کلی در مورد صنعت فراورده‌های دارویی و صنعت پزشکی).

یک حرکت اساسی وجود دارد که شامل صدها هزار پزشک می‌شود، کسانی که هر روزه بیماران را درمان می‌کنند و هر روزه شاهد بهبود بیماران هستند. این پزشکان از دارو و عمل جراحی استفاده نمی‌کنند، آن‌ها روش‌های کاملاً طبیعی دارند. افرادی که تحت این روش‌های کاملاً طبیعی درمان می‌شوند، می‌دانند که این شیوه‌ها موثر هستند. از طرف هیچ مؤسسه‌ی دولتی، تا به حال شکایتی مطرح نشده است. با وجود این FDA و دیگر مؤسسات دولتی مأموریت دارند تا پزشکانی با درمان طبیعی‌ای را از بین ببرند. چرا؟ چون آن‌ها منافع شرکت‌های داروسازی را کاهش می‌دهند.

سال‌هاست که صنعت داروسازی، تئوری‌های مختلفی را مطرح کرده است تحت این عنوان که چرا مردم بیمار می‌شوند. اول به دلیل باکتری و میکروب‌هاست. مهم‌ترین درمان امروزی، آنتی بیوتیک‌ها هستند که تصور می‌شود مصرف آن‌ها روشی است که بیماری را برای همیشه از بین می‌برد و آن را درمان می‌کند. تئوری این است که میکروب‌ها علت تمام بیماری‌ها هستند، به ویژه میکروب باکتری. ثابت شده است که این فرضیه اشتباه است. به طور مداوم آنتی بیوتیک‌های قوی و قوی‌تری ساخته شدند اما مردم همچنان بیمار و بیمارتر می‌شوند. حتی نسبت به قبل افراد بیشتری بیمار می‌شوند.

نظریه‌ی بعدی این بود که ویروس‌ها عامل تمام بیماری‌ها هستند. متأسفانه افراد کمی می‌دانند که آنتی بیوتیک‌ها، روی ویروس‌ها، تأثیری ندارند. پزشکان به طور مداوم آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند. مردم را چنان شستشوی مغزی داده‌اند که فکر کنند وقتی بیمار می‌شوند، حتماً باید آنتی بیوتیک مصرف کنند. پزشکانی که متأسفانه مثل یک تاجر عمل می‌کنند، بیمار را به عنوان یک مشتری در نظر می‌گیرند و باید مشتری را راضی کرده و

برایش آنتی‌بیوتیک تجویز کنند. اگر یک پزشک چنین کاری را نکند، بیمار، پزشک دیگری را انتخاب می‌کند تا برایش آنتی‌بیوتیک تجویز کند.

خبرگزاری آسوشیتدپرس گزارش کرد که استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت‌هایی جزئی، خطری است جدی برای سلامتی. دولت برآورد کرد که نصف یک صد میلیون آنتی‌بیوتیکی که هر ساله تجویز می‌شود، غیر ضروری است. با وجود این، افراد بیشتر دچار بیماری می‌شوند.

فرضیه‌ی کنونی این است که علت تمام بیماری‌ها، نارسایی‌های ژنتیکی است. البته، تنها پاسخ دارو است. هم اکنون تحقیقات چنین نشان می‌دهد که داروها می‌توانند این نارسایی‌های ژنتیکی را کنترل کنند. روش جدید پول درآوردن هم اکنون چنین مطرح می‌کند که علت بیماری هر فرد، نارسایی ژنتیکی است. ما امروزه این جملات را می‌شنویم «اوه، شما چه قدر چاق هستید، شما یک نارسایی ژنتیکی دارید و دارویی وجود دارد که می‌تواند این مشکل را حل و شما را لاغر کند».

دیابت، چیزی بیشتر از یک بیماری ژنتیکی نیست، در نتیجه ما روی دارویی کار می‌کنیم که از نظر ژنتیکی مشکلات را حل نماید. به خاطر داشته باشید که شرکت‌های داروسازی در حقیقت نمی‌خواهند، به آن صورت که ادعا می‌کنند بیماری را درمان کنند، اگر درمانی را مطرح می‌کنند، خارج از حوزه‌ی کاری خود عمل می‌کنند.

درباره‌ی تب‌خال فکر کنید. تب‌خال یک ویروس است. هر روز در آگهی‌های تلویزیون می‌شنویم که می‌گویند: «برای تب‌خال درمانی وجود ندارد». بنابراین، برای از بین بردن علائم این بیماری، از داروهای زیبایی و برجسته‌ی ما هر روز استفاده کنید. تصور کنید برای این شرکت تجاری و قیمت سهامش چه اتفاقی

می‌افتد، اگر اعلام کرده بودند «برای تب خال درمانی وجود دارد، این گیاه را به مدت سی روز استفاده کنید، دیگر هرگز دچار تب خال نمی‌شوید. به هر حال این داروی گیاهی به ثبت نمی‌رسد و فقط سه دلار قیمت دارد». این شرکت بلیون‌ها دلار ضرر می‌کرد. قیمت سهامش افت می‌کرد. در نتیجه، مشوقی برای درمان تب خال وجود نداشت. این تشویق برای این است که شما را متقاعد سازند که درمانی برای تب خال وجود ندارد و تنها راه حل برای علائم بیماری «داروها» هستند. به خاطر داشته باشید FDA و شرکت‌های دارویی، دست به دست هم دارند. اگر من به طور اتفاقی درمانی برای تب خال را بدانم، نمی‌توانم آن را بیان کنم. چون اگر در حال حاضر طبق قوانین FDA چنین ادعایی را اظهار کنم، خلاف قانون عمل کرده‌ام. حتی اگر آن‌چه که می‌گویم، حقیقت داشته باشد. باز هم قانون را زیر پا گذاشته‌ام. بعد FDA همراه با مؤسسات فدرال مرا دستگیر کرده و به زندان می‌اندازند و تمام مقالات را توقیف می‌کنند و اطلاعات را از بین می‌برند چون «هیچ مدرک معتبری» وجود ندارد. بعد آن‌ها گزارشی به مطبوعات می‌دهند و می‌گویند که من آدمی دروغگو هستم که روغن مار می‌فروختم و هیچ مدرک علمی نداشتم که حقانیت آن‌چه را که می‌گفتم تأیید کند. متأسفانه سیستم این‌طور عمل می‌کند. بعدها در این کتاب به شما خواهم گفت که ما به واسطه‌ی افشاگری در مورد صنعت داروسازی، سیاستمداران، FDA، FTC و هم چنین مؤسسات خیریه متقلب، می‌خواهیم این سیستم را تغییر دهیم. من قصد دارم اسامی این افراد را بگویم و افشا کنم که این‌ها کسانی هستند که هویت‌شان تا به حال مخفی نگه داشته شده است. آیا عجیب نیست که شما هویت هیچ‌کدام از مدیران یا سهامداران مهم این سازمان‌ها را شناسید؟ این افراد پشت شرکت‌ها و مارپیچی از ساختارها پنهان

شده‌اند تا هویت واقعی آن‌ها مخفی باقی بماند. اگر رد پای پول دنبال شود، شوکه خواهید شد، وقتی متوجه شوید که این دنبال کردن به گروه کوچکی بلیونر در سرتاسر جهان منتهی می‌شود که سر رشته کارها به دست آن‌هاست. از طریق عملکرد دعاوی حقوقی و یک مبارزه‌ی اساسی متوجه حقایقی در مورد مراقبت‌های بهداشتی می‌شویم. این روند معکوس عمل می‌کند، استفاده از دارو کاهش می‌یابد و بیماری افراد متوقف می‌شود.

چرا شما بیمار می‌شوید؟ آیا میکروب‌ها عامل بیماری هستند؟ آیا باکتری‌ها هستند؟ آیا ویروس‌ها هستند؟ آیا عامل بیماری ژنتیکی است؟ بیایید در مورد آن بیندیشیم. شما مبتلا به سرطان نمی‌شوید، بدن شما سرطان را ایجاد می‌کند. شما دیابت نمی‌گیرید، بدن‌تان ایجاد بیماری دیابت می‌کند. شما دچار سوزش قلب نمی‌شوید - یا به قول امروزی‌ها پس زنی اسید - بلکه خودش ایجاد می‌شود. شما دچار سردرد نمی‌شوید، شما به فیبرم مبتلا نمی‌شوید، پشت درد نمی‌گیرید، آرتروز نمی‌گیرید، مبتلا به PMS و ناتوانی جنسی نمی‌شوید، تمام این‌ها «وضعیت‌های پزشکی»ای است که در بدن ایجاد می‌شوند. شما به آن‌ها مبتلا نمی‌شوید. یک میکروب نیست، یک ویروس نیست، یک باکتری نیست، بیشتر بیماری‌ها در حقیقت حالت خود تحمیلی دارند. پاسخ آن‌ها دارو نیست. شما به دلیل این که کمبود آسپرین دارید، سردرد نمی‌گیرید. پرسش این است، چرا انسان این قدر بیمار می‌شود؟

اول از همه شما باید مشخص کنید که بیمار بودن، طبیعی نیست و یک وضعیت طبیعی و نرمال بدن نمی‌باشد. قرار نیست که بدن شما بیمار شود. در مورد این حقیقت عجیب بیندیشید. حیوانات دچار بیماری‌های قلبی نمی‌شوند. بگذارید مجدداً تکرار کنم، حیوانات هرگز دچار بیماری‌های قلبی

نمی‌شوند. چرا انسان مبتلا به بیماری می‌شود؟ حیوانات هرگز مبتلا به سرطان، دیابت، آرتروز یا عملاً هیچ نوع بیماری انسانی نمی‌شوند. حیوانات هرگز بیماری نمی‌گیرند جز دوره‌ای که آن‌ها در اسارت (قفس) باشند. وقتی حیوانات تحت مراقبت انسان‌ها قرار می‌گیرند، واکنسینه می‌شوند، دارو و غذاهای انسانی مصرف می‌کنند، و با ابتلا به بیماری‌های انسانی، از پا در می‌آیند.

در این مورد کمی بیندیشید: حیوانات ورزش نمی‌کنند و مشکل چاقی و اضافه وزن ندارند. حیوانات به پزشک مراجعه نمی‌کنند و ده تا بیست برابر سن بلوغشان زندگی می‌کنند.

شامپانزه‌ها و گوریل‌ها، نمونه‌های خیلی خوبی هستند. آن‌ها دندان‌های خود را از دست نمی‌دهند. دچار آرتروز و دیابت نمی‌شوند و انسولین تزریق نمی‌کنند، به سرطان، آسم، آلرژی، یبوست و بی‌خوابی مبتلا نمی‌شوند و حدود صد و هشتاد سال عمر می‌کنند. جالب این جاست که در تمام دوره‌ی زندگی خود داروی تجویزی یا غیرتجویزی مصرف نمی‌کنند.

خوب، آیا روشی وجود دارد که ما به عنوان انسان بتوانیم کارهای ساده‌ای انجام دهیم که بیمار نشویم و سرشار از انرژی و شور و نشاط باشیم؟ پاسخ این است: قطعاً، بلی! بیایید به علت بیماری‌ها و دلیل بیمار شدن خود برگردیم.

واقعیت این است که در بعضی فرهنگ‌های دنیا، جایی وجود دارد که افراد هرگز دچار سرطان، بیماری قلبی، سوزش قلب یا مشکلات پروستات و... نمی‌شوند. با وجود این وقتی این افراد به شیوه‌ی زندگی مردم غرب، زندگی می‌کنند دچار این ناراحتی‌ها می‌شوند. چاق می‌شوند، بیمار می‌شوند و کم‌کم بیماری‌هایی در آن‌ها ایجاد می‌شود که امروزه درباره‌ی آن‌ها می‌شنویم.

پرسش این است: چرا افرادی که به شیوه مردم مغرب زمین زندگی می‌کنند، نسبت به افراد دیگر در سرتاسر دنیا، سریع‌تر دچار بیماری می‌شوند؟ پاسخ این است: هیچ‌کس نمی‌داند! صنعت پزشکی اطلاعاتی را ارائه می‌دهد مانند این که آن‌ها می‌دانند، آن‌ها ادعا دارند که «مدارک علمی‌ای» در دست دارند که واقعیت تئوری‌هایشان را ثابت می‌کند. حقیقت این است که آن‌چه صنعت پزشکی دارد، فقط فرضیه است. وقتی درباره‌ی واقعیت تحقیق می‌کنید، درمی‌یابید که آن‌ها صرفاً فرضیاتی هستند که چیزی فراتر از عقاید شخصی نمی‌باشد. نظریه‌ی نسبیت انیشتن به عنوان یک واقعیت، مطرح می‌شود، اما افراد فراموش می‌کنند که این یک «تئوری نسبیت است نه «حقیقت نسبیت».

عبارت «مدرک علمی» یکی از بزرگ‌ترین فریبکاری‌های این زمان و تمام زمان‌ها است. ابتدا عبارت «مدرک علمی، به واسطه‌ی شرکت‌هایی ایجاد می‌شد که از آن سود می‌بردند. به ندرت یک شخص ثالث مستقل و بی‌تعصب «مدرک علمی‌ای» را ارائه می‌دهد. اگر این «مدرک علمی» خیلی دقیق است، چرا نتایج پی‌در پی بعد از ارائه تحقیق جدیدی، رد می‌شوند؟ شما نتیجه می‌گیرید که «مدرک علمی» ثابت می‌کند چیزی حقیقت دارد. این یک فرضیه نادرست است. هر روز می‌شنویم که «تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تحقیقات قبلی، نادرست بوده است». در نهایت شما این عبارت را می‌شنوید «از نظر علمی ثابت شده است» این عبارت وقتی مورد استفاده قرار می‌گیرد که جامعه پزشکی ادعا می‌کند که علت بیماری را می‌داند. شما می‌شنوید که پزشکان بیاناتی را حقیقت جلوه می‌دهند، که در واقع فقط نظریات آن‌ها هستند. شما را به گمراهی کشانده و به شما دروغ می‌گویند، شما را اغوا می‌کنند، واقعیت این است که هیچ‌کس نمی‌داند چرا مردم این قدر بیمار می‌شوند، ما فقط می‌توانیم حدس بزنیم و

تئوری‌ها و نتیجه‌گیری‌های خود را مطرح کنیم.

پس، براساس تجربه‌ی شخصی، خواندن هزاران صفحه اسناد و مدارک و شنیدن گزارشات دست اول هزاران نفر از پزشکان در سرتاسر دنیا، عقیده‌ی خود را بیان می‌کنم که علت واقعی تمام بیماری‌ها در بدن چیست. تنها دو علت وجود دارد که سبب بیماری افراد می‌شود:

۱- آن‌ها چیزی را می‌گیرند «این بدان معناست که میکروبی وارد بدن شما می‌شود»، به طور کلی یک ویروس یا یک باکتری.

۲- شما خود یک بیماری را ایجاد می‌کنید. این بدان معناست که در بدن کمی عدم تعادل وجود دارد، چیزی که درست کار نمی‌کند و یک بیماری را ایجاد می‌کند. بیماری‌های رایج از این مورد که شامل بیماری قلبی، سرطان، دیابت، سوزش قلب، آرتروز و غیره می‌شود.

به خاطر داشته باشید در تحقیق ما برای آخرین علت بیماری و درمان نهایی برای تمام بیماری‌ها، همیشه باید این پرسش را بپرسیم «علت آن چیست؟» این را به خاطر داشته باشید و بیایید با این عبارت شروع کنیم «مبتلا شدن به چیزی».

ممکن است شخصی بگوید که «علت» ابتلا به میکروب کاملاً مشهود است. شما به وضوح از کس دیگری که این میکروب را دارد، می‌گیرید. این‌جا، جایی است که علم پزشکی متوقف می‌شود.

آن‌ها ادعا می‌کنند که داروها باید ایجاد شوند و توسعه یابند تا تمام باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرند، اما، آن‌ها سؤال اشتباهی را می‌پرسند. حقیقت این است که ما همه در معرض باکتری‌ها و ویروس‌ها قرار داریم. اگر شخصی در خانه یا در اداره آنفولانزا بگیرد، در نتیجه تمام افراد در معرض ابتلا

به این بیماری قرار می گیرند. وقتی سیاه زخم در پوششی یافت شد، هیچ شخصی در آن ساختمان سیاه زخم نگرفت! سؤال این نیست که آیا شما باکتری یا ویروس را انتخاب می کنید بلکه سؤال واقعی این است که چرا بعضی افراد به این باکتری و ویروس مبتلا شده و بیمار می شوند و بعضی دیگر نه؟

دو شخص را در نظر بگیرید. آن ها را به طور هم زمان در معرض ویروس، آنفولانزا قرار دهید. یک شخص تمام علائم بیماری را دارا شده و به آنفولانزا مبتلا می شود و دیگری هیچ نشانی از بیماری ندارد و سالم باقی می ماند و "آنفولانزا نمی گیرد". هر دو ویروس، آنفولانزا را می گیرند! یک شخص به آن مبتلا و بیمار می شود و دیگری سالم می ماند. در سرتاسر زندگی خود، ممکن است هزاران باکتری و ویروس را بگیرید. این امری طبیعی است. پرسش این است که چرا بدن شما کاری را که برایش طراحی شده است، انجام نمی دهد: مبارزه با باکتری ها و ویروس ها و کنترل آن ها. چرا شما تسلیم باکتری و ویروس می شوید؟ پاسخ این است: بدن شما از حالت تعادل خارج شده است و سیستم ایمنی بدن تان ضعیف است. اگر بدن تان در حالت تعادل باشد، یعنی حالتی که ثبات و توازن (هم ایستایی) نامیده می شود و نیز سیستم دفاعی بدن شما قوی باشد هرگز در تمام طول عمر خود، هیچ علامتی از گرفتن (ابتلا) به ویروس و باکتری را نشان نمی دهد. شما هرگز به دلیل ویروس یا باکتری، بیمار نمی شوید. پس سؤال این می شود "چه چیزی باعث می شود که بدنم در وضعیت غیرتعادلی باشد و چه چیزی باعث می شود تا سیستم دفاعی بدن من ضعیف شود؟" در عرض یک دقیقه به شما پاسخ می گویم، اما اول بیاید دلیل دوم بیمار شدن مردم را بررسی کنیم. به خاطر داشته باشید شما بیمار می شوید چون یا "مبتلا به بیماری" می شوید یا بیماری در خود بدن تان ایجاد می شود. شما "مبتلا به

بیماری می‌شوید چون بدن شما خارج از حالت تعادل است و سیستم دفاعی‌تان ضعیف است. شما بیماری را در بدن خود ایجاد می‌کنید، یا این است که، بدن‌تان وضعیت تعادلی ندارد، یا یک «ماده‌ی سمی» وارد بدن‌تان شده و ایجاد مشکل می‌کند. حالا بیاید آرام و آهسته، قدم به قدم جلو برویم.

علل بیمار شدن شما از این قرار است:

۱. بدن شما خارج از وضعیت تعادل است (بدان معنی که به‌طور نرمال عمل نمی‌کند).

۲. سیستم دفاعی بدن شما ضعیف است (بدان معنی است که عملکرد نرمالی ندارد).

۳. سموم وارد بدن‌تان می‌شوند.

سم چیست؟ سم ماده‌ای است که اگر یک‌بار به مقدار زیادی مصرف شود، باعث بیماری سخت یا منجر به مرگ می‌شود. حالا پرسش این است: چه عاملی باعث می‌شود بدن خارج از وضعیت تعادل قرار گیرد؟ پاسخ، وارد کردن سموم در بدن، نه راه دادن "مواد خوب" به بدن است. چه موردی باعث می‌شود که سیستم دفاعی بدن تضعیف شود؟ پاسخ، وارد کردن سموم در بدن، نه راه دادن "مواد خوب" و کافی به بدن است. حالا به یک روند پیشرفتی دست می‌یابیم! مشخص می‌شود که علت تمام بیماری‌ها دو چیز است:

۱. وارد شدن سموم به بدن.

۲. وارد نشدن "مواد خوب" در حد کافی به بدن.

حالا بیاید از پرسش جادویی ما استفاده کنیم: علت آن چه چیزی است؟ در رابطه با مواد سمی، سؤال این است که چه چیزی باعث راه یافتن این مواد به بدن می‌شود؟ پاسخ این است که به ما آموزش نداده‌اند که مواد سمی چه

چیزهایی هستند و این مواد سمی بدون این که بدانیم عملاً در تمام غذاهایی که ما می‌خوریم وجود دارند. حالا، این یک واقعیت است: سمی‌ترین موادی که به بدن تان وارد می‌کنید و علت اصلی تمام بیماری‌ها می‌باشند، داروهای تجویزی و غیرتجویزی هستند!

به نظر من، شاید علت شماره‌ی یک، که چرا افراد بیمار می‌شوند این است که دارو مصرف می‌کنند. آمار و ارقام نشان می‌دهد که هر چه مقدار دارویی که یک شخص مصرف می‌کند بیشتر باشد، شخص بیمارتر می‌شود. چرا؟ چون تمام داروها، تأثیرات جانبی منفی دارند. بگذارید دوباره تکرار کنم، تمام داروها تأثیرات جانبی منفی دارند! اگر از دارویی استفاده می‌کنید تا نشان یک بیماری را از بین ببرید، این دارو مشکلات مهم دیگری را در بدن ایجاد می‌کند. حتی اگر مصرف دارو را متوقف کنید، این چرخه هم‌چنان حرکت می‌کند و در عرض چند هفته یا چند ماه، شما به علائم دیگری دچار می‌شوید که علت آن داروهای اولیه‌ای است که چند ماه قبل مصرف کردید. به پزشک مراجعه می‌کنید و او به شما داروی دیگری می‌دهد تا علائم جدید بیماری از بین بروند. این داروهای جدید هم تأثیرات جانبی منفی دارند و به محض شروع استفاده از آن، چرخه‌های قبلی به حرکت در می‌آیند! شما علائم بیماری جدیدی را دارید که در واقع به سبب داروهایی است که تازه مصرف کرده‌اید. به پزشک مراجعه می‌کنید و او به شما داروهای دیگری می‌دهد، داروهایی که سوالات جدیدی را برای تان ایجاد می‌کند!

داروها فقط علائم بیماری را از بین می‌برند، آن‌ها علت بیماری را درمان نمی‌کنند. این یک تجارت بزرگ برای شرکت‌های داروسازی است. چون دارو نه تنها نشانه‌ی بیماری را از بین می‌برد بلکه باعث می‌شود در یک دوره‌ی زمانی

کوتاه، نشان بیماری دیگری در شما بروز کند، تا به شما داروی دیگری داده شود. بار اول آن‌ها برای از بین بردن بیماری به شما دارویی می‌دهند (به خاطر داشته باشید این دارو به علت بیماری نمی‌پردازد) به احتمال زیاد داروی دیگری مصرف می‌کنید و سپس داروی دیگری و این روند همین‌طور ادامه می‌یابد. هر چه داروی بیشتری مصرف کنید، بیمارتر می‌شوید، چون داروها حاوی سموم هستند. شخصی می‌گوید "داروها، در حقیقت سم نیستند، آیا این‌طور است؟" پس چرا بلافاصله سی تا از آن‌ها را با هم مصرف نمی‌کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید این کار منجر به مرگ شود. اگر سی عدد سیب را با هم بخورید، هرگز نمی‌میرید. احساس پر بودن می‌کنید اما نمی‌میرید. درباره‌ی این موضوع کمی فکر کنید. حال برایم جالب است وقتی کسی می‌گوید "خب، این مقدار خیلی کمی است" که اشاره به مقدار دارو را دارد. اگر چه من همان مقدار ادرار را در غذای تان بریزم شما آن را می‌خورید؟ البته؟ خیر!

این یک شوک بزرگ است. این صنعت را به عنوان گروهی معرفی می‌نماید که خودش را وقف پیشگیری درمان بیماری‌ها می‌کند. اما در واقع گروهی است که باعث شده نسبت به قبل بیماری‌ها بیشتر شوند. تمام داروها شیمیایی هستند. تمام داروها تأثیرات جانبی منفی دارند. تمام داروها می‌توانند باعث مرگ شوند. تمام داروها سمی هستند. یک کتاب برجسته توصیه می‌کند آن را بخوانید. اور دوز (Overdose) است: دعوی‌ای علیه شرکت‌های داروسازی که توسط دکتر کوهن (Dr. J. Cohen M.D) نوشته شده است. آیا می‌دانید که دویست و پنجاه هزار آمریکایی، هر روزه از داروهای تجویزی و غیرتجویزی می‌میرند؟ سال گذشته، بیش از دو هزار نفر به دلیل مصرف آسپرین، جان خود را از دست دادند. مقالات زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند چه طور این

داروهای تجویزی و غیرتجویزی باعث بیماری می‌شوند. داروها، پاسخی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها نیستند. آن‌ها خودشان علت بیماری هستند! حتی اگر داروها، مستقیم باعث بیماری نشوند، می‌توانند بدن را کاملاً از حالت تعادل خارج کنند و سیستم دفاعی بدن را آن قدر ضعیف کنند تا بیماری بیشتر گسترش یابد. افرادی که اغلب اوقات بیمار می‌شوند، افرادی هستند که اغلب اوقات دارو مصرف می‌کنند.

بیاید برای یک لحظه، به عقب برگردیم. نتیجه‌گیری ما این است که علت تمام بیماری‌ها دو چیز است، یکی وجود سم در بدن. وقتی شما سموم زیادی در بدن دارید، بدن‌تان از وضعیت تعادل خارج می‌شود و سیستم دفاعی‌اش ضعیف می‌گردد. وقتی این امر اتفاق می‌افتد بدن نمی‌تواند با باکتری‌ها و ویروس‌ها، مبارزه کند. در نتیجه، اغلب اوقات دچار بیماری می‌شوید، بیماری‌های سخت‌تر با دوره‌های طولانی‌تر، هم چنین محیطی دارید که احتمال ایجاد بیماری در آن زیاد است. قبلاً اشاره کردم که دلیل شماره یک مقدار بالای سم در بدن‌تان، داروهای تجویزی و غیرتجویزی هستند.

اما وقتی به صدها متغیر که شامل این موضوع می‌شوند نگاه کنید، مسئله‌ی بیماری پیچیده‌تر می‌شود. در کل من می‌خواهم به چیزی بپردازم که شما باید انجام دهید و بعد در فصل بعدی بسته به موقعیت فعلی شما، بعضی موارد خاص را مطرح کنم (به خاطر داشته باشید که من یک پزشک نیستم). من یک توصیه‌ی پزشکی می‌کنم و نمی‌توانم هیچ بیماری‌ای را درمان کنم. در حقیقت اعتقاد دارم که در این کره‌ی خاکی، هیچ شخص یا ماده‌ای وجود ندارد که بتواند به مفهوم سنتی و از نظر پزشکی پذیرفته شده و بیماری‌ای را درمان کند. تنها چیزی که اتفاق می‌افتد، یک پزشک است که می‌تواند بعضی کارها را انجام دهد،

و از انجام درمان‌های طبیعی استفاده کند تا بدن‌تان بهبود یابد. هیچ‌کس نمی‌تواند، یک بیماری را درمان کند، تنها خود بدن است که باید خودش را معالجه کند. من معتقدم که مواد خاصی وجود دارد که می‌تواند کمک کند تا بدن شما وضعیت بهتری پیدا نماید، یا خودش بیماری را درمان کند. من معتقدم که موارد مشخصی وجود دارد که می‌تواند به صورت موقتی به بعضی علائم بیماری پردازد و در نهایت بگذارد، بدن شما وضعیت تعادل طبیعی را در حالت بیماری، به دست آورد. حال بگذارید این نکته را توضیح دهم، تا دریابید که وجود سم بیش از حد در بدن روی این موارد تأثیر می‌گذارد:

۱- آن‌چه در بدن می‌گذرد

۲- آن‌چه از بدن بیرون می‌آید

۳- ورزش

۴- استراحت

۵- افکار

۶- آن‌چه که می‌گویید

خوب حالا بیایید به فهرست برگردیم و به بعضی مفاهیم نادرست پردازیم و ببینیم اگر بخواهید عملاً هر بیماری‌ای را از بین ببرید چه کاری را باید انجام دهید. شاید بعضی از شما که این کتاب را می‌خوانید، بیمار باشید یا کسی را بشناسید که مبتلا به بیماری باشد. شاید دیگران نگران بیمار شدن باشند و هدف اصلی شما انجام مراحل لازم برای جلوگیری از این بیماری باشد. به خاطر داشته باشید که وضعیت طبیعی بدن انسان، سلامت همراه با نشاط است. اگر هر نوع ناراحتی یا بیماری‌ای دارید، بدانید که از حالت تعادل خارج شده‌اید. این یک وضعیت طبیعی نیست که بدن برای آن طراحی شده است. بدن‌تان برای

سلامتی برنامه ریزی شده و برای این که هرگز دچار بیماری نشود، درباره‌ی آن بیندیشید.

شش حوزه‌ای که در بالا به صورت فهرست درآمده است، ارتباط مستقیم با مسمومیت بدن دارد. جالب است به این نکته توجه کنیم که وقتی شما مسموم می‌شوید، بدن تان تا حد بالایی اسیدی می‌شود و PH بدن تان باید آلكالین باشد. وقتی PH بدن تان خیلی حالت اسیدی پیدا می‌کند شما مشکوک به بیماری می‌شوید. وقتی PH بدن تان آلكالین است، مطمئناً هرگز بیمار نمی‌شوید! هر شخصی که مبتلا به سرطان است، PH بدنش خیلی اسیدی می‌شود! بگذارید نشان دهم که چه طور هر کدام از شش مورد ذکر شده خیلی سمی می‌شوند و در نتیجه باعث شده محیط خیلی اسیدی و آمادگی برای بیماری بیشتر شود. بیایید ببینیم چه عاملی در بدنمان وارد می‌کنیم، همان طور که اشاره کردم؛ از طریق دهان، بینی، چشم‌ها و گوش‌ها و پوستمان چه موادی را وارد بدنمان می‌کنیم؟ بیایید درباره‌ی موادی صحبت کنیم که از طریق دهان وارد بدن می‌شود.

من فکر می‌کنم جای لالن (Jay Lalane)، بهترین سخن را گفته است. لالن (Lalen) یک انسان باورنکردنی است. او نود سال سن دارد، سرحال، شاداب، سلامت و قوی می‌باشد. او بیمار نمی‌شود، فردی سالم و پرتکاپو (فعال) است. ژاک (Jack) می‌گوید: «اگر انسان موادی را درست می‌کند، آن را نخور» این در حقیقت، آخر خط است. هر چه که در دهانتان می‌گذارید صد درصد طبیعی باشد. اگر انسان آن را درست کرده باشد، نباید آن را بخورید. حالا اگر بیرون بروید و سیبی را بخورید، ممکن است فکر کنید: «این یک سیب است، دست ساز انسان نیست، پس می‌توانم آن را بخورم». خوب، ولی ما یک مشکل داریم، در

واقع تمام میوه‌ها و سبزی‌ها در زمان ما، به نوعی ساخته‌ی دست انسان هستند. آیا می‌دانستید که تمام میوه‌ها و سبزیجات از نظر ژنتیکی توسط انسان اصلاح می‌شوند، تا در مقابل بیماری مقاوم‌تر شوند؟ باید بدانید که صنعت غذایی درست مانند صنعت داروسازی است؛ همه چیز به پول برمی‌گردد.

یک تولیدکننده‌ی مواد غذایی، مانند یک کشاورز، باید محصول بیشتری را بفروشد و این محصول را با کمترین هزینه تولید کند، تا بتواند پول به دست بیاورد. خوب، آن چه کشاورزان می‌گویند، چنین است: «چه طور می‌توانم بیشترین سیب، هویج یا پیاز را پرورش دهم؟ چه طور می‌توانم آن‌ها را در کوتاه‌ترین زمان ممکن، با پایین‌ترین هزینه، تولید کنم؟ و در نتیجه بتوانم آن‌ها را با بالاترین سود به فروش برسانم؟ پاسخ این است: ماهیت طبیعت را به هم بریز و به واسطه‌ی ارتباط انسانی که از آزمایشگاه‌ها ناشی می‌شود، تغییری در میوه‌ها و سبزی‌های طبیعی ایجاد کن، تا آن‌ها بیشتر و سریع‌تر رشد کنند. و در جمع‌روش طبیعی کارها را به هم بزن تا آن‌ها در مقابل بیماری‌ها مقاوم باشند». بدین صورت می‌توانم اطمینان داشته باشم که محصول کاملی دارم و می‌توانم بیشتر از تولیدم بفروشم و پول بیشتری به دست آورم. خوب از طریق اصلاح ژنتیکی، دیگر هویج کاملاً طبیعی شما، طبیعی نیست و در حقیقت یک محصول دست‌ساز انسان است. اما کارها بدتر می‌شود، چون کشاورز، مجبور است سختی بکشد و در هر هکتار، هویج بیشتری تولید کند تا بتواند میزان سود را بالا ببرد. او از کودهای شیمیایی و سموم دفع آفات شیمیایی و علفکش‌ها استفاده می‌کند و روی این فراورده‌های طبیعی، مثل هویج از این سموم می‌پاشد. وقتی شما تکه‌ای از این میوه یا سبزی طبیعی را می‌خورید، پر از مواد شیمیایی سمی است و هم چنین نسبت به پنجاه یا شصت سال گذشته ارزش

غذایی بسیار کمتری دارد. گفته می‌شود که لازم است شما پنج بار بیشتر از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های خود غذا بخورید، تا همان مقدار ماده‌ی غذایی را که آن‌ها دریافت می‌کردند، دریافت کنید، برای همین باید بیشتر میوه و سبزی و غذا بخورید. من توصیه می‌کنم که این مواد باید به طور طبیعی پرورش یافته باشند. دانه‌هایی مثل برنج، گندم و امثال آن‌ها. پس لازم است که حتماً غذاهایی را که کاملاً طبیعی پرورش یافته‌اند خریداری کنید.

در آمریکا، مثل بعضی کشورهای دیگر، تقریباً هر موادی را که می‌خورید، سمی است یا آغشته به مواد سمی می‌باشد. عملاً هر محصولی که توسط انسان تولید می‌شود، مسموم است. این بدان مفهوم نیست که هر محصول طبیعی سمی نیست. گیاهانی وجود دارند که سمی هستند و اگر مصرف شوند، باعث مرگ انسان می‌شوند. اما در عمل هر محصولی که توسط انسان تولید می‌گردد یک ماده‌ی سمی است. امروزه نسبت به قبل سم بیشتری را در بدنمان وارد می‌کنیم.

عملاً هر محصولی را که در دهان خود می‌گذارید، حاوی این مواد می‌باشند: سموم دفع آفات، علف‌کش‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، هورمون رشد، مواد تغییر یافته‌ی ژنتیکی و یا افزودنی‌های غذایی که نیز شیمیایی هستند. حتی وقتی سیبی را می‌خورید، تمام مواد شیمیایی کشنده را که در رشد و داشت سیب استفاده شده است، وارد بدن تان می‌کنید. تمام میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، خشکبار و دانه‌ها، با کودهای شیمیایی بسیار سمی، آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌ها، رشد می‌کنند. بسیاری آن‌ها از نظر ژنتیکی اصلاح شده‌اند، و به مواد سمی مبدل گشته‌اند. حتی وقتی میوه‌ها و سبزی‌های تازه مصرف می‌کنید، مقادیر کمی سم را به بدن خود تزریق می‌کنید.

همین شرایط در صنعت گوشت هم به کار می‌رود. صاحبان صنعت گوشت هم مانند کشاورزان و دیگر تولیدکنندگان مواد غذایی، مجبور هستند تولیدات ارزان را در اسرع وقت فراهم آورند و آن‌ها را با حداکثر سودآوری ممکن به فروش برسانند. در پایان، این صنعت برای گسترش رشد حیوانات (که در چاقی و بلوغ زودرس کودکان مشارکت دارد) از هورمون‌های رشد، برای حفظ بهداشت و سلامت حیوانات از آنتی‌بیوتیک‌ها، (آنتی‌بیوتیک‌ها شرایط اقتصادی و شکست فعلی آن‌ها را توضیح می‌دهد: داروی عجیب قرن بیستم در انسان‌ها) استفاده می‌کنند. به حیوانات غذاهای غیرطبیعی می‌دهند که نه تنها مواد شیمیایی بیشتری را وارد گوشت می‌کنند، بلکه سیستم‌های حیوانات را به هم می‌ریزند و آن‌ها را در وضعیت غیرتعادلی (نامتعادل) قرار می‌دهند و این عدم تعادل به کسانی که گوشت مصرف می‌کنند منتقل می‌شود. هم چنین بسیاری از فراورده‌های گوشتی، «سالخورده» هستند. این بدان معناست که گوشت این حیوان مرده، فاسد شده و در نتیجه باکتری‌های مہلک بیشتری در آن رشد کرده‌اند. به خاطر داشته باشید، اگر موادی محصول چرخه‌ی طبیعت نباشد و تولید انسان باشد، آن را نخورید! این روند در مورد فراورده‌های لبنی نیز صدق می‌کند. به دلیل استفاده از داروها، هورمون‌های رشد، پاستوریزاسیون و هموژنیزاسیون، امروزه فراورده‌های لبنی یک عامل مهم سلامتی هستند، مگر این که طبیعی باشند و به صورت پاستوریزه و هموژنیزه در نیامده باشند. دو مورد دیگر را نیز باید در نظر بگیریم؛ وقتی به مواد لبنی نگاه می‌کنیم، یکی پاستوریزه است و دیگری هموژنیزه. در پاستوریزاسیون فقط فراورده‌ی لبنی را با دمای زیاد حرارت می‌دهند تا باکتری‌ها کشته شوند. مشکل اصلی این است که تمام آنزیم‌های زنده که در شیر وجود دارند نیز از بین می‌روند و هضم شیر در

بدن را مشکل می‌سازند، در نتیجه، شیر کاملاً به صورت یک فراورده‌ی غیرطبیعی درمی‌آید. اما مهم‌تر و خطرناک‌تر این است که شیر را هموژنیزه می‌کنند.

آیا مرد شیرفروش را به یاد دارید؟ قبلاً مرد شیرفروش در خانه‌ها می‌آمد و شیر را تحویل می‌داد. چرا باید مرد شیرفروش داشته باشیم؟ چرا نمی‌توانیم شیرمان را از فروشگاه‌ها بخریم؟ به این دلیل که شیر خیلی سریع خراب می‌شود. شیر در عرض چند روز، فاسد می‌شود. صنعت غذایی گفت: «ما به واسطه‌ی نفروختن شیر در فروشگاه‌هایمان ضرر می‌کنیم. ما نمی‌توانیم شیر را بفروشیم چون زود خراب می‌شود». در نتیجه این صنعت راه‌حل غیرقابل‌باور را مطرح کرد: روند هموژنیزاسیون. وقتی مرد شیرفروش شیرمان را تحویل می‌داد ممکن است به خاطر داشته باشید که خامه از شیر جدا می‌شد. شما مجبور بودید قبل از نوشیدن، شیر را تکان دهید. روند هموژنیزاسیون در واقع شیر را در میزان بسیار بالایی می‌چرخاند تا دسته‌های مولکول در شیر شکسته شوند، برای همین است که بین خامه و شیر، فاصله‌ای دیده نمی‌شود. بنابراین، شیر در عرض چند روز فاسد نمی‌شود و می‌توان آن را به مدت چند هفته نگهداری کرد. هم‌اکنون صنعت غذایی می‌تواند شیر را حمل و نقل کند. آن‌ها می‌توانند شیر را در قفسه‌های فروشگاه گذاشته و آن را بفروشند و نیازی به مردشیرفروش نداشته باشند. مشکل این است که شیر پاستوریزه و هموژنیزه و تمام فراورده‌های لبنی، غیرطبیعی هستند. دسته‌بندی مولکول‌ها آن‌قدر کوچک است که وقتی آن را مصرف می‌کنید، عملاً به شریان‌ها آسیب می‌رساند و سیستم گوارش را مختل می‌کند، و هضم غذا را مشکل می‌سازد. این یکی از عوامل مهم بیماری برگشت اسید معده و یبوست است.

آسیب‌دیدگی شریان‌ها باعث می‌شود کلسترول بد (LDL) خودش را به شریان‌ها بچسباند که این یکی از علل مهم تصلب شرایین می‌باشد و نیز یکی از عوامل اساسی بیماری قلبی است.

در پایان این که فرآورده‌های لبنی پاستوریزه و هموژنیزه شده غیرطبیعی هستند و فرآورده‌های لبنی دست اول، طبیعی‌اند. به خاطر داشته باشید که لالان (Lalane) گفت: «تولید دست انسان را نخورید».

وقتی ماهی می‌خورید، اگر کمی دقت کنید بهتر درک می‌کنید که بسیاری از انواع ماهی‌ها پرورشی هستند، یعنی برای این‌که ماهی‌ها رشد سریع و غیرطبیعی داشته باشند، از مواد شیمیایی و سمی استفاده می‌کنند. قبل از این‌که ماهی‌ها به مشتری فروخته شوند، مواد شیمیایی سمی در پرورش آن‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. وقتی شما ماهی تولید انسان را مصرف می‌کنید، تمام سمومی را که در آن مورد استفاده قرار گرفته وارد بدن خود می‌کنید. پس ماهی‌هایی که به طور طبیعی پرورش می‌یابند، بهترند. با وجود این، به دلیل ریختن مواد شیمیایی در رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها، آزمایش بدن بسیاری از ماهی‌های وحشی نیز سطح مواد شیمیایی سمی بالایی را نشان می‌دهند. وقتی هر نوع غذایی را که توسط کارخانجات غذایی تولید شده است را می‌خورید، در حقیقت به طور صددرصد مواد سمی و شیمیایی و دست‌ساز انسان را دریافت می‌کنید.

چه مواد دیگری را از راه دهان وارد بدنمان می‌کنیم؟ اگر در یک قوطی یا شیشه یا جعبه باشد، توسط صنعت مواد غذایی، پردازش شده است. به خاطر داشته باشید که صنعت مواد غذایی، شامل شرکت‌های تجارتي می‌شود که تنها یک هدف دارند: درآوردن پول بیشتر و افزایش ارزش سهام. با این روش است که

می‌توانند غذای بیشتری را بفروشند و مواد غذایی را با حداقل هزینه تولید کنند. این را همیشه به یاد داشته باشید که همه‌ی موارد تحت تأثیر پول است. صنعت مواد غذایی، ده‌ها هزار ماده شیمیایی را به غذا (مواد غذایی) می‌افزاید و در بسیاری موارد، آن‌ها مجبور نیستند که این مواد تشکیل‌دهنده را روی برچسب کالاها ذکر کنند.

چه طور آن‌ها به این روش از دست قانون می‌گریزند؟ از طریق دوستان گروه فشار و یا به واسطه‌ی پرداخت پول به سیاستمداران و اعضای سازمان‌های دارویی و غذایی. این است که همه موارد به پول برمی‌گردد!

مواد افزودنی که به غذاها اضافه می‌شوند، چون غیرطبیعی و حاوی مواد شیمیایی سمی هستند تأثیرات نامطلوب روی بدن می‌گذارند. آن‌ها سیستم دفاعی بدن را مختل می‌کنند و بدن را در مقابل بیماری‌ها، آسیب‌پذیرتر می‌کنند. مواد افزودنی شما را سریع‌تر پیر می‌کنند و PH بدن‌تان را از وضعیت بازی به وضعیت اسیدی تغییر می‌دهند که این بدان معنا است که بدن شما به راحتی در معرض ابتلا به سرطان، بیماری قلبی، دیابت، آلرژی و غیره قرار می‌گیرد.

نه تنها این افزودنی‌های شیمیایی، سمی هستند، بلکه هنگامی که در روند پردازش غذا اضافه می‌شوند، بسیاری ارزش‌های غذایی را از بین می‌برند. همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، اگر به طور مرتب یک سیب بخورید، فقط یک پنجم ماده‌ی غذایی سیبی که پنجاه سال قبل خورده می‌شد، به بدن شما می‌رسد، اما وقتی که غذا پردازش می‌شود و در جعبه یا قوطی قرار می‌گیرد، شما باید در مقایسه با گذشته صد برابر بیشتر بخورید تا به همان اندازه ماده‌ی غذایی دریافت کنید، زیرا ماده‌ی غذایی در عمل از بین می‌رود. علاوه بر آن، سم

حاصل از مواد شیمیایی در سیستم بدن شما قرار می‌گیرد، سمی که حتی اسم آن روی برچسب مواد غذایی ذکر نمی‌شود. در حقیقت، غذایی که دریافت می‌کنید، تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارد. به علاوه این افزودنی‌های غذایی مانع جذب مواد غذایی می‌شوند. نه تنها مانع می‌شوند که مواد مغذی آن‌چه که می‌خورید به قدر کافی وارد بدن نشوند، بلکه مانع جذب مواد مغذی کمی که وارد بدن می‌شوند نیز می‌گردند. این بدان معناست که تمام افراد نارسایی‌های تغذیه‌ای دارند که در آن‌ها ایجاد عدم تعادل می‌کند و سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌نماید و باعث می‌شود شما در مقابل ویروس‌ها و باکتری‌ها، آسیب‌پذیر شوید و بدن آماده‌ی پذیرش بیماری گردد.

چرا این افزودنی‌های خوراکی را به غذاها اضافه می‌کنند؟ خیلی جالب است. من به راستی در یک مرکز بهداشت و سلامتی بوده‌ام، جایی که یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان غذاهای کنسرو در جهان، یک مقام ارشد شرکت غذاهای کنسرو شده آن‌جا بود، ما با هم درباره افزودنی‌های غذایی گفتگو کردیم، بله او اقرار کرد که هزاران هزار ماده‌ی شیمیایی به غذاها اضافه می‌شود و بسیاری از این مواد افزودنی روی برچسب‌های مواد غذایی به هیچ‌وجه نوشته نمی‌شوند. من گفتم که این افزودنی‌های غذایی برای سلامت افراد خطرناک هستند و یکی از دلایل بیمار شدن افراد در این عصر می‌باشد. او به من اطمینان داد که این مواد شیمیایی کاملاً مطمئن هستند و آن‌قدر در مقادیر کم اضافه می‌شوند که تأثیری روی بدن انسان نمی‌گذارند. سپس از او پرسیدم، که اگر این افزودنی‌ها مطمئن هستند پس اگر به شما یک لیوان از این مواد شیمیایی را بدهم آن را می‌خورید؟ او به من و من افتاد و دیگر حرفی نزد. ده تا سؤال از او پرسیدم بدون این که پاسخی دریافت کنم. در آخر گفت نه، او آن را نخواهد

خورد. چون به صورت بالقوه (نهانی) می‌تواند مشکل‌ساز باشد. او در نهایت اعتراف کرد که این مواد تشکیل‌دهنده در حقیقت، سمی بودند. اما تکرار کرد که چون آن‌ها به مقادیر کم مورد استفاده قرار می‌گیرند، تأثیری روی بدن انسان ندارند. سپس پرسش یک میلیون دلاری را از او پرسیدم. گفتم «اگر شما مقادیر کمی استفاده می‌کنید و این مواد تأثیری روی بدن انسان نمی‌گذارند، بنابراین، آن‌ها روی غذاها نیز تأثیری ندارند، پس چرا آن‌ها را به مواد غذایی اضافه می‌کنید؟» مجدداً او نتوانست این پرسش را پاسخ دهد. بعد از سؤال جواب کردن از این شخص، بالاخره اقرار کرد که آن‌ها در حقیقت، تأثیر مهمی دارند. آن‌ها جلوی فساد مواد غذایی را می‌گیرند و طعم‌دهنده هستند. اما من نمی‌توانم بگویم که این مواد کار دیگری انجام می‌دهند. سپس به تحقیق و جستجو پرداختم و این آن چیزی است که کشف کردم:

صنعت غذایی، درست مثل صنعت تنباکو، راز کوچک کثیفی را پنهان می‌کند.

صنعت غذایی، آگاهانه و عمداً این مواد را به مواد غذایی می‌افزاید. چون انسان را گرسنه می‌کند و باعث چاقی انسان و اعتیاد آن‌ها به غذا می‌شوند. حالا توجه کنید، آن‌چه به شما می‌گویم یکی از بزرگ‌ترین حقایق قرن است! صنعت غذایی، صنعت شرکت‌های تجاری، همه به پول می‌اندیشند.

این گفتگوی حقیقی را در نظر بگیرید: یک مجری دون پایه به طرف اتاق هیأت مدیره می‌رود و می‌گوید: «آقایان، برای این که ما ارزش سهام‌داران و قیمت سهام را افزایش دهیم، لازم است مواد غذایی بیشتری بفروشیم و این مواد غذایی را در پایین‌ترین هزینه‌ی ممکن، تولید کنیم. و من یک راهکار دارم. مواد غذایی خاصی وجود دارد که وقتی با یکدیگر مخلوط و به مواد غذایی اضافه

شوند، افراد گرسنه‌تر می‌شوند در نتیجه وقتی محصولات ما را می‌خرند، بیشتر از آن مصرف می‌کنند و نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند و این امر آن‌ها را گرسنه‌تر می‌کند. هم چنین مواد شیمیایی خاصی وجود دارد که با اضافه کردن آن به مواد غذایی، شخص چاق‌تر می‌شود، حتی اگر به مقدار زیاد نخورد، هر چه بخورند، چاق‌تر می‌شوند و هر چه بخورند، گرسنه‌تر می‌گردند و مجبورند که غذای بیشتری مصرف کنند و در نتیجه باید غذای بیشتری بخورند و مواد خاصی وجود دارد که وقتی آن را در مواد غذایی قرار می‌دهیم مردم از نظر شیمیایی به آن غذا عادت می‌کنند، تا جایی که مجبورند آن غذا را بخورند، و نمی‌توانند خوردن را متوقف سازند و اگر نخورند، دچار سردرد و حالت تهوع می‌شوند. نگران و افسرده و مشوش می‌شوند تا زمانی که بعضی غذاها را بخورند. خیلی شبیه به تریاک یا کوکائین.

آیا این موضوع دیوانه‌کننده نیست؟ خوب، کوکا کولا را به خاطر دارید؟ کوکا کولا، آب شیرین رنگینی بود که حاوی کوکائین بود. کوکا کولا، اسم بود چون کوکا (coca) اشاره به گیاه می‌کرد و کولا (cola) اشاره به میوه کولا می‌کرد. دانه کولا، حاوی کافئین بود و کوکا یا کوکائین فرد را از نظر جسمانی معتاد می‌کرد. در دهه ۱۹۲۰ این امر به آرامی، سرپوش گذاشته شد، بدون این که توسط وسایل ارتباط جمعی آشکار شود.

درست همین زمان که در حال خواندن این کتاب هستید، صنعت مواد غذایی، مثل تمام صنایع دیگر، باید منافعش را افزایش دهد و تنها راهی که آن‌ها می‌توانند این کار را انجام دهند، فروش بیشتر مواد غذایی به شما است. علت چیست که آمریکایی‌ها، چاق‌ترین مردم روی کره‌ی زمین هستند؟ به خاطر داشته باشید همه چیز به پول مربوط می‌شود.

دو مورد مخوف دیگر نیز وجود دارد. بسیاری مواد افزودنی در غذاها، باعث افسردگی شما می‌شود. در حقیقت این امر برای شرکت‌های داروسازی خوب است چون وقتی شما دچار افسردگی می‌شوید، باید به سراغ شرکت‌های داروسازی بروید تا افسردگی‌تان را کنترل کنید. جالب توجه این است که بعضی از این افزودنی‌های خوراکی که باعث افسردگی می‌شوند، فراورده‌ی همان شرکت‌هایی است که داروهای ضدافسردگی را تولید می‌کنند و این یک روش پول درآوردن فوق‌العاده است. به خاطر داشته باشید همه چیز به پول بر می‌گردد. دلیل دیگری وجود دارد که چرا این افزودنی‌های شیمیایی مضر هستند. همان طور که قبلاً اشاره کردم، وقتی غذا مصرف می‌کنیم، مقدار معینی مواد غذایی دریافت می‌کنیم. وقتی مواد شیمیایی به غذا افزوده می‌شود، با پردازش غذا، قسمت عمده‌ی ارزش غذایی از بین می‌رود. اگر یک سیب معمولی بخورید، نسبت به مردمی که پنجاه سال قبل سیب می‌خوردند، باید پنج برابر بیشتر سیب بخورید تا همان مواد غذایی را دریافت کنید. اما وقتی غذا پردازش می‌شود در جعبه یا قوطی قرار می‌گیرد، شما باید صد برابر بیشتر بخورید تا به آن ارزش غذایی دست یابید. علاوه بر آن مواد سمی را وارد بدن می‌کند که در برچسب ماده‌ی غذایی ذکر نمی‌شود. در واقع مواد غذایی‌ای که شما مصرف می‌کنید تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارد. علاوه بر این، این افزودنی‌های غذایی، مانع جذب مواد مغذی می‌شوند. نه تنها شما نمی‌توانید مواد مغذی کافی را از این غذا دریافت کنید، بلکه همان مقدار بسیار کمی هم که دریافت می‌کنید جذب نمی‌شود. این بدان معناست که هر کسی که نارسایی غذایی دارد، عدم تعادل پیدا می‌کند و سیستم دفاعی‌اش ضعیف می‌شود و نسبت به ویروس‌ها و باکتری‌ها آسیب پذیرتر می‌گردد و درد و ناراحتی در بدن ایجاد می‌شود. اما

مشکل دیگری نیز وجود دارد، انرژی‌ای که از غذا می‌گیرید عملاً از بین می‌رود. نمی‌خواهم درس فیزیک را به شما ارائه دهم، وقتی شما محصولی را می‌خورید، از آن کسب انرژی می‌کنید. چگونه می‌توان متوجه این واقعیت شویم؟ خوب، درباره‌ی آن بیندیشید. ظرفی را بردارید و داخل آن خاک بریزید. حدود پنج کیلوگرم خاک در آن بریزید و دانه‌ی کوچکی را در آن قرار دهید و هر روز کمی آب به آن بدهید، پایان سال گیاه تنومندی خواهید داشت. خوب، گیاه را بیرون بکشید، خاک را از طرف ریشه‌های آن بتکانید، و خاک را وزن کنید. چه حدس می‌زنید؟ شما هنوز حدود پنج کیلوگرم خاک دارید. تنها چیزی که اضافه کرده‌اید کمی آب بوده است. اگر مقدار آب را برآورد کنید حدود دو و نیم کیلوگرم آب اضافه کرده‌اید. از نظر فرضیه‌ای گیاه نباید بیشتر از دو و نیم کیلوگرم وزن داشته باشد. در صورتی که تمام آب را گرفته باشد اما این گیاه بیست و پنج کیلوگرم وزن دارد! چه اتفاقی افتاده است؟ این بیست و پنج کیلوگرم از کجا آمده است؟ گیاه که از خاک مصرف نکرده، وزن خاک همان وزن سابق است. فقط حدود دو و نیم کیلوگرم آب اضافه شده است، پس این وزن اضافی چه طور به وجود آمده است؟

انسان‌ها درست این چنین هستند. اگر بدن کودکی را در نظر بگیرید و هر ذره‌ی غذایی را که می‌خورید وزن کنید و بعد چیزهایی را که از بدن خارج می‌شوند مثل ادرار، مدفوع و عرق از طریق پوست بدن، از آن کم کنید، متوجه می‌شوید هر چه که خورده است، پس داده است.

اگر پنج کیلوگرم آب و غذا وارد بدن شوند، حدس بزنید چه اتفاقی می‌افتد؟ پنج کیلوگرم مواد از بدن خارج می‌شود اما کودک از هفت و نیم کیلوگرم به پنجاه کیلوگرم و به هفتاد و پنج کیلوگرم می‌رسد. اما همه چیز پس داده شده است،

تمام مایعات و تمام چیزهایی که می خوریم، دفع می شوند. چه طور این اتفاق می افتد؟ حدس بزنید چگونه؟ علم نمی تواند به شما پاسخ دهد. پاسخ این است که ما از غذا، نور خورشید و هوا انرژی می گیریم.

خوب، اگر ما به طور دقیق هر چیزی را که می خوریم و می آشامیم، مرور کنیم و از خودمان بپرسیم: آیا آن طبیعی است یا این که توسط عده ای آدم طماع که به سلامتی انسان ها اهمیت نمی دهند، کسانی که بیماری شما برای شان مهم نیست، افسردگی دیگران و چاق شدن شان برایشان بی اهمیت است و موضوع مهمی برای آن ها نمی باشد؟ تنها چیزی که این افراد به آن توجه دارند پول است، به خاطر داشته باشید همیشه همه چیز به پول مربوط می شود.

خوب، پس چه بخوریم و چه بیاشامیم؟ خوب، بهتر این است که فقط مواد غذایی، میوه جات و سبزیجات طبیعی مصرف کنیم. وقتی این مواد را می پزیم، آنزیم های موجود در آن از بین می روند، پس بهتر است آن ها را خام مصرف کنید. آیا ما بهتر است سبزی خوار شویم؟ من نمی دانم که شما باید سبزی خوار باشید یا خیر، افراد با یکدیگر فرق می کنند. چیزی که برای شخصی مؤثر است ممکن است برای دیگری نباشد. من این را به شما می گویم. اعتقاد دارم که اگر در رژیم غذایی خود مصرف میوه جات و سبزیجات خام را افزایش دهید برای شما بهتر است.

در این جا، مشکل بزرگ دیگری وجود دارد. شما نمی توانید به برچسب غذاها نگاه کنید، شما باید مواد تشکیل دهنده را بخوانید. چون اگر برچسب بگوید همه ی مواد طبیعی هستند، این یک دروغ بزرگ است. چرا؟ صنعت غذایی، سیاستمداران را تحت فشار قرار داده است که بعضی مواد دست ساز

انسان را جزء مواد کاملاً طبیعی قرار دهد. به خاطر داشته باشید که بیش از ده هزار ماده وجود دارد که حتی روی آن‌ها برچسب نمی‌خورد. پس وقتی مشاهده می‌کنید که روی چیزی نوشته شده است "کاملاً طبیعی"، این بدان معناست که دولت به آن‌ها مجوز داده تا این برچسب را بچسبانند تا بتوانند فروش بیشتری داشته باشند. اگر این ماده در جعبه یا قوطی باشد، حتی نباید آن را بخورید. بعضی افراد به "فروشگاه‌های غذای سالم" می‌روند و تصور می‌کنند که تمام اجناس این فروشگاه برای‌شان خوب است. این طور نیست، شما باید برچسب را بخوانید و اگر در جعبه یا شیشه بود نباید آن را مصرف کنید. چه چیزی من را به رستوران‌ها می‌کشاند؟ این پرسش مهمی است: در رستوران چه غذایی باید بخورم؟ پاسخ: "هیچ چیز!"

می‌توانید بگویید: «من نمی‌توانم این طور زندگی کنم.» من می‌دانم که تغییر کامل زندگی شما از آن‌چه قبلاً در سرتاسر زندگی انجام می‌دادی، کاری غیرواقعی است، اما واقعیت این است که در رستوران‌ها غذایی وجود ندارد که بتوان آن را مطمئن و سالم تلقی کرد. بله، من در رستوران غذا می‌خورم، چرا؟ چون افراطی و متعصب نیستم و از شما نمی‌خواهم که این طور باشید. می‌دانم که بعضی مردم افراطی هستند. آن‌ها جز مواد غذایی طبیعی و خام چیزی نمی‌خورند و این مردم کاملاً نمونه‌های فیزیکی شگفت‌آور هستند. اما، من در این دنیای واقعی زندگی می‌کنم، همین طور شما. حداکثر تلاش خود را بکنید. حقیقت این است که خودتان را از رستوران‌های غذاهای آماده دور نگه دارید. آن‌ها از این نظر، بدترین هستند. بگذارید مجدداً بگویم چون این مطلب خیلی مهم است. بیش از پانزده هزار نوع ماده‌ی شیمیایی سمی وجود دارد، که مجاز است به مواد غذایی افزوده شود، بدون این که اسمش در روی برچسب، ذکر

شود. هر ساله، صنعت غذایی درصد بیشتری از این مواد را به غذاها اضافه می‌کند. این مواد شیمیایی در آزمایشگاه‌های سری تولید می‌شوند. جایی که امنیت آن بالاتر از فورت ناکس (Fort Knox)، محل خزانه‌داری آمریکا است! وقتی پرسیده می‌شود چرا این مواد شیمیایی را در غذاها می‌ریزند، پاسخ‌ها مبهم است. اما، اطلاعاتی که از افراد داخلی دریافت کرده‌ام، می‌تواند علت حقیقی این کار را بیان کند. به خاطر داشته باشید که همیشه «همه چیز به پول برمی‌گردد»

صنایع غذایی فقط یک هدف دارند: «درآوردن پول بیشتر». تنها راهی که آن‌ها می‌توانند پول بیشتری درآورند، تولید مواد غذایی به روشی است که کمترین هزینه را برای شان داشته باشد و فروش آن‌ها به بالاترین قیمت ممکن است. دانشمندانی که در این آزمایشگاه‌های سری کار می‌کنند، در حالت تولید و گسترش این مواد شیمیایی و ترکیبات این مواد هستند که به غذاها اضافه می‌شوند بدون این که اسمی از آن‌ها برده شود. این کار قانونی است چون صنعت غذایی، از طریق رشوه‌خواری قانونی، کنگره را مجبور به گذاردن چنین قانونی کرده است. این مواد شیمیایی مسموم و مخفی، به‌طور خاصی برای این کارها طراحی می‌شوند:

- جلوگیری از فاسد شدن غذا: برای تولید هر چه ارزان‌تر غذا، گاهی اوقات لازم است که مواد شیمیایی را به غذا بیفزایند تا مدت‌های طولانی فاسد نشود و طعم آن مانند روز اول تولید، حفظ گردد.

- طعم و ترکیب، بیشتر مواد غذایی امروزی به روش غیرطبیعی تولید می‌شوند که ارزش غذایی خیلی کمی دارند. برای طعم دار کردن مواد غذایی، به آن‌ها مواد شیمیایی اضافه می‌کنند. مثلاً برای طعم‌دار کردن یک همبرگر، به

آن یک ماده ی شیمیایی اضافه می کنند!

● گرسنه کردن شما: صنعت غذایی می داند که برای به دست آوردن پول بیشتر باید مواد غذایی بیشتری را بفروشد. اگر بتواند به غذاها، ماده ی شیمیایی اضافه می کند که شما را گرسنه تر کند، شما غذای بیشتری می خورید و آن ها پول بیشتری در می آورند!

● چاق کردن شما: افراد چاق غذای بیشتری می خورند. مواد شیمیایی ای به غذاها اضافه می کنند که ما را چاق تر می کند. هر چه تعداد افراد چاق بیشتر باشد، میزان سودآوری صنعت غذایی بیشتر است. شگفت انگیز این است که چنین ماده ی شیمیایی در اکثر «غذاهای رژیمی» به کار می رود. چه قدر ناراحت کننده است که مصرف کننده ی ناآگاه چنین غذاهایی را می خرد به اسم «غذاهای رژیمی» به این امید که وزنش کاهش می یابد، ولی نمی داند که در واقع، همین غذا، موجب اضافه وزن او می شود.

● شخص به ماده ی غذایی تولید شده، معتاد می گردد! تولیدکنندگان مواد غذایی آگاهانه مواد شیمیایی را به غذاها می افزایند تا مصرف کننده از نظر جسمانی به آن معتاد گردد. ما می دانیم که مواد مخدر، که در حقیقت مواد شیمیایی هستند می توانند از نظر جسمی و عاطفی، اعتیادآور باشند. این امر جدیدی نیست. در این کتاب، موضوع حقیقی این است که: کوکائین، مهمترین ماده ی تشکیل دهنده ی کوکا کولا است. یکی از دلایل اهمیت کوکائین این است که مصرف کننده ناآگاهانه (ناخواسته) به کوکا کولا معتاد می شود. اعتیاد مصرف کنندگان به این نوشابه برای سودآوری تولیدکنندگان آن خوب است اما بدبخت کسی که به آن عادت کرده است.

● باعث بیماری شما می شوند: تکان دهنده است اگر بدانیم که افراد آگاه

می‌دانند که «افزودنی‌های غذایی خاص» وجود دارند که مسبب بعضی بیماری‌های خاص می‌شوند. می‌دانید که افراد زیادی در پنج یا ده سال آینده، مبتلا به بعضی بیماری‌های خاص می‌شوند. در صورت دانستن این موضوع می‌توانستید در شرکت‌های داروسازی که داروهایی برای درمان این «بیماری جدید» تولید می‌کنند، سرمایه‌گذاری کنید. وقتی در مورد حرص و طمع افرادی که درگیر این برنامه هستند، صحبت می‌کنم، نود و نه درصد مردم از عشق این افراد به پول خبر ندارند که تقریباً روی تمام اخلاقیات و عملکردهایشان تأثیر می‌گذارد. در مورد هاوارد هیوز (Howard Hughes) بیندیشید. او یکی از ثروتمندترین افراد دنیاست. با وجود این تا زمانی که از دنیا رفت، سعی می‌کرد پول بیشتری به دست آورد!

روشن است، آن‌چه که می‌گویم، نتیجه‌گیری و عقیده‌ی شخصی من است. این گفته‌ها، از طرف صنایع مواد غذایی و FDA به شدت تکذیب می‌شود اما همین انکارها، سال‌های سال پیش توسط صنعت تنباکو، ابراز می‌شد. معتقدم که زمان، صداقت و صحت گفته‌هایم را ثابت می‌کند.

موضوع مهم دیگر، مقادیر این مواد شیمیایی است که وارد بدن می‌شوند و لزوماً آن‌را ترک نمی‌کنند. روشن است که کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها، علف‌کش‌ها، هورمون‌های رشد، داروهای تجویزی و غیرتجویزی و افزودنی‌های غذایی مثل شیرین‌کننده‌های مصنوعی، در بدن باقی می‌مانند و محلی برای بافت‌های چربی می‌شوند. چون مغز ما در کل، چربی است، درصد بالایی از این مواد شیمیایی طی سال‌ها در آن جا انباشته می‌شوند. عقیده بر این است که یکی از علل مهم این که چنین افزایش زیادی از افسردگی، استرس، اضطراب و ناتوانی‌های یادگیری مثل نارسایی توجه، مشاهده می‌گردد، همین مورد است.

وقتی این مواد را مصرف می‌کنیم، بدن دچار "استرس" می‌شود. هر چیزی که می‌خوریم و بدنمان دچار استرس می‌شود دو کار انجام می‌دهد:

۱. سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند و شما را در مقابل بیماری‌ها، آسیب‌پذیر می‌سازد.

۲. وضعیت طبیعی PH بدن را به حالت اسیدی تغییر می‌دهد و به این صورت بیماری‌ها بیشتر در بدن می‌مانند و رشد می‌کنند.

وقتی غذایی می‌خورید، باید از خودتان یک سؤال بپرسید: آیا این، صد سال قبل ساخته شده است؟ اگر این‌طور نیست، آن را نخورید. به این دلیل که این ماده به روشی پردازش شده است که شخص پولی به دست آورد، به خاطر داشته باشید، همه چیز، همیشه به پول برمی‌گردد. مشاهده می‌کنید که صنعت غذایی، (بسیار زیاد) قانع‌کننده است. آن‌ها تلاش می‌کنند به شما بقبولانند که علم بهتر از طبیعت است، اما علم بهتر از طبیعت نیست. علم فقط برای تولیدکنندگان مواد غذایی بهتر است، چون به آن‌ها اجازه می‌دهد تا پول در بیاورند. یک نمونه‌ی خوب از این مورد، مارگارین است. مارگارین، با روغن هیدروژنه تولید می‌شود. این به چه معناست؟ به این معناست که، روغن را می‌گیرند و آن قدر آن را می‌چرخانند تا به صورت جامد درآید، مشکل این روغن این است که به شریان‌ها آسیب می‌رساند و باعث بیماری قلبی می‌شود. امروزه آن را به عنوان چربی ترانس طبقه‌بندی می‌کنند، و در نهایت ما درباره‌ی خطرات این چربی‌ها، کم می‌شنویم. به ما گفته شده است که مارگارین خیلی بهتر از کره است، حدس می‌زنم که در اشتباه هستیم. تصور می‌کنم که فرآورده ساخت انسان همه‌گونه به بدن‌تان، آسیب می‌رساند و ما حتی درباره‌ی آن چیزی نمی‌دانیم. یا شاید آن‌ها اطلاع دارند اما، چون پول زیادی در می‌آوردند،

تصمیم گرفتند درباره‌ی آن چیزی به کسی نگویند.

ما، شکر کاملاً طبیعی می‌خوریم و بعد از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل ساخارین و اسپارتیم (Saccharine - aspartame) استفاده می‌کنیم. شما را به این باور می‌رسانند که شیرین‌کننده‌های شیمیایی دست‌ساز انسان، برای سلامتی، خیلی بهتر از انواع شکر طبیعی می‌باشد.

حقیقتی نمی‌تواند فراتر از این باشد. شیرین‌کننده‌های مصنوعی، یکی از دلایل مهم چاقی شماست. این موارد باعث افسردگی نیز می‌شوند. در این مورد کتاب بسیار عالی‌ای نوشته شده است، "Exitotoxine - طعمی که می‌گشود"، و کتاب دیگری به نام "Aspartame - آیا مطمئن و سالم است؟"

اگر چیزی ساخته دست انسان باشد، آن را نخورید! فریب تبلیغات را نخورید. به خاطر داشته باشید، همه چیز به پول برمی‌گردد. صنعت غذایی، باید شما را متقاعد کند فرآورده‌های شیمیایی‌اش را بخريد و شما را به این باور برساند که کالاهای دست‌ساز انسان بهتر از انواع طبیعی آن است. این یک دروغ است! آن‌ها تنها سعی می‌کنند شما را متقاعد سازند تا بتوانند سود بیشتری به دست آورند.

عمل پردازش غذا، مشکلات دیگری را بوجود می‌آورد. تکنیک‌های خاص پردازش، غذای طبیعی را به غذای سمی مبدل می‌کند. بیايد به صنعت لبنی برگردیم. شما شیر را چه طور تعريف می‌کنید؟ درباره‌ی شیر چیزهای زیادی می‌شنویم. مسلماً شرکت مواد لبنی می‌خواهد که شما بیشتر شیر بخورید. به خاطر داشته باشید، آن‌ها به شما توجهی ندارند، فقط مراقب منافع اعضای‌شان هستند. در مورد شیر، هزاران بررسی مختلف انجام گرفته است، بعضی می‌گویند شیر خوب است، بعضی می‌گویند شیر بد است. آیا فقط یک نوع

شیر وجود دارد؟ در این بررسی‌ها از چه نوع شیری استفاده شده است؟ اگر به شهابگویم شیر برای تان خوب است، آیا فکر می‌کنید که شیر، شیر است؟ آیا به حیواناتی که از آن‌ها شیر می‌دوشیم، هورمون رشد و آنتی بیوتیک تزریق شده است یا خیر؟ آیا حیوان با علف طبیعی تغذیه شده است، یا رژیم انسانی داشته و از دانه‌ای که از نظر ژنتیکی تغییر یافته‌اند، تغذیه کرده است و یا مواد شیمیایی دیگر را مورد استفاده قرار داده‌اند؟ موادی که برای افزایش شیر ساخته شده است و به حیوان خورانده می‌شود. آیا گاو شیرده مجاز بوده به روش طبیعی به چرا رود یا این که در یک آغل (طویل) نگه داشته می‌شده و اجازه نداشته در تمام دوره‌ی زندگی‌اش جای دیگری برود؟ آیا حیوان از نظر ژنتیکی اصلاح شده است و تولید مثل آن به‌طور خاص برای افزایش فرآورده‌های شیر و سودآوری بیشتر، برنامه ریزی شده است، یا این که حیوانی است که به‌طور طبیعی زاد و ولد می‌کند؟ آیا حیوان شیرده بیمار است، سالم است؟ عمل شیردهی حیوان توسط دستگاه انجام شده و باعث می‌شود که چرک و خون وارد شیر شود، یا شیردهی به صورت طبیعی بدون چرک و خون انجام می‌گیرد؟ آیا شیر به مدت سی دقیقه، دویست و بیست درجه حرارت داده می‌شود، تا تمام آنزیم‌های زنده آن از بین بروند (پاستوریزاسیون) و فوری سرد شده و ذخیره می‌شود؟ آیا شیر بی‌درنگ در لیوان ریخته‌شده و چند ساعت بعد از دوشیده شدن، دم در خانه، تحویل داده می‌شود؟ یا توسط افزودن مواد شیمیایی‌ای که اسمی از آن‌ها در روی برچسب‌ها برده نمی‌شود، پردازش می‌شود و هموژنیزه می‌گردد؟

تصور کنید وقتی می‌گوییم شیر گاو و یا شیر بز برای شما مفید است، منظورم شیر کاملاً طبیعی و نوع آلی آن است که انسان در آن نقشی ندارد.

زمانی که هدف صنعت غذایی در آوردن پول بیشتر شد همه چیز تغییر کرد

و فراورده‌های غیرطبیعی دست ساز انسان برای بدن به صورت سمی درآمدند. اگر چیزی توسط انسان ساخته شده باشد، آن را نخورید. به خاطر داشته باشید، علم بهتر از طبیعت نیست، مگر این که باعث پول درآوردن شود.

یک روش پردازش غذایی دیگر، تابش است. در این روش، مواد غذایی‌ای مثل میوه‌ها، سبزیجات، غلات، گوشت، طیور و ماهی با اشعه رادیواکتیو سریع، به هم می‌خورند تا باکتری‌های مضرشان از بین برود. در نتیجه وقتی آن‌ها را می‌خورید، بیمار نمی‌شوید و یا نمی‌میرید. این کار لازم است چون سیستم پردازش غذا، غذایی را تولید می‌کند که عوامل بیماری‌زای مرگ‌باری دارد که باعث مرگ یا بیماری می‌شود. عمل تابش، امواج فعال (پرانرژی) غذا را تغییر می‌دهد و امواجی به غذا می‌دهد که دائمی نیستند، در عوض بدن را مسموم می‌کنند. این امر در تصویر کیرلین (kirlain) نشان داده شده است. اگر سیبی را بردارید و با استفاده از عکس کیرلین (kirlain) تصویری از آن بگیرید، به خوبی می‌توانید الگوهای زیبای انرژی که سیب را احاطه کرده، مشاهده کنید. اگر سیب با امواج میکرو در هم ریخته شود و عکس دومی از آن گرفته شود، مشاهده خواهید کرد که الگوی انرژی اطراف سیب، به طور کلی تغییر نکرده است.

الگو به صورت ناهموار، ناصاف و کج و معوج درآمدن است. الگوی انرژی بیشتر به آرسنیک، یک سم مرگ‌بار، شباهت دارد. در نتیجه عمل پردازش غذا، شکل غذا را از صورت طبیعی و سالم به صورت سمی غیرطبیعی و ساخته‌ی دست انسان در می‌آورد.

اگر هر چیزی را که می‌خواهید بخورید، روی برچسبش را بخوانید، اسم مواد شیمیایی مختلفی را مشاهده می‌کنید. تمام مواد شیمیایی لیست شده، مواد شیمیایی خطرناک و دست‌ساز انسان هستند. آن‌ها سمی‌اند. اگر مقداری زیاد

از این مواد شیمیایی یک‌باره وارد بدن‌تان شود، احتمال مرگ‌تان وجود دارد، پس آن‌ها به طور حتم سمی هستند. در مورد پانزده هزار ماده‌ی شیمیایی فکر کنید که در غذاهای ما موجود هستند بدون این که روی برچسب‌ها نامی از آن‌ها برده شده باشد.

حالا بیاید درباره‌ی چیزهایی که می‌آشامید صحبت کنیم. در اینجا دو مشکل وجود دارد. مشکل اول این است که بیشتر مردم به قدر کافی آب نمی‌خورند و مشکل دوم این است، آبی که می‌آشامند به‌طور باورنکردنی‌ای سمی است، تمام شیرهای آب، دارای مواد شیمیایی‌ای مثل کلروفلوراید هستند. سطح سمی بودن این دو ماده، باورنکردنی است. نوشیدن آب کلردار که در تمام شیرهای آب موجود است باعث آسیب دیدگی شریان‌ها می‌شود. وقتی شریان‌ها آسیب دیدند، کلسترول نامناسب (LDL) خودش را به رگ‌ها می‌رساند و باعث تصلب شرایین می‌شود.

اکثر افراد آب بدن‌شان را از دست می‌دهند که باعث انواع مشکلات پزشکی مثل درد، سختی و خشکی، آرتروز، آسم، آلرژی و... می‌شود.

از دست دادن آب به این معنا است که سلول‌ها، مایع کافی ندارند. این امر می‌تواند بر انرژی و خواب تاثیرگذارد. مسئله مهم این است که این رویه بر بیرون راندن سموم و مواد زائد به خارج از بدن و خارج از سلول‌ها، اثر می‌گذارد. سلول‌ها می‌توانند برای همیشه در آزمایشگاه زنده بمانند، تا زمانی که مایع درون آن‌ها به‌طور دائم تمیز شود، اگر سلولی را بردارید و کاملاً آن را در مایع قرار دهید، سلول مواد زائد و سمی را دفع می‌کند، تا زمانی که محیط را پاکیزه نگاه دارید و شر مواد سمی خطرناک را کم کنید، سلول، پیر نمی‌شود. به راستی مبهوت‌کننده است! به همین دلیل است که پاکسازی و بیرون راندن مواد سمی

از سیستم بدن شما خیلی اهمیت دارد. هم‌چنین قرار دادن حتی کمی از این مواد سمی در بدن تان مهم است.

بحث در مورد بهترین نوع آب است. آبی که شما در دست دارید، آب درون شیشه‌هاست. آب تصفیه شده، آب چشمه و آب تقطیر شده.

آبی که در شیر است. بدترین نوع آب در جهان است. چون عملاً تمام این آب‌ها آلوده می‌شوند. تمام این آب‌ها حاوی کلر هستند و بیشتر آن‌ها فلوراید دارند. فلوراید، یکی از مهم‌ترین مواد شیمیایی سمی در جهان است. این ماده فرآورده‌ای سمی است که از تولید کودهای شیمیایی سوپرفسفیک به وجود می‌آید و آن قدر سمی است که نمی‌توان آن را در هیچ مکانی تخلیه کرد. از طریق اعمال نفوذ، فلوراید به شهرداری‌ها فروخته می‌شود و در منابع آبی ما تحت عنوان ماده‌ای مفید برای دندان‌ها، تخلیه می‌شود. این یک دروغ بزرگ است و چنین چیزی وجود ندارد. فلوراید سمی و خطرناک است و نباید مصرف شود. فلوراید، بر اعضای بدن ما تأثیرات منفی می‌گذارد به خصوص بر غده تیروئید. مشاهده می‌شود که مناطقی در آمریکا که از فلوراید بیشتری در آب استفاده می‌کنند، میزان چاقی بیشتری دارند چون سوخت و ساز افراد منطقه کاهش یافته است. فلوراید ایجاد افسردگی می‌کند و باعث انواع مختلف مشکلات جسمانی می‌شود.

مسلماً، آب چشمه از آب شیر بهتر است. اما مؤسسات خاص و گروه‌های ذی نفع گزارشات گمراه‌کننده‌ای را منتشر می‌کنند درباره‌ی این که آب‌های بطری شده بهتر از آب‌های شیر نیستند، چون مقدار باکتری موجود در این آب‌ها بیشتر از آب‌های شیر است. این گزارشات خاطر نشان می‌کنند که در آب شیر، باکتری‌ای وجود ندارد به علت وجود کلر. مشکل این است که کلر موجودات

زنده‌ی درون آب را از بین می‌برد. ما هم موجود زنده هستیم. کلر یک ماده‌ی سمی است و برای از بین بردن موجودات زنده‌ی آب در منابع آبی قرار می‌گیرد. وقتی آب می‌نوشیم در واقع سم می‌خوریم. بلکه به مقدار کم سم مصرف می‌کنیم اما با وجود این، کلر ماده‌ی شیمیایی با سم بالایی است و نباید مصرف شود. باکتری‌های درون آب مسئله‌ای ندارند. ما روزانه، در معرض باکتری‌ها قرار داریم. بدین‌گونه سیستم دفاعی ما قوی می‌شود و بدین صورت زندگی می‌کنیم. بدن ما در برابر باکتری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها قرار می‌گیرد و ما در مقابل آن‌ها سیستم دفاعی داریم. هر چه بیشتر در برابر باکتری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها قرار گیریم، سیستم دفاعی ما بهتر کار می‌کند.

چه نوع آبی باید بنوشیم؟ من در تمام خانه‌ام دستگاه تصفیه آب دارم، هم چنین یک دستگاه تقطیرکننده. در حین مسافرت نیز از آب‌های بطری شده استفاده می‌کنم. نه آب‌های بطری شده تصفیه شده، من فقط آب چشمه را که بطری شده می‌نوشم. بگذارید لحظه‌ای از موضوع اصلی منحرف شویم. مردم همیشه درباره کلسترول حرف می‌زنند. این تجارت بزرگی برای شرکت‌های داروسازی است. آن‌ها شما را متقاعد می‌کنند که لازم است کلسترول خود را پایین بیاورید. اما کلسترول، علت بیماری قلبی نیست. افرادی هستند که کلسترول ششصد دارند ولی دچار تصلب شرایین، گرفتگی و بیماری قلبی نیستند. در عین حال افرادی هستند با کلسترول صد که مبتلا به گرفتگی شدید و مرگ در اثر حملات قلبی هستند و لازم است که برای بار سوم، تحت عمل جراحی قرار گیرند. مشکل، میزان کلسترول در خونتان نیست مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که کلسترول به سرخرگ می‌چسبد، در نتیجه سرخرگ مسدود شده و در جریان خون وقفه ایجاد می‌شود. وقتی این وقفه (گرفتگی) اتفاق

بیفتد، شما نیاز به عمل جراحی بای‌پس (bypass) به معنی عمل باز قلب دارید، طبق گفته‌ی جامعه پزشکی، برای عمل جراحی، راه‌های کاملاً طبیعی وجود دارد که خیلی مؤثرتر هستند. یافتن علت اصلی به جای کنترل علامت بیماری. پس پرسش اصلی این نیست که چه قدر کلسترول دارید بلکه این است که چه عواملی باعث می‌شود این کلسترول به سرخرگ بچسبد؟ کلسترول تنها زمانی به سرخرگ می‌چسبد که سرخرگ آسیب ببیند، اگر سرخرگ آسیب نبیند، کلسترول فقط داخل خون می‌شود بدون هیچ مشکلی و شما هرگز دچار بیماری قلبی نمی‌شوید. پس سؤال این است چه چیزی باعث آسیب دیدگی سرخرگ می‌شود؟

به طور عمده سه چیز است که باعث آسیب دیدگی سرخرگ می‌شود:

۱- آب کلردار: کلری که در آب وجود دارد و شما آن را می‌نوشید و با آن حمام می‌گیرید و در آن شنا می‌کنید، آسیب زیادی به سرخرگ‌ها می‌رساند، این بدان معناست که مهم نیست کلسترول شما چه قدر است و این که آیا کلسترول دارید یا خیر، بلکه نکته مهم این است که وقتی کلسترول به دیواره‌ی سرخرگ می‌چسبد، روند گرفتگی آغاز می‌شود.

۲- روغن‌های هیدروژنه یا چربی‌های ترانس: وقتی نگاه می‌کنید عملاً نود درصد غذاها (مواد غذایی) در قوطی‌ها درست می‌شوند، اگر روی برچسب آن‌ها را بخوانید به عبارت «روغن هیدروژنه» یا روغن ناقص هیدروژنه (جزیی هیدروژنه) بر می‌خورید. این‌ها چربی‌های ترانس هستند. مثلاً مارگارین روغن هیدروژنه است. این چربی‌های ترانس به سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند و باعث بیماری قلبی و تصلب شرایین می‌شوند.

۳- فراورده‌های لبنی هیدروژنه: مردم می‌گویند: «خوب، من شیر یا ماست

کم چرب می‌خورم». این چربی ضرری ندارد. به شما دروغ گفته‌اند و شما را اغوا کرده‌اند. این چربی نیست که ایجاد مشکل می‌کند. به خاطر داشته باشید که فراورده‌ی کم چرب، یک فراورده‌ی طبیعی نیست، بلکه فراورده‌ای دست ساز انسان است. آن چیزی که غیرطبیعی است، روند هموژنیزاسیون است. روند هموژنیزاسیون در شیر یا پنیر. وقتی شما فراورده‌ای لبنی را که هموژنیزه شده مصرف می‌کنید به سرخرگ‌ها آسیب می‌رسد. برای تصلب شرایین همین سه علت اصلی وجود دارد.

درنهایت مهم نیست که آن‌ها چه نامیده می‌شوند. مهم این است که این مواد شیمیایی سمی در حقیقت خیلی بیشتر از قبل در آب و منابع غذایی وجود ندارند. این سموم به پنج طریق وارد بدن می‌شوند:

- نوشیدن آب.
- خوردن یا نوشیدن هر چیزی که با آب تهیه می‌شود.
- خوردن غذایی که همراه با آب رشد کرده است.
- خوردن هر نوع گوشت، ماهی، طیور یا مواد لبنی چرا که حیوانات آب می‌نوشند.

● حمام گرفتن و شنا کردن در آب.

چون پوست، وسیع‌ترین قسمت بدن است. چنین می‌گویند که در یک حمام گرفتن بیشتر سم جذب می‌کنیم تا این که پنج لیوان آب بنوشیم. در یک دوش گرفتن، نه تنها، آب با تمام مواد سمی‌اش جذب پوست می‌شود بلکه بیشتر سموم خطرناک، به واسطه‌ی بخار به گاز تبدیل می‌شود. این سموم در دوش گرفتن، گاز تولید می‌کنند و بعد استنشاق می‌شوند. یک دوش، در حقیقت، اتاقک گازی است که با گازهای شیمیایی سمی پر می‌شود. اتاق‌های

بخار، شیرهای آب گرم و استخرهای شنا، مکان‌هایی هستند که در آن بیشترین سموم را دریافت می‌کنید. برعکس، ما این مکان‌ها را، محل سالمی، تصور می‌کنیم. منبع آب سمی شده، عامل مهم دیگری است که به سمی کردن بدن ما ارتباط دارد. شاید، تعجب کنید اگر بدانید چگونه به واسطه‌ی رسانه‌های خبری و مؤسسات دولتی در مورد پاک بودن و سالم بودن منابع آبی ما، اغوا شده‌ایم. به خاطر داشته باشید که کلروفلوراید، دو سم اصلی در منابع آبی ما هستند و به همین دلیل آب ما خیلی ناسالم است. با وجود این، دولت و رسانه‌های خبری، کیفیت آب را بر اساس مقدار کلروفلوراید موجود در آن، برآورد می‌کنند! براساس ادعای دولت هر چه کلروفلوراید بیشتری در آب باشد، آب سالم‌تر است. آن‌ها، حتی می‌گویند که آب شیر، از آب چشمه نیز بهتر است چون دارای کلروفلوراید است ولی آب چشمه حاوی این مواد نمی‌باشد. این روش دیگر اغوای شماست که فکر کنید، مواد شیمیایی بهتر از مواد طبیعی هستند.

بیایید درباره‌ی چیزی‌های دیگری که می‌نوشیم، فکر کنیم: قهوه، چای، سودا و الکل. این قانون را به خاطر داشته باشید: اگر چیزی ساخته‌ی دست انسان است، آن را وارد بدن تان نکنید.

در مورد قهوه چه طور؟ خوب، بیایید با آب خالص و پاک شروع کنیم نه آب شیر. بیایید درباره‌ی یک دانه قهوه صحبت کنیم که به طور طبیعی در زمین رشد و نمود می‌کند. اگر قهوه، طبیعی باشد، در روند پرورش و پردازش، آن، از هیچ ماده‌ی شیمیایی، مواد دفع آفات و علف‌کش‌ها استفاده نمی‌شود و به نظر معقول و مورد قبول می‌آید. چای هم از برگ‌های طبیعی و تازه تهیه می‌شود. من درباره‌ی برگ‌های چای حرف می‌زنم، نه کیسه‌های چای که نوشندگان چای می‌گویند: «چیزی نیست جز آب طعم دار».

در مورد سودای کربن‌دار چه؟ من به ندرت آن‌ها را می‌خورم. من هرگز نوشابه‌های رژیمی نمی‌خورم چون به نظر من، این شیرین‌کننده‌های شیمیایی، سمی‌ترین موادی هستند که می‌توانید وارد بدن‌تان بکنید. گاهی اوقات یک بطری کوکا‌کولا می‌خورم البته نه درون قوطی. اما مشکل تمام نوشابه‌های کربن‌دار این است که جلوی جذب کلسیم را می‌گیرند. کلسیم، یکی از مهم‌ترین مواد غذایی است.

در مورد آب‌میوه‌ها چه‌طور؟ اگر دست‌ساز انسان باشد، آن را نخورید. چرا؟ اگر می‌دیدید که این آب‌میوه‌ها به چه صورت درست می‌شوند، دلیل آن را متوجه می‌شدید. مردم فکر می‌کنند، آب‌میوه فقط آب‌میوه‌ی خالص است! اما این حقیقت ندارد! من خودم در خانه یک دستگاه آب‌میوه‌گیری دارم. گاهی اوقات به حیاط پشتی می‌روم کمی میوه می‌چینم، آن‌ها را پوست‌کنده و با دستگاه آب آن‌ها را می‌گیرم و آب‌میوه خوشمزه، خالص و طبیعی می‌خورم.

خوب، این آب‌میوه‌ای که خودتان در خانه تهیه می‌کنید با آب‌میوه‌های داخل فروشگاه‌ها، چه فرقی دارد؟ دو تفاوت مهم:

به خاطر داشته باشید، همه چیز به پول برمی‌گردد. افرادی که این فرآورده‌ها را می‌فروشند، سعی دارند، با هزینه‌ی تولید کمتر، تعدادی بیشتری را به فروش برسانند. چگونه این کار را می‌کنند؟ خوب، ابتدا، بیایید آب پرتقال را در نظر بگیریم. وقتی آن‌ها پرتقال‌هایی را پیدا می‌کنند که بدترین پرتقال‌های دنیا هستند و نمی‌توانند آن‌ها را بفروشند، چه کار می‌کنند؟ آب آن‌ها را می‌گیرند. به خاطر داشته باشید این پرتقال‌ها به روش "مسموم" تهیه شده‌اند، با کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌ها و کمک مهندسی ژنتیک. آیا آن‌ها طبیعی هستند؟ خیر! آن‌ها غیرطبیعی‌اند، عجیب و غریب و نادرست!

آن‌ها میوه‌هایی را انتخاب می‌کنند که نمی‌توانند بفروشند و بعد، از آن‌ها آب میوه تهیه می‌کنند. مشکل این است که در عمل پردازش، باکتری‌ها و کپک‌ها می‌توانند به راحتی توسعه یافته و فرآورده را آلوده سازند. خوب طبق قانون این فرآورده باید پاستوریزه شود یعنی به مدت سی دقیقه در دمای دویست و بیست درجه حرارت داده شود تا تمام باکتری‌های آن کشته شود، تا با نوشیدن آن بیمار نشوید. این عمل تمام آنزیم‌های طبیعی موجود و کل انرژی طبیعی اطراف یک میوه طبیعی را از بین می‌برد. سپس باید تصفیه شود و در بسیاری موارد روی برچسب هم به آن اشاره نمی‌شود، شکر اضافه می‌شود تا محصول شیرین شود. اگر شکر نیفزایند، روند پاستوریزاسیون و تصفیه سازی، فرآورده را شیرین‌تر می‌کند. در نتیجه، فرآورده‌هایی را مصرف می‌کنید که از نوع طبیعی آن شیرین‌تر است. بهترین نمونه، آب سیب تصفیه شده است. وقتی به آب سیب که تصفیه شده نگاه می‌کنید، شیرین‌تر از آب سیب طبیعی است که من در خانه درست می‌کنم. این آب سیب هیچ آنزیم مفیدی ندارد و در عمل، کلی شکر دارد. این فرآورده دست‌ساز انسان است که تحت عنوان یک فرآورده‌ی سالم و طبیعی عرضه می‌شود. این محصول سالم نیست، دست‌ساز انسان است و به واسطه‌ی مواد شیمیایی و مسموم، آلوده شده است و به همین دلیل عمل پردازش، بهداشتی و سالم نمی‌باشد. آب میوه خوب است. در صورتی که آن را در خانه و از سبزیجات و میوه‌های کاملاً طبیعی، تهیه کنید و بلافاصله، آن را بنوشید. زمانی که آبمیوه را گرفته‌اید و هوا وارد آن می‌شود. شروع به اکسید شدن می‌کند و ارزش غذایی‌اش را از دست می‌دهد. اگر دستگاه آبمیوه‌گیری در خانه داشته باشید می‌توانید آبمیوه‌ی کاملاً طبیعی بنوشید، چرا باید آبمیوه بخوریم؟ این طبیعی نیست. صدسال قبل ما دستگاه

آبمیوه‌گیری نداشتیم. پرسش خیلی خوبی است. پاسخ چنین است: حتی اگر سبزیجات و میوه‌جات طبیعی بخرید، امروز به دلیل این‌که سال‌هاست این خاک انرژی و ارزش غذایی خود را از دست داده است، میوه‌ها و سبزیجات ارزش غذایی صد سال قبل خود را ندارند. در نتیجه آب گرفتن آن‌ها یک روش خوب است. در این آبمیوه‌ها، ارزش غذایی و انرژی زندگی‌بخش وجود دارد. فیبر موجود در میوه‌ها و سبزیجات برای عمل‌کردهای بدن انسان لازم است، عمل‌کردهایی مثل دفع از طریق روده، پس لازم است سبزی و میوه مصرف کنید. اما می‌توانید از طریق آب آن‌ها، مواد ارزشمند غذایی‌شان را دریافت کنید. این بهتر است تا این‌که وقتی می‌خواهید آبمیوه بگیرید، ویتامین‌ها و مواد معدنی آن را از بین ببرید.

پس به طور خلاصه، چیزی که دست ساز انسان است، وارد بدن تان نکنید.
«چه طور سموم از طریق پوست شما وارد بدن می‌شوند؟»

پوست، وسیع‌ترین قسمت بدن است. هر چیزی که روی پوست قرار بگیرد، جذب شده و داخل پوست می‌شود. حتی علم، به این موضوع اقرار دارد. داروها، به طور موضعی روی پوست وارد می‌شوند. این داروها، در عرض چند دقیقه، در خون جای می‌گیرند. هر چیزی که روی پوست تان می‌گذارید وارد جریان خون می‌شود. دوستان ما در FDA مشخص کرده‌اند که بسیاری مواد شیمیایی فقط برای استفاده‌ی خارجی هستند. آن‌ها سمی هستند و نمی‌توانند به طور داخلی جذب شوند. چون باعث مرگ شما می‌شوند. به خاطر داشته باشید هر چه را که روی پوست تان قرار می‌دهید، وارد بدن می‌شود. اکنون متوجه‌ی مشکل می‌شوید؟ ما چیزهایی مثل لوسیون‌ها، مرطوب‌کننده‌ها، لوازم آرایشی، صابون، شامپو و ضدآفتاب‌ها را روی پوستمان قرار می‌دهیم. در حقیقت، هر

کدام از این‌ها حاوی موادی است که حتی FDA می‌گوید خیلی سمی و مرگ‌بار هستند که نمی‌توانند مصرف داخلی داشته باشند. با وجود این، مجاز هستند تا روی پوست استفاده شوند. FDA می‌داند که این سموم از طریق پوست وارد بدن می‌شود، اما به علت فشار بیش از حد سیاستمداران و گروه فشار، این تولیدکنندگان مجازند تا این ترکیبات خطرناک را در فراورده‌هایشان استفاده کنند. یک بررسی نشان داده است که پنج ترکیب عادی از این مواد در ضدآفتاب‌ها باعث سرطان می‌شود. پس جای تعجب نیست که چرا هر چه بیشتر کرم ضدآفتاب مصرف می‌کنید، خطر ابتلا به سرطان پوست بیشتر می‌شود. خورشید نمی‌تواند ایجاد سرطان پوست کند، اما ضدآفتاب‌ها این کار را می‌کنند! دئودورانت‌ها و اسپری‌های ضدعرق، حاوی مواد شیمیایی مرگ‌بار هستند که بسیاری عقیده دارند عامل مهم سرطان سینه در زنان می‌باشد!

«ما بسیاری مواد سمی را از طریق بینی جذب می‌کنیم»

این‌ها، مواد سمی‌ای هستند که در هوا وجود دارند. جایی که زندگی و کار می‌کنید، مقدار آلودگی هوا را مشخص می‌کند. بسیاری از ساکنان شهرهای بزرگ، اقرار می‌کنند که هوا پر از مواد سمی شیمیایی است. ما هر ثانیه تنفس می‌کنیم، در نتیجه، هر ثانیه مواد سمی را جذب می‌کنیم. اما سموم زیادی در هوا وجود دارد که ما از آن آگاهی نداریم. خوشبوکننده‌های هوا، بدترین نوع آن‌ها هستند.

بیاید درباره‌ی آگهی‌های گمراه‌کننده، صحبت کنیم، چه طور آن‌ها می‌توانند ادعا کنند که این فرآورده‌ها، هوا را "خوشبو" می‌کنند؟ این فرآورده‌ها، حاوی مواد شیمیایی سمی و مرگ‌بار هستند. آیا می‌توانید تصور کنید در قوطی را باز کنید و مواد درون آن را بنوشید؟ روی برچسب را بخوانید، حتی به شما

می‌گویند که این مواد تا چه اندازه سمی هستند. این فرآورده‌ها، با اسپری کردن مواد سمی مرگ‌بار در هوا، بوها را برطرف می‌کنند. این سم، تمام گیرنده‌های بویایی در بینی را از بین می‌برد تا شما نتوانید بوهای دیگر را احساس کنید. آن‌ها بوها را از بین نمی‌برند بلکه توانایی بویایی شما را مختل می‌سازند! سموم دیگر شامل کپک‌ها، گرد و غبار، گرده‌های گیاهان و غباری که از موکت کردن، چسب زدن، نقاشی کردن، صابون‌هایی که برای تمیز کردن ملحفه‌ها و لباس‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنید و دستگاه‌های تهویه‌ی هوا می‌شود.

در مورد واژه‌های «تهویه‌ی هوا» فکر کنید. چه طور می‌توان قرار دادن مواد شیمیایی در هوا را «تهویه هوا» نامید؟ دستگاه‌های تهویه‌ی هوا، هوا را خنک می‌کنند اما آن را آلوده می‌سازند. اکسیژن، مهم‌ترین ماده‌ای است که در بدن وجود دارد. شخص می‌تواند هفته‌ها بدون غذا، و چند روز بدون آب، تحمل کند، اما بدون هوا، فقط می‌تواند چند دقیقه، طاقت بیاورد. هر بوی عطری که استنشاق می‌کنید، یعنی چیزی را وارد بدن خود می‌کنید. حتی اگر در مزرعه‌ای زندگی می‌کنید، استنشاق بوی کود بدان معناست که ذرات کود، وارد بدن تان می‌شوند.

در دنیای امروزی، واقعیت این است که به طور مرتب، سمومی را استنشاق می‌کنیم. عملاً از بین بردن آن‌ها، غیرممکن است. اما می‌توان به طور چشم‌گیری مقدار سمی را که داخل بدن می‌فرستید، کاهش دهید، هم چنین جالب است اشاره کنیم که آن چه شما تنفس می‌کنید تأثیر فوری و عمیقی روی اشتها، گوارش، روحیه، افسردگی، اضطراب، خواب و تندخویی شما می‌گذارد. کاهش تنفس مواد سمی، می‌تواند تأثیر عمیق و چشم‌گیری روی سلامتی تان داشته باشد.

سموم از طریق چشم‌ها نیز، به روشی مشابه پوست، وارد بدن می‌شوند. علاوه بر پوست، چشم‌ها نیز نقطه ورود انرژی خورشیدی هستند. خورشید سمی نیست همان‌طور که اعتقاد دارید، نبود خورشید باعث نارسایی‌هایی در بدن می‌شود که منجر به عدم تعادل و بیماری می‌گردد. مشکل اصلی مواد سمی که از طریق چشم‌ها وارد می‌شوند، تصاویری است که باعث عواطف و احساسات بد می‌شود. امروزه تصاویر فجیعی در تلویزیون، سینماها، روزنامه‌ها و مجلات و کتاب‌ها وجود دارد که در مقایسه با قبل تعدادشان بیشتر شده است. مکرر در معرض این تصاویر منفی و زننده قرار گرفتن، باعث اسیدی شدن بدن می‌شود. امروزه مردم، به دفعات بیشتر در مقابل این تصاویر منفی قرار می‌گیرند. «نسبت به بیست سال قبل، هزار بار بیشتر و نسبت به هفتاد و پنج سال قبل ده هزار برابر بیشتر».

«گوش‌ها»

مواد سمی از طریق گوش‌ها نیز وارد بدن می‌شوند. وقتی چیزی را در گوش‌تان قرار می‌دهید هم چنین وقتی صداهایی را می‌شنوید که از جمله اصوات، موج‌ها و ارتعاشات هستند. امواج و ارتعاشات خاص می‌توانند باعث مرگ و استحال‌ه شوند. بعضی موسیقی‌های خاص باعث رشد سریع گیاهان می‌شود و آن‌ها را سالم‌تر و قوی‌تر می‌کند. بعضی موسیقی‌ها، باعث پژمردگی گیاهان می‌شود. تصور کنید، صداهایی که شما خود را در معرض آن قرار می‌دهید می‌توانند بر فیزیولوژی شما، تأثیر منفی داشته باشند:

● صدای آهسته یک مطبوع‌کننده‌ی هوا.

● ساعت شماتپه‌دار (ساعت زنگ‌دار).

- راه افتادن کامپیوتر.
- انواع خاص "موسیقی".
- ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی و خشک‌کن.
- موتور اتومبیل شما.
- صدای بوق اتومبیل.

اگر لحظه‌ای توقف کنیم و به طور دقیق به تمام صداهای اطرافمان گوش بدهیم، متوجه می‌شویم که بیشتر صداها، امواج غیرطبیعی ساخت انسان هستند. این امواج داخل گوش می‌شوند و هر سلول بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگر امواج صوتی با ماهیت انسان هماهنگ نباشند، می‌توانند تعادل طبیعی بدن را بر هم بزنند. ساده‌ترین مدرک این فرضیه، این است که چه طور موسیقی‌ها، اصوات و امواج خاص می‌توانند باعث رشد یا نابودی یک گیاه شوند. درباره‌ی یک خواننده‌ی اپرا فکر کنید، کسی که نت بالایی را می‌خواند و یک لیوان کریستال را می‌شکند. توجه داشته باشید که چه قدر، این ارتعاشات، اصوات و امواج، قدرتمند هستند.

درباره‌ی حوزه‌ی الکترومغناطیس اطراف بدن علم پزشکی این عقیده را نمی‌پذیرد که در اطراف بدن یک حوزه‌ی الکترومغناطیس وجود دارد. اما، ما از این انرژی الکترومغناطیس استفاده می‌کنیم و علم اقرار می‌کند که انرژی الکترومغناطیس وجود دارد. علم پزشکی ادعا می‌کند که «مدرک علمی‌ای» وجود ندارد که ثابت کند انرژی الکترومغناطیس روی سلامت انسان تأثیر می‌گذارد، به خاطر داشته باشید علم در سرتاسر تاریخ، چیزهایی را بیان کرده است که ثابت نشده بودند و بعد تأیید شدند که واقعیت دارند. علم، ادعا می‌کند که «هیچ مدرک علمی» ثابت نکرده است که زمین کروی است، یا این که زمین به

دور خورشید می گردد، یا این که تغذیه بر سلامتی انسان تاثیر می گذارد، یا این که سیگارها اعتیاد آورند. علم بیان کرده است که هر کس به این چیزها عقیده داشته باشد مرتد (بدعت گذار) است. همین امروز این امر در رابطه با انرژی الکترومغناطیس صادق است. تمام موجودات زنده در این سیاره ی خاکی از مواد یکسان تشکیل یافته اند: اتم ها. تمام اتم ها به صورت امواج مختلف در ارتعاش هستند. تمام اتم ها از الکترون، پروتون و نوترون تشکیل شده اند. علم، اقرار می کند که «انرژی» چیزی است که الکترون ها را نگه می دارد تا دور هسته بگردانند. هم چنین علم، معتقد است که الکترون ها، نوترون ها و پروتون ها از انرژی تشکیل شده اند. علم می گوید که انرژی نمی تواند توسط چشم انسان یا هر وسیله ی علمی مورد قبول، دیده شود. هم چنین علم تصدیق می کند که این موضوع کاملاً مشخص نمی شود و فقط در حد تئوری است. با وجود این، ما تأثیرات این «انرژی» را در اطراف خود مشاهده می کنیم. علم نمی تواند کار آهن را توضیح دهد یا مشاهده کند.

اما شما می توانید به راحتی تأثیرات آن را در حوزه ی مغناطیسی (آهن ربایی) مشاهده کنید. علم نمی تواند توضیح دهد به چه صورت یک ماهواره می تواند انرژی الکترومغناطیسی را تابانده و از فولاد محکم عبور کند و توسط یک فرستنده ی رادیویی اوج پیدا کند و به صورت سحرآمیزی تبدیل به موسیقی شود. فکر کنید اگر یک ماهواره در آلمان، انرژی الکترومغناطیسی را بیست و چهار ساعت روز و هفت روز هفته بتاباند، و این انرژی قابل رویت نباشد، نمی تواند شناسایی شود. با وجود این، قادر است تقریباً از تمام مواد عبور کند و حاوی اطلاعات زیادی است که یک «دریافت گر» آن را به موسیقی یک ارکستر یا تصاویر یک تلویزیون تبدیل کند، آیا امکان ندارد که انرژی از بدن ما نیز عبور

کند؟ آیا امکان ندارد که انرژی غیرطبیعی بتواند تأثیر منفی روی سلامتی در بدن ما داشته باشد؟ درباره‌ی آن بیندیشید. آگاهی از انرژی الکترومغناطیس جدید است. به حدود هفتاد سال گذشته برمی‌گردد. در اینجا نمونه‌هایی از منابع انرژی الکترومغناطیس آورده شده است که هر روز در بدن، ما را مورد حمله قرار می‌دهد:

● ماهواره‌ها: تعداد زیادی ماهواره وجود دارد که بیست و چهار ساعت روز و هفت روز هفته، انرژی الکترومغناطیس غیرطبیعی به پایین می‌فرستد.

● رادار: ایستگاه‌های رادار برای دفاع ملی که بیست و چهار ساعته، هفت روز هفته، انرژی الکترومغناطیس مضر از خود بیرون می‌فرستد. جالب است اشاره کنیم که بسیاری افراد عقیده دارند که وقتی این ایستگاه‌های رادار، به (بالا ترین) قدرت خود می‌رسند، درصد زیادی از مردم احساس بیماری، خستگی مفرط و افسردگی می‌کنند. هم‌چنین این عقیده وجود دارد، که افرادی که نزدیک برج‌های قدرتمند رادار زندگی می‌کنند، به میزان بیشتری در معرض ابتلا به سرطان، افسردگی و خستگی مفرط قرار دارند.

● برج‌های تلفن: این برج‌ها، به‌طور ثابت امواج انرژی قدرتمندی را پخش می‌کنند.

● تلفن‌های کانونی (هسته‌ای، سلولی): وقتی تلفن شما روشن می‌شود، انرژی الکترومغناطیس غیرطبیعی قدرتمندی را ایجاد می‌کند. اگر این تلفن در محدوده‌ی چند متری شما باشد، شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

● خطوط قدرت و لثاژ بالا: این خطوط مقادیر انرژی منفی قدرتمندی را ایجاد می‌کند که بر تمام موجودات زنده‌ی اطرافش در یک محدوده وسیعی تأثیر می‌گذارد.

● سیم‌های برق: سیم‌های برق خانه‌های ما، اداره‌های ما، اتومبیل‌های ما و تمام وسایل الکترونیکی را دربرمی‌گیرد حتی زیر خیابان‌ها و پیاده‌روها نیز قرار دارند.

● کامپیوترها، تلویزیون و رادیوها: وقتی این دستگاه‌ها روشن می‌شوند، مقدار زیادی انرژی الکترومغناطیسی منفی از خودشان بیرون می‌فرستند.

● لامپ‌های فلورسنت: مشخص است که نور فلورسنت، یک منبع نور غیرطبیعی است و می‌تواند باعث سردرد، خستگی مفرط و تضعیف سیستم دفاعی بدن شود. هم چنین آن‌ها دوزهای بالایی از انرژی الکترومغناطیس منفی را خارج می‌کنند.

● فرهای مایکروویو: این مایکروویوها (زیر موج‌ها) که در این وسایل ایجاد می‌شوند، ساختار الکترومغناطیسی را تغییر می‌دهند و آن‌چه را که در این فرها قرار می‌گیرد را به صورت فراورده‌های غیرطبیعی، منفی و مضر درمی‌آورد. هم چنین این دستگاه‌ها می‌توانند انرژی‌ای را تراوش دهند که تأثیرات نامطلوبی را روی چیزهای اطرافشان می‌گذارد.

● افراد دیگر: هر شخصی انرژی الکترومغناطیسی از خودش صادر می‌کند. افکار یک شخص نیز انرژی الکترومغناطیسی دارد. بدن انسان به خصوص مغز، در حقیقت یک فرستنده و گیرنده‌ی قدرتمند انرژی الکترومغناطیسی است. به همین دلیل است که شما اطراف بعضی افراد احساس خوب و اطراف بعضی دیگر احساس بدی می‌کنید. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی افراد مشخصی در اتاق راه می‌روند، شما می‌توانید حضورشان را احساس کنید؟ روش‌هایی وجود دارد که به واسطه‌ی جامعه‌ی علمی، مورد قبول واقع نشده است که نشان می‌دهد اطراف اشیاء و اشخاص، حوزه‌ی الکترومغناطیسی وجود دارد. این

تکنولوژی‌ها نشان می‌دهند که انرژی‌های الکترومغناطیسی، تأثیرات مثبت و منفی دارند.

مورد دیگری که به انرژی الکترومغناطیسی مربوط می‌شود، یون‌ها هستند. یون‌ها مثبت و منفی هستند. یون‌های مثبت باردار، تأثیر منفی روی بدن می‌گذارند. یون‌های منفی باردار، تأثیر مثبتی بر سلامت بدن دارند. آب جاری مثل یک جوی آب، آبشار یا امواج یک اقیانوس، مقادیر زیادی یون منفی از خود بیرون می‌فرستند. بادی که در میان درختان می‌وزد، امواج منفی شگفت‌انگیزی پخش می‌کند. به همین علت است که بیشتر افراد وقتی در این مناطق هستند احساس بهتری دارند.

برعکس، بادی که در میان ساختمان‌ها در شهرها می‌وزد یا باد یک خشک کن برقی، یون‌های مثبت و مضر را پخش می‌کند. اگر تمام یک روز در یک رختشورخانه بمانید، کاملاً طبیعی است که احساس خستگی مفرط می‌کنید. هم چنین این یون‌های مضر مثبت می‌توانند سیستم دفاعی بدن را از بین ببرند. این آشفتگی الکترومغناطیسی قابل اجتناب نیست.

اما می‌توان آن را کاهش داد و کارهای ساده‌ای را می‌توانید انجام دهید تا وقتی در معرض انرژی منفی قرار می‌گیرید، تأثیر آن را خنثی سازید.

در نهایت این که امروز بیشتر از قبل، مواد سمی را وارد بدن می‌کنیم و این روند در حال افزایش است. همان طور که این روند ادامه می‌یابد، تداوم بیماری در افراد، بیشتر می‌شود تعداد بیماری‌ها گسترش می‌یابد و بر مدت و شدت بیماری اضافه می‌شود.

آن‌چه از بدن خارج می‌شود: بدنمان در عملکرد طبیعی، سمومی را تولید می‌کند. این امر خوب است تا زمانی که بدن مان قادر باشد در یک عملکرد

طبیعی این سموم را دفع کند. حتی اگر سمی را وارد بدن نکنید، بدن مواد زائد و سمومی را ایجاد می کند. تمام سمومی که در بدن ایجاد شده اند باید به خاطر سلامتی از بین بروند. وقتی سموم، انباشته می شوند، باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن می گردند و بدن حالت اسیدی پیدا می کند. سموم انباشته شده ای که از بین نرفته اند، محیطی را در بدن به وجود می آورند که بیماری در آن رشد می کند. به طور کلی ما می توانیم به روش های زیر سموم را دفع کنیم:

● بینی

● دهان

● دستگاه دفع ادرار

● پوست

بینی و دهان در کل از طریق شش ها سموم را دفع می کنند. سیستم دفع ادرار، از طریق کلیه ها و کبد این کار را انجام می دهد. روده، با استفاده از کبد، شکم و روده ی کوچک، سموم را دفع می کند. پوست از طریق تنفس، سموم را بیرون می فرستد. امروزه بیشتر افراد مواد زائد و سموم اضافی در بدن دارند که دو علت مهم دارد:

- ۱- آن ها بر یک اساس منظم، مقادیر زیاد سم را وارد بدن شان می کنند. ۲- مجاری دفع سمومشان، بسته شده است یا کم شده است. وقتی شما سموم را وارد بدن می کنید و بدن تان سموم را سریع تر از این که دفع کند تولید می کند، این سموم در بدن تان انباشته می شود. مثلاً آیا حفره های سینوس بینی شما، پاک هستند و عاری از مخاط می باشند؟ آیا شما به طور کامل و عمیق از دیافراگم تنفس می کنید و شش های تان کارشان را به خوبی انجام می دهند؟ آیا به طور منظم به صورت هوازی و غیرهوازی تنفس می کنید؟ آیا تعریق شما منظم

است؟ آیا آب زیادی می‌نوشید و اجازه می‌دهید تمام مجاری دفع، کارشان را موثرتر انجام دهند؟ آیا هر روز سه بار روده‌های تان تخلیه می‌شود؟

چند عاملی که باعث کندی عمل دفع می‌شوند عبارتند از:

- آنتی بیوتیک‌ها: اگر تا به حال آنتی بیوتیک مصرف کرده باشید، به طور چشم‌گیری متوجه شده‌اید که عمل دفع از طریق روده‌ها کاهش یافته است. آنتی بیوتیک‌ها تمام باکتری‌های مفید در روده‌ها را از بین می‌برند و باعث می‌شوند که مخمر غیرمفید به طور غیرطبیعی رشد کرده و سیستم گوارشی را پر کنند. رشد بیش از حد این مواد عمل گوارش را کند می‌کند، گاز معده را افزایش می‌دهد و باعث تورم و یبوست می‌شود و خودش مقادیر غیرطبیعی سم، تولید می‌کند.

- لوسیون‌ها و کرم‌ها: بیشتر افراد از لوسیون‌ها و کرم‌ها استفاده می‌کنند و بدین وسیله منافذ پوست را مسدود می‌کنند و روند دفع طبیعی سموم از این طریق را از بین می‌برند. این‌ها شامل کرم‌های ضدآفتاب، لوازم آرایشی، دئودورانت‌ها و ضدعرق‌ها می‌شوند.

- عدم حرکت بدن: آیا تا به حال دقت کرده‌اید که وقتی سگی را بیرون می‌برید بعد از قدم زدن، آن‌ها مدفوع می‌کنند؟ وقتی بدن تان را حرکت می‌دهید به طور طبیعی روند دفع را افزایش می‌دهید و وقتی بیشتر افراد تمام روز می‌نشینند، چرخه‌ی دفع‌شان از بین می‌رود. شما باید هر روز، سه بار عمل دفع مزاج داشته باشید. وقتی غذا می‌خورید، این غذا در روند گوارش قرار می‌گیرد و در انتها در روده‌ی بزرگ آماده دفع می‌شود.

این غذا در روده‌ی بزرگ شروع به فاسد شدن می‌کند و سمی می‌گردد. غذا هر چه بیشتر در روده بزرگ بماند، سمی‌تر می‌شود. اگر این مدت طولانی شود،

سموم وارد جریان خون می‌شود. و این امر می‌تواند به یک بیماری حاد تبدیل شود که به مرگ می‌انجامد. اگر بخواهید بدون بیماری زندگی کنید، سیستم دفع بدن باید در سطح بهینه‌ای کار کند.

ورزش: می‌توان هفت نوع ورزش را به ساده‌ترین زبان بیان کرد:

۱. تمرین حرکت آرام و موزون: این تمرین عمدتاً شامل پیاده‌روی می‌شود. بدن در پیاده‌روی، برای مسافت‌های طولانی و برای دوره‌های زمانی بلند، طراحی می‌شود. میزان پیاده‌روی در مناطق جغرافیایی مختلف آمریکا، متفاوت است. مردم نیویورک بیشتر از مردم دالاس پیاده‌روی می‌کنند. وقتی به اروپا یا کشورهای مختلف دیگری می‌روید، مردم به طور متوسط، هشت تا ده مایل در روز پیاده‌روی می‌کنند. مردم آمریکا، به طور متوسط نزدیک به یک ده مایل در روز قدم می‌زنند. این باور نکر دنی است. شاید پیاده‌روی، مهم‌ترین مشکل ورزشی باشد که می‌توانید انجام دهید و در مقایسه با رانندگی که استرس را افزایش می‌دهد، سالم‌ترین ورزش است. حالا بیایید لحظه‌ای درباره‌ی آن بیندیشیم، وقتی رانندگی می‌کنید سطح استرس شما، به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. بدان معنا که بدن حالت اسیدی پیدا می‌کند. وقتی به پیاده‌روی می‌روید، نه تنها از مزایای حرکت موزون و آرام برخوردار می‌شوید بلکه سیستم لنف بدن سموم را از بدن خارج می‌کنند و بدن به طرز زیبایی حرکت می‌کند و انرژی در سرتاسر بدن جریان می‌یابد، شما پاها را بر زمین می‌گذارید و سلول‌های تان را پرانرژی می‌کنید. هم چنین از طریق چشم‌های تان در مسافت خیلی دور، احساسات تان را ابراز می‌کنید و این امر انرژی الکترومغناطیسی را در بدن تان افزایش داده و بدن را بیشتر در وضعیت بازی قرار می‌دهد که بروز بیماری در این حالت کمتر می‌شود. این امر هم چنین

تأثیر عمیقی بر حالت مغز و عامل شادیتان دارد. عدم راه رفتن، باعث می‌شود کانال‌های دفع بدن، کم‌کار شوند.

۲. اعمال کششی: بدن شما شامل ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌هاست. اگر در یک وضعیت طبیعی زندگی کنید، طوری که برای آن طراحی شده‌ایم و روی یکدیگر تأثیر متقابل داشته باشیم و فعالیت‌های طبیعی را که باید در سرتاسر روز انجام دهید اجرا نمایید، باعث می‌شود که، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها، کشش‌های مکرر داشته باشند. مردم آمریکا مردمی هستند که در دنیا، کمترین انعطاف‌پذیری را دارند. عدم انعطاف‌پذیری باعث می‌شود، انرژی منفی و سموم در بخش‌های مختلف بدن انباشته شوند و ایجاد مسمومیت کنند.

۳. تمرین مقاومتی: این تمرین شامل هر نوع تمرینی می‌شود که به یکی از ماهیچه‌ها فشار وارد شود. ماهیچه در مقابل به این عامل مقاومت، فشار می‌آورد. متداول‌ترین نوع این ورزش، وزنه برداری یا استفاده از مقاومت است. این یک نوع ورزش غیرعادی است. مثلاً، شامپانزه‌ها هشت برابر قوی‌تر از انسان هستند، با وجود این قادر به بلند کردن وزنه‌ها نیستند. وزنه برداری می‌تواند سبب قدرت ماهیچه‌ها را افزایش داده، شکل بدن را تغییر دهد و هیکل شما را درشت‌تر نشان دهد. اما به طور کلی، فقط کار با ماهیچه‌هایی است که دیده می‌شوند و به اکثر ماهیچه‌ها که ارزش زیبایی ندارند پرداخته نمی‌شود. هم‌چنین در وضعیت تاندون‌ها و رباط‌ها تغییری ایجاد نمی‌کند. این کار ایجاد عدم تعادل می‌کند. جایی که بعضی ماهیچه‌ها قوی و به طور غیرطبیعی بزرگ هستند، ماهیچه‌های دیگر، رباط‌ها و تاندون‌ها، ضعیف و در سبب نامناسبی هستند. تمرین وزنه‌برداری، انعطاف‌پذیری را افزایش نمی‌دهد، در واقع انعطاف‌پذیری را کاهش می‌دهد، در نتیجه مانع جریان یافتن انرژی در بدن

می‌شود. با وجود این، انجام هر شکل ورزش، بهتر از ورزش نکردن است.

۴. حالت بدن: در جایی که شما در حالت بدنی خاصی قرار می‌گیرید و باید مدتی را به آن شکل باقی بمانید، ورزش‌های ویژه‌ای وجود دارد. معروف‌ترین آن‌ها یوگا است. به خاطر داشته باشید که یوگا انواع مختلفی دارد. تمام انواع آن بر پایه وضعیت بدنی قرار ندارد. بعضی ورزش‌های یوگا، انعطاف‌پذیر و همراه حرکات هدایت شده هستند. نتایج این طرز نشستن یا ایستادن‌ها این است که کمک می‌کند که کانال‌های انرژی طبیعی در بدن گشوده شود و ارگان‌های داخلی تحریک شوند.

۵. ورزش‌های هوازی: به ورزش‌هایی گفته می‌شود که در آن به سختی تنفس می‌کنند. اما می‌توانید هنوز صحبت کنید. ورزش‌های هوازی جریان خون را در سرتاسر بدن تحریک می‌کنند و به بدن اکسیژن می‌رسانند و دفع سموم را سرعت می‌بخشند.

۶. ورزش غیرهوازی: غیرهوازی یعنی "بدون هوا". هر ورزشی که در آن آن قدر سخت نفس می‌کشید که با مشکل می‌توانید صحبت کنید، غیرهوازی نامیده می‌شود. به طور کلی این ورزش مزایایی دارد مثل: تحریک فوق‌العاده کل سیستم بدن، چون در واقع شما بقای سلول‌های بدن را به خطر می‌اندازید به علت کمبود اکسیژن و این امر در "برنامه ریزی مجدد بدن" خیلی مفید است و به بدن اجازه می‌دهد که دفع سموم را افزایش داده و مانع فعالیت سلولی غیرنرمال می‌شود.

۷. ورزش سلولی: در این زمان، تنها یک شکل ورزش وجود دارد که واقعاً مؤثر است، به روشی مثبت هر سلول در بدن را به طور هم‌زمان تحت تأثیر قرار می‌دهند. برای تحریک و تقویت هر سلول در بدن، یک جهش زایی نشان داده

شده است. این شکل منحصر به فرد ورزش، به طور چشمگیری حرکت در سیستم لنفی را افزایش می‌دهد، و هر دفع سلول سمی را تحریک می‌کند. و به قدرت و نیروی حیاتی (زندگی) هر سلول در بدن می‌افزاید.

مزایای مهم ورزش سلولی از این قرار است:

● افزایش اکسیژن سلول‌ها: اکسیژن لازمی زندگی است. بسیاری افراد در مقدار اکسیژن بدن‌شان دچار نارسایی و کمبود هستند. مثلاً ویروس‌ها و سرطان نمی‌توانند در محیط پر اکسیژن وجود داشته باشند. یک بدن سرشار از اکسیژن، یک بدن بازی است. یک بدن بازی، جایی است که در آن بیماری‌ها وجود ندارد.

● حرکت مایع لنف: سیستم لنفی بدن عامل مهم روند دفع است. بیشتر آمریکایی‌ها، سیستم لنفی‌ای دارند که به طور خطرناک مسدود یا کم‌کار می‌باشد. حرکت بدن باعث افزایش حرکت مایع لنف درون بدن می‌شود و به دفع سموم کمک می‌کند.

● تحریک سلولی: هر سلول در بدن مواد زائد سمی تولید می‌کند. لازم است که هر سلول در بدن تحریک شود تا مواد سمی را دفع نماید. هر سلول در بدن باید تحریک شود تا سالم بماند و به روش طبیعی رشد و نمو کند. اگر سلول مواد زائد سمی را دفع نکند و تحریکی را دریافت نکند، عملکردش غیرطبیعی می‌شود. سلول‌ها می‌توانند خطرناک باشند و بمیرند یا رشد غیرطبیعی داشته باشند و از حالت کنترل خارج شوند و ایجاد تومور و سرطان کنند یا اعضای اساسی و مهم بدن را از بین ببرند.

● گشودن کانال‌های (مجراهای) انرژی: انرژی در سرتاسر بدن ما جریان می‌یابد. درست همان‌طور که خون در رگ‌ها جاری می‌شود، انرژی

الکترومغناطیسی در سرتاسر مجراهای بدن جریان می‌یابد. وقتی این کانال‌ها مسدود می‌شود، انرژی به طور موثر نمی‌تواند جاری شود. این انرژی به سلول‌ها حیات و زندگی می‌بخشد، بدون آن سلول‌ها مواد مورد نیاز را دریافت نمی‌کنند و ایجاد نابه‌هنجاری می‌شود و سیستم ایمنی تضعیف می‌شود. هم‌چنین بدن به حالت اسیدی تبدیل می‌شود و در برابر بیماری‌ها، آسیب‌پذیر می‌گردد. ورزش کمک می‌کند که این کانال‌ها باز بماند.

● رها شدن از فشار عصبی و اضطراب: استرس یک قاتل خاموش است. اضطراب به روش‌های مختلفی قابل تعریف است. به ساده‌ترین شکل، استرس، حامل انرژی منفی است. وقتی انرژی منفی نگه داشته می‌شود می‌تواند خودش را در بخش‌های مختلف بدن جای دهد. این کار باعث می‌شود ماهیچه‌ها سفت بمانند و بدن اسیدی شود. ورزش، اضطراب و تشویش را از بین می‌برد و آن را از بدن بیرون می‌فرستد.

قبلاً گفتم که اضطراب در نهایت به بیماری منتهی می‌شود. وقتی چیزی ما را مضطرب می‌سازد، وضعیت بدن مان از حالت بازی به حالت اسیدی تبدیل می‌شود. وقتی بدن اسیدی می‌شود، بیماری رشد می‌کند. استرس، سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کند و ما را ضعیف‌تر و در مقابل عفونت‌ها، میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها، حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌کند. وقتی سیستم ایمنی بدن تضعیف شد، ما نمی‌توانیم به طور طبیعی علیه مهاجمان دفاع کنیم و بیمار می‌شویم. پس پرسش این است چه عواملی اضطراب را هستند و ما چه طور می‌توانیم آن‌ها را رفع کنیم؟

«استراحت»

بدون استراحت درست، سلول‌ها قادر نیستند فرصتی برای شارژ و احیای

مجدد به دست آورند. سلول‌های خسته نمی‌توانند به صورت مؤثر و کارآمد سموم را از بدن دفع کنند. هم‌چنین طی استراحت، بیشترین شفاف‌بخشی اتفاق می‌افتد. اکثریت مردم، استراحت کافی ندارند، و بقیه نیز استراحت‌شان عمیق و کامل نیست. استراحت صحیح، سه عامل دارد:

۱. زمانی که در آن استراحت می‌کنید: بهترین زمان استراحت وقتی است که خورشید دیگر نمی‌درخشد. به گونه‌ای مطلوب، شخص وقتی خورشید در می‌آید بیدار می‌شود و وقتی خورشید غروب می‌کند استراحت می‌کند. این یک چرخه‌ی طبیعی است. اما سبک زندگی اکثر افراد این اجازه را به آن‌ها نمی‌دهد. در نتیجه آن‌ها در زمان‌های نامناسب می‌خوابند و استراحت می‌کنند. هر هفته، یک چرخه‌ی قمری روی می‌دهد. از غروب جمعه شروع و در غروب هر یکشنبه تمام می‌شود. این دوره‌ی زمانی، بهترین زمان برای استراحت و شارژ مجدد بدن است.

۲. مقدار ساعتی که استراحت می‌کنید: با وجودی که اشخاص متفاوت هستند، امام‌شخص شده است که هر شخصی که شبانه روز هشت ساعت می‌خوابد، بهتر کار می‌کند. اگر فرد چند ساعت بیشتر یا کمتر بخوابد عمل‌کردش بدتر می‌شود. اکثریت مردم کمتر از هشت ساعت می‌خوابند. و در نتیجه، سعی می‌کنند گاه‌گاهی ساعات خواب بیشتری داشته باشند. این روش نمی‌تواند به طور بهینه سلول‌های بدن‌تان را مجدداً احیاء کند.

۳. خواب و استراحت باید عمیق باشد: بیشتر افراد در شب غلت می‌خورند و می‌چرخند. بهترین حالت این است که در تمام مدت خوابیدن، حرکتی نکنید. وقتی خواب عمیق و کامل باشد، فعالیت امواج مغزی اتفاق می‌افتد که باعث تحریک روند سلامتی در سرتاسر بدن می‌شوند. شخصی که خرخر می‌کند،

بارها در شب بیدار می‌شود و هرگز به آن خواب عمیق و کامل دست نمی‌یابد، در نتیجه بدنش کارایی بهینه‌ای ندارد.

بین خواب و استراحت، تفاوتی وجود دارد. بدن می‌تواند بدون این که به خواب برود استراحت کند. بیشتر افراد، هرگز طی روز، استراحت نمی‌کنند. مرتب راه می‌روند، تمام روز بدون وقفه کار می‌کنند، دیروقت می‌خوابند و هرگز خواب عمیق و کامل هشت ساعته ندارند، در نتیجه بدن‌شان آرام آرام دچار مشکل شده و هرگز فرصتی برای احیای مجدد به دست نمی‌آورند. اگر در وسیله‌ای از یک باتری استفاده کنید و آن قدر آن وسیله روشن بماند که باتری تمام شود و در مقابل اگر در وسیله‌ای از یک باتری استفاده کنید و گاه‌گاهی آن وسیله را روشن و خاموش کنید، خواهید دید که زمان کار باتری طولانی‌تر از حالت اول است. (حدود دو برابر بیشتر). بدن انسان نیز خیلی شبیه یک باتری است.

بدن تقریباً به طور یکسان کار می‌کند. با استفاده از جریان الکتریکی، باید فرصتی برای استراحت داشته باشد. اگر فرد کار دیگری جز استراحت و کار صحیح انجام ندهد، سطوح انرژی‌اش به سرعت بالا می‌رود و مقدار بیماری‌اش به طور چشمگیری افت می‌کند.

افکار شما: در حقیقت بدن شما یک فرستنده و گیرنده الکترومغناطیسی قدرتمند انرژی است. هر فکری که می‌کنید می‌تواند روی سلول‌های بدن‌تان تأثیر زیادی بگذارد. افکار مثبت که ارتعاش بالایی دارند، می‌توانند بدن‌تان را از شر بیماری‌ها نجات دهند. افکار منفی مضطرب با ارتعاش کم، باعث بیماری شما می‌شود. علم عقیده ندارد که افکار می‌توانند تأثیر عمیقی در سلامتی داشته باشند. علم پزشکی عقیده دارد که افکار به تنهایی باعث بیماری یا درمان

آن نمی‌شوند. اما جالب است اشاره کنیم که، علم پزشکی در مورد تأثیر "دارونما" بحث نمی‌کند. تأثیر دارونما وقتی است که به شخص یک دارونما می‌دهند که در حقیقت هیچ اثر درمانی ندارد، با وجود این بیماریش خوب می‌شود. به این علت که شخص بیمار معتقد است، دارویی که می‌خورد بیماریش را درمان می‌کند. این افکار، اساساً باعث درمان می‌شوند. این امر در چهل درصد موارد اتفاق می‌افتد، تصور کنید بالای چهل درصد افرادی که بیماری هولناکی دارند می‌توانند به واسطه‌ی افکارشان، خودشان را درمان کنند! به خاطر داشته باشید دوستان ما در FDA می‌گویند که تنها دارو می‌تواند بیماری را معالجه کند.

افکار، قدرت شفابخشی دارند. همین‌طور می‌توانند باعث بیماری شوند. اضطراب که به عنوان افکار منفی معرفی می‌شود، باعث اسیدی شدن بدن می‌گردد، در نتیجه، محیط مناسبی را برای بیماری فراهم می‌آورد. این افکار منفی می‌توانند، گرفتار وقایع تنش‌زای گذشته شوند. بسیاری از پزشکان برجسته متوجه شده‌اند که عده‌ی کثیری از مردم که سرطان دارند، در گذشته با حادثه‌ای مواجه شده‌اند که ناراحتی عظیمی را در آن‌ها ایجاد کرده است. افرادی که بیماری قلبی دارند، کسانی هستند که عصبانیت سرکوب شده دارند. جالب است اشاره کنیم که بین بعضی عواطف و بعضی بیماری‌ها رابطه وجود دارد. در محیط امروزی، استرس زندگی بیشتر از زمان گذشته است. مثلاً، رانندگی اتومبیل، سطح فشار عصبی در بدن را تا هزار برابر سطح نرمال، بالا می‌برد. وقتی که شخص رانندگی می‌کند و با تلفن هم صحبت می‌کند، سطح فشار عصبی بدن پنج هزار برابر حالت نرمال افزایش می‌یابد. برعکس، پیاده روی واقعاً باعث کم شدن اضطراب می‌شود. نگرانی در مورد پول، بحث و

مشاجره با نزدیکان، دوستان و همکاران، تماشای فیلمهای ترسناک و شوهای تلویزیونی و خواندن اخبار، همه به طور چشم‌گیری سطح اضطراب را افزایش می‌دهند. خبر خوب این است که عکس این حالات نیز وجود دارد. دکتر کولدول (Cold Well) از آلمان، بالاترین سطح موفقیت در درمان سرطان را در این کشور داراست. او تقریباً سی و پنج هزار بیمار سرطانی را بدون دارو و عمل جراحی، تنها با تکنیک‌های کاهش اضطراب که در رابطه با افکار شخص می‌باشد درمان کرده است. دکتر نورمن (Norman) توانسته به وسیله‌ی خندیدن و کاهش اضطراب، بدون دارو و جراحی، سرطان را بهبود بخشند. اِرنل نایتینگل (Earl Nightingale)، متوجه چیزی شد که آن را خودش "عجیب‌ترین راز: شما آن چیزی می‌شوید که فکر می‌کنید" می‌نامد. افکار مثبت و نگرانی کم، محیط بازی را در بدن به وجود می‌آورد. بدین معنا که شما عملاً بیمار نخواهید شد. احساسات و افکار منفی و سطوح بالای اضطراب باعث می‌شود که بدن حالت اسیدی پیدا کند. حالتی که به بیماری منتهی می‌شود.

«آن چه شما می‌گویید»، واژه‌ها قدرتمند هستند. اکثر مردم واژه‌هایی می‌گویند که بر فشار عصبی بدن می‌افزایند. و بدن را به حالت اسیدی در می‌آورد. واژه‌ها می‌توانند روش فکری و احساسی ما را تغییر دهند. محققان نتیجه‌گیری کرده‌اند که صحبت کردن همراه با استفاده صحیح از کلمات و اندیشیدن به افکار مثبت واقعاً DNA شخص را تغییر می‌دهد. با تمام این چیزها، من عقیده دارم که مهم‌تر از همه طرز اندیشیدن و شیوه‌ی گفتار ماست. اگر به مردم جهان نگاه کنید، مردمی که نه بیماری و نه ناراحتی دارند، متوجه می‌شوید که به هیچ وجه اشتراکی ندارند. هیچ‌کس نمی‌تواند به گرایش ژنتیکی

یک فرد نگاه کند. رژیم غذایی‌اش را مشاهده کنید. بعضی از این افراد، سیگار می‌کشند، بعضی از آن‌ها خام‌خوار هستند، بعضی ورزش می‌کنند، بعضی پیاده‌روی می‌کنند. همگی آن‌ها کلاً خواب خوبی دارند، اما مشخص‌ترین وجه اشتراکشان چگونگی تفکر و چگونگی صحبت کردن آن‌ها است. آن‌ها افرادی مثبت و بسیار خوشبین هستند. زندگی را خیلی سخت نمی‌گیرند و خیلی به آن اهمیت نمی‌دهند. آن‌ها خوشبین، شاد و سرزنده هستند. آن‌ها با یک حالت سپاسگزاری به استقبال هر روز می‌روند، در حقیقت نگرش‌ها، تفاوت‌ها را ایجاد می‌کند، افکار روی بدن تأثیر می‌گذارند و به طور چشمگیری سلامت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

از یک دیدگاه بیولوژیکی این چه معنایی دارد؟ به این روش فکر کنید. بدن یک سیستم دفاعی دارد. سیستم دفاعی با هر بیماری، عدم توازن، ویروس، جرم (مولکول) و باکتری، مبارزه می‌کند. اگر سیستم دفاعی بدن تان قوی باشد، هیچ باکتری یا ویروسی به آن آسیب نمی‌رساند و با آن‌ها مبارزه می‌کند و شما اصلاً متوجه نمی‌شوید که در معرض ویروس، باکتری و یا میکروب خاصی قرار گرفته‌اید. وقتی سیستم دفاعی بدن خیلی ضعیف می‌شود، شما در معرض ابتلا به ویروس‌ها یا باکتری‌های خاصی قرار می‌گیرید.

پس، به طور خلاصه، خیلی کلی و ساده چنین نتیجه‌گیری می‌کنیم:

علت بیمار شدن شما این است که مواد شیمیایی و مواد سمی را وارد بدن تان می‌کنید. این مواد از بدن خارج نمی‌شوند چون شما آن‌طور که باید آن‌ها را دفع نمی‌کنید. بیشتر ورزش می‌کنید، اما پیاده‌روی نمی‌کنید، پیاده‌روی، مهم‌ترین شکل ورزش است که منافع زیادی برای تان دارد. ما به قدر کافی استراحت نمی‌کنیم، در نتیجه بدنمان فرصتی برای تجدید قوا پیدا

نمی کند. افکارمان بیشتر منفی است. که علت آن تصاویری است که از تلویزیون، مجلات، روزنامه ها و فیلم ها می گیریم. در مورد بازی های کودکان فکر کنید، آن ها بازی می کنند و این تصاویر چه قدر وحشتناک است. صداهایی که می شنویم وسعت بخش زندگی نیستند، در واقع بر کارکرد اعضاء ما، تأثیر فوق العاده بدی می گذارند و بدن را از حالت بازی به صورت اسیدی درمی آورند. ما به واسطه ی آشفتگی های الکترونیکی تلفن ها، مایکروویوها، امواج ماهواره ها، وسایل الکترونیکی، کامپیوترها، تلویزیون ها و غیره، بمباران می شویم. بیشتر از قبل رانندگی می کنیم و برای همین سطح نگرانی های مان بالا و بالاتر می رود و در نتیجه بدن مان بیشتر حالت اسیدی پیدا می کند و محیطی را به ما نشان می دهد که در آن بیماری سریع رشد می کند. سیستم دفاعی ما، سرکوب می شود و مادر مقابل بیماری ها، آسیب پذیرتر می شویم. به طور خاص، داروهایی که ما مصرف می کنیم سیستم دفاعی بدن مان را ضعیف تر می کند و سموم زیادی را در بدن قرار می دهد که موجب بیماری های زیادی می شود.

توجه داشته باشید که هر بیماری مهمی که امروزه با آن مواجه ایم، بیماری هایی هستند که بیشتر افراد، به دلیل مصرف دارو به آن دچار می شوند نه باکتری و ویروس. ما بیماری ها را نمی گیریم، آن ها را در بدن خود ایجاد می کنیم. این ها در حقیقت بیماری های خودتحمیلی هستند. اگر سیستم دفاعی بدن تان، قوی و سالم باشد، وقتی در معرض ویروس ها و باکتری های روزمره قرار می گیرید، بدن، آن ها را تحت کنترل می گیرد و شما اصلاً متوجه نمی شوید، اگر شما گلوی خراشیده ای دارید، اگر سرفه می کنید، ممکن است چند ساعت یا حداکثر چند روز طول بکشد. نباید دارویی مصرف کنید، بدن شما

از عهده‌ی آن برمی‌آید و آن را کنترل می‌کند و بدین وسیله قوی‌تر می‌شود و این واکنش طبیعی بدن است. ما فراموش می‌کنیم که بسیاری علائم بیماری را که دارا هستیم باعث می‌شوند که دستگاه دفاعی بدن به طور صحیح کار کند و ما با خوردن دارو فقط آن‌ها را سرکوب می‌کنیم. تب، یک مثال خوب است. اگر تب داشته باشید، دمای بدن شما بالا می‌رود تا خطر را دفع کند. اما کاری که انجام می‌دهیم این است که بیرون می‌رویم و چیزی را می‌خوریم تا تب ما پایین بیاید و اجازه می‌دهیم که مهاجمان سبقت بگیرند. مشکل روش‌های پزشکی، مشکل داروها و جراحی این است که آن‌ها، سعی دارند علائم بیماری را از بین ببرند. آن‌ها هرگز نمی‌پرسند «علت چیست؟» اگر تب دارید نگویید باید از شر تب خلاص شوید. از خودتان سؤال کنید: علت تب چیست؟ این سؤال را مرتب تکرار کنید. با از بین بردن علائم بیماری، شما فقط علت واقعی مشکل را سرکوب کرده‌اید، و این وضع را بدتر می‌کند. اگر در حال رانندگی هستید و چراغ روغن اتومبیل شما روشن می‌شود، شما نمی‌گویید «چراغ روغن اتومبیل روشن است، لازم است که آن را خاموش کنم، می‌دانم چکار کنم، لامپ روغن را باز می‌کنم، دیگر چراغ روشن نمی‌شود».

شما مشکل را حل نکرده‌اید، این طور نیست؟ شما علامت را از بین برده‌اید. دیگر چراغ روغن روشن نیست. اما دلیل روشن شدن چراغ هنوز باقی است. شاید بتوانید برای چند هفته دیگر قبل از این که اتومبیل متوقف شود، رانندگی کنید. بدن‌تان نیز به همین شکل است. اگر سردرد دارید، نباید بگویید: «بگذارید درد سرم را از بین ببرم» بلکه باید از خودتان سؤال کنید چه چیزی باعث سردرد شده و علت را بیابید. وقتی این کار را انجام دهید، به علت اصلی مشکل پرداخته‌اید نه فقط درمان علائم.

علم پزشکی، پزشکان، داروها و جراحی، تنها علائم را درمان می‌کنند. سؤالی که همیشه برایم مطرح است این است که: آیا جایی برای دارو و جراحی وجود دارد؟ پاسخ این است: قطعاً بله! من جامعه‌ی پزشکی را تحسین می‌کنم چون بهترین روش‌ها را ایجاد کرده‌اند تا شخص در وقایع هولناک، تصادفات یا موقعیت اضطراری، زنده بماند. اگر همیشه از خود سؤال کنیم «علت چیست؟» و فقط در پی درمان علائم بیماری نباشیم، می‌توانیم از داروها و جراحی استفاده کنیم، در اینجا نمونه‌ای را ذکر می‌کنم:

در باغم قدم می‌زنم، روی میخی قدم می‌گذارم. سریع به اورژانس می‌روم و می‌گویم: «عجله کنید، من پایم را روی میخی گذاشته‌ام، یک میخ زنگ زده، پایم خون می‌آید و درد می‌کند. کمک کنید!»

پزشکان می‌گویند ممکن است دچار عفونت شوید و به شما دارویی می‌دهند که تمام باکتری‌ها را از بین ببرد تا مطمئن شوید که مبتلا به عفونت نمی‌شوید. او به شما داروهایی می‌دهد که جلوی خونریزی‌تان را می‌گیرد و عمل جراحی‌ای روی شما انجام می‌دهد تا پای‌تان را بخیه کند. این قابل قبول است چون علت مشکل مشخص است. «راه رفتن روی میخ» ما به علت پرداخته‌ایم. علت را شناخته‌ایم و بعد علائم آن را کنترل کردیم. اگر دچار یک تصادف اتومبیل شده باشیم و کلیه‌ام به واسطه‌ی یک قسمت فلزی وسیله نقلیه، پاره شده باشد، مرا سریع به اورژانس می‌برند و علائم بیماری‌ام را کنترل می‌کنند.

«نگوید: «علت را نمی‌دانم؟ بیایید دنبال علت بگردیم» من علت آن را برای شما می‌گویم. علت این است که تکه‌ای فلز وارد پوست شده و کلیه‌ام را مجروح کرده است. لطفاً از داروها و جراحی استفاده کنید و زندگی‌ام را نجات دهید.

علائم را کنترل کنید. علائم عبارتند از: «من در حالت خونریزی هستم، در حالت مرگ هستم». کنترل علائم در این وضعیت خوب است.

اما اگر شخصی سرطان دارد نباید بگویید: «سلول‌های سرطانی... بگذارید آن‌ها را بیرون بیاورم، بگذارید آن‌ها را با اشعه نابود کنم، بگذارید با استفاده از دارو، آن‌ها را از بین ببرم»

از خودتان سؤال کنید، چرا سرطان در بدن رشد می‌کند. پاسخ این است: بدن در حالت اسیدی است. چه چیزی بدن را در وضعیت اسیدی قرار می‌دهد، بیایید ببینیم در بدن چه می‌گذرد. خارج از بدن چه می‌گذرد. شخص چه طور فکر می‌کند، چه طور ورزش می‌کند، چه طور استراحت می‌کند و چه چیزی می‌گوید. بیایید به روش ساده‌ای این مسئله را حل کنیم. استرس را کاهش دهیم، سیستم دفاعی بدن را تقویت کنیم، در این صورت بدن حالت بازی پیدا کرده و بیماری ایجاد نمی‌شود.

پس نتیجه می‌گیریم علل بیماری افراد از این قرار است:

● ما سموم زیادی را وارد بدن خود می‌کنیم که به سرعت از بدن خارج نمی‌شوند، یعنی بدنمان مسموم می‌شود.

● مواد غذایی لازم را به قدر کافی به بدن نمی‌رسانیم و مواد غذایی‌ای که هستند، جذب بدن نمی‌شوند. یعنی از نظر تغذیه‌ای نارسایی داریم.

چون نهایتاً تمام مواد از انرژی تشکیل می‌شوند، به طور ساده می‌توان گفت که علت تمام بیماری‌ها، عدم توازن انرژی است. هم چنین می‌توان آن را "اضطراب" نامید. وقتی این امر اتفاق می‌افتد، مادر مقابل میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها، آسیب‌پذیر می‌شویم و بدن مان زودتر از موقع پیر می‌شود و بیماری‌ها و مشکلات پزشکی ظاهر می‌گردند.

فصل ۶

"چه باید کرد تا دوباره بیمار نشویم؟"

شما می‌توانید این فصل را تحت این عنوان بخوانید: «چه‌طور می‌توان هر بیماری را درمان کرد؟»، «چه‌طور می‌توان برای همیشه، سالم و بدون بیماری زندگی کرد؟»، «چه‌طور می‌توان همیشه جوان ماند؟»، «چه‌طور می‌توان همیشه سالم و بانشاط بود؟»

می‌توانید این فصل را هر چه می‌خواهید بنامید، اما در اصل این فصل اطلاعاتی را به شما می‌دهد که به‌طور بالقوه هر بیماری را دارید، می‌توانید از بین ببرید و از بیماری‌های آینده نیز پیشگیری کنید. این اطلاعات، هم‌چنین روند پیری را کند می‌کند. به‌خاطر داشته باشید که من یک پزشک نیستم. اگر در حال حاضر توسط پزشکی تحت درمان قرار دارید، او را از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، مطلع سازید. من نمی‌توانم بیماری کسی را تشخیص دهم یا معالجه کنم. من تنها برای اهداف آموزشی، این اطلاعات را ارائه می‌دهم.

این اطلاعات تنها نظریات من هستند و اساس آن‌ها اطلاعات موجود و در دسترس می‌باشد. من معتقدم هر گفته‌ای می‌تواند واقعیت داشته باشد.

در حال حاضر، یا شما مبتلا به بیماری‌هایی مثل سرطان، دیابت و غیره هستید و یا این که ادعای "سلامتی" دارید. اگر مدعی سلامتی هستید، ممکن است سردردهای گاه‌گاه، درد و ناراحتی‌ها، خستگی مفرط، عدم گوارش مناسب، سرماخوردگی، آنفولانزا، سوزش قلب و غیره را تجربه کنید. چون افراد سالم عقیده دارند که این ناراحتی‌های گاه‌گاه، "طبیعی" هستند. نه این طور نیست. شخص سالم، بوی تند بدن ندارد، بد نفس نمی‌کشد، بوی پا ندارد، ادرار و مدفوعش بو نمی‌دهد، راحت می‌خوابد، خارش پوست ندارد و شوره سر ندارد، دلسرد و ناامید نمی‌شود، اضطراب ندارد، به ندرت دچار سرماخوردگی، آنفولانزا و سوزش قلب و درد و ناراحتی می‌شود. اشخاص سالم مملو از انرژی و نشاط هستند و هرگز دارو تجویزی مصرف نمی‌کنند چون هرگز علائم بیماری در آن‌ها مشاهده نمی‌شود که نیاز به مصرف دارو داشته باشند. در نتیجه، هرکسی در حال خواندن این کتاب است، تا اندازه‌ای بیمار است. به شما اطمینان می‌دهم که اگر روش همیشگی تان را ادامه دهید، سلامت جسمی تان رفته رفته کاهش می‌یابد، بیشتر بیمار می‌شوید و سطح انرژی تان کم می‌شود. بعضی مردم همیشه از من سؤال می‌کنند که اگر تمام حرف‌های من صحت دارد، چه طور آنت میلیه (Aunt Millie) تا هشتاد و پنج سالگی عمر کرد؟ ابتدا، مرگ زودرس آنت میلیه را به شما تسلیت می‌گویم، جای تأسف است که شخصی در جوانی بمیرد. من معتقدم که بدن انسان، مثل تمام پستانداران باید بالای صد سال عمر کند. وقتی دوره‌ی زندگی پستانداران را مقایسه می‌کنید، آن‌ها بیشتر از صد و بیست انسان، عمر می‌کنند. در نتیجه، مردن در سن هشتاد

و پنج سالگی از نظر من، مردن در جوانی است. در ضمن، آنت میلیه نیمی از دوره اول زندگی اش را جایی گذراند که نسبت به الان، سموم کمتری وارد بدن می شد. به تازگی شنیده ام که ادعا شده است عمر ما در مقایسه با گذشته، طولانی تر شده است. این امر، واقعیت ندارد. بله، واقعیت این است که افرادی که در آسایشگاه ها و تخت های بیمارستان قرار دارند، برای ادامه زندگی به وسایلی متوسل می شوند که جسمشان را برای سال ها، زنده نگه دارد، اما واقعیت این است که این افراد زندگی نمی کنند. آمار ارائه شده در مورد دوره ی زندگی، دروغ است. واقعیت این است که یک شخص صد ساله باید قدرتمند، منعطف و سرشار از انرژی باشد و توانایی جسمانی یک فرد چهل ساله را داشته باشد. برایم جای تعجب است که می شنوید، انجمن پزشکی آمریکا، شخصی را که در پنجاه سالگی قرار دارد، "سالخورده" و فرد شصت ساله را "پیر" می نامد. شگفت انگیزترین بخش این است که تصور می شود وقتی شما پیر می شوید، مصرف بعضی از انواع داروها، "طبیعی" است. این کاملاً نادرست است.

کلام آخر این است که شما یا ۱. خیلی بیمار هستید، یا ۲. تا حدودی بیمار هستید و یا ۳. در معرض ابتلا به بیماری قرار دارید.

به ندرت می توان شخص کاملاً سالمی را پیدا کرد. خبر خوب این است که راه فراری وجود دارد. بیاید محلی را که اکنون در آن قرار دارید، بررسی کنیم. شما مملو از مواد سمی هستید. هم چنین دچار کمبود مواد غذایی ضروری می باشید. انرژی موجود در بدن تان به طور صحیح جریان نمی یابد. بسیاری از سیستم های تان، به طور بهینه کار نمی کنند. یا علائم بیماری حاد دارید که به آن توجه می کنید یا علائم بیماری متوسط دارید که آن را به حساب "طبیعی" بودن می گذارید. چه کار می توانیم بکنیم: ۱. از بین بردن تمام علائم بیماری که

دارید و در نتیجه، معالجه بیماری و ۲. پیشگیری از ابتلا به بیماری، یعنی ارائه شور و نشاط و سرزندگی و انرژی فوق‌العاده به بدن. اولین چیزی که توصیه می‌کنم این است که از طریق تأمین‌کنندگان حرفه‌ای بهداشت، کسانی که از دارو یا جراحی استفاده نمی‌کنند، به دنبال مراقبت‌های پزشکی صحیح باشید. چون اشخاص متفاوت هستند و شرایط بدنی‌شان مختلف، لازم است که شخص آگاهی شما را معاینه کند و مراقبت‌های لازم و مناسب را به شما ارائه دهد. به خاطر داشته باشید، تمام تأمین‌کنندگان سلامتی پیش زمینه و تجربیات مختلفی دارند و در مورد روش عملکرد، عقاید متفاوتی را ارائه می‌دهند. عاقلانه این است که از افراد مختلف، نظریات مختلفی را دریافت کنید.

سؤال مهمی که اغلب مطرح می‌کنم این است: چه طور یک روش خوب انتخاب کنم، چه طور یک تأمین‌کننده سلامتی کاملاً طبیعی را بیابم؟ این یک سؤال فوق‌العاده خوب است. متأسفانه این پزشکان نمی‌توانند تبلیغاتی داشته باشند، چون FDA، به دنبال افرادی است که بدون دارو و جراحی بیماری‌ها را درمان می‌کنند و اگر آن‌ها را بیابد، آن‌ها بی‌کار می‌کند. روشی ساده برای یافتن این گونه افراد این است که به فروشگاه غذای سالم محلی‌تان بروید و پرسید که آن‌ها چه کسی را توصیه می‌کنند. در وب سایت من:

WWW.naturalcures.com، حوزه خصوصی‌ای دارم که به شما در مورد

درمانگرهای کاملاً طبیعی، توصیه‌هایی را ارائه می‌دهد. به طور کلی، تأمین‌کنندگان سلامتی کسانی هستند که شما می‌توانید با گفتگویی با درمانگرهای هامیوپاتی، گیاهی، طب سوزنی و تغذیه آن‌ها را بیابید. من خودم، به واسطه بیش از دویست تأمین‌کننده‌ی سلامتی از سرتاسر دنیا،

درمان شده‌ام. آیا یکی از دیگری بهتر است؟ بله، روش‌های آن‌ها در بسیاری موارد، خیلی متفاوت است. آیا همه‌ی کارهای آن‌ها به نفع ماست؟ بله این طور است. آیا بعضی درمان‌ها و معالجات سریع‌تر و کامل‌تر از دیگر روش‌ها عمل می‌کنند؟ بله، اما، یک روش که برای من بهترین است، ممکن است، برای دیگری مناسب نباشد. اشخاص فرق می‌کنند، موقعیت هر شخص با موقعیت دیگری فرق می‌کند و ممکن است یک روش درمانی در اشخاص مختلف، نتایج مختلف داشته باشد. شما خودتان مسئول سلامتی خود هستید. هیچ‌کس آن را نمی‌داند. هیچ‌کس از جمله صنایع غذایی و داروسازی و پزشکان حق انحصاری ندارند. پس اولین مرحله، دنبال کردن روش‌های دیگر، دنبال کردن تامین‌کنندگان سلامت طبیعی است و این که خودتان مزایای درمان‌های بدون جراحی و دارو را تجربه کنید.

اگر به دنبال مراقبت فردی مناسب نیستید یا حتی اگر این کار را انجام می‌دهید، معتقدم که انجام کارهایی که در زیر آمده است، به طور بالقوه می‌تواند، بیماری‌های تان را درمان یا پیشگیری کند.

هم‌چنین، این توصیه‌ها روند پیری را کند می‌کند و باعث می‌شود جوان‌تر از سنی که هستید به نظر بیایید، حداقل خودتان این طور احساس کنید.

● سمومی را که در بدن تان ایجاد شده‌اند، دفع کنید. سیستم بدن شما پر از سموم است. تنها سؤال این است، چه قدر؟ اگر بخواهید که بیماری را درمان یا پیشگیری کنید، باید به طور قطع، این سموم را از بدن تان دفع کنید. دفع انواع سموم از بدن، به سرعت باعث افزایش انرژی می‌شود. وزن تان کاهش می‌یابد، اضطراب و افسردگی برطرف می‌شود و خود به خود اکثر بیماری‌ها برطرف می‌گردد. پاکسازی‌های اساسی که باید انجام بدهید از این قرار است:

۱. پاکسازی روده بزرگ، ۲. پاکسازی کبد، ۳. پاکسازی کیسه صفرا، ۴. پاکسازی شش‌ها، ۵. پاکسازی بافت چربی و ۶. پاکسازی لنفی. در وب سایت خودم، WWW.naturalcures.com، توصیه‌های خاصی را به شما ارائه می‌دهم که چگونه و کجا این پاکسازی‌ها را انجام دهید.

- حوزه‌های آسیب‌دیده‌ی انرژی اطراف و داخل بدن‌تان را پاکسازی کنید.
- کانال‌های انرژی در بدن را باز کنید.
- سمومی که وارد بدن می‌شوند را متوقف سازید یا حداقل مقدار آن را کاهش دهید. در دنیای امروزی، امکان ندارد کاملاً از ورود مواد سمی به بدن جلوگیری کنید، اما می‌توانیم به طور چشمگیری مقدار مصرفی این مواد در بدن را کاهش دهیم.

- انرژی الکترومغناطیس منفی که به حوزه انرژی‌تان حمله می‌کند را، متوقف سازید، کاهش دهید یا حداقل خنثی سازید.
- کمبود مواد غذایی را در بدن‌تان جبران کنید.
- از غذاهای سرشار از انرژی استفاده کنید.
- الگوهای فکری را که از انرژی منفی سرشاراند، از بین ببرید.
- از افکار‌تان برای بازی کردن محیط بدن‌تان استفاده کنید به جای این که در بدن خود محیط اسیدی ایجاد کنید.

آن چه در زیر آمده است توصیه‌های خاص من برای بدست آوردن نتایج بالا است.

همان‌طور که در اول فصل اشاره کردم، FDA، FTC و دیگر سازمان‌ها، همواره مراقب‌اند، تا افراد به این اطلاعات دست نیابند. حتی اگر حقوق اولیه به من اجازه «بیان آزاد» بدهد، FTC، به من دستور داده است، نام فراورده‌های

خاص مورد توصیه‌ام را، به شما نگویم. بله، هنوز چنین پنهان‌کاری‌هایی در آمریکا وجود دارد. بله، حقوق اولیه‌ام پایمال شده است. بله، اگر آن چه که می‌خواهم بگویم، بگویم و حقوق اولیه‌ام در مورد آزادی بیان را اعمال کنم، FTC می‌تواند مرا تحت تعقیب قانونی قرار دهد، به زندان بیندازد و تمام کتاب‌هایم را توقیف کرده و بسوزاند! می‌دانم که این عملکرد شبیه به عملکرد آلمان نازی است، اما واقعیت دارد و هم اکنون انجام می‌شود، سرکوب کردن جریان آزاد اطلاعات.

هم‌اکنون این شرایط توسط دولت اعمال می‌شود. حتی اوضاع وخیم‌تر نیز می‌شود. در نتیجه، من نمی‌توانم نام‌های خاص فرآورده‌هایی که توصیه می‌کنم را به شما ارائه دهم و حتی نمی‌توانم اسامی شرکت‌ها و کارخانجاتی که این داروها را می‌فروشند، بازگو کنم. اما اگر به وب سایت من مراجعه کنید و به حوزه خصوصی‌ام بروید، می‌توانید به من ایمیل بزنید، خوشحال می‌شوم توصیه‌های شخصی‌ام را در اختیارتان بگذارم. به خاطر داشته باشید، من هیچ داروی توصیه‌ای شده‌ای را نمی‌فروشم و کارخانجات تولید این فرآورده‌ها، پولی به من نداده‌اند تا تولیدات‌شان را توصیه کنم. اگر فرآورده‌های مورد توصیه مرا برای خرید انتخاب کنید، چیزی به من پرداخت نمی‌شود. من فقط، کتاب‌ها و اطلاعات را می‌فروشم. و بیشتر مزایایی را که باعث ارتقا سلامتی و آزادی می‌شود و از این سازمان‌ها بدست آورده‌ام، را به شما ارائه می‌دهم. اگر این امر همان‌طور که برای من اهانت‌آمیز است برای شما هم هست، لطفاً به وب سایت من www.naturalcures.com مراجعه کنید و عضو شوید.

عضو شدن به ما اجازه می‌دهد تا با ایمیل، سیاستمداران را مورد حمله قرار دهیم تا بتوانیم آزادی انتخاب‌های مربوط به سلامتی‌تان را برگردانیم.

این فهرست شما را گیج نکند. به شما توصیه می‌کنم، فهرست را بررسی کنید و سعی کنید تا آنجا که می‌توانید احساس راحتی کنید، کار انجام دهید. و هفته‌ای، یک یا دو توصیه را اضافه کنید.

به خاطر داشته باشید حتی انجام کمی از آن می‌تواند از نظر جسمانی تأثیر زیادی داشته باشد، فهرست لزوماً به ترتیب اهمیت (از خیلی مهم به کم‌اهمیت) نوشته نشده است.

توصیه‌ای که تقریباً آخر لیست قرار دارد، می‌تواند مهم‌ترین و عمیق‌ترین تأثیر را روی شما داشته باشد. اما، به‌طور کلی، همه‌ی توصیه‌ها براساس مشاهدات و تجربیاتم هستند، توصیه‌هایی که بالای فهرست آمده است، در مقایسه با آن‌هایی که در آخر فهرست قرار دارند، نتایج مهم‌تری را برای اکثریت دربرداشته‌اند. هر کدام از این توصیه‌ها می‌تواند به راحتی به صورت مشروح، به شکل یک کتاب درآید. در واقع، در مورد هر کدام از این توصیه‌ها، کتاب‌های زیادی تحت عنوان یک موضوع خاص نوشته شده است. من بیشتر این کتاب‌ها را خوانده‌ام یا با نویسندگان آن‌ها، در حین انجام تحقیقاتم مصاحبه کرده‌ام. به همین علت این‌ها را توصیه می‌کنم. ممکن است بسیاری از شما، علاقمند باشید تا در مورد یک موضوع خاص، چیزهای بیشتری بدانید. در وب سایت، می‌توانم فهرستی از بهترین کتاب‌ها را به شما ارائه بدهم که فقط یک عنوان را تحت پوشش قرار می‌دهد. این کتاب همان‌طور که می‌دانید ده‌ها موضوع را شامل می‌شود. شما را تشویق می‌کنم تا با ما تماس بگیرید و کتاب‌هایی را که به آن‌ها علاقه‌مندید، در مسیر تداوم یادگیری‌تان در مورد حقایق سلامتی و سرزندگی سفارش دهید. تمام چیزهایی که خیلی مهم هستند و می‌توانند تأثیرات چشمگیری بر سلامتی‌تان داشته باشند از این قرارند:

۱. به طور مرتب با تأمین‌کنندگان سلامت طبیعی، ملاقات داشته باشید

وقتی اتومبیلی دارید که به آن علاقمند هستید، داخل و خارج آن را تمیز نگه می‌دارید.

منتظر نمی‌مانید تا اتومبیل‌تان از کار بیفتد، در عوض اساس حفاظت و نگهداری آن را فراهم می‌سازید. این نگهداری مرتب، برای پیشگیری از مشکلات، طراحی می‌شود. بدن شما نیز باید طبق همین روش مشابه، تحت درمان قرار گیرد. شما باید با تأمین‌کنندگان سلامت طبیعی، ملاقات کنید. حتی وقتی علائم بیماری را در خود ندارید. بهتر است، با بیش از یک نفر ملاقات داشته باشید تا تمام موارد تحت پوشش قرار بگیرند.

۲. مصرف داروهای تجویزی و غیر تجویزی را متوقف سازید

اگر در حال استفاده از هر نوع دارویی هستید، بدون مشورت با پزشک‌تان آن را ترک نکنید. به خاطر داشته باشید، داروها سمی هستند. این شامل واکسن‌ها هم می‌شود. با وجود اینکه، عقاید مختلفی وجود دارد، بسیاری از کارشناسان بر این عقیده‌اند که واکسن‌ها، دلیل شماره یک مرگ و میر و بیماری در کودکان هستند. واکسن‌ها، سمی‌ترین موادی‌اند که می‌توانید وارد بدن کنید. سال گذشته بیش از دویست و پنجاه هزار آمریکایی، به واسطه مصرف درست داروهای تجویزی و غیر تجویزی، جان خود را از دست داده‌اند. برآورد شده است که به دلیل تأثیرات جانبی مصرف داروهای تجویزی و غیر تجویزی، میلیون‌ها نفر، تحت درمان قرار گرفته‌اند. هم‌چنین برآورد می‌شود که به دلیل استفاده از داروهای تجویزی و غیر تجویزی، ده‌ها میلیون نفر دچار ناراحتی‌های طولانی مدت می‌شوند. به عقیده من، داروها فقط باید در موارد خیلی حاد، مورد

استفاده قرار گیرند.

۳. تعادل مجدد انرژی

مولدهای امواج چندین دهه است که وجود داشته‌اند رویال ریف (Royal Rife) از این امواج در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ برای درمان سرطان استفاده می‌کرد. امروزه دستگاه‌های متعددی وجود دارند که از امواج برای متعادل ساختن انرژی یک شخص استفاده می‌کنند، در نتیجه، نوسانات انرژی، عدم تعادل و یا بیماری برطرف می‌شود. وقتی جریان امواج بیماری به صورت خنثی درآید، بیماری از بدن بیرون می‌رود. این دستگاه‌ها، به طور مطلق، به بدن اجازه می‌دهند تا عملاً تمام بیماری‌ها را درمان کند. آن‌ها بدون درد، سریع و ارزان هستند. هم‌چنین توسط FDA، غیرقانونی اعلام شده‌اند. پزشکی که از این دستگاه‌ها استفاده می‌کند، هرگز به صورت علنی ادعا نمی‌کند که همه چیز را معالجه می‌کند، چون از FDA هراس دارند و این که FDA آن‌ها را به دلیل استفاده از وسیله پزشکی غیرمجاز و درمان مردم بدون استفاده از داروهای قانونی و مشروع، مورد پیگرد قرار می‌دهد. این دستگاه‌ها شامل درماترون، (Dermatron)، ویگیتست (Vegatest) و اینترو (Intero) و غیره می‌شود. پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌ای که من می‌دانم توسط شخصی در جنوب کالیفرنیا، مورد استفاده قرار می‌گیرد، او چهره‌های سرشناس را معالجه می‌کند. تکنولوژی او آن قدر پیشرفته است که مهم نیست شما کجای این دنیا هستید، او می‌تواند بیست و چهار ساعت روز و هفت روز هفته، امواج کامپیوتری دستگاهش را به سمت شما هدایت کند، و جریانات انرژی در بدن تان را به حالت تعادل درآورد. من خودم شخصاً هفت سال گذشته از این تکنولوژی استفاده

کرده‌ام و تا به حال بیمار نشده‌ام. هر زمان شخصی از اطرافیانم سرماخوردگی شدید می‌گیرد، حدود دو ساعت دچار حالت زکام می‌شوم و فین فین می‌کنم. وقتی تمام دوستانم آنفولانزا می‌شوند، من حتی به علائم بیماری نیز مبتلا نمی‌شوم. شدیداً به شما توصیه می‌کنم کتاب پناهگاه (Sanctuary) را بخوانید تا گزارش کامل این تکنولوژی بنیادی را مشاهده کنید. در این جا مطالبی در مورد این برنامه، آمده است.

دکتر وین دایر (Wayne W. Dayer)، نویسنده کتاب پرفروش خرد سالیان (Wisdom of ages)، سخنران و معلم معنوی چنین می‌گوید:

«با توجه به Stwphen Lewis EMC2 و برنامه AIM:

همه چیز دارای انرژی است، همه چیز و همه کس، نوسانات و جریاناتی دارد. امواجی که خارج از حالت طبیعی قرار دارند و نامتعادل هستند، شناسایی و برطرف می‌شوند. من می‌دانم این موضوع حقیقت دارد. من خودم روند کار را مشاهده کرده‌ام و آن را روزانه انجام داده‌ام. تمام افراد خانواده‌ام در برنامه AIM شرکت می‌کنند و من شاهد نتایج فوق‌العاده‌اش بوده‌ام.

این کار واقعیت دارد، این یک تغییر شکل است، یک درمان واقعی و گام بزرگی به سوی آینده‌ای اجتناب‌ناپذیر است، جایی که هر کدام از ما در شخصیت خودش قرار دارد، یک درمان کاملاً طبیعی و روشنفکرانه. من خودم متوجه این امر شدم، شما هم می‌توانید! هم اکنون در دسترس شماست.»

لینداگری (Linda Gray)، هنرپیشه، نماینده رسمی حسن نیت در مسائل زنان در ملل متحد، چنین می‌گوید:

«من از این تکنولوژی سال‌هاست که استفاده کرده‌ام، این بهترین و

شکوه‌مندترین هدیه‌ای می‌باشد که شخص می‌تواند دریافت کند.»

کورنتی کوکس آرکیوت (Courtney Cox Arquette)، هنرپیشه، چنین می‌گوید: «به قدر کافی خوش‌شانس بودم که بیشتر از سه سال تحت درمان متعادل سازی انرژی، قرار گیرم. نمی‌دانم بدون آن چه کار باید بکنم. نمی‌توانم باور کنم که کسی بتواند ارتباطی با آن نداشته باشد.»

برای سفارش کتاب پناهگاه به وب سایت WWW.naturalcures.com مراجعه کنید.

۴. PH بدن تان را چک کنید

دکتر مورت (Morter) برای آزمایش PH ادرار و بزاق، تکنیک خاصی را پیدا کرده است. شما می‌توانید این کار را با یک تکه کاغذ PH انجام دهید. این کار کمتر از پنج دقیقه طول می‌کشد. این تست را یک بار در هفته یا هر چند بار که دوست دارید، می‌توانید انجام دهید. اگر PH بدن تان خیلی اسیدی است، می‌دانید که لازم است چیزهایی بخورید که وضعیت عدم تعادل بدن تان را اصلاح کند. اگر PH بدن تان در وضعیت درستی قرار دارد، متوجه می‌شوید که احتمال ابتلا به سرطان یا بیماری‌های دیگر تقریباً صفر است. این روش جدیدی برای شماست تا بدانید چه طور این روش‌های مختلف، به نفع شماست. دستورالعمل کامل این تست در وب سایت من موجود است.

۵. سعی کنید بیشتر میوه جات و سبزی جات طبیعی بخورید

شما برای سالم بودن حتماً لازم نیست سبزی خوار (خام خوار) باشید. هرگز دلیل و مدرک متقاعدکننده‌ای مشاهده نشده است که افراد خام خوار نسبت به

افرادی که فرآورده‌های حیوانی می‌خورند، سالم‌تر باشند یا طولانی‌تر عمر کنند. با وجود این، افراد سالم‌تر، فقط به مقدار زیاد میوه جات و سبزیجات تازه و خام می‌خورند. اگر قرار باشد کاری انجام دهید، به شما توصیه می‌کنم که هر روز، چهار تکه میوه و دوبار، سالاد سبزیجات خام میل کنید. اگر نمی‌خواهید در رژیم غذایی تان تغییری دهید، فقط این دو مورد را اضافه کنید، مشاهده می‌کنید که بسیاری حالات بیماری از بین می‌رود. به طور ایده آل، میوه‌ها و سبزیجات باید طبیعی و خام باشند، اما به هر حال، میوه‌ها و سبزیجات غیرطبیعی پخته، از هیچی بهتر است.

۶. یک برنامه دفع کاندیدا (Candida) داشته باشید

اگر هر زمان در زندگی تان، یک مقدار آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اید، در بدن تان مخمر زیادی رشد کرده است. این رشد بیش از حد، بیشتر در روده دیده می‌شود، اما، می‌تواند تمام بدن تان را آلوده کنند، این رشد زیاد می‌تواند علت واقعی سردرد، نفخ، عدم گوارش، سوزش قلب، حالت تهوع، آلرژی، آسم، دیابت، آرتروز (درد مفاصل)، یبوست، عفونت، شوره، آکنه، تنفس بد، خستگی مفرط، افسردگی، استرس و غیره باشد. انجام برنامه‌ای که کاندیدای اضافی را از بدن تان دفع کند، یکی از برنامه‌های اساسی سلامتی است. رایج‌ترین تأثیر جانبی کاندیدای اضافی، عدم توانایی در کاهش وزن است. افرادی که کاندیدای اضافی را دفع می‌کنند، بدون تلاش، مقدار زیادی کاهش وزن پیدا می‌کنند. کاندیدا هم‌چنین، باعث عطش و میل غذایی می‌شود که وقتی حتی گرسنه نیستید، غذا بخورید.

وقتی کاندیدا به حالت طبیعی در می‌آید، اشتهاى فرد، به‌طور

چشمگیری کاهش می‌یابد به‌طوری‌که، به راحتی احساس گرسنگی نمی‌کنید.

۷. یک دستگاه آبمیوه‌گیری بخرید و از آن استفاده کنید

حیوانات دستگاه آبمیوه‌گیری ندارند، اما بدن‌شان به اندازه ما مسموم نیست. بر عکس آن‌ها از بدن‌شان همان‌طور که طراحی شده، استفاده می‌کنند و غذای خام می‌خورند.

غذاهای خام و نپخته، سرشار از آنزیم‌های زنده است و حاوی مواد غذایی و انرژی و نشاط آور است. امروزه، ذخایر غذایی ما به‌طور چشمگیری خالی از مواد معدنی و ویتامین‌های حیاتی است. مواد طبیعی در مقایسه با مواد غیرطبیعی، ده برابر بیشتر ویتامین و مواد معدنی دارد و حاوی هیچ کدام از مواد سمی مثل سموم دفع آفات و کودهای شیمیایی نیستند. با وجود این چون مواد مفید خاک بیش از حد کاهش یافته است، مواد طبیعی نسبت به پنجاه سال گذشته، مواد مغذی کمتری دارند. شما باید نسبت به پنجاه سال گذشته، ده برابر بیشتر بخورید تا همان مواد غذایی به بدن‌تان برسد. در نتیجه، قطعاً غیرممکن است که تنها با غذا خوردن، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیم‌های لازم بدن‌تان تأمین شود. به خاطر داشته باشید به دلیل داروها و مواد سمی‌ای که وارد بدن‌تان می‌شود، توانایی جذب این مواد غذایی به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد، حتی اگر فقط میوه جات، سبزیجات، آجیل (خشکبار) و دانه‌های خام و طبیعی مصرف کنید، بدن‌تان با کمبودهای تغذیه‌ای مواجه می‌شود. بهترین روش برای اصلاح این مشکل خرید یک دستگاه آبمیوه‌گیری و تهیه آبمیوه تازه از میوه جات و سبزیجات تازه است. نوشیدن سه یا چهار لیوان آب میوه، آنزیم‌های مفید و فراوانی را وارد بدن می‌کند، همچنین، ویتامین‌ها و مواد

معدنی به مقدار لازم و به صورت طبیعی جذب بدن می‌شوند.

۸. انجام آلفابیوتیکس (alphabiotics)

آلفابیوتیکس یک روش قدرتمند درمانی است که استرس را در بدن کاهش می‌دهد، فکر را روشن‌تر می‌کند و به‌طور چشمگیری از درد ناشی از گرفتگی عضلانی می‌کاهد. این کار برای افزایش جریان انرژی در سرتاسر بدن و حفظ وضعیت صحیح بدن فوق‌العاده است. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت من مراجعه کنید.

۹. از نور طبیعی خورشید استفاده کنید

برای استفاده از نور خورشید، به پیاده روی بروید! بدن شما به نور خورشید نیاز دارد. از کرم‌های ضد آفتاب یا عینک آفتابی استفاده نکنید. نور خورشید از طریق چشم‌ها وارد می‌شود و انرژی را به سرتاسر بدن می‌رساند. حداقل، سی دقیقه در روز، از نور خورشید استفاده کنید، این کار منافع زیادی برای تان دارد. به خاطر داشته باشید، نور خورشید باعث رشد گیاهان می‌شود. انرژی خورشید می‌تواند در بدن یک وضعیت بازی ایجاد کند، افسردگی را کاهش می‌دهد و سیستم دفاعی بدن را تقویت کند. فریب مؤسسات پزشکی را نخورید. نور خورشید برای تان مفید است و برای بدن لازم می‌باشد.

۱۰. روده را پاکسازی کنید

برای توصیه‌های پاکسازی به وب سایت www.naturalcures.com مراجعه کنید.

۱۱. کبد و کیسه صفرا را پاکسازی کنید

برای توصیه‌های پاکسازی من به وب سایت www.naturalcures.com مراجعه کنید.

۱۲. آب شیر نخورید

آب تمام شیرها، سمی است. آب تمام شیرها، پر از کلر و فرآورده‌های فرعی کلر است. کلر، به سرخرگ‌ها آسیب می‌رساند و همراه با روغن هیدروژنه و محصولات هموژنیزه، باعث بیماری قلبی می‌شود. آب شیرهای آب، حاوی فلوراید است که یکی از مهمترین سموم است و عامل مهم ایجاد بیماری است که شما آن را وارد بدن می‌کنید. به هیچ عنوان آب شیر ننوشید، و فقط برای شستشوی کف زمین از آن استفاده کنید.

بدن شما به آب نیاز دارد، این آب باید آب خالص باشد. آب خالص نه تنها، مواد مغذی را به بدن می‌رساند بلکه، PH بدن را نیز تنظیم می‌کند. توصیه من به شما این است که لااقل روزی ۶ لیوان آب بنوشید. بخصوص آب خالص و آب‌های بطری. تمام فیلترها و تصفیه‌کنندگان آب، کار یکسانی انجام نمی‌دهند. بعضی‌ها بهتر عمل می‌کنند. برای دریافت توصیه‌های شخصی‌ام به وب سایت مراجعه کنید.

۱۳. روزی یک سیب بخورید

۱۴. کلسیم مرجانی مصرف کنید

کمپسیون تجاری فدرال، قدغن کرده تا من درباره این قرص چیزی بگویم،

برای این که واقعیت را بدانید به وب سایت من مراجعه کنید.

۱۵. یک مکمل غذایی مصرف کنید

بدن شما از نظر ویتامین، مواد معدنی و آنزیم، با کمبود مواجه است. این واقعیت دارد. روشی وجود ندارد که با غذا خوردن بتوانید تمام مواد لازم بدن را تأمین کنید. شما باید ده تا بیست برابر مقدار غذایی که الان می خورید، بخورید و باید همه طبیعی باشند. راهی وجود ندارد که بتوانید تمام مواد مغذی لازم را بدست آورید. داشتن مقادیر کافی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنزیم ها به بدن اجازه می دهد تا به صورت طبیعی که برای آن طراحی شده است، عمل کند. بهترین راه برای بدست آوردن این مواد مغذی لازم، گرفتن آبمیوه در خانه است. اما، هم چنین توصیه می کنم که از مکمل های غذایی نیز استفاده کنید. نباید مواد مصرفی شما حاوی هیچ گونه مواد غذایی شیمیایی و مصنوعی باشد. فقط باید منابع غذایی، طبیعی و خام باشند. برای توصیه های شخصی ام می توانید به وب سایت مراجعه کنید.

۱۶. یک فیلتر برای دوش حمام بخرید

شما با حمام کردن بیشتر از نوشیدن شش لیوان آب، مواد سمی را جذب می کنید. پوست بدن با دوش گرفتن یا آبتنی کردن، این آب را جذب می کند. دوش آب داغ، تولید بخار می کند و بدین صورت مواد شیمیایی در آب به صورت گازهای سمی در می آید. این گازها از طریق پوست جذب می شود، یک فیلتر خوب دوش، بیشتر سموم آب را می گیرد. برای توصیه های شخصی من در این مورد می توانید به وب سایت، مراجعه کنید.

۱۷. از حلقه‌های مغناطیسی انگشتان پا یا دست استفاده کنید

این حلقه‌ها ارزان و به راحتی قابل استفاده هستند. به راحتی می‌توان این حلقه مغناطیسی با طراحی خاص را در انگشت کوچک دست کرد و اگر بخواهید نفع بیشتری ببرید، می‌توانید آن را در انگشتان پا نیز استفاده کنید. مزایای سلامتی آن به نظر باور نکردنی می‌رسد، این وسیله روند پیری را کند می‌کند و در بسیاری موارد، روند پیری را معکوس می‌کند. هر چه زمان می‌گذرد به نظر جوان‌تر می‌آید. برای اطلاعات بیشتر با وب سایت من تماس بگیرید.

۱۸. از یک دستگاه جهش‌زا rebovnder استفاده کنید

تنها با پنج دقیقه استفاده از یک دستگاه جهش‌زا در روز در مقایسه با تقریباً تمام ورزش‌ها (تمرین‌های) دیگر ما، منافع سلولی بیشتری فراهم می‌شود. یک دستگاه جهش‌زا تمام سلول‌های بدن را به‌طور هم‌زمان تحریک می‌کند. این وسیله محرک سیستم دفاعی بدن است و تاثیر باور نکردنی‌ای در پاکسازی سموم سلول‌ها دارد. این دستگاه تمام غده‌ها و ارگان‌های مهم بدن را ارتقاء می‌بخشد و سیستم دفاعی بدن، کشیدگی ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها را تقویت می‌کند. این عمل یک شکل جالب، خارق‌العاده و واقعی از ورزش است.

۱۹. تحت درمان همزمان یک پزشک بیوانرژی قرار گرفتن

دکتر مرتر این روش را ابداع کرد. او هزاران نفر را با این روش درمانی، آموزش داده، این روش بدون درد است و فقط چند دقیقه طول می‌کشد. یک روش بسیار مؤثر در تعادل مجدد بدن است، که درد یا آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد یا از بین می‌برد و به بدن کمک می‌کند تا از حالت اسیدی به حالت بازی برگردد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید.

۲۰. فقط از گوشت و مرغ طبیعی و حلال استفاده کنید

این موضوع واقعاً پیچیده است. آپرا وینفری (Oprah winfrey)، برنامه‌ای را صرف صنعت گوشت کرده بود و از آن برای بیان عقایدش استفاده کرده بود. او برنده شد. هر گوشت یا مرغی که طبیعی و حلال نباشد، واقعاً سمی است. تفاوت‌ها به طور کلی در زیر آمده است:

تولید مثل یک حیوان عادی از نظر ژنتیکی، اصلاح شده است. در نتیجه این حیوان، یک حیوان طبیعی نمی‌تواند باشد.	یک حیوان طبیعی از نظر ژنتیکی توسط انسان اصلاح نشده است و در وضعیت طبیعی به سر می‌برد.
به یک حیوان عادی هورمون رشد و آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود یعنی گوشتی که مصرف می‌کنیم پر از این داروها می‌باشد.	به یک حیوان طبیعی دارویی داده نمی‌شود، به همین دلیل گوشتی بدون دارو دارد.
یک حیوان عادی مجاز نیست تا آزادانه و طبیعی حرکت کند و گشت بزند، در نتیجه به صورت حیوان سمی‌ای در می‌آید که به طور غیرطبیعی چاق و بیمار است.	یک حیوان طبیعی، آزادانه پرتاب می‌شود و حرکت می‌کند و به صورت طبیعی رشد می‌کند، و بدنش پر از مواد سمی و بیماری‌زا نمی‌باشد.
یک حیوان عادی رژیم غذایی غیرطبیعی دارد، و با مواد شیمیایی تغذیه می‌شود و هرگز به طور طبیعی غذا نمی‌خورد. مثلاً گاوهای عادی از بخش‌هایی از گوشت خوک، اسب و گاوهای دیگر استفاده می‌کنند که بیمار هستند، بخش‌هایی که مورد استفاده انسان قرار نمی‌گیرد. به خاطر داشته باشید که گاو حیوان گیاهخوار است و بدنش طوری طراحی نشده که از گوشت حیوانات بیمار استفاده کند.	یک گاو طبیعی، علف طبیعی می‌خورد که در طبیعت یافت می‌شود و با ماهیت آن سازگار است. این علف حاوی کودهای شیمیایی، آفت کش‌ها و علف کش‌ها نمی‌باشد.

یک حیوان طبیعی که حلال و شرعی به حساب می‌آید، به روش کاملاً انسانی کشته می‌شود، با بریدن گلویش. در این روش حیوان دردی را احساس نمی‌کند و فوری خونسخک می‌شود، اندام‌های داخلی‌اش بررسی می‌شود تا از سلامت کامل آن‌ها مطمئن شوند. بد قسمت‌های مختلف آن نمک می‌زنند تا خون اضافی خارج شده و باکتری‌ها کشته شوند.	یک حیوان عادی را با شلیک گلوله‌ای در سرش می‌کشند. حیوان درد و شوک روحی زیادی را تجربه می‌کند. آدرنالین که سمی بسیار قوی است، در بافت حیوان، ترشح می‌کند. این شوک ناگهانی باعث می‌شود میدان انرژی اطراف و درون حیوان شدیداً منفی شود. این حیوان معمولاً در ادرار و مدفوع خود جان می‌دهد.
حیوانی که به صورت طبیعی و شرعی ذبح می‌شود، سالخورده نیست.	یک حیوان عادی معمولاً سن زیادی دارد که بدان معناست که گوشت این حیوان در اتاق تاریکی آویزان می‌شود تا فاسد گردد. یک کپک سبز رنگ گوشت فاسد شده حیوان را می‌پوشاند. این کپک سمی و سبز رنگ، باکتری است که گوشت را ترد و آسیب‌پذیر ساخته و پراز مواد سمی می‌سازد.

بسیاری از فرآورده‌های گوشتی و طیوری با مواد شیمیایی خطرناک اسپری می‌شوند تا باکتری‌هایشان از بین بروند، بعضی تحت تابش اشعه قرار می‌گیرند و تمام انرژی زندگی بخش آن از بین می‌رود و همانطور که توسط تصویر کیرلین ثابت شد، از بین رفتن حوزه‌ی انرژی اطراف گوشت برای انسان‌ها بسیار سمی است.

وقتی این موضوع را فهمیدیم، تصمیم گرفتیم فقط گوشت طبیعی با ذبح حلال بخوریم. به مدت سی روز، هر روز، مقداری گوشت طبیعی حلال خوردم. سعی کردم در صورت بروز احساسی متفاوت، مراقب اوضاع باشم. هیچ پدیده‌ی خاص یا چشمگیری مشاهده نشد. قانع نشدم. تصمیم گرفتم منقل کباب (باربکیو) را کنار بگذارم و یک روز تمام دوستانم را به خانه دعوت کنم.

به قصابی رفتم و بهترین گوشتش را با کیفیت عالی خریدم و پول زیادی بابت آن دادم. استیک‌ها را پختم و با آن از مهمان‌ها پذیرایی کردم. همه با آب و تاب از خوشمزگی و تردی گوشت حرف می‌زدند و بعضی‌ها می‌گفتند این بهترین گوشتی است که تا به حال خورده‌اند.

از گوشت خودم یک گاز خوردم. احساس عجیبی کردم. مثل این که یک تکه گوشت بد خورده بودم، دیدم همه با لذت غذایشان را می‌خوردند و از خوشمزگی آن لذت می‌برند، از دوستم خواستم تا طعم استیک مرا امتحان کند. او گفت عالیست. پس لقمه دیگری خوردم. وقتی گوشت را می‌جویدم و می‌خوردم احساس عجیبی کردم. پیشانی‌ام از عرق خیس شد، رنگم پرید و احساس تهوع کردم. از دوستانم عذر خواستم و به دستشویی رفتم و استفراغ کردم.

آن‌چه که اتفاق افتاد به این دلیل بود که سی روز گوشت خالص و سالم خورده بودم. برای همین خوردن گوشت سمی حالم را بد کرد، چون بدنم به خوردن گوشت سالم عادت کرده بود، به سرعت مواد سمی را پس زد. به همین دلیل است که مثلاً افرادی که در مکزیک زندگی می‌کنند، می‌توانند آب سمی بنوشند و هیچ نشانی از بیماری را بروز ندهند. اما اگر یک آمریکایی مقداری از این آب بنوشد، سریعاً بیمار می‌شود. بدن شما در مقابل سم، مقاوم می‌شود.

نکته‌ی آخر این که مرغ، مرغابی، گوشت بره، گوشت گاو و بز تا زمانی که طبیعی باشند و حلال ذبح شوند، خوب هستند. یافتن فرآورده‌های غذایی طبیعی مشکل است. با مراجعه به وب سایت من: www.naturalcures.com می‌توانید در این باره اطلاعات مهمی بدست آورید.

۲۱. استفاده از تشک مغناطیسی (بالشتک مغناطیسی)

سطح مغناطیسی زمین، زمانی چهار بود، امروزه سطح مغناطیسی آن چهار صدم است. خوابیدن روی تشکی که خاصیت مغناطیسی دارد، باعث تحریک جریان انرژی در سرتاسر بدن می‌شود. هم‌چنین گفته می‌شود این کار درد را کاهش، روند پیری را کند، انرژی را افزایش می‌دهد و به حالت قلبیایی (بازی) بدن کمک می‌کند چنین بالشتک‌ها یا تشک‌هایی مغناطیسی‌ای را می‌توانید از بازار خریداری کنید. برای توصیه‌های شخصی‌ام در این باره به وب سایت مراجعه کنید.

۲۲. از خوردن، آبمیوه‌های داخل بطری یا قوطی خودداری کنید

۲۳. به مدت سی روز، پانزده کولنیکس (colonics) مصرف کنید.

در حال حاضر که مشغول خواندن این کتاب هستید، فرصت خوبی است که بین سه تا پانزده پوند (تقریباً حدود یک و نیم تا هفت و نیم کیلوگرم) مواد هضم نشده را در روده‌تان قرار دهید.

این مواد زاید خیلی سمی هستند و سیستم دفاعی بدن را سرکوب می‌کنند و ایجاد گاز، نفخ و یبوست می‌کنند، به طور چشمگیری جذب مواد غذایی را کاهش می‌دهند و روند سوخت و ساز بدن را کند می‌کنند. مصرف یک سری پانزده تایی کولنیکس به مدت سی روز، مهمترین مرحله در پاکسازی و سم زدایی بدن‌تان محسوب می‌شود. بیشتر افراد، با انجام این برنامه، سه تا پانزده پوند (یک و نیم تا هفت و نیم کیلوگرم) لاغر می‌شوند. سطوح انرژی‌تان افزایش می‌یابد، اضطراب و خستگی مفرط، به طور

چشمگیری کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود. از میل غذای تان کاسته می‌شود یا کلاً از بین می‌رود.

۲۴. عرق کردن

بدن تان برای عرق کردن طراحی شده است. این یک راه کاملاً طبیعی برای دفع سموم است. اگر عمل تعریق انجام نشود، سمومی در بدن ایجاد می‌گردند. بهترین روش عرق کردن، عرق کردن در یک سونای خشک است.

۲۵. تحت درمان روش درمانی بیمار با ماساژور جاناندازی مفاصل

استخوان‌ها (کایروپراکتیک) قرار گرفتن

هر متخصص این روش درمانی از تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌کند. بعضی‌ها فوق‌العاده هستند، بعضی‌ها، خوب و بعضی‌ها نه چندان خوب. اگر تابه حال از این روش درمانی استفاده نکرده‌اید، حتماً لازم است این کار را انجام دهید. چون به دلیل سبک زندگی مان، ستون فقراتمان در یک ردیف منظم قرار نمی‌گیرد و دارای انحراف می‌شود. تنظیم ستون فقرات باعث جاری شدن انرژی در سرتاسر بدن می‌شود. من خودم شخصاً، حداقل ماهی یک بار به این متخصصان مراجعه می‌کنم. حتی اگر درد نداشته باشید، برای تنظیم ستون فقراتتان، به یکی از این متخصصان مراجعه کنید. محل آن‌ها را می‌توانید از نشریاتی که می‌خوانید، پیدا کنید. این عمل تنظیم بدون درد است و اکثریت افراد بعد از این روش احساس می‌کنند، پرانرژی شده‌اند. من، شخصاً، تحت درمان تعداد زیادی از این متخصصان قرار گرفته‌ام، چون هرکدام روش درمانی خاص خود را دارا هستند.

۲۶. بی‌اثر کردن آشفتگی‌های الکترومغناطیسی

همان‌طور که اشاره کردم، ما از طریق صدها منبع انرژی الکترومغناطیسی، بمباران می‌شویم، از جمله ماهواره‌ها، خطوط نیروی قوی، کامپیوترها، تلفن‌ها، سیستم‌های استقرار جهانی در گوش‌های مان، تلفن‌های بی‌سیم، دستگاه‌های کنترل از راه دور، تلویزیون‌های با وضوح نور و صدای بالا و غیره. ما قادر نیستیم تا انرژی الکترومغناطیسی اطراف مان را از بین ببریم، ما فقط می‌توانیم تأثیرات منفی‌شان را خنثی سازیم. دستگاه‌هایی وجود دارد که به عقیده من این انرژی‌های منفی را بی‌اثر می‌کند. بعضی از این وسایل را می‌توان در خانه یا اداره، قرار دهید و تمام انرژی‌های منفی اطراف تان را خنثی کنید. بعضی‌ها قابل حمل در کیف یا جیب‌تان هستند یا می‌توانید از آن‌ها مثل یک گردنبند استفاده کنید. به دلیل پنهان‌کاری اعمال شده توسط دولت، نمی‌توانم به شما بگویم خودم شخصاً از چه نوع این وسایل استفاده می‌کنم. برای اطلاعات بیشتر در این مورد می‌توانید به وب سایت من مراجعه کنید و به من ایمیل بزنید، من اطلاعات لازم را در اختیار تان قرار می‌دهم، این وسایل ارزان هستند و عالی کار می‌کنند.

۲۷. از آجیل خام و طبیعی استفاده کنید

خام یعنی نپخته. از خوردن آجیل‌های بوداده و شور خودداری کنید. بهترین روش این است که آن‌ها را با پوست بخرید، در این صورت حاوی مواد غذایی بیشتری هستند. از آن‌ها می‌توانید، میان روز، میل کنید.

۲۸. نوشابه‌های رژیمی مصرف نکنید

نوشابه‌های رژیمی "ترفندهای جدید" نامیده شده‌اند، چون سرشار از مواد

اعتیاد آورند. نوشابه‌های رژیمی درواقع باعث اضافه وزن و افسردگی می‌شوند. چون شیرین‌کننده‌های مصنوعی‌ای مثل اسپارتیم در آن‌ها استفاده می‌شود، با خوردن آن‌ها علائم بیماری‌های مختلف در شما ظاهر می‌شود. اگر می‌خواهید نوشابه مصرف کنید، بهتر این است که نوع طبیعی آن را استفاده کنید. اگر می‌خواهید زیاد از نوشابه استفاده کنید، نوشابه‌های معمولی بنوشید. اگر از خوردن نوشابه‌های رژیمی صرف نظر کنید و در عوض نوشابه‌های معمولی بخورید، لاغر می‌شوید. این طرز تفکر که نوشابه‌های رژیمی کم کالری هستند، در نتیجه باعث کاهش وزن می‌شود، یک دروغ است. درست خلاف آن واقعیت دارد. به خاطر داشته باشید، تمام نوشیدنی‌های کربن دار، مانع جذب کلسیم می‌شوند.

۲۹. به ملاقات یک درمانگر گیاهی بروید

مثل تمام پزشکان، افرادی هستند که درمان‌شان، نتایج فوق‌العاده خوبی برای‌تان دارد. وقتی تحت درمان یک درمانگر گیاهی قرار می‌گیرید، به صورت کاملاً طبیعی بدون استفاده از داروی جراحی درمان می‌شوید. اگر حداقل یک‌بار با یک درمانگر گیاهی مشاوره نکنید، نمی‌دانید که بدن‌تان چه چیزی کم دارد. وقتی داروهای گیاهی توصیه شده را به مقادیر لازم مصرف می‌کنید، منافع فیزیکی زیادی برای‌تان دارد.

۳۰. به یک درمانگر هامیوپتی مراجعه کنید

روش هامیوپتی یک روش روشن درمان پزشکی است که بدن را به حالت تعادل می‌رساند و می‌تواند مشکلات جسمانی را درمان کند. متخصصان این

نوع روش درمانی، علائم بیماری را مداوا نمی‌کنند، بلکه، به طور کلی خود شخص را تحت درمان قرار می‌دهند.

۳۱. قدم زدن (پیاده‌روی)

مردم آمریکا، بیشتر از قبل، ورزش می‌کنند، اما میزان پیاده روی کردن آن‌ها، به طور چشمگیری کاهش یافته است. مردم در بیشتر کشورهای دیگر ده تا صد برابر مردم آمریکا، پیاده روی می‌کنند. بدن ما برای پیاده روی طراحی شده است. پیاده روی در محیط بیرون، اضطراب را کاهش می‌دهد و سیستم لنفی بدن را تحریک می‌کند و نتیجه آن یک بدن متناسب است. پیاده روی کردن و نگاه کردن به جهان اطراف، سریعاً از افسردگی و فشار روحی می‌کاهد.

۳۲. انجام حرکات چی کانگ (Chi Kung)

چی کانگ، چیزی شبیه به TAI chi است، یک سری حرکاتی که قدرت و جریان انرژی را تحریک می‌کند و برای بدن مزایای سلامتی زیادی دارد. شخصی در تنسی (Tennessee) است که حدود شصت سال دارد، او پوست و بدن یک ورزشکار را داراست. هیچ‌کس نمی‌تواند سن او را حدس بزند. یکی از کارهایی که او انجام می‌دهد و عقیده دارد که مهمترین دلیل ظاهر شاداب و جوانش است، انجام حرکات چی کانگ، ده دقیقه در روز است. چون انرژی مغناطیسی زمین نسبت به هزاران سال پیش، خیلی کمتر است. او حرکات ساده‌ای را انجام می‌دهد. این تکنیک، خیلی مؤثر است. افرادی که این کار را انجام می‌دهند معمولاً در ظرف چند روز احساس می‌کنند، انرژی جسمانی‌شان، افزایش قابل توجهی یافته است. وضعیت خواب آن‌ها بهبود

می‌یابد و افراد ادعا می‌کنند که احساس سلامتی و آرامش در آن‌ها افزایش می‌یابد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به وب سایت من مراجعه کنید.

۳۳. حذف کردن نمک اسید گلوتامیک مونوسدیم و اسپار تیم

هم نمک اسید گلوتامیک مونو سدیم و هم اسپار تیم، به عنوان سموم خطرناک طبقه بندی می‌شوند. در این مورد، سه کتاب خیلی خوب نوشته شده است. "آیا اسپار تیم، مطمئن و سالم است؟" این کتاب توسط یک پزشک نوشته شده است. بر اساس صدها بررسی موردی، این پزشک نتیجه گیری می‌کند که اسپار تیم عامل بسیاری مشکلات پزشکی است. از سردرد گرفته تا از دست دادن حافظه، فعالیت بیش از حد در کودکان و سکت‌های قلبی و مغزی. بعد کتاب "اکستیتوکسین، طعمی مرگ‌بار". این کتاب نیز توسط یک پزشک نوشته شده است و بررسی می‌کند چه طور اسید گلوتامیت مونوسدیم، اسپار تیم و دیگر موارد مشابه، به مغز و سیستم عصبی، آسیب می‌رسانند و چه طور این مواد می‌توانند باعث بیماری، فراموشی، افسردگی، ام اس (MS) و گولریک (نوعی بیماری در زنان) شوند. آخرین کتاب "در طعم بد، ترکیب MSG" که توسط پزشکی نوشته شده است و توضیح می‌دهد چه طور MSG، علت اصلی بیماری‌های قابل پیشگیری و درمان مثل سردرد، آسم، ناموزونی قلب، افسردگی و نارسایی‌ها می‌باشد.

۳۴. هیچ ماده شیرین‌کننده مصنوعی نخورید

شیرین‌کننده‌های مصنوعی، مواد شیمیایی دست‌ساز انسان هستند. آن‌ها سمی هستند و نباید مصرف شوند. این مواد باعث انواع مشکلات سلامتی و

بهداشتی در بدن می‌شوند. از عسل طبیعی، استفاده کنید. این انتخاب خوبی برای یک شیرین‌کننده است. به خاطر داشته باشید، علم، از طبیعت بهتر نیست.

۳۵. از یک خنک‌کننده آب اکسیژن‌دار استفاده کنید

به دلایل زیادی، بدن‌تان کمبود اکسیژن دارد. افزایش مقدار اکسیژن در بدن، بدن ما را در حالت قلبیایی قرار می‌دهد و محیطی ایجاد می‌کند که بیماری نمی‌تواند در آن رشد و نمو کند و یا ایجاد شود. بهترین روش برای افزایش اکسیژن بدن، آب می‌باشد. از خریدن آب‌های اکسیژن‌دار فروشگاه‌ها، خودداری کنید. این اکسیژن سریعاً از بین می‌رود و وقتی شما آن را می‌خرید، اکسیژن اضافه شده، کاملاً از بین رفته است. من در خانه‌ام، دستگاه خنک‌کننده آب دارم که در حین ساختن آب، به آن اکسیژن اضافه می‌کند. بسیاری افراد با خوردن آن احساس می‌کنند، سرشار از انرژی و شور و نشاط شده‌اند. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت من مراجعه کنید.

۳۶. تنفس

شش‌های شما باید مورد استفاده قرار گیرند. به دلیل سطح اضطراب، بیشتر آمریکایی‌ها، از قسمت بالای سینه‌های‌شان تنفس می‌کنند. اگر کودکی را ببینید که به‌طور طبیعی تنفس می‌کند، متوجه می‌شوید که عمیق و کامل نفس می‌کشد. شکم و دیافراگم کودک هم‌چنین کل سینه و پشت، گسترش می‌یابد. هر روز نفس عمیق کشیدن، سیستم دفاعی بدن را تحریک می‌کند. بیشتر افراد با کمبود اکسیژن مواجه‌اند. افزایش اکسیژن سلول‌ها، بیماری‌های مختلف را از

بین می‌برد. مثلاً سرطان، نمی‌تواند در محیط غنی از اکسیژن رشد کند.

۳۷. موادی که از ماکروویو بیرون می‌آیند را نخورید

ماکروویو را کنار بگذارید. عقیده من این است که وقتی چیزی را در مایکروویو قرار می‌دهید، تبدیل به یک ماده سمی برای بدن می‌شود. خوردن غذاهای ماکروویو شده به‌طور مرتب، سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند و باعث افسردگی و اضطراب می‌شود. والدینی که غذاهای کودکان را در مایکروویو قرار می‌دهند، ناخودآگاه، آن‌ها را مسموم می‌کنند. غذاهای کودک به خودی خود سمی است، وقتی درون مایکروویو قرار می‌گیرد، سمی‌تر می‌شود.

۳۸. از آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید

یکی از علل مهم عدم گوارش، سوزش قلب، گاز و نفخ معده و یبوست، کمبود آنزیم‌های گوارشی در معده و روده است. به دلیل آنتی‌بیوتیک‌ها، دیگر داروهای تجویزی و غیرتجویزی آب کلردار و فلوریددار، مشخص شده است که بیشتر مردم به اندازه‌ی کافی در سیستم بدن‌شان، آنزیم‌های گوارشی ندارند، در نتیجه، سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد و جلوی جذب مواد غذایی گرفته می‌شود. توانایی بدن‌تان برای تولید آنزیم‌های گوارشی به‌طور چشمگیری، کاهش می‌یابد. در نتیجه، عقیده من بر این است که لازم است برای یک دوره‌ی زمانی از آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید تا بدن‌تان پاکسازی شود، و در نتیجه، بدن می‌تواند به قدر کافی آنزیم گوارشی تولید کند.

مصرف آنزیم‌های گوارشی، سوزش قلب، عدم گوارش، گاز و نفخ معده و یبوست را کاهش می‌دهد. انواع مختلفی از این آنزیم‌ها وجود دارد. برای دریافت

توصیه‌هایم می‌توانید به وب سایت مراجعه کنید. جالب است، بدانید، اکثریت افرادی که خوردن آنزیم‌های گوارشی را شروع می‌کنند، در یک‌ماه اول بین دو و نیم تا پنج کیلوگرم لاغر می‌شوند.

۳۹. در رستوران‌های غذای آماده، غذا نخورید.

کتاب «ملت غذای آماده» را بخوانید. خوشحالم که هم اکنون واقعیت را می‌شنوید. غذاهای آماده، غذاهای پر از مواد شیمیایی هستند که کمترین مواد مغذی را دارند. اگر تعریف غذا، «سوختی برای بدن، که زندگی بخش است» باشد، غذاهای آماده را نمی‌توان غذا نامید. غذاهای آماده را باید «سم آماده‌ی خوشمزه» نامید که دقیق‌ترین تعریف آن است. همان‌طور که به شما گفتم این غذاها، باعث ازدیاد اشتها می‌شوند و جسم شما را عادت می‌دهند و عمدتاً طوری درست می‌شوند که باعث چاقی تان گردند. اگر در هفته، پانزده بار در این رستوران‌ها غذای آماده بخورید، به احتمال نود درصد در معرض ابتلاء به سرطان یا بیماری قلبی قرار می‌گیرید. از خوردن غذاهای آماده به هر قیمتی خودداری کنید.

۴۰. فقط غذاهای طبیعی بخورید.

شما می‌خواهید غذاهایی بخورید که در رشد و پرورش آن‌ها از کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها و سموم شیمیایی، استفاده نشده باشد. غذاهای طبیعی، فاقد سموم شیمیایی‌اند و مقدار ماده غذایی‌شان، بیشتر است.

۴۱. از شربت غلات با فروکتوز بالا استفاده نکنید

اگر به مواد تشکیل‌دهنده فرآورده‌ای که می‌خرید، نگاهی بیندازید، اسم

شکر را به عنوان اولین و مهم‌ترین ماده‌ی تشکیل‌دهنده مشاهده می‌کنید که می‌تواند شما را نگران کند. برای جلوگیری از این کار، تولیدکنندگان مواد غذایی از شیرین‌کننده‌های متنوعی مثل شکر، دکستروز، فروکتوز، ماده‌ی جامد شربت ذرت، شربت ذرت، فروکتوز بالا و... استفاده می‌کنند. اگر قرار باشد تمام شکرها را جمع کنید، در بسیاری موارد، شکر، ماده تشکیل‌دهنده شماره‌ی یک در بیشتر فرآورده‌ها است. به دو دلیل، شربت ذرت فروکتوز، بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. اول، به علت ارزانی آن، دوم، به علت این که بیشتر از شیرین‌کننده‌های دیگر، شما را چاق می‌کند. صنعت غذایی می‌خواهد شما چاق باشید.

افراد چاق بیشتر غذا می‌خورند، در نتیجه، برای شرکت‌های مواد غذایی، فروش و منافع بیشتری را به همراه خواهند داشت. صنایع غذایی علیه این شعار عمل می‌کنند که "کمتر بخورید، بیشتر ورزش کنید." چون آن‌ها نمی‌خواهند افراد را به خوردن کمتر، تشویق کنند. چنین کاری فروش و مزایای آن‌ها را کاهش می‌دهد. تکان‌دهنده است، اما حقیقت دارد.

۴۲. از خوردن مواد لبنی پاستوریزه و هموژنیزه شده، خودداری کنید

فرآورده‌های لبنی، به طور یکسان تولید نمی‌شوند. شیر، پنیر و دیگر مواد لبنی که امروزه تولید می‌شوند، نسبت به پنج سال قبل، ارزش غذایی و ترکیبات شیمیایی کاملاً مختلفی دارند.

لبنیات در آمریکا نسبت به مواد لبنی دیگر کشورها، خیلی متفاوت است. آیا توجه کرده‌اید، کره‌های فرانسوی در مقایسه با کره‌های آمریکایی، طعم متفاوتی دارند؟ آیا تا به حال توجه کرده‌اید که یک نوع پنیر در جاهای مختلف

دنیا، طعم‌های متفاوتی دارد که بستگی به محل تولید آن دارد. به دلیل وجود عوامل مختلف، تفاوت‌های زیادی در فرآورده‌های لبنی وجود دارد.

به علت کارخانجات متفاوت، تفاوت‌های زیادی در محصولات لبنی وجود دارد. بدان معنی که این تفاوت‌های فرآورده‌های لبنی، تأثیرات مختلف روی بدن می‌گذارد. مثلاً، شیر خام که پاستوریزه و هموژنیزه نشده است و از گاو دوشیده شده است، و به طور طبیعی تولید شده است، از حیواناتی که با علف طبیعی تغذیه شده‌اند، آزادانه به چرا رفته‌اند، و آنتی بیوتیک و هورمون‌های رشد به آن‌ها تزریق نشده است، در مقایسه با شیری که از نظر ژنتیکی اصلاح شده است، به گاو مورد نظر که شیر از آن گرفته شده است، آنتی بیوتیک و هورمون رشد، تزریق کرده‌اند، (شده است) حیوانی که آزادانه به چرا رفته است، با مواد شیمیایی تغذیه شده است و شیری که هموژنیزه و پاستوریزه شده است، تأثیر متفاوتی روی بدن دارد.

وقتی بررسی‌ها انجام می‌شوند و محققان از شیر خام طبیعی استفاده نمی‌کنند، مشکل روی می‌دهد. آن‌ها از شیر پاستوریزه و هموژنیزه شده استفاده می‌کنند. اگر آن‌ها بررسی‌هایی را در مقایسه با شیر خام طبیعی در مقابل شیر فروشگاهی انجام می‌دادند، نتایج مختلف چشمگیری را مشاهده می‌کردیم. سخن آخر این که فروشگاه‌های استاندارد، انواع مختلف شیر و محصولات لبنی را دارند که غیربهداشتی و ناسالم است. هموژنیزه کردن باعث می‌شود، فرآورده‌های لبنی به سرخرگ‌های بدن آسیب برسانند و این امر به بیماری قلبی منجر می‌شود. شیر، پنیر و فرآورده‌های لبنی غیر هموژنیزه و غیر پاستوریزه، به طور باور نکردنی ای، سالم و مفید هستند. به خاطر داشته باشید، علم بهتر از طبیعت نیست. وقتی انسان برای کسب منافع بیشتر، شروع به تغییر

دادن حالت طبیعی مواد کرد، دیگر غذاها به صورت "واقعی" یافت نمی‌شوند، چون مواد دست‌ساز انسان، مصنوعی می‌باشند.

۴۳. روغن هیدروژنه مصرف نکنید

این نوع روغن به عنوان یک چربی ترانس طبقه بندی می‌شود. روغن‌های هیدروژنه، فرآورده‌های دست‌ساز انسان هستند. آن‌ها سمی‌اند و مهم‌ترین که دیواره‌های رگ‌ها را مورد حمله قرار داده و باعث بیماری قلبی می‌شوند. آن‌ها هم‌چنین به کبد، طحال، روده، کلیه‌ها و کیسه صفرا، حمله می‌کنند و باعث می‌شوند، ارگان‌های داخلی بدن، کارایی کمتری داشته باشند. خبر بد این است که روغن هیدروژنه عملاً در هر فرآورده‌ای که خریداری می‌کنید، وجود دارد! خبر خوب این است که اگر شما از یک فروشگاه مواد غذایی سالم خرید کنید، و اگر برچسب‌ها را بخوانید، متوجه می‌شوید که هم‌اکنون بسیاری از فرآورده‌هایی که می‌خرید فاقد روغن هیدروژنه هستند. این مثال خوبی است که چه‌طور علم پزشکی می‌گوید، چیزی بد است و بعداً موضع خودش را عوض می‌کند. سال‌ها به بیماران قلبی گفته می‌شد که از خوردن کره خودداری کنند چون برای قلب‌شان بد است. در عوض به آن‌ها می‌گفتند از مارگارین استفاده کنند. متأسفانه، بیشتر مارگارین‌ها، صددرصد روغن هیدروژنه هستند. مارگارین‌ها، فرآورده‌های غیرطبیعی دست‌ساز انسان هستند که برای بدن سموم مرگ‌باری به حساب می‌آیند. هم‌اکنون از همان پزشکان و جامعه پزشکی، می‌شنویم که مارگارین‌ها در واقع، خیلی بدتر از کره هستند. به هر قیمتی که شده از مصرف روغن‌های هیدروژنه و چربی‌های ترانس، خودداری کنید.

۴۴. با کلمات قدر تمند، صحبت کنید

۴۵. اگر نمی‌توانید آن را بخورید، آن را روی پوست تان هم قرار ندهید

پوست بدن، وسیع‌ترین عضو بدن شماست. هر آن چه روی آن قرار می‌دهید، داخل بدن می‌شود، بسیاری از مواد که روی پوست قرار می‌دهیم، ضد عرق‌ها، لوسیون‌های مرطوب‌کننده، لوازم آرایشی، عطریات، کرم‌های ضد آفتاب و دافع حشرات، همه سمی هستند اگر آن‌ها را در دهان تان قرار دهید، ظرف چند دقیقه، می‌میرید. می‌دانم این امر برای بسیاری از شماها، غیرواقعی به نظر می‌رسد. به خاطر داشته باشید، گفتم که اگر نمی‌توانید کاری را صد در صد انجام دهید، حداکثر تلاش تان را بکنید. اگر قادر نیستید، همه چیز را حذف کنید، لااقل مقادیر آن را کاهش بدهید.

۴۶. از خوردن موادی که درون قوطی، جعبه، شیشه‌های دهانه

گشاد یا بسته بندی است، اجتناب کنید

این یکی خیلی سخت است. اگر بسته‌بندی آن‌ها به صورت تولید انبوه است، بدان معناست که کارخانه پردازشی روی این تولید انبوه انجام داده است. اگر روند پردازش یک کارخانه روی تولید انبوه رامشاهده کرده باشید، متوجه می‌شوید که من درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنم. به خاطر داشته باشید که بیش از پانزده هزار ماده شیمیایی وجود دارد که به طور مرتب در روند پردازش مواد غذایی استفاده می‌شود در حالی که روی برچسب‌های آن‌ها، ذکر نمی‌شود. حتی اگر فهرست مواد تشکیل‌دهنده روی برچسب‌ها را بخوانید، نمی‌توانید متوجه شوید که این ماده غذایی، با افزودن مواد شیمیایی تولید شده

است. در نتیجه، تمام مواد غذایی که به صورت بسته بندی از فروشگاه‌ها خریداری می‌کنید، مملو از مواد شیمیایی خطرناک است. در ضمن، روند پردازش تولید انبوه، به طور چشمگیری ساختار انرژی مواد غذایی را تغییر می‌دهد، همان‌طور که با استفاده از تصویر کیرلین ثابت شد.

غذاهایی با تولید انبوه که بسته بندی می‌شوند، کاملاً ناسالم و غیر بهداشتی هستند. لطفاً با بسته‌بندی‌های فانتزی اغفال نشوید. کارخانجات صنایع غذایی تنها به فکر منافع خودشان هستند و این که شما را وادار کنند، مواد غذایی بیشتری را خریداری کنید. آن‌ها مجازند، دروغ بگویند و شما را اغفال کنند تا شما را تشویق کنند، فرآورده‌هایشان را خریداری کنید. اگر مجبورید چیزی را که در بسته بندی، قوطی، جعبه یا شیشه است بخرید، چیزی را بخرید که در مقادیر کم و با دست تولید شده باشند. هم‌چنین به دنبال کلمات "طبیعی" باشید و فهرست مواد تشکیل‌دهنده را نگاه کنید. شاید خیلی مؤثر نباشد، اما، حداقل، بهتر از خریدن مواد غیر طبیعی و مواد با تولید انبوه می‌باشد. فریب واژه‌های "کاملاً طبیعی"، "بدون چربی"، "بدون شکر"، "با کربن کم"، "سالم و مفید" و "زود هضم" را نخورید. صنایع غذایی، مجلس را تحت فشار قرار داده تا مجاز باشد از این واژه‌ها روی هر فرآورده‌ای استفاده کند. آن‌ها، به عقیده‌ی من، بی‌اهمیت و اغواکننده هستند.

۴۷. انجام تمرینات کششی

اگر بدن تان، نرم و انعطاف‌پذیر باشد، انرژی در آن به راحتی جریان می‌یابد و انسداد، صورت نمی‌گیرد. وقتی انرژی در بدن جاری می‌شود، دیگر بیماری جایی برای ظهور پیدا نمی‌کند. به شما رفتن به کلاس یوگا را توصیه می‌کنم یا

انجام هنرهای نظامی یا هر نوع تمرین کششی که به‌طور روزانه انجام شوند. خود من به‌شخصه هر روز صبح، پانزده دقیقه را به تمرینات کششی اختصاص می‌دهم. در سرتاسر روز، طی فعالیت‌های طبیعی‌ام، لحظه‌ای را صرف تمرینات کششی می‌کنم. با انجام این کار احساس خوبی به من دست می‌دهد.

۴۸. از تصفیه‌کننده هوا استفاده کنید

هوایی که در خانه شماست نه خالص است و نه پاک. شما در محیطی، زندگی و کار می‌کنید و در محیطی می‌خوابید که هوايش ناسالم است. من، خودم، شخصاً، یک تصفیه‌کننده هوا را برای خانه‌تان، محل کارتان و مهم‌تر از همه برای اتاق خواب‌تان، توصیه می‌کنم. چون شما سرتاسر شب در حال تنفس هستید، تنفس هوای پاکیزه، فکر خوبی است!

محل کارتان، دومین جای مهم در رابطه با تنفس است. صدها نوع مختلف فیلتر و تصفیه‌کننده هوا در بازار وجود دارد. به عقیده من بعضی بهتر از بعضی دیگرند. بعضی از آن‌ها آن‌قدر خوب کار می‌کنند که می‌توانند کپک‌های سیاه موجود در هوا را که باعث بیماری می‌شوند، از بین ببرند. برای دریافت توصیه‌های خاص من، می‌توانید به وب سایت مراجعه کنید.

۴۹. ماهی‌های پرورشی را نخورید

شرکت‌های تولید ماهی‌های پرورشی، به دنبال منافع خودشان هستند. ماهی‌های پرورشی به‌روش غیر طبیعی تغذیه می‌شوند و در مقایسه با نوع آزاد (وحشی) آن، میزان مسمومیت بیشتری دارند. از خوردن هرگونه ماهی پرورشی، خودداری کنید.

۵۰. گوشت خوک مصرف نکنید.

به خاطر داشته باشید، شما همان چیزی می‌شوید که می‌خورید. خوک یک غذای فوق‌العاده سمی است. خوک هرچه سر راهش باشد، می‌خورد، از جمله، مدفوع خود را. هر چه که خوک می‌خورد در عرض چند ساعت تبدیل به گوشت بدن او می‌شود. تمام فرآورده‌هایی که از گوشت خوک تهیه می‌شوند، با بیماری و ویروس همراه و ناسالم و سمی هستند. بدن انسان به واسطه مصرف گوشت خوک، عملاً مسموم می‌شود. مقدار زیادی خون و انرژی به طرف معده و روده می‌رود تا به هضم این مواد سمی کمک کند. گوشت خوک، مناسب بدن انسان نیست، با وجودی این‌که سیستم گوارش انسان بی‌وقفه کار می‌کند، بیش از هیجده ساعت زمان لازم دارد تا گوشت خوک را هضم کند. اگر به مدت یک‌ماه، گوشت خوک نخورید، و بعد کمی میل کنید، شدیداً بیمار می‌شوید. حذف یا حداقل کاهش مصرف گوشت خوک، به‌طور چشمگیری می‌تواند بر سلامت و تندرستی‌تان تأثیر عمیقی داشته باشد. امتحان کنید و ببینید.

۵۱. از خوردن صدف داران خودداری کنید

بسیاری از افراد نسبت به خوردن صدف داران، آلرژی دارند و با مصرف این مواد غذایی، در مقایسه با دیگر مواد، بیشتر در معرض بیماری قرار می‌گیرند و افراد زیادی هستند که با خوردن صدف داران، جان خود را از دست می‌دهند. ماهی‌ای که باله و فلس ندارد، قابل خوردن نیست، از جمله: صدف، خرچنگ، میگو، ماهی مرکب، گربه ماهی، کوسه، مار ماهی و غیره. ماهی باید فلس و باله داشته باشد. مثلاً گربه ماهی، باله دارد اما فلس ندارد. جالب است بدانی که این یکی از دستورات مذهبی در رابطه با حلال بودن ماهی‌ها است.

امروزه، ما می‌دانیم که ماهی با پولک و باله، نمی‌تواند به سرعت ماهی‌های که باله و فلس ندارند مواد سمی در آب را جذب کند، من در بستون بزرگ شده‌ام و صدف دریایی را از هر غذای دریایی دیگر بیشتر دوست دارم. گاه گاهی، یک جلبک در آب که «موج قرمز» نامیده می‌شود، سواحل محلی را پر می‌کرد. وقتی این اتفاق می‌افتاد، هشدار می‌دادند که هیچ‌گونه صدف‌داری را نخورید، چون باعث بیماری و مرگ می‌شوند. اما شما می‌توانید سفره ماهی و یا هداک (Haddock) (نوعی ماهی سواحل آمریکا) را بخورید. مشاهده می‌کنید که ماهی‌هایی که فلس و باله دارند، خوراکی هستند و سموم را جذب نمی‌کنند، اما، صدف‌داران یا هر نوع ماهی دیگری که بدون فلس و باله است، مواد سمی را جذب کرده و می‌تواند باعث بیماری شود. تمام موجودات دریایی که فاقد فلس و باله هستند، مملو از مواد سمی اند و باید از خوردن آن‌ها اجتناب کرد.

۵۲. از وسیله باد ملایم استفاده کنید

به دلیل ضایعاتی که در زندگی مان وجود دارد، حوزه انرژی مان آسیب می‌بیند. تمام امواج الکترومغناطیس غیر طبیعی ساخت انسان، ما را بمباران می‌کند و مواد سمی را به بدن ما وارد می‌کنند. این حوزه انرژی باید به حالت توازن درآید و بعد به حالت مرتب، حفاظت شود. پروژه باد ملایم، ابزار شفابخشی را تولید می‌کند که می‌تواند به طور مثبت، بر این حوزه، تأثیر گذارد و آن را بازسازی کند. اگر چه این وسایل گران قیمت هستند، اما شما می‌توانید، از نوع رایگان آن استفاده کنید. بهترین قسمت آن فقط پنج دقیقه طول می‌کشد و همه شما می‌توانید این وسیله را در دستتان نگه دارید. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید.

۵۳. از ضد آفتاب استفاده نکنید

این یکی از بزرگترین کلاهبرداری‌های تاریخ است. نور آفتاب، باعث سرطان نمی‌شود. این ضد آفتاب‌ها هستند که عامل سرطان‌اند. عقیده‌ی من بر این است که مواد تشکیل‌دهنده‌ی ضدآفتاب‌ها، عامل شماره یک سرطان پوست است. در آفریقا، هیچ سرطان پوستی یافت نمی‌شود. افراد در این منطقه تمام روز بدون کرم ضدآفتاب، کار می‌کنند. به اعتراف بعضی‌ها، هیچ لکه‌ای در پوست این افراد دیده نمی‌شود. افراد با میراث آفریقایی که در آمریکا زندگی می‌کنند، بیشترین میزان سرطان پوست را دارا هستند و به ندرت در آفتاب قرار می‌گیرند. اگر شما نمی‌خواهید از یک کرم ضدآفتاب استفاده کنید، در نتیجه می‌توانید کلاه بگذارید یا بدن‌تان را با پوشش نازکی بپوشانید. نور خورشید برای شما مفید است و نور آن باید روی پوست‌تان قرار گیرد. آمار و ارقام نشان می‌دهد افرادی که از مقادیر زیادی ضدآفتاب استفاده می‌کنند، بالاترین میزان ابتلا به سرطان پوست را دارا هستند. این سخن در مورد لوسیون‌های برنزه کردن نیز صدق می‌کند. به خاطر داشته باشید، هر چه روی پوست قرار دهید، وارد بدن‌تان می‌شود. اگر نمی‌توانید این مواد را بخورید، پس روی پوست‌تان نیز نمالید.

۵۴. از خوردن آرد سفید پردازش‌شده خودداری کنید

آرد سفید مانند شکر سفید مضر است. آرد سفید از دانه‌ای گرفته می‌شود که با استفاده از مواد شیمیایی پرورش یافته‌اند و عاری از مواد مغذی و فیبر طبیعی هستند و سفیدکننده‌های شیمیایی به آن‌ها اضافه می‌شوند تا به صورت کاملاً سفید درآید. از آرد سفید که با آب مخلوط می‌شود، چسب درست می‌کنند. چسبی که مثل سنگ سفت می‌شود. درست وقتی همان آرد را

می خورید، همین اتفاق می افتد. این یک فرآورده غیر طبیعی است که بدن نمی داند چگونه آن را هضم کند. این ماده، ارزش غذایی کمی دارد. از آرد کامل طبیعی (سبوس دار) استفاده کنید که کمتر، پردازش شده است یا خودتان گندم طبیعی بخرید و در خانه آردش کنید.

۵۵. سی دی های موسیقی کاهش دهنده ی اضطراب، گوش کنید

موسیقی روی اعمال اعضای بدن، تأثیر فوق العاده ای دارد. سی دی های زیادی وجود دارند که مزایای سلامتی باورکردنی ای را دارا هستند. فقط در عرض پنج دقیقه، موسیقی می تواند بدن را از حالت اسیدی به صورت قلیایی در آورد، استرس را از بین ببرد، به ماهیچه ها آرامش می دهد و احساس سلامتی فوق العاده ای را در بدن ایجاد کند. هر زمان که بخواهید می توانید موسیقی گوش دهید و بهتر آن است که بعد از ظهرها، پنج تا پانزده دقیقه، یک جلسه استراحت و توانبخشی داشته باشید. برای دریافت توصیه های شخصی ام به وب سایت مراجعه کنید.

۵۶. از ضد عرق ها و دئودورانت ها استفاده نکنید

ضد عرق ها و دئودورانت ها، حاوی سموم مرگ بار بخصوص آلومینیم هستند. این سموم، روی پوست بدن نزدیک به غدد لنفی قرار می گیرند. هر چیزی که از زیر بغل جذب پوست می شود، توسط سیستم لنفی دریافت می شود و اول به طرف سینه ها می رود. معتقدم یکی از علل اصلی سرطان سینه در زنان، استفاده از این فرآورده های سمی است. یک شخص سالم نباید بوی ناراحت کننده ای داشته باشد، اما، اگر می خواهید از دئودورانت یا ضد عرق ها

استفاده کنید، از انواع طبیعی آن‌ها استفاده کنید. می‌توانید به فروشگاه‌های مواد سالم مراجعه و پرس و جو کنید. فریب برچسب‌های آن‌ها را نخورید. مواد تشکیل‌دهنده آن‌ها را بخوانید. اگر قادر به خواندن آن‌ها نیستید، نخرید. به خاطر داشته باشید هر چیزی را که نمی‌توانید بخورید، روی پوست‌تان نیز نمالید.

۵۷. شکر سفید پردازش شده مصرف نکنید

نیشکر وقتی به طور طبیعی پرورش داده می‌شود، خرد و خشک می‌شود و شکر خالص پردازش نشده، به وجود می‌آورد. می‌توانید این نوع شکر را از فروشگاه‌های غذایی سالم، تهیه کنید. این نوع شکر سالم و مفید است. اما، شکر سفید، با مواد شیمیایی خطرناک پرورش می‌یابد، پردازش می‌شود و حرارت داده می‌شود و تمام ارزش غذایی‌اش را از دست می‌دهد و تمام مواد مهم آن از بین می‌رود. شکر سفید، فرآورده‌ای است که تأثیرات فوق‌العاده بد روی بدن می‌گذارد و می‌توان آن را در گروه داروها، طبقه‌بندی کرد. عصاره‌ی نیشکر خام تبخیر و پردازش نشده، شکر واقعی و مفید است. شکر سفید سمی است. مواد شیمیایی‌ای که در پرورش نیشکر مورد استفاده قرار می‌گیرند، باعث سرطان در لاک‌پشت‌های دریایی می‌شوند. این مواد شیمیایی سمی که برای رشد استفاده می‌شوند، در فرآورده‌هایی که از فروشگاه‌ها می‌خرید، باقی می‌ماند.

۵۸. اگر روی فرآورده‌ای نوشته شده باشد "بدون چربی" از

خوردن آن اجتناب کنید

کارخانجات مواد غذایی می‌خواهند که شما محصولات‌شان را خریداری

کنید. به برچسب های روی مواد غذایی توجه نکنید، "بدون چربی" به معنای "سالم" نیست. وقتی روی برچسب فرآورده ای "بدون چربی" را می خوانید، مطمئن باشید که کارخانه تولیدکننده، قصد اغوای شما را دارد، پس آن را نخرید. اکثر فرآورده های بدون چربی، سرشار از مقادیر فراوانی شکر هستند.

۵۹. اگر روی فرآورده ای نوشته شده باشد "بدون شکر" آن را

نخورید

اگر روی برچسب فرآورده ای عبارت "بدون شکر" نوشته شده است، مطمئن باشید که در این محصول از شیرین کننده های مصنوعی فراوانی استفاده شده است. آن را نخرید.

۶۰. اگر روی فرآورده ای نوشته شده باشد "با کربن کم" یا "کربن

خالص" آن را مصرف نکنید

این یک شیوه رایج است. واژه "کربن خالص" بزرگترین کلاهبرداری است. تولیدکنندگان در این فرآورده ها، از مقادیر زیادی مواد شیمیایی و شیرین کننده های مصنوعی استفاده می کنند که مدعی اند تأثیرات اندکی روی سطح انسولین بدن دارد، در نتیجه این کربوهیدرات های واقعی را در تعداد کربن های خالص، محاسبه نمی کنند. فرآورده ای که ادعا می شود دو کربن خالص دارد، می تواند حاوی چهل گرم از کربوهیدرات های واقعی باشد. این فرآورده ها را نخرید، همان طور که می دانید، قصد تولیدکنندگان این است که از این گرایش فعلی استفاده کرده و فرآورده های شان را به شما بفروشند.

۶۱. از خوردن غذاهای بسته بندی شده، اجتناب کنید

این نوع غذاها، پر از مواد شیمیایی هستند تا طعم خوبی پیدا کند. آنها شدیداً مورد پردازش قرار می گیرند و باید از آنها دوری کرد. تعداد غذاهای بسته بندی شده کاملاً طبیعی، کم است. می توانید سری به فروشگاه های عرضه کننده مواد غذایی سالم، بزنید و فهرست مواد تشکیل دهنده آنها را بخوانید.

۶۲. از خوردن مواد پروتئینی و رژیمی خودداری کنید

این فرآورده ها نیز مثل بسته های غذایی توسط شرکت هایی تولید می شوند که هدفشان، خوشمزه تر کردن این مواد با استفاده از ارزان قیمت ترین مواد ممکن است. غیر از چند مورد استثنایی باید از خریدن آنها اجتناب کرد.

۶۳. از نمک طبیعی دریا استفاده کنید

نمک های معمولی سمی اند. قطعاً نمک دریا برای شما بهتر است. هم چنین این تغییر کوچک در استفاده از نمک می تواند در ماه اول بین ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم، از وزن شما بکاهد.

۶۴. از وان های آب داغ، اتاق های بخار و استخرهای شنا، استفاده نکنید

استخرهای شنا و وان های آب داغ حاوی مقادیر زیادی کلر است. کلر، یک ماده شیمیایی سمی و مرگ بار است. مردم تصور می کنند شنا کردن در یک استخر یا استراحت در یک وان آب داغ، کاری مفید است. در صورتی که برعکس این موضوع، حقیقت دارد. استخرها و حمام های داغ، سیستم دفاعی بدن را از کار

می‌اندازند، پوست را خشک می‌کنند و بدن را پر از ماده‌ی سمی کلر می‌کنند، به سرخرگ‌ها، آسیب می‌رسانند و باعث بیماری‌های قلبی می‌شوند. اتاق بخار، محفظه‌ای از گازهای مسموم است و کاملاً غیر بهداشتی و ناسالم می‌باشد. شنا کردن در اقیانوس یا دریاچه، عالی است. اگر استخر یا وان آب داغ دارید، حتماً درباره سیستم تصفیه‌ی آن، پرس و جو کنید که آیا در آن از کلر یا مواد شیمیایی استفاده می‌شود یا خیر. سیستمی که من از آن استفاده می‌کنم، برای تصفیه آب از اوزون و اکسیژن استفاده می‌کند. در حمام آب داغ و استخر من، هیچ‌گونه ماده شیمیایی یا کلر یافت نمی‌شود. من خودم این آب را آزمایش کرده‌ام، خالص‌ترین و پاک‌ترین آبی است که می‌توان در آزمایشگاه‌ها یافت. اگر نمی‌توانید آبی را بنوشید، در آن شنا نکنید. ممکن است، بعضی‌ها بگویند شما نمی‌توانید آب رودخانه‌ها یا اقیانوس را بنوشید، و این واقعیت دارد. این آب‌ها، آب‌های طبیعی و پر از مواد حیات‌بخش هستند. استخرهای شنای پر از کلر، چنین ماهیتی را ندارند.

۶۵. از روانپزشکان و روانشناسان دوری کنید

این افراد نمی‌توانند به مردم کمک کنند. آمار و ارقام نشان می‌دهد که اکثریت افرادی که تحت درمان این روانپزشکان و روانشناسان قرار می‌گیرند، در واقع بدتر می‌شوند! این افراد، تقریباً همیشه، برای بیمارانشان داروهایی را تجویز می‌کنند. این داروها، از داروهای امروزی که در دسترس هستند، خطرناک‌ترند. آیا می‌دانید در ۱۰ سال گذشته، عملاً هر عملکرد خشونت باری که در مدارس صورت گرفته توسط شخصی بوده که داروهای روانی مصرف می‌کرده است و نهایتاً، این تحقیقات، اعتراف کرده‌اند که داروهای روانی گرایش به خودکشی را افزایش

می‌دهد. این موضوع خیلی مهمی است. به شما توصیه می‌کنم «روان‌درمانی» را بخوانید: آخرین خیانت، و اگر هنوز قانع نشدید که باید از این افراد دوری کنید، من خودم شخصاً به خیریه‌ای که مورد نظر شماست، کمک خواهم کرد.

۶۶. dianetics/scientologj را انجام دهید

عملاً مجبورم هر برنامه‌ای که می‌تواند به خود شخص کمک کند را بشناسم. در بسیاری موارد، خودم شخصاً با آن‌ها کار کرده‌ام. به عقیده من، راحت‌ترین، کامل‌ترین و مؤثرترین سیستم از بین بردن بیماری‌های روان‌تنی، شوک‌های عاطفی و مشکلات عاطفی، برنامه Dianetics و Scientologj است.

۶۷. از لباس خشک‌کن الکتریکی استفاده نکنید

این وسایل، به مقدار زیاد، یون‌های مثبت تولید می‌کنند. یون‌های مثبت، سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کنند، شما را بیش از حد خسته می‌سازند و باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند. این آزمایش را انجام دهید: به یک رختشورخانه بروید و مقابل یک خشک‌کن بنشینید و دقت کنید، بعد از گذشت فقط نیم ساعت، چه احساسی دارید. بعد ببینید بقیه روز حال‌تان چه‌طور است. این را با قدم زدن در ساحل، نزدیک آب روان یا محلی پر از درخت، مقایسه کنید، در این شرایط یون‌های منفی زندگی بخش ایجاد می‌شود. چیزی را که احساس می‌کنید کاملاً مشخص است. لباس‌هایی هم که از این خشک‌کن‌ها بیرون می‌آیند، مملو از یون‌هایی است که روی عواطف و روان‌تان، تأثیرات منفی می‌گذارد. اگر لباس‌هایی را بپوشید که در هوای آزاد خشک شده‌اند، واقعاً احساس بهتری خواهید داشت.

۶۸. روزه گرفتن

برای اطلاع از توصیه‌های شخصی‌ام در مورد بهترین روش روزه گرفتن، به وب سایت مراجعه کنید.

۶۹. دیر غذا نخورید

بهتر است که در ساعت هفت بعد از ظهر دست از خوردن بکشید.

۷۰. لبخند زدن

تعداد ماهیچه‌های صورت‌تان بیشتر از ماهیچه‌های دیگر بخش‌های بدن‌تان است. عمل فیزیکی خندیدن، سیستم دفاعی را توانمند می‌کند و باعث آزاد سازی اندورفین (endorphin) از مغز می‌شود، و به شما احساس بهتری می‌دهد. هم‌چنین عمل لبخند زدن حوزه انرژی‌تان را تغییر می‌دهد، همان‌طور که تصویر کیرلین نشان داد. اگر می‌خندید یا نمی‌خندید، آن را به صورت یک عادت در آورید. بدون هیچ دلیلی لبخند بزنید و این کار را بارها تکرار کنید.

۷۱. یکدیگر را در آغوش بگیرید

ارتباط انسانی، لازمه زندگی است. بچه‌هایی که مواد غذایی کافی دریافت می‌کنند اما ارتباط انسانی دریافت نمی‌کنند، رشدشان کاهش می‌یابد. بیشتر گریه می‌کنند و آماده‌ی پذیرش انواع بیماری می‌شوند. حتی در بسیاری موارد، به مرگ نزدیک می‌شوند.

سیستم دفاعی بدن ما، وقتی یکدیگر را در آغوش می‌گیریم، توانمند می‌شود. از

خودتان سؤال کنید روز گذشته، چند نفر را در آغوش گرفته‌اید و یا چند نفر شما را در آغوش گرفته‌اند. در روز هر چه قدر که امکان دارد، یکدیگر را در آغوش بگیرید! این عادت بسیار خوبی است و باعث افزایش سلامتی می‌شود.

۷۲. کمتر رانندگی کنید

رانندگی کردن، باعث اضطراب زیاد می‌شود. هر چه کمتر رانندگی کنید، سالم‌تر می‌مانید.

۷۳. به طور هم‌زمان در حین رانندگی از تلفن استفاده نکنید

رانندگی به قدر کافی، ایجاد اضطراب می‌کند. وقتی به طور هم‌زمان رانندگی می‌کنید و با تلفن صحبت می‌کنید، فشار جسمی که بر شما وارد می‌شود، ده برابر افزایش می‌یابد. از این کار اجتناب کنید. در حین رانندگی، به موسیقی ملایمی گوش بدهید، هم‌چنین می‌توانید برای متعادل ساختن تأثیرات منفی اضطراب‌زایی که حین رانندگی تجربه می‌کنید، از وسیله دفع اغتشاش الکترومغناطیسی استفاده کنید.

۷۴. شکرگزار باشید

افکار، قدرتمند هستند، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، لحظه‌ای صبر کنید و برای آن روز شکرگزاری کنید. قبل از خوردن غذا، لحظه‌ای تأمل کرده و برای غذا، قدردانی کنید. قبل از رفتن به رختخواب برای تجربیاتی که کسب کرده‌اید، سپاسگزاری کنید. زندگی کردنی که با شکرگزاری همراه باشد، سلامتی، صلح و خوشحالی به همراه می‌آورد.

۷۵. خندیدن

خندیدن، یکی از سودمندترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. کودکان به‌طور متوسط ده‌هزار بار در هفته می‌خندند، بزرگسالان، به‌طور متوسط، پنج‌هزار بار در هفته می‌خندند. خندیدن سیستم دفاعی بدن را تحریک می‌کند، افسردگی را کاهش می‌دهد و محیط بدن را به صورت قلبیایی درمی‌آورد. در کتاب «آناتومی یک بیماری» (Anatomy of an Illness)، می‌خوانیم که یک بیمار سرطانی که شش ماه مهلت زنده بودن داشت، با استفاده از خندیدن توانست، سرطانش را از بین ببرد! هر چه قدر که می‌توانید در روز بخندید، حتی اگر چیزی برای خندیدن ندارید. با این کار احساس می‌کنید، بهتر و سالم‌تر شده‌اید.

۷۶. شاد، شنگول و سرزنده باشید

افراد زیادی در سرتاسر دنیا یافت می‌شوند که صد سال عمر کرده‌اند، تحقیقات اجرا شده روی چنین افرادی نشان داده است که مهمترین عامل مشترک بین این افراد، راحت گرفتن زندگی بوده است. یک شعار خوب برای زندگی این است «باید مراقب باشید، اما نه خیلی زیاد»، اگر اولویت‌های متوسطی داشته باشید، بهتر زندگی خواهید کرد.

۷۷. از نور فلورسنت استفاده نکنید

نور فلورسنت باعث خستگی می‌شود و سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند. نور فلورسنت را کنار بگذارید و آن را با نور طیف کامل جایگزین کنید. نور طیف کامل، خیلی به نور خورشید، شباهت دارد و مزایای سلامتی زیادی

برای تان به همراه می آورد، مهمترین آن افزایش انرژی و کاهش افسردگی است.

۷۸. در خانه تان از گیاهان طبیعی استفاده کنید

گیاهان طبیعی، اکسیژن هوا را زیاد می کنند، انرژی محیط را متعادل می سازند و یون های منفی زندگی بخش ایجاد می کنند. خانه تان را با گل ها و گیاهان طبیعی پر سازید. می بینید که هنگام انجام این کار، احساس متفاوتی پیدا می کنید.

۷۹. مطبوع کننده های هوا را حذف کنید

بهتر آن است که از هیچ اسپری ای در هوا استفاده نکنید. از انواع جامد یا انواع دیگر آن نیز استفاده نکنید. تمام کاری که شما انجام می دهید، وارد کردن مواد شیمیایی سمی در هوا است. واقعاً این کار حماقت است. من در حمام یک قوطی روغن طبیعی مرکبات دارم که می توانید آن را از فروشگاه های مواد غذایی سالم بخرید. روی برچسب ها را بخوانید و به خاطر داشته باشید، اگر نمی توانید آن ها را بخورید، نباید در هوا اسپری کنید.

۸۰. دریافت یک ماساژ

اثرات مثبت ماساژ در شما انعکاس می یابد.

سیستم چرخشی به واسطه:

● کمک به ایجاد قلبی قوی تر

● رساندن اکسیژن بیشتر به سلول ها

- رساندن مواد غذایی بیشتر به سلول‌ها
- از بین بردن ضایعات مربوط به سوخت و ساز بدن
- کاهش فشار خون
- افزایش گردش لنف

سیستم گوارشی به واسطه:

- استراحت ماهیچه‌ای روده و شکم
- کاهش اضطراب
- تحریک فعالیت کبد و کلیه‌ها
- از بین بردن مواد زائد

سیستم ماهیچه‌ای به واسطه

- استراحت یا تحریک ماهیچه‌ها
- قوی کردن ماهیچه‌ها و بافت‌های مربوط
- کمک به انعطاف‌پذیری ماهیچه‌ها
- کاهش، سفتی، سختی و درد

سیستم عصبی به واسطه:

- تحریک نقاط اعصاب حرکتی
- بهبود بی‌خوابی و بی‌قراری
- ارتقاء حس سلامتی
- تسکین درد

سیستم تنفسی به واسطه:

- رشد ماهیچه‌های تنفسی
- از بین بردن گردهای لنفی کم تحرک

سیستم لنفی به واسطه:

- پاکسازی مواد زائد بدن
- از بین بردن گردهای لنفی کم تحرک

سیستم پوشش خارجی (پوست) به واسطه:

- تحریک خون برای تغذیه بهتر پوست
- ارتقاء خاصیت انعطاف پذیری پوست
- به صورت طبیعی درآوردن عملکردهای غدد.

سیستم استخوانی به واسطه:

- بهبود تنظیم ستون مهره‌های بدن
- بهبود خشکی مفاصل
- بهبود پا‌های خسته و دردناک

ماساژ، انواع مختلفی دارد. ممکن است بعضی را دوست داشته باشید و بعضی‌ها را نه. من معمولاً هفته‌ای یک بار برای ماساژ می‌روم. ماساژها، خیلی درمانگر هستند و من به شما توصیه می‌کنم تا آنجا که می‌توانید این کار را انجام دهید. برای دریافت درمان کامل، از افراد مختلفی در این کار استفاده کنید.

۸۱. از غروب جمعه تا غروب شنبه استراحت کنید.

هر وقت چرخه‌های ماه در این موقعیت قرار بگیرد، مدت شفابخشی و تجدید حیات در بدن، ارتقاء می‌یابد. با استراحت در این زمان، تجدید حیات بهینه سلول‌های بدن، افزایش می‌یابند.

۸۲. گوش کردن به یک موسیقی خوب

بعضی موسیقی‌های خاص باعث نابودی گیاهان می‌شوند و در انسان به طور چشمگیری سیستم دفاعی بدن را سرکوب می‌کند. هم‌چنین مشخص شده است که بدن را به حالت نامطلوب اسیدی در می‌آورد. به نظر می‌رسد که موسیقی کلاسیک، باعث ارتقاء سلامتی و حیات و شادابی در گیاهان و هم‌چنین انسان‌ها می‌شود. سی‌دی‌های موسیقی زیادی وجود دارد که برای ارتقاء سلامتی طراحی شده‌اند و حتی طوری تنظیم شده‌اند که روند پیری را کاهش می‌دهند. موسیقی‌های خاص، به طور چشمگیری، اضطراب را کاهش می‌دهند. برای دریافت توصیه‌های شخصی‌ام در این مورد، به وب سایت مراجعه کنید.

۸۳. مکمل‌های ویتامین مصرف نکنید

بسیاری کارخانجات، ویتامین‌ها را فقط برای پول درآوردن می‌فروشند. ویتامین‌ها انواع مختلفی دارند. بسیاری شرکت‌ها، از ارزان‌ترین مواد موجود استفاده می‌کنند. این ویتامین‌های «ارزان» در بسیاری موارد، به روش شیمیایی تولید می‌شوند و طبیعی نیستند. بیشتر قرص‌های ویتامین، به نسبتی ویتامین و مواد معدنی دارند که هرگز به‌طور طبیعی (در طبیعت) یافت نمی‌شود.

این واقعیت دارد که شما مطمئناً با کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مواجه هستید. اولین و بهترین راه اصلاح این نارسایی (کمبود) استفاده از عصاره‌ها و آبمیوه‌ها است. دومین روش استفاده از مکمل‌های غذایی است. این‌ها قرص‌های ویتامین و مواد معدنی نیستند. این مکمل‌های غذایی به طور طبیعی از سبزیجات و میوه‌جات تهیه می‌شوند آن‌ها را فشرده می‌سازند تا به صورت بسته قرص‌های مناسب برای جذب در آیند. وقتی که از مکمل‌های غذایی طبیعی استفاده می‌کنید، مثل این است که به نسبت طبیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، استفاده می‌کنید. شما هم‌چنین آنزیم‌ها و مواد لازم موجود در طبیعت را دریافت می‌کنید. جالب است توجه داشته باشیم که بسیاری گیاهان طبیعی بیش از سی درصد ترکیبات‌شان را دارا هستند که تحلیل عملی این را رد می‌کند. این بدان معنا است که وقتی شما یک مکمل غذای طبیعی مصرف می‌کنید، نه تنها ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و مواد دیگر را به نسبت طبیعی‌شان دریافت می‌کنید بلکه، تمام چیزهایی را که هنوز علم شناسایی نکرده است، را می‌گیرید. نمی‌توانم توصیه‌هایم را در اینجا و در این کتاب در اختیاران قرار بدهم، لطفاً برای اطلاعات بیشتر در این زمینه، به وب سایت مراجعه کنید.

۸۴. بدهی نداشته باشید

اضطراب، یک قاتل خاموش است، فشار مالی باعث افزایش شدید آن می‌شود که منجر به بیماری می‌گردد. سازمان‌هایی وجود دارند که می‌توانند در این امر به شما کمک کنند و بدهی‌تان را برطرف سازند. وقتی از نگرانی مالی رها شوید خوشحال‌تر و سالم‌تر به نظر می‌رسید.

۸۵. یک حیوان خانگی داشته باشید

تحقیقات نشان می‌دهند که داشتن حیوان اهلی باعث طول عمر و کاهش بیماری می‌شود. حیوانات خانگی عشق بی‌قید و شرط را به ما ارائه می‌دهند و به ما اجازه می‌دهند تا بدون قضاوت عشق بدهیم. این روند ابراز عشق کردن و دریافت محبت و عشق، سیستم دفاعی مان را تقویت می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد و مزایای عاطفی احساسی و جسمانی مختلفی برای مان به همراه می‌آورد.

۸۶. انجام رلفینگ (rolfing)

رلفینگ، نوع خاصی از ماساژ است که نوار پیوندی (بافت‌های ارتباطی بین ماهیچه و استخوان) را رها می‌کند و به طور چشمگیری حالت بدن، وضع نشستن، ایستادن و تعادل را بهبود می‌بخشد و تمام بدن را منسجم و هماهنگ می‌کند. رلفینگ معمولاً هفته‌ای یک بار به مدت پانزده هفته انجام می‌شود. هر جلسه شبیه یک ماساژ عمیق بافت است و به طور تقریبی یک ساعت و نیم طول می‌کشد. شما می‌توانید مربیان این ماساژ را در منطقه زندگی‌تان بیابید. انجام این کار را بسیار زیاد توصیه می‌کنم.

۸۷. استفاده از میز واژگون

دستگاه‌هایی هستند که در دسترس می‌باشند، در فروشگاه‌های وسایل تندرستی موجودند که به شما این امکان را می‌دهد که بدن‌تان را در یک وضعیت وارونه، خم کنید یا کاملاً به صورت وارونه، آویزان شوید. عقیده بر این است که این روند باعث انبساط ستون فقرات می‌شود، درد پشت و کمر را کاهش

می‌دهد، خون و اکسیژن بیشتری را به مغز می‌رساند و به طور بالقوه روند پیری را کند می‌کند. من خودم یکی از این دستگاه‌ها را دارم و از آن چند بار در هفته استفاده می‌کنم. فقط سه دقیقه طول می‌کشد و بعد شما احساس فوق‌العاده‌ای می‌کنید، اضطراب‌تان هم از بین می‌رود یا کاهش می‌یابد.

۸۸. یک دستگاه حرکتی داشته باشید

چه طور می‌خواهید مزایای سی دقیقه ورزش هوازی، چهل و پنج دقیقه ورزش کششی و چهل و پنج دقیقه تمرین قدرتی را در فقط چهار دقیقه تجربه کنید؟ دستگاهی وجود دارد به نام «دستگاه حرکتی» که این کار را انجام می‌دهد، خیلی گران است ولی شدیداً آن را توصیه می‌کنم.

۸۹. انجام تائی چی (Tai Chi)

افراد زیادی وجود دارند که تائی چی را یاد می‌دهند. متأسفانه، بیشتر مربیان تائی چی، این ورزش را به طور واقعی آموزش نمی‌دهند. این ورزش، یکسری حرکات است که برای تمرکز شخص، کاهش اضطراب، افزایش جریان انرژی، افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت و ارتقاء سلامتی طراحی می‌شوند. من حدود بیست سال، حرکات تائی چی را انجام دادم و ده‌ها مربی این رشته را مورد بررسی قرار داده‌ام. تا زمانی که تائی چی را از راهب Shaolin (شائولین) از معبد شائولین در چین یاد گرفتم، آن وقت تائی چی واقعی را تجربه کردم. خبر خوب این است که هر شکل این ورزش مزایایی دارد. اگر بخواهید نوع اصیل آن را یاد بگیرید و اطلاعات بیشتری در مورد راهب شائولین که تائی چی را تعلیم می‌دهد، بدست آورید، به وب سایت مراجعه کنید.

۹۰. برای میل و اشتیاق از تکنیک‌های Callagan استفاده کنید

ترس و اضطراب به صورت غیرقابل کنترل میل شما به خوردن را زیاد می‌کند در صورتی که گرسنه نیستید، همه این‌ها با استفاده یک تکنیک ساده پنج دقیقه‌ای که راجر کالاهان (Roger Callahan) آن را ابداع کرده، از بین می‌رود. کتاب او Tapping the Power ithin نام دارد که با مراجعه به وب سایت من، در دسترستان قرار می‌گیرد.

۹۱. هشت ساعت خواب

ایده‌آل آن است که هر شب، هشت ساعت خواب آرام و عمیق داشته باشید.

۹۲. حدوداً ساعت ده شب بخوابید و شش صبح بلند شوید

عقیده بر این است که دوره‌هایی وجود دارد که برای فعالیت‌های شخصی، مناسب هستند. به نظر می‌رسد ساعت ده شب خوابیدن و شش صبح بیدار شدن، بهترین زمان برای استراحت عمیق و تجدید حیات است و به شخص بیشترین انرژی را در طول روز ارائه می‌دهد.

۹۳. شکلات سیاه طبیعی بخورید

شما نیاز به شکلات دارید. شکلات چیز بدی نیست. اما موادی که داخل شکلات قرار می‌دهند، می‌تواند خیلی مضر باشد. بسته‌های شکلات با چندین نام تجاری و طعم فوق‌العاده وجود دارند که با مواد کاملاً طبیعی تهیه شده‌اند. به فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی سری بزنید و تحقیق کنید. فهرست مواد تشکیل‌دهنده‌ی آن‌ها را بخوانید، سپس بخورید و لذت ببرید.

۹۴. از روغن ذرت استفاده نکنید.

روغن ذرت یک فرآورده‌ی دست‌ساز انسان است. اگر زیتون را بگیرید و آن را فشار دهید، می‌توانید روغن آن را بگیرید. اما با فشار دادن ذرت، روغن آن گرفته نمی‌شود. به خاطر داشته باشید، هر چیزی که دست‌ساز انسان است، نخورید.

۹۵. از درمان بوی خوش، استفاده کنید

بوها، تأثیر زیادی بر بدن می‌گذارند. بوهای خاص، باعث تحریک عملکردهای خاص شیمیایی در بدن می‌شوند. روغن‌های واقعی علاوه بر بوی خوش، مزایای سلامتی بسیار دارند. برای استفاده از این روش می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی سالم و طبیعی پرس‌وجو کنید، آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا روغن‌هایی را با بوی خوش انتخاب کنید که بیشتر منافع سلامتی را برای تان به همراه می‌آورند.

۹۶. بی‌پروا با همه مهربان باشید

هر روز، عادت کنید که نسبت به افرادی که ملاقات می‌کنید، مهربان باشید. مشخص شده است عمل ابراز مهربانی، سیستم دفاعی بدن را تحریک می‌کند و حس بهتری از صلح و آرامش و تمرکز را به ما ارائه می‌دهد. به خاطر داشته باشید، هر چه عمل کنید همان را دریافت می‌کنید.

۹۷. رنگ سفید بپوشید

رنگ‌ها، انرژی را منعکس می‌کنند. هر چه لباس رنگ روشن‌تر بپوشید، انرژی مثبت بیشتری را به حوزه‌ی انرژی‌تان وارد می‌کنید. این کار در موقعیت‌های روزانه،

عملی نیست. اما، پوشاک رنگ سفید و رنگ روشن همین طور پوشاندن خانه با رنگ سفید و روشن، باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

۹۸. از نور طیف کامل استفاده کنید

نورهای فلور سنت، تأثیرات منفی روی بدن و عواطف انسان می‌گذارند. بهترین نور برای داخل خانه نور طیف کامل است. این نور خیلی شبیه نور خورشید است. استفاده از این نورها می‌تواند اضطراب، افسردگی و خستگی مفرط را کاهش دهند و هم‌زمان، انرژی را افزایش داده و باعث تحریک مثبت سیستم دفاعی بدن شود.

۹۹. هر بعد از ظهر، پانزده دقیقه استراحت کنید

اغلب افراد با یک ساعت زنگ‌دار از خواب بیدار می‌شوند با سرعت به محل کارشان می‌روند، تمام روز در حال نگرانی، کار و استرس، بعد با سرعت به طرف خانه می‌آیند، غذایی می‌خورند، جلوی تلویزیون می‌نشینند و بعد می‌روند بخوابند تا این روند را روز بعد تکرار کنند. یک استراحت پانزده دقیقه‌ای، استفاده از موسیقی یا سی دی‌های آرامش‌بخش، به بدن طراوت، شادابی و انبساط می‌بخشد. این برنامه، سوخت و ساز را افزایش می‌دهد، از اضطراب، فشار روانی و افسردگی می‌کاهد و شما احساس تمرکز بیشتر می‌کنید و هم‌چنین انرژی فیزیکی بیشتری را برای تان فراهم می‌آورد.

۱۰۰. از ساعت زنگ‌دار استفاده نکنید

بیشتر مردم برای بیدار شدن از ساعت زنگ‌دار استفاده می‌کنند. با این کار

به سیستم بدن شوک وارد می شود و بدن کارش را با حالتی از فشار روانی آغاز می کند. این موضوع اهمیت دارد که شخص آرام و آهسته از خواب بیدار شود. ساعت های زنگ داری با آهنگ های ملایم و زیبا وجود دارد که آغاز صدای زنگ شان خیلی آهسته است و آرام آرام زیاد می شود. این تغییر صدای کم که باعث بیداری شما می شود می تواند تأثیرات عمیقی بر عواطف و احساسات تان و هم چنین PH بدن تان داشته باشد.

۱۰۱. استفاده از مطبوع کننده هوا را کاهش دهید (یا آن را به کلی

حذف کنید)

بیشتر مطبوع کننده های هوا، سالم و بهداشتی نیستند. این دستگاه ها، طبق یک قانون کلی، هوای غیرطبیعی و در نتیجه ناسالم تولید می کنند. به خاطر داشته باشید، هفتاد سال قبل، مطبوع کننده ی هوا وجود نداشت. ما فکر می کنیم داشتن این دستگاه لازم است، در صورتی که می تواند خانه و محل کارتان را فوق العاده گرم کند. اگر کمتر از این وسیله استفاده کنید متوجه کاهش سرماخوردگی و آنفولانزا می شوید.

۱۰۲. آشپزی کردن

درست کردن چیزی با دست های خودتان، از نظر عاطفی و جسمانی برای تان منافع به همراه دارد. همین طور وقتی غذایی را پخت می کنید، بیش از حد لازم استراحت فکری به دست می آورید و می توانید غذای خوشمزه و سالمی را تهیه کنید. من خودم تقریباً هر روز، آشپزی می کنم.

۱۰۳. باغچه‌ای را درست کنید

وقتی که در دنیای فیزیکی زندگی می‌کنیم، کار با موجودات زنده و ایجاد چیزهایی با دست‌هایمان به طور فوق‌العاده‌ای، پر ثمر است. کارکردن در یک باغ، محیطی خارج از خانه، ورزش، کاهش اضطراب و بسیاری منافع جسمی، روحی، عاطفی و ذهنی را به همراه خواهد داشت.

۱۰۴. روزنامه نخوانید

شما نمی‌توانید ذهن‌تان را با افکار و عقاید منفی پر کنید و معتقد باشید که PH بدن به صورت قلیایی باقی بماند. روزنامه پر از موضوعات منفی است و ایجاد نگرانی و اضطراب می‌کند. خبرهای چاپ شده تقریباً همیشه همراه‌کننده هستند یا در بعضی موارد کاملاً دروغ و غیرواقعی می‌باشند. ما امروزه، می‌شنویم که ده‌ها روزنامه‌نگار به دنبال یافتن اخبار جعلی برای مقاله‌های‌شان هستند. این روزنامه‌نگاران از بعضی انتشارات قابل احترام هستند که موضوعاتی را به عنوان خبر چاپ کرده‌اند که کاملاً دروغ بوده است. شما نباید صرفاً به روزنامه‌ها، اعتماد کنید.

۱۰۵. اخبار را نگاه نکنید

تماشای تلویزیون مغزتان را از افکار منفی پر می‌کند. بررسی‌های شخصی‌ام نشان می‌دهد که PH بدن یک شخص فقط بعد از تماشای سی دقیقه اخبار تلویزیون، می‌تواند از حالت قلیایی سالم به صورت اسیدی مستعد سرطان درمی‌آید.

۱۰۶. زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهید

تلویزیون انرژی الکترو مغناطیسی ناسالم ایجاد می‌کند. تلویزیون‌هایی که وضوح بیشتری دارند (در تصویر و در صدا)، انرژی الکترو مغناطیسی منفی قدرتمندتری را تولید می‌کنند و زمانی که روشن هستند، کل شبکه‌های کامپیوتری را پاک می‌کنند. تصاویر تلویزیونی منفی هستند و ایجاد اضطراب می‌کنند. اما، مهم‌ترین دلیلی که از شما می‌خواهم تلویزیون تماشا نکنید این است که عملاً دوسوم تبلیغاتی که شما می‌بینید در مورد داروهاست. وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید، چنان شستشوی مغزی می‌شوید که تصور می‌کنید داروها، پاسخ مشکلات هستند، آیا آگهی‌ها این قدر تأثیر می‌گذارند؟

آمار نشان می‌دهد که بیش از نود درصد آمریکایی‌ها عقیده دارند که سلامتی مستقیماً به مقدار دارویی که مصرف می‌کنند، بستگی دارد. آن‌ها معتقدند که اگر والدینی سریعاً به کودک بیمارشان دارو ندهند، والدین بدی هستند. این تبلیغات آن قدر مؤثر است که مردمی که هرگز پزشکی را ندیده‌اند هم اکنون داروهای خاصی را از آن‌ها می‌خواهند. تصور نکنید که در مقابل قدرت این تبلیغات مصون می‌مانید. به خاطر داشته باشید، سیگارهایی که در تلویزیون تبلیغ می‌شدند آن قدر در تحریک ذهن نیمه هشیار افراد مؤثر بودند که سیگاری‌هایی که از کشیدن سیگار منع شده بودند را وادار به خرید مجدد سیگار می‌کردند.

۱۰۷. داشتن روابط جنسی

روابط جنسی، باعث ارتقاء سلامتی می‌شود.

۱۰۸. غذای سبک بخورید

خوردن غذای سبک جلوی گرسنگی تان را می‌گیرد.

۱۰۹. از orthotics پا استفاده کنید.

این کار سلامت عمومی را افزایش می‌دهد و می‌توانید درد پشت، مفاصل و پا را کاهش دهد.

۱۱۰. اهداف خود را یادداشت کنید

یادداشت کردن کارهایی که باید انجام دهید و کارهایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید، بدن تان را به وضعیت طبیعی در می‌آورد، به صورتی که بیماری در آن وجود ندارد. احمقانه است که کسی فکر کند می‌تواند همیشه، همه کارها را انجام دهد. خوب است که هر چه قدر و هر چند بار که می‌توانید آن‌ها را انجام دهید. حتی انجام کار کوچکی، بهتر از اصلاً انجام ندادن است. مثلاً، شاید نتوانید موردی را صد درصد حذف کنید. حداقل می‌توانید آن را کاهش دهید یا سعی کنید یکی دو روزی آن را کنار بگذارید. هر چه این کارها را بیشتر انجام دهید، هر چه فعالیت و انجام کار را افزایش دهید، احساس سلامتی و جوانی بیشتری می‌کنید.

فصل ۷

چرا افراد چاق هستند؟

اگر می خواهید پولدار شوید، درباره چگونگی وزن کم کردن، کتابی بنویسید.

آمریکایی ها، بیشتر از دیگر افراد جهان، نگران چاقی شان هستند، اگر چه آن ها چاق ترین افراد دنیا هستند. آمار و ارقام فرق می کنند، اما گفته اند که بیش از هفتاد و پنج درصد افراد در آمریکا، اضافه وزن دارند. این آمار روز به روز افزایش یافته است. نکته جالبی که باید به آن اشاره کنیم این واقعیت است که ما در آمریکا خیلی اضافه وزن داریم و برای کم کردن وزن بیشتر تلاش می کنیم اما، چاقی ادامه دارد. کتاب های رژیم کاهش وزن، بیشتر از قبل وجود دارند. افراد غذاهای رژیمی مثل نوشیدنی های رژیمی، غذاهای بسته بندی رژیمی و غیره را بیشتر از قبل مصرف می کنند. نسبت به قبل افراد بیشتری نگران هستند و غذاهایی که کربوهیدرات کمتر دارند مصرف می کنند و یا غذاهای کم کالری می خورند. نسبت به قبل قرص های رژیمی و مکمل های رژیمی بیشتری

استفاده می شود. افراد بیشتر از قبل ورزش می کنند. اما این حقیقت دارد که با تمام این تلاش ها برای کاهش وزن ما چاق تر از قبل می شویم. چرا این طور است؟ به خاطر داشته باشید این مسئله، یک مشکل واقعی آمریکایی هاست. با وجود این که چاقی در دیگر کشورهای دنیا، افزایش کمی دارد، اما راهی که آمریکایی ها می روند به اضافه وزن و چاقی منتهی می شود.

اطلاعات زیادی دارم در مورد این که چرا شما اضافه وزن دارید و چه کار می توانید بکنید تا وزن اضافی خود را از دست بدهید و در همان وزن باقی بمانید، طوری که می توانم یک کتاب کامل در مورد آن بنویسم، و شاید در آینده این کار را بکنم. اما، در این فصل، می خواهم اصول اساسی ای را به شما ارائه دهم، پس می توانید بفهمید چرا چاق هستید. در فصل بعد، دقیقاً به شما می گویم چه کار باید انجام دهید تا اضافه وزن خود را از دست داده و برای همیشه وزن ثابتی داشته باشید.

دولت ایالات متحده از طریق مؤسسات مختلف، روش تقریباً استاندارد را در مورد شیوع چاقی، ارائه داده است. همان طور که قبلاً در این کتاب اشاره کردم، وقتی کارشناسان این ها را بیان می کنند، در واقع به عنوان یک حقیقت آن ها را ابراز می کنند، در صورتی که تنها، عقاید خود را می گویند. آن چه مؤسسات فدرال در مورد چاقی بیان می کنند، در طول سال ها، دائماً تغییر کرده است.

سال ها قبل، در یک روش استاندارد، ۴ گروه غذایی وجود داشت: گوشت، لبنیات، غلات و میوه ها و سبزیجات. هیچ کسی به درستی نمی داند این گروه های غذایی از کجا نشأت گرفته اند. اما، من پوستری را در مدارس دیدم که توسط شرکت لبنیات آمریکا تنظیم شده بود. جای تعجب نیست که

فرآورده‌های لبنی، گروه‌های غذایی انحصاری خودشان را داشتند، جای شگفتی این جاست که شرکت لبنیات، که تنها هدفش افزایش مصرف فرآورده‌های لبنی است، به طور استراتژیک، پوسترهای را در مدارس نصب می‌کند که کودکان را شستشوی مغزی دهد که باور داشته باشند که برای سالم بودن باید در هر وعده غذایی فرآورده‌های لبنی مصرف کنند، آیا این طور نیست؟ که به این موضوع برمی‌گردد "همه چیز درباره پول است."

این روش در مورد چاقی همیشه بدین صورت بوده است "اگر می‌خواهی وزن را از دست بدهی، باید کالری کمتری مصرف کنی و بیشتر ورزش کنی." با وجود این، کارشناسانی هستند که اطلاعاتی را ارائه می‌دهند که کالری‌ها اصلاً مهم نیستند و اگر بخواهید وزن‌تان کاهش یابد، باید، مصرف چربی را کاهش دهید. در صورتی که، کارشناسان دیگری ادعا می‌کنند که چربی اصلاً مسئله مهمی نیست، بلکه موضوع مهم کربوهیدرات‌ها هستند و اگر شما بخواهید وزن کم کنید، باید مقدار مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید و گروه دیگری از متخصصان اعلام می‌کنند که ترکیب غذاها، راز کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن است. با وجود این، کارشناسان فهرستی را ارائه می‌دهند که در مورد کاهش وزن حقایق را ارائه می‌دهد:

شاخص glyeemie، ترشح انسولین، عدم تعادل هورمونی، ژنتیک ... و غیره. همانطور که در آغاز این کتاب گفتم، هیچ‌کس واقعاً در مورد ایجاد دارو، سلامتی، بیماری یا چاقی چیزی نمی‌داند. ما بررسی‌ها، مشاهدات کلی، تجربه شخصی و حکایات زندگی افراد دیگر را بررسی می‌کنیم و نتایجی را ارائه می‌دهیم که فکر می‌کنیم بهترین است. اما واقعاً هیچ‌کس نمی‌داند، چرا یک شخص چاق و یک شخص لاغر است. همه فقط یک فرضیه ارائه می‌دهند، من

هم صرفاً عقیده خودم را، در محدوده‌ی برنامه‌ای که به شما اجازه می‌دهد، راحت‌تر از قبل وزن خود را از دست بدهید و برای همیشه آن را ثابت نگه دارید، بیان می‌کنم.

می‌توانستم مثل دیگران این کار را انجام دهم، این اطلاعات را به عنوان یک حقیقت محض ارائه دهم، که از نظر علمی اطلاعات واقعی ثابت شده غیر قابل بحث هستند، اما من خود خواه نیستم. می‌خواهم این اطلاعات را مثل همیشه به شما ارائه بدهم با این مقدمه، "بر اساس اطلاعاتی که فعلاً دارم، چنین مشخص می‌شود که بهترین مفهوم این است، اما، چون اطلاعات بیشتری در دسترس قرار می‌گیرد، این اطلاعات می‌تواند تغییر کند یا اصلاح شود." با آن چه که گفتم بیاید به آن چه همه‌ی ما می‌دانیم و واقعیت دارد، نگاهی داشته باشیم. هر کسی که این مطلب را می‌خواند، شخصی را می‌شناسد که ورزش نمی‌کند، کسی که غذای زیادی می‌خورد، از جمله غذاهای پرچرب مثل پیتزا، ما کارونی، بستنی، شیرینی، کیک و ... و همه‌ی ما شخصی را می‌شناسیم که از این مقوله دور نیست و همین روش غذایی را دنبال می‌کند اما، لاغر اندام است و چاق نمی‌شود. در این مورد، خودم یک تجربه شخصی دارم. برادرم هر زمان از روز هر مقدار و هر نوع غذا که دلش می‌خواست می‌خورد، بدون اینکه حتی کمی وزنش اضافه شود، در صورتی که اگر من رژیم غذایی او را دنبال می‌کردم وزنم به حدود صدوپنجاه کیلوگرم می‌رسید.

در نتیجه مشخص می‌شود که بدن بعضی افراد از نظر ژنتیکی چنین طراحی شده است که لاغر بماند، در حالی که، بدن افراد دیگر به صورت چاق طراحی شده است. اما من در حال بررسی کتاب‌های تاریخی در مورد اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها در جنگ جهانی اول و دوم بودم، و متوجه شدم

افرادی که پشت این سیم خاردارها، در این اردوگاه‌های کار اجباری بودند، همه لاغر بودند. فرد چاقی بین آن‌ها وجود نداشت. با خودم فکر کردم، "آیا بعضی از این‌ها از نظر ژنتیکی برای لاغری و بعضی دیگر برای چاقی آمادگی نداشته‌اند." وقتی آن‌ها از این اردوگاه‌ها خارج می‌شدند و به طرف زندگی روز مره‌شان برگشتند، نمی‌دانستم آیا بعضی از این افراد لاغر باقی می‌مانند و بعضی دیگر به دلیل آمادگی ژنتیکی، چاق می‌شوند. در این جا تفاوت نمی‌کند که آمادگی ژنتیکی شما چیست. اگر برای مدتی طولانی، کم غذا بخورید، لاغر و استخوانی می‌شوید. اما این پاسخ این سؤال نیست که چرا یک شخص در آمریکا، نسبت به یک شخص در کشوری دیگر، احتمال چاقی بیشتری دارد. براساس تجربه شخصی، هزاران مقالات علمی، مصاحبه با هزاران فرد در هر ایالت آمریکا در یک دوره‌ی پانزده ساله، به نتایج جالبی در این مورد دست یافته‌ام که چرا یک فرد در آمریکا، هفتاد و پنج درصد بیشتر در معرض چاقی قرار دارد.

۱. بیشتر افراد چاق، سوخت و ساز پایینی دارند

یعنی چه؟ این گفته بدان معناست که شما بعضی غذاها را می‌خورید و حتی اگر مقدار کمی غذا بخورید، بدن‌تان نمی‌تواند سریع آن را بسوزاند و در عوض در بدن تبدیل به چربی می‌شود. اگر شما سوخت و ساز زیاد داشتید، می‌توانستید، مقدار زیادی غذا بخورید در حالی که در بدن‌تان به چربی تبدیل نمی‌شود.

پس دلیل شماره یک چاقی یک شخص، سوخت و ساز کم می‌باشد.

آیا بر خلاف دیگر کشورها، این امر برای آمریکایی‌ها خیلی خاص است؟ این موضوع را توضیح می‌دهم. اما، ابتدا، سوخت و ساز دقیقاً چیست؟ به بیان ساده، اندام‌ها و غدد مشخصی در بدن وجود دارند که چگونگی سوخت و ساز بدن را

تنظیم می کنند و چگونگی تبدیل غذا به چربی را برنامه ریزی می کنند. این ها شامل تیروئید، کبد، پانکراس، معده، روده کوچک و بزرگ و قولون (بخشی از روده بزرگ) می شود. وقتی شما سوخت و ساز کمی دارید، دلیل این است که بعضی از این اندام ها و غدد در سطح مطلوب کار نمی کنند. همیشه به خاطر داشته باشید اگر در بدن تان با مشکلی مواجه شوید، جایی که بدن خوب کار نمی کند، باید از خودتان چنین سؤال کنید، "چه چیزی باعث شده این عضو به درستی کار نکند؟"

اول همیشه باید به دنبال علت باشید. برای سوخت و ساز کم دلایل زیادی وجود دارد، اگر به طور مکرر اضافه وزن و کاهش وزن دارید، می توانم به شما بگویم سوخت و ساز بدن تان مرتب نیست.

خوب، حالا بیا ببینیم به هر کدام از این دلایل نگاهی داشته باشیم و دلایل این بدکاری را پیدا کنیم.

● بیشتر افراد کم کاری تیروئید دارند

اگر تیروئیدی کم کار دارید، توانایی بدن تان برای تبدیل غذا به انرژی کم است و احتمال بیشتری وجود دارد تا غذایی که شما می خورید در بدن تان تبدیل به چربی شود. علت اصلی کم کاری تیروئید چیست؟ هیچ کس نمی داند، به خاطر داشته باشید من همیشه می گویم که هیچ کس واقعاً نمی داند. همیشه می گویم چنین به نظر می رسد یا براساس اطلاعاتی که در حال حاضر داریم، معتقدیم که: در واقع جواب این است که یک عامل مؤثر در این مورد، فلوراید آبی است که می نوشیم. فلوراید در آب شرب دیگر کشورها موجود نیست. این یکی از دلایلی است که چرا آمریکایی ها، تیروئید کم کار، سوخت و ساز کم و اضافه وزن دارند.

این تنها یکی از عوامل مؤثر است، علت چاقی در آمریکا، تنها یک مورد نیست. بلکه ترکیبی از چند عامل است.

● بیشتر افراد چاق لوزالمعده‌ای دارند که خوب کار نمی‌کند

لوزالمعده، انسولین ترشح می‌کند. به نظر می‌رسد افراد چاق، لوزالمعده‌ای دارند که انسولین را سریع‌تر از افراد لاغر، ترشح می‌کند. هم‌چنین، لوزالمعده یک شخص چاق، انسولین بیشتری را ترشح می‌کند. چه چیزی باعث می‌شود لوزالمعده شما، انسولین را سریع‌تر ترشح کند؟ پاسخ: "هیچ کس واقعاً نمی‌داند." اما بر اساس اطلاعاتی که داریم چنین به نظر می‌رسد که علت آن بعضی افزودنی‌های غذایی، در غذاهای آمریکایی است. بسیاری از این افزودنی‌های خوراکی در دیگر کشورها استفاده نمی‌شود. هم‌چنین مقادیر بالای شکر تصفیه شده، باعث مشکل لوزالمعده می‌شود. در مواد غذایی آمریکای نسبت به کشورهای دیگر، از شکر بیشتری استفاده می‌شود.

● بیشتر افراد چاق کبدی کند دارند

کبد، یک عضو سم‌زدا است. وقتی بسته می‌شود، سوخت و ساز بدن تان کم می‌شود. چه چیزی باعث گرفتگی کبدی می‌شود؟ بسیاری از افزودنی‌های خوراکی سبب این امر می‌شوند.

● بسیاری از افراد چاق، دستگاه گوارشی، معده، روده بزرگ و

کوچک کم تحرکی دارند

به نظر می‌رسد که افراد چاق، مشکل تأمین آنزیم گوارشی دارند. اگر شما به

قدر کافی، آنزیم گوارشی تولید نکنید، غذای‌تان به انرژی تبدیل نمی‌شود و به صورت چربی در بدن ذخیره می‌گردد. علت تولید نا کافی آنزیم گوارشی چیست؟ به نظر می‌رسد افزودنی‌های خوراکی‌ای باشد که در تهیه غذای آمریکایی به کار می‌رود. روده بزرگ و کوچک در افراد چاق، مانند افراد لاغر، سالم نیست. علت این موضوع چیست؟ به نظر می‌رسد علت، رشد بیش از حد یک مخمر باشد. چرا شما با رشد زیاد مخمر مواجه هستید؟ علت آن شاید آنتی بیوتیک‌ها باشد. اگر شما حتی فقط یک آنتی بیوتیک در دوره‌ی زندگی‌تان استفاده کرده باشید، این آنتی بیوتیک تمام گیاهان مفید در روده‌های‌تان را از بین می‌برد و اجازه می‌دهد مخمر در روده کوچک و بزرگ و قولون، ریشه بدواند و عمل گوارش و دفع را کند سازد.

در نتیجه، اگر به دنبال دلیل شماره یک برای سوخت و ساز کم باشیم، پاسخ این است «چه چیزی را در بدن‌تان قرار می‌دهید.» سمومی را که وارد بدن می‌کنید روی سوخت و سازتان تأثیر می‌گذارد. این سموم شامل تفاله‌های داروهای تجویزی و غیر تجویزی شیمیایی که در غذا رشد می‌کنند می‌شود. هم‌چنین افزودنی‌های غذایی مصنوعی که توسط تولیدکنندگان مورد استفاده قرار می‌گیرد و سمومی - کلر و فلوراید - که در آب مصرفی وجود دارد.

برای سوخت و ساز کم، دلیل مهم دیگری نیز وجود دارد. باید ورزش کرد. هر چه ماهیچه‌ی بیشتری داشته باشید، متابولیسم‌تان بالاتر می‌رود. بیشتر آمریکایی‌ها، در بدن‌شان ماهیچه‌های کمتری دارند. این بدان معناست که آن‌ها نمی‌توانند مانند شما به‌طور کارآمد، کالری‌ها را مصرف کنند. دومین موضوع مهم در رابطه با ورزش، پیاده روی نکردن است. بدن انسان برای پیاده‌روی، طراحی شده است. بررسی جالبی در مورد افراد لاغر اروپایی،

آفریقایی، چینی و آمریکای جنوبی نشان می‌دهد که بخشی از آن‌ها اشخاصی هستند که روزانه پیاده روی می‌کنند. افراد لاغر در روز حدود پنج کیلومتر پیاده روی می‌کنند. از طرف دیگر آمریکایی‌ها، کمتر از صد متر پیاده‌روی ندارند! پیاده‌روی نکردن، به‌طور چشمگیری، میزان سوخت و ساز بدن شخص را کاهش می‌دهد.

۲. بیشتر افراد چاق، زمانی که گرسنه نیستند هم غذا می‌خورند
 علت این امر دو عامل است: (۱) خوردن در اثر فشار روحی و (۲) نیازهای غذایی ناشی از عملکرد اعضا.

خوردن در اثر فشار روحی که علتش مشخص است. علت نیازهای غذایی عملکرد اعضا، سمومی است که وارد بدن می‌کنید که سبب بیش از حد مخمرها می‌شوند.

۳. بیشتر افراد چاق، اشتهاى زیادى دارند

اگر چاق هستید، آمار و ارقام نشان می‌دهد که بیشتر اوقات احساس گرسنگی می‌کنید. به‌طور کلی، علت آن عدم توانایی بدن‌تان برای جذب مواد غذایی است که دلیل آن کمبود آنزیم گوارشی و رشد بیش از حد مخمر است. دلیل دیگری که گرسنگی شما را افزایش می‌دهد، افزودنی‌های خوراکی رایج است.

۴. بیشتر افراد چاق عدم تعادل هورمونی دارند

اگر اضافه وزن دارید، آمار و ارقام نشان می‌دهد که احتمال بیشتری وجود

دارد که بدن‌تان، بعضی هورمون‌ها را بیشتر و برخی را کمتر ترشح کند. به‌طور کلی علت این عدم تعادل، وجود سموم اضافی در بدن یا عدم پیاده روی است.

۵. اکثر افراد چاق بیشتر از افراد لاغر غذا می‌خورند

علت این موضوع، چند عامل است: اشتهاى بیشتر، عدم توانایی جذب مواد غذایی، نیازهای ناشی از عملکرد اعضا، موضوعات فشار روحی و عاطفی و افزایش هر پرس غذا. مثلاً در اروپا، اندازه بسته بندی‌های غذاهای آماده و جعبه‌های شیرینی، سی درصد نسبت به آمریکا کوچک‌تر است.

۶. افراد چاق بیشتر «غذاهای رژیمی» مصرف می‌کنند.

بیشتر غذاهای رژیمی شما را چاق‌تر می‌کنند. در واقع بیشتر غذاهای رژیمی که بر چسب‌های «رژیمی»، «چربی کم»، «شکر کم»، «کم کالری»، «کم کربن» و ... را دارند، پر از شیرین‌کننده‌های مصنوعی و افزودنی‌های شیمیایی هستند که باعث چاقی بیشتر شما می‌شوند. این یک راز کوچک است که صنایع غذایی نمی‌خواهند شما از آن مطلع شوید. این افزودنی‌ها، در واقع می‌توانند اشتهاى شما را افزایش دهند و از نظر جسمانی شما را معتاد کنند و باعث چاقی بیشتر شما شوند.

۷. بیشتر افراد چاق مواد سمی بیشتری دارند

محل سموم عمدتاً در قولون و سلول‌های چربی سرتاسر بدن است. وقتی مواد سمی بیشتری در بدن باشد، بدن‌تان می‌خواهد این مواد سمی را رقیق کند. این باعث می‌شود بدن آب را نگه دارد و ذخیره چربی‌اش را برای رقیق

کردن سموم، افزایش دهد. به همین دلیل افرادی که داروی زیادی مصرف می‌کنند، دچار تورم و چاقی می‌شوند.

۸. اکثر افراد چاق قبل از خوابیدن غذا می‌خورند

وقتی می‌خوابید، سوخت و ساز بدن‌تان به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. وقتی شب‌ها دیر غذا می‌خورید، بدن برای سوزاندن غذا و تبدیل آن به انرژی فرصت ندارد و راحت‌تر آن را به چربی تبدیل می‌کند.

۹. بیشتر افراد چاق، به واسطه‌ی رشد هورمون در گوشت و فرآورده‌های لبنی، تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

فرآورده‌های گوشتی و لبنی ما با هورمون‌های زیادی همراه هستند. این هورمون‌ها به حیوانات داده می‌شود تا رشد سریع‌تری داشته باشند و در نتیجه تولید افزایش یابد. وقتی فرآورده‌های گوشتی و لبنی را مصرف می‌کنید، مقادیر زیادی از این هورمون‌ها را وارد بدن‌تان می‌کنید. این امر منجر به چاقی می‌شود و این یکی از دلایلی است که امروزه کودکان خیلی سریع رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند.

۱۰. بیشتر افراد، خودشان را چاق تصور می‌کنند

بعد از سال‌ها تحقیق نایتینگل (Nightingale) کشف کرد که شما هر طور که فکر کنید، همان‌طور می‌شوید. افراد چاق دائماً در مورد وزن‌شان فکر می‌کنند، در نتیجه، نتایج نامطلوبی را ایجاد می‌کنند.

«راز کوچکی که صنایع غذایی نمی‌خواهد شما بدانید»

آن چه که به آن عقیده دارم یکی از بزرگترین و غیر اخلاقی‌ترین دروغ‌های تاریخ آمریکاست.

به خاطر داشته باشید، «همه چیز همیشه در مورد پول است.» صنایع غذایی شامل شرکت‌های تجاری و دولتی می‌شود. این شرکت‌ها، مؤسسات تجاری دولتی هستند و فقط یک هدف دارند: افزایش سوددهی. تنها روشی که یک شرکت غذایی می‌تواند منافعش را افزایش دهد، تولید فرآورده‌هایش با کمترین هزینه و فروش آن‌ها به بالاترین قیمت است، آن‌ها هر چه قدر که می‌توانند، به این روش پول در می‌آورند، به خاطر داشته باشید، این تنها هدف آن‌هاست.

افرادی که شرکت‌های غذایی را اداره می‌کنند، مقامات و مدیران، به بهداشت و سلامت عمومی افراد توجهی ندارد. آن‌ها فقط مراقب منافع‌شان هستند. بسیاری از شما به سختی متوجه حرص و طمع این افراد می‌شوید. اما، هم اکنون ما بعضی از رؤیسان این شرکت‌ها را مشاهده می‌کنیم با میلیون‌ها پولی که دارند، مات می‌شویم و آن‌ها هنوز برای پول در آوردن دست به دروغ و فریبکاری می‌زنند. آیا می‌دانید در زندان‌های سرتاسر دنیا، میلیون‌های زیادی وجود دارند. چرا؟ چون هر چه پول بیشتری بدست آورید، نیاز به پول درآوردن در شما بیشتر می‌شود. پول درآوردن برای بسیاری از این افراد، به صورت یک عادت در می‌آید. حرص و طمعی که آن‌ها را در خود فرو می‌برد، غیر قابل توقف است. بسیاری از این مدیران و مقامات با پولی که بدست می‌آورند دانسته به افراد آسیب می‌رسانند تا پول بیشتری کسب کنند. این موضوع ناراحت‌کننده است، اما واقعیت دارد. تصور کنید، مسئولین شرکت‌های غذایی فقط درباره چگونگی افزایش مزایا و منافع فکر کنند، و روش‌هایی را مطرح کنند که به

واسطه آن‌ها فرآورده‌هایشان را ارزان‌تر تولید کنند.

این روش‌ها شامل طراحی ژنتیک و پاشیدن سموم شیمیایی روی تمام مواد غذایی می‌شود، تا محصولات به واسطه بیماری‌ها یا حشرات آسیب نبینند. خاک پر از مواد شیمیایی می‌شود تا گیاهان سریع‌تر رشد کنند یا به حیوانات هورمون‌های رشد تزریق می‌کنند تا سریع‌تر بزرگ شوند. این شرکت‌ها برای این که کالاهای‌شان با هزینه کمتری تولید شود، دست به هرکاری می‌زنند. آن‌ها همیشه می‌خواهند فرآورده‌های‌شان را به بالاترین قیمت و بیشترین تعداد به فروش برسانند. و این چیزی است که اتفاق می‌افتد. شرکت‌های غذایی برای ارزانتر شدن فرآورده‌هایشان هرکاری می‌کنند. به این طریق، فرآورده‌ها به شدت سمی می‌شوند. اگر تولید انبوه فرآورده‌ای را مشاهده کرده باشید، متوجه می‌شوید. هم‌چنین این شرکت‌های غذا سازی شما را تشویق می‌کنند تا کالاهای بیشتری را خریداری و مصرف کنید. بیشتر شرکت‌های غذا سازی، دارای آزمایشگاه‌های شیمیایی هستند یعنی محلی که هزاران افزودنی خوراکی مورد بررسی و آزمایش قرار می‌گیرد.

این آزمایشگاه‌ها در محل‌های مخفی‌ای قرار دارند و از نظر امنیتی سخت‌تر از قرارگاه‌ها و مراکز فرماندهی CIA عمل می‌کنند. هدف تولید غذایی است که از نظر جسمانی شما را به آن‌ها معتاد کنند، اشتهای شما را افزایش دهند و سبب اضافه وزن و چاقی‌تان گردد. تولیدکنندگان مواد غذایی مخصوصاً غذاهای آماده، آگاهانه برای زیاد شدن اشتهای شما، مواد شیمیایی را به غذاها اضافه می‌کنند تا بدن‌تان به آن‌ها عادت کرده و چاق‌تر شوید. دو افزودنی خوراکی رایج شامل شیرین‌کننده‌های مصنوعی آسپرتیم و شربت ذرت با فروکتوز بالا است. مثل صنعت تنباکو، مجریان و اداره‌کنندگان صنایع غذایی،

شدیداً این اتهامات را انکار می‌کنند. به خاطر داشته باشید صنعت تنباکو آگاهانه، اعتیاد جسمانی به سیگار را رد می‌کند. حقیقت این است که غذاهای آمریکایی شما را چاق می‌کند چون افراد لاغر که از کشورهای دیگر به آمریکا می‌آیند با این که مقدار غذای‌شان فرق نمی‌کند، اما شروع به چاق شدن می‌کنند.

صنایع غذایی که به طرف سود بیشتر هدایت می‌شوند و در مقابل مبارزه‌ی ملی اعمال نفوذ می‌کند «کمتر بخورید، بیشتر ورزش کنید» صنایع غذایی نمی‌خواهد افراد کمتر بخورند! بلکه می‌خواهد شما هر ساله بیشتر بخورید و بیشتر چاق شوید. به همین دلیل است که فرآورده‌های رژیمی به شکل قرص، پودر و غذاهای رژیمی بسته‌بندی شده هرگز مؤثر واقع نمی‌شوند. اخبار خوب این است که دانستن این واقعیت به شما اجازه می‌دهد تا سریع‌تر و آسان‌تر از قبل، روش‌های ساده‌ای را برای کاهش وزن به کار گیرید. این آگاهی، هم‌چنین شما را مجاز می‌کند تا غذاهایی را که علاقه دارید بخورید و هرگز جلوی خودتان را نگیرید و برای همیشه، لاغر اندام باقی بمانید.

فصل ۸

چه طور به آسانی لاغر شویم

و وزن خود را ثابت نگه داریم؟

این یک کتاب، درباره کاهش وزن نیست. اما می‌خواهم مراحل ساده‌ای را به شما ارائه دهم که سریع‌تر و آسان‌تر از قبل بتوانید وزن‌تان را کاهش دهید، یک‌بار، برای همیشه! برای من مقدور نیست که «چراهای» هر مرحله را توضیح دهم. می‌توانم به شما اطمینان دهم که این مراحل قطعاً مؤثر واقع خواهند شد. من همیشه در تمام مدت زندگی‌ام با اضافه وزن مشکل داشته‌ام. بچه چاقی بودم. هر رژیمی را امتحان کردم، هر قرص کاهش وزنی را مصرف کردم، حتی یک مربی شخصی استخدام کردم تا پنج ساعت در روز تمرین کنم. هر چه وزن کم کردم، دوباره سر جای خودش برمی‌گشت. هنگام وزن کم کردن، گرسنه و خسته و بدخلق می‌شدم، نمی‌دانستم مشکل چیست، تا زمانی که به خارج از کشور رفتم و پاسخ را یافتم. خارج از کشور که

بودم هر چه دلم می‌خواست، می‌خوردم، با وجود این، بدون هیچ تلاشی، لاغر می‌شدم. این امر باعث شد، کشف کنم چرا آمریکایی‌ها این قدر چاق هستند و یک راه حل مؤثر و آسان بیابم. با انجام این مراحل، بدن تبدیل به یک کوره چربی‌سوز می‌شود و وزن را به حالت طبیعی در می‌آورد. هم‌چنین این مراحل، تأثیر فوق‌العاده‌ای روی سلامتی دارند:

۱. صبح‌ها به محض بیدار شدن از خواب، یک لیوان آب بخورید.

بهتر است، آب، آب مقطر باشد. مطلقاً آب شیر نباشد. این روش باعث شروع سوخت و ساز بدن و پاک‌سازی آن می‌شود.

۲. صبحانه‌ی کامل بخورید

جالب است اشاره کنیم که هشتاد درصد افرادی که اضافه وزن دارند، صبحانه‌ی کمی می‌خورند یا اصلاً هیچ چیز نمی‌خورند. هشتاد درصد افراد لاغر، صبحانه‌ی کامل می‌خورند. صبحانه‌ی شما باید شامل مواد زیر باشد. از هر کدام هر چه قدر که می‌خواهید بخورید. همه چیز باید کاملاً طبیعی باشد، سیب، گلابی، کیوی، آناناس، گریپ فروت، آلو، هلو، انجیر، کره طبیعی، شیر طبیعی، ماست ساده، ماهی دودی طبیعی، گوشت گاو طبیعی، جوجه طبیعی، گوشت گوسفند طبیعی، ماهی تن، تخم مرغ، گوجه فرنگی، فلفل، کرفس، هویج، سبزیجات، سیب زمینی به مقدار کم، قهوه تهیه شده با آب خالص، شیر خالص یا خامه و شکر طبیعی یا عسل به عنوان شیرین‌کننده، چای طبیعی، انواع توت، نان چاودار و ساسا (نوعی سس آمریکایی).

۳. هر روز، هشت لیوان آب تقطیر شده بنوشید

مردم تصور می‌کنند که نوشیدن آب باعث اضافه وزن‌شان می‌شود. کاملاً بر عکس، اگر اضافه وزن دارید، لازم است با جریان آب سموم سلول‌های چربی را بشویند.

آب، حتماً برای کاهش وزن لازم است.

۴. هر روز، حداقل یک ساعت پی‌آپی پیاده‌روی کنید.

بدن برای پیاده‌روی، طراحی شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که حرکت موزون و آهسته مثل پیاده‌روی، بدن را تنظیم می‌کند و به ایجاد بدنی لاغر و استخوانی کمک می‌کند. یک ساعت پیاده‌روی در عرض یک‌ماه، به طور چشم‌گیری، بدن‌تان را تغییر می‌دهد.

۵. از ساعت شش بعد از ظهر به بعد چیزی نخورید

هر چه می‌توانید در این مورد تلاش کنید. خبر خوب این است که شما می‌توانید عملاً سرتاسر روز مثل یک خوک غذا بخورید و اگر بعد از ساعت شش بعد از ظهر دست از خوردن بکشید، وزن‌تان کم می‌شود.

۶. پاکسازی کاندیدا (Candida)

اگر اضافه وزن دارید. قطعاً با یک رشد بیش از حد کاندیدا (Candida yeast) مواجه هستید، احتمالاً در سرتاسر بدن‌تان. تا وقتی که شرایط کاندیدا وجود دارد، وزن کم کردن کاری سخت و آهسته می‌شود و حفظ آن تقریباً غیر ممکن است. اگر کاندیدا اضافی را پاکسازی کنید، آسان‌تر وزن‌تان را از دست

می‌دهید و آسان‌تر می‌توانید آن را حفظ کنید. شما باید کتاب «نیروی زندگی» (Life force) را مطالعه کنید که روند پاکسازی کاندیدا را توضیح می‌دهد. می‌توانید برای دریافت این کتاب به وب سایت www.natural_cures.com مراجعه کنید.

۷. یک پاکسازی روده انجام دهید

اگر اضافه وزن دارید مطمئن هستم که سیستم گوارشی تان کم‌کار است. مگر این‌که در طول روز، دو یا چند حرکت روده‌ای (کار کردن معده) داشته باشید، در غیر این صورت یبوست دارید. پاکسازی روده به طور چشمگیری سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و شما می‌توانید چند کیلو کاهش وزن داشته باشید. به واسطه‌ی خلاص شدن از سموم جایگزین شده در روده‌تان در این باره، برنامه‌های زیادی وجود دارد. برای توصیه بیشتر، از فروشگاه غذای طبیعی محله‌تان، پرس‌وجو کنید. برای دریافت اطلاعات شخصی‌ام به وب سایت مراجعه کنید.

۸. در تمام روز گریپ فروت طبیعی بخورید

آیا رژیم گریپ فروت را به خاطر دارید؟ آنزیمی در این میوه وجود دارد که چربی را می‌سوزاند. خوردن گریپ فروت در سرتاسر روز، هر چه قدر که میل دارید، روند سوختن چربی را سرعت می‌بخشد.

۹. مطلقاً از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده نکنید.

آسپارتیم، که «Nutra sweet» نامیده می‌شود، باعث چاقی شما می‌شود.

تمام شیرین‌کننده‌های مصنوعی باید از رژیم غذایی تان حذف شود. اگر دنبال اطلاعات کامل هستید، می‌توانید این کتاب را بخوانید: «اسپار تیم: آیا ماده سالمی است؟» (Aspartame: Is it safe?) و «Exuitotoxins؛ طعم‌دهنده‌ای که می‌کشد». برای دریافت این کتاب می‌توانید با وب سایت من تماس بگیرید.

۱۰. هرگز گلو تامیت منوسدیم (MSG) مصرف نکنید

MSG، یک ماده سمی است. شما را چاق می‌کند و علت تمام مشکلات پزشکی است و می‌تواند در شما حالت افسردگی ایجاد کند. هم‌چنین مانند، اسپار تیم، اعتیاد جسمی می‌آورد و شما را گرسنه می‌سازد. متأسفانه، صنعت غذایی، مجلس را تحت فشار قرار داده تا اجازه دهد گلو تامیت منوسدیم در مواد غذایی استفاده شود ولی اسمش روی برچسب مواد غذایی، نوشته نشود. ده‌ها واژه دیگر می‌تواند روی برچسب‌ها وجود داشته باشد مثل، ادویه جات، طعم‌دهنده‌های مصنوعی، پروتئین هیدروژنه گیاهی و غیره که در واقع MSG هستند. به همین دلیل توصیه می‌کنم غذاهای طبیعی بخرید، جایی که تمام مواد تشکیل دهنده روی برچسب نوشته و مشخص می‌شود. هم‌چنین، MSG، عملاً در تمام غذاهای آماده یافت می‌شود مثل پیتزا، که تصورش را هم نمی‌کنید. به همین دلیل است که مردم دیگر کشورها، همه نوع غذا می‌خورند و هرگز چاق نمی‌شوند. چاقی مردم آمریکا به علت پر خوری نیست، بلکه به علت کاربرد مواد تشکیل دهنده خاص است.

۱۱. آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید

اگر اضافه وزن دارید، به احتمال زیاد بدن تان به قدر کافی آنزیم‌های گوارشی

تولید نمی‌کند و این باعث می‌شود وزن شما اضافه گردد و احساس عدم یبوست، گاز معده، عدم گوارش و تورم کنید.

برای گرفتن این آنزیم‌ها به فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی مراجعه کنید. چند نوع را امتحان کنید و ببینید کدام یک بیشتر مؤثر است. برای توصیه‌های من به وب سایت مراجعه کنید.

۱۲. نوشیدنی و غذاهای رژیمی مصرف نکنید

نوشیدنی‌های رژیمی «حقه‌ای جدید» نامیده می‌شوند. چون از نظر فیزیکی (جسمانی) اعتیاد آورند. در واقع آن‌ها باعث چاقی شما می‌شوند. چون شدیداً شما را تحریک می‌کنند و اعتیادآور هستند، در ضمن از نوشیدنی‌های معمولی، ارزان‌تر هستند. به مدت دو هفته آن‌ها نوشیدنی‌های رژیمی‌شان را با نوشیدنی‌های شکر دار و یا کالری بالای معمولی جایگزین کردند. شگفت‌انگیز بود که هیچ کدام اضافه وزنی پیدا نکردند. حتی شگفت‌انگیزتر این بود که هشتاد درصد آن‌ها کاهش وزن نیز پیدا کردند. شخصی سه و نیم کیلوگرم لاغر شد! این برای من خیلی جالب بود. غذاهای رژیمی نیز همین مورد را دارند. از خوردن غذاهای رژیمی خودداری کنید. این مواد، شامل ترکیباتی هستند که شما را چاق‌تر می‌کنند و حالت اعتیادآوری برای جسم‌تان دارند.

۱۳. غذاهای آماده مصرف نکنید

رستوران‌های زنجیره‌ای که غذاهای آماده تولید می‌کنند، طوری غذاهای‌شان را تهیه می‌کنند که باعث چاقی می‌شوند. شما می‌توانید چیز برگرو سیب‌زمینی سرخ کرده بخورید و لاغر شوید. در صورتی که مواد تشکیل‌دهنده

آن طبیعی باشد نه همراه با افزودنی‌های شیمیایی و این عملاً در رستوران‌های غذای آماده غیرممکن است، که از مواد غذایی پردازش نشده استفاده کنند. چون آن‌ها برای بدست آوردن پول بیشتر سعی می‌کنند از مواد غذایی هر چه ارزانتر استفاده کنند. آن‌ها باید برای طعم خوب غذاهای‌شان از مواد شیمیایی استفاده کنند و بدین صورت بدن شما را به این غذاها، عادت دهند. هم‌چنین این غذاها با هدف افزایش اشتها و چاق‌تر کردن شما، آماده می‌شوند. به خاطر داشته باشید تنها هدف این شرکت‌ها، کسب سود و منفعت است. اگر غذا، طعم فوق‌العاده‌ای داشته باشد، و از نظر جسمی به آن عادت کرده و اعتیاد پیدا کنید، اشتهاهای‌تان را بیشتر و شما را چاق‌تر می‌کند، و در این صورت موفقیت در آن، تضمین می‌شود. آن‌ها مانند فروشندگان مواد مخدر عمل می‌کنند که با فراورده‌های‌شان، شما را به دام می‌اندازند. این مشتری آن‌قدر اعتیاد پیدا می‌کند که برای مقدار بیشتر غذا، دوباره مراجعت می‌کند. این واقعیتی ناراحت‌کننده در مورد عملکرد صنایع غذایی است.

۱۴. از شربت با فروکتوز بالا استفاده نکنید

این شیرین‌کننده‌ها شما را چاق و از نظر جسمی معتاد می‌کنند. مواد غذایی را از سوپر مارکت‌ها، تهیه نکنید. به فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی بروید و از آنجا خرید کنید. به نظر من مواد غذایی را که توسط شرکت‌های تجاری بزرگ ساخته شده‌اند، نخرید. از خریدن مواد غذایی با نام تجاری خودداری کنید. انگیزه سوددهی آن‌قدر قوی است که شما را مطمئن می‌سازد این غذا برای‌تان خوب نیست. شیرین‌کننده‌هایی که در تولید مواد غذایی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از: عسل طبیعی، ملاس طبیعی،

آبمیوه طبیعی (عصاره طبیعی میوه)، خرماهای طبیعی، herbstevia و عصاره‌ی شکر تبخیر شده. به راحتی برچسب‌ها را بخوانید. اگر نتوانستید آن‌ها را بخوانید، نخرید.

۱۵. از شکر یا آرد سفید استفاده نکنید

شکر سفید، فقط چاق‌کننده و اعتیادآور است. اما، هنوز از شیرین‌کننده‌های مصنوعی و ساخته دست انسان بهتر است. اگر می‌خواهید چیزی را شیرین کنید، از توصیه‌هایی که در بالا شده است، استفاده کنید. شکر می‌تواند آخرین انتخاب‌تان باشد. شیرین‌کننده‌های مصنوعی به هیچ عنوان نمی‌توانند انتخاب خوبی باشند. آرد سفید، همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، وقتی با آب مخلوط می‌شود، چسب درست می‌کند. خوردن آرد سفید شما را چاق می‌کند. هم‌چنین اعتیادآور است و باعث انسداد سیستم گوارشی می‌شود و در نتیجه سوخت و ساز بدن را کند می‌کند. از آرد طبیعی که پردازش نشده استفاده کنید، این آردها پر از فیبر هستند.

۱۶. تمام روز، سیب طبیعی بخورید

یک گفته قدیمی است که می‌گوید با خوردن روزی یک سیب، دیگر نیازی نیست به پزشک مراجعه کنید. سیب پر از فیبر و مواد غذایی است. آن‌ها قند خون را به حالت طبیعی در می‌آورند و اشتها‌ی‌تان را کاهش می‌دهند. شما باید حداقل روزی یک سیب بخورید. هر چه بیشتر بخورید، بهتر است.

۱۷. فقط گوشت، ماهی و طیور طبیعی مصرف کنید

یکی از دلایل اضافه شدن وزن‌تان، هورمون رشدی است که در گوشت و

مرغ‌هایی که می‌خورید وجود دارد. اگر بخواهید لاغر شوید، هر چه قدر که می‌خواهید گوشت و مرغ بخورید اما طبیعی. گوشت حیوان‌هایی را مصرف کنید که به طور طبیعی تغذیه می‌شوند، به صورت شرعی ذبح می‌شوند و مهم‌تر از همه، هورمون رشد به آن‌ها داده نمی‌شود. ماهی‌ای که می‌خورید نباید پرورشی باشد.

۱۸. خوردن فرآورده‌های لبنی را محدود کنید

اگر می‌خواهید شیر، پنیر، کره یا هر فرآورده لبنی دیگری را مصرف کنید، تنها فرآورده‌های طبیعی بخورید که پاستوریزه و هموژنیزه نشده باشند. فرآورده‌های لبنی باید برچسب، «طبیعی» داشته باشند، اگر چه پیدا کردن این محصولات در بعضی قسمت‌های آمریکا مشکل است. بهترین انتخاب طبیعی بودن است، محصول طبیعی که نه پاستوریزه شده و نه هموژنیزه. آخرین انتخاب، فرآورده‌های طبیعی است که پاستوریزه و هموژنیزه شده باشد. به طور ایده آل اگر بخواهید لاغر شوید، مصرف فرآورده‌های لبنی را کاهش دهید. کلاً، هیچ محصول لبنی غیر طبیعی مصرف نکنید چون حاوی هورمون رشد هستند که روند کاهش وزن را کند می‌کند.

۱۹. پاکسازی کبد انجام دهید

اگر اضافه وزن دارید، کبدتان قطعاً مسدود شده است. کتاب «رژیم پاکسازی کبد»، (Liver Cleaning Diet) را بخوانید. برای دسترسی به این کتاب می‌توانید با وب سایت من تماس بگیرید.

۲۰. هنگام ناهار و شام، یک ظرف بزرگ سالاد میل کنید

فرقی نمی کند ناهار شما، چیزبرگر، سیب زمینی سرخ شده، و یا یک ظرف بستنی باشد. قبل از خوردن هر کدام از این ها، یک ظرف بزرگ سالاد بخورید. شگفت زده خواهید شد که چه طور وزن تان کاهش می یابد. سالاد می تواند از هر نوع سبزیجاتی که دوست دارید، تشکیل شود. آن ها طبیعی هستند. سس سالاد می تواند روغن زیتون طبیعی یا آب لیموی تازه باشد یا سرکه طبیعی. اگر واقعاً می خواهید وزن تان سریع کاهش پیدا کند، از سرکه طبیعی سیب استفاده کنید. کمی نمک دریا، فلفل تازه یا کمی شیر هم برای مزه اش می توانید اضافه کنید.

۲۱. از دستگاه جهشی استفاده کنید

دستگاه جهشی باعث تحریک و تقویت تمام سلول های بدن، به طور هم زمان می شود. آرام بالا و پایین پریدن روی یک دستگاه جهشی به مدت ده دقیقه در روز، سیستم لنفی را تحریک می کند و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و برای سلامتی و کاهش وزن خیلی مفید است.

۲۲. از فلفل های تند استفاده کنید

هر چیزی که تند و تیز باشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و شما می توانید سریع تر چربی ها را بسوزانید. تصور کنید برای صبحانه کسی خاگینه ی تخم مرغ، کمی گوشت بره، کمی نان تست و کره طبیعی دارد. اگر تخم مرغ ها را با کمی سس تند طبیعی بخورد، سریع تر لاغر می شود.

۲۳. از سرکه طبیعی سیب استفاده کنید

این سرکه خاصیت اعجاب انگیزی دارد که سلول های چربی بدن را از بین می برد. قبل از هر وعده غذایی، دو قاشق چایخوری میل کنید، بعد از مدتی متوجه می شوید که لباس های تان، گشاد شده اند.

۲۴. تنفس

اکسیژن، چربی ها را می سوزاند. بیشتر مردم به قدر کافی تنفس نمی کنند تا سوخت و ساز بدن شان تحریک شود و ظرفیت سوزاندن چربی در آن ها، افزایش یابد. فیلم های ویدئویی وجود دارد که تکنیک های تنفس صحیح را آموزش می دهد، آن ها سریع و آسان هستند و باعث کاهش وزن سریعتر می شوند. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید.

۲۵. از حلقه های انگشتی مغناطیسی استفاده کنید

استفاده از یک حلقه ی مغناطیسی در انگشت های کوچک هر دست، هنگام خواب، نتایج فوق العاده ای دارد. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه کنید.

۲۶. استفاده از پانزده کلونیکز در پانزده روز

این روند روده را پاکسازی می کند، و جذب مواد غذایی را آسان می سازد، گرسنگی را کاهش می دهد و روند سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. کلونیکز هم چنین باعث می شود هضم غذا سریع تر صورت گیرد و به چربی تبدیل نشود.

۲۷. اضافه کردن ماهیچه

ماهیچه، چربی را می‌سوزاند. وقتی از طریق ورزش، بر ماهیچه‌های تان اضافه می‌کنید، در واقع، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهید. بهترین راه برای این کار، انجام یوگا، کونگ فوی چینی، (pilates) یا تمرینات ورزشی سنتی است. در این مورد کتاب‌ها و نوارهای ویدئویی زیادی وجود دارد. برای جزئیات بیشتر می‌توانید به وب سایت مراجعه کنید.

۲۸. روزه گرفتن

این امر می‌تواند مهم‌ترین عامل باشد، اما برای بیشتر مردم سخت‌ترین کار است. به مدت بیست و یک روز، روزه‌ی آبمیوه بگیرید تا سم‌زدایی بدن تان کامل شود و سلول‌های چربی، خارج شوند و وزن بدن تان تنظیم شود. این راه، سریع‌ترین روش کاهش وزن است، و یکی از مؤثرترین راه‌ها، برای تغییر وضعیت بدن است به طوری که مجدداً دچار وزن اضافی نشوید. این روش بسته به وضعیت پزشکی تان، باید تحت نظارت، انجام گیرد. بهترین کتابی که در این مورد می‌شناسم، معجزه‌ی روزه‌ی آبمیوه (The Miracle of Juice Fasting) است، برای دریافت این کتاب می‌توانید به وب سایت مراجعه کنید.

۲۹. هر وقت که می‌خواهید، تقلب کنید

شما دل تان، بستنی، شیرینی، کیک، شکلات، سیب زمینی سرخ شده، پیتزا و چیپس، می‌خواهد؟ خودتان را محروم نکنید. بهتر این است که چیزی را که می‌خواهید، بدون احساس گناه بخورید تا این که چیزی را نخورید و احساس بدی در مورد آن داشته باشید. از بهترین تا بدترین. مثلاً یک تکه کیک شکلاتی

به شما تعارف می‌کنند. شما نگاهی می‌کنید و فکر می‌کنید چون سیر هستید از خوردن آن لذت نمی‌برید. پس مؤدبانه آن را رد می‌کنید و می‌گویید «نه، متشکرم» و در مورد تصمیم‌گیری تان، احساس خوبی دارید. احساس محرومیت نمی‌کنید. این ایده آل است. مورد بعدی این است، به شما یک تکه کیک شکلاتی تعارف می‌کنند، و شما تصمیم می‌گیرید حتی با وجودی که می‌خواهید وزن تان را کم کنید، آن را بخورید، پس می‌گویید: «بله، متشکرم» و کیک را با خوشحالی می‌خورید و از خوردن آن لذت می‌برید و از طعم عالی‌اش شگفت‌زده می‌شوید و خوشحالید که چنین کیک خوشمزه، مطبوع و استثنایی‌ای را چشیده‌اید. این روش ایده آل نیست. اما، دومین انتخاب خوب می‌تواند باشد. انتخاب بعدی، موقعیتی است که کیک شکلاتی خوشمزه‌ای به شما تعارف می‌شود، شما با خودتان کشمکش دارید که چه تصمیمی بگیرید. می‌دانید که رژیم دارید، اما این نمی‌تواند به شما کمکی کند، مگر این که تصور کنید این کیک چه طعم فوق‌العاده‌ای دارد. صدای درون تان می‌گوید که احساس لاغر بودن، از هر احساسی بهتر است. بیشتر با خودتان کلنجار می‌روید، واقعاً دل تان از آن کیک می‌خواهد، از طرفی می‌خواهید رژیم آن را نیز حفظ کنید. تصمیم می‌گیرید قوی باشید و بگویید «نه» این کار بد است. خوردن کیک و لذت بردن از آن بهتر است، تا این که کیک را نخورید و تحت فشار قرار گیرید. آمار و ارقام ثابت می‌کند که غذا خوردن بدون احساس گناه، شما را لاغر نگه می‌دارد. اگر تمایل به غذایی داشته باشید و آن را نخورید، استرس حاصل از نخوردن آن، شما را چاق می‌کند. خوردن غذا همراه با احساس گناه در مورد آن، باعث چاقی می‌شود.

انتخاب آخر این که به خوردن کیک شکلاتی تعارف شده، واقعاً علاقه‌مندید.

اما می‌دانید که رژیم هستید و با تصمیم‌گیری تان دست و پنجه نرم می‌کنید که آیا زیاده‌روی کنید یا قوی بمانید. احساس ضعف می‌کنید، از دست خودتان عصبانی هستید چون میل به خوردن کیک، تمام وجودتان را فرا گرفته است. قانون را نقض کرده و کیک را می‌خورید و می‌دانید که نباید این کار را می‌کردید. احساس بدی دارید و در مورد خودتان احساس گناه می‌کنید. این بدترین روش است. به خاطر داشته باشید: اگر می‌خواهید چیزی را بخورید، در حالت خوشحالی و لذت این کار را بکنید و احساس بدی در مورد آن نداشته باشید.

ایده‌آل این است که اگر می‌خواهید کیک، شیرینی، بستنی، چیپس و غیره را بخورید، این فرآورده‌ها را از فروشگاه تهیه نکنید، به مراکز مواد غذایی طبیعی بروید و انواع طبیعی آن را خریداری کنید. اگر بستنی دوست دارید، می‌توانید در این مراکز، بستنی کاملاً طبیعی را یافته و خریداری کنید. مزیت این کار این است که اگر فهرست مواد تشکیل دهنده را بخوانید و عاقلانه، انتخاب کنید، از خوردن این مواد غذایی‌ای که فاقد مواد شیمیایی چاق‌کننده هستند، لذت می‌برید.

۳۰. وقتی که گرسنه نیستید، میل به خوردن غیر قابل کنترل را

کاهش دهید

به خاطر داشته باشید، سانسور هنوز در آمریکا وجود دارد. کمیسیون تجاری فدرال، من را منع کرده است که عقیده‌ام را در این باره بگویم که چگونه یک شخص می‌تواند میل غیرقابل کنترل به خوردن را در خود کاهش دهد. شما فکر می‌کنید در آمریکا، آزادی بیان وجود دارد. اگر اولین متمم (اصلاحیه) واقعیت داشته باشد، من می‌توانم عقاید و نتیجه‌گیری‌هایم را بیان کنم. اما

نمی‌توانم این کار را بکنم. با این وجود اگر شما نسبت به خوردن عطش کنترل نشدنی‌ای دارید و وقتی که گرسنه نیستید، اجبار به خوردن دارید، می‌توانید با مراجعه به وب سایت، کتاب زیر را تهیه و مطالعه کنید. چه طور می‌توان سریعاً بر ترس، اضطراب و ناراحتی‌های عاطفی، غلبه کرد. (How to instantly Fears و Conquer Anxieties and Emotional Distress) حیرت‌آور است که چنین چیزهای کوچکی می‌توانند ایجاد اختلاف کنند. وقتی به این فهرست نگاه می‌کنید، یک روش خوب برای حمله به آن، انتخاب یک چیز از فهرست و انجام آن برای فقط یک روز، است. سپس به دنبال مورد دیگری در فهرست باشید، در حالی که کار اول را هنوز انجام می‌دهید، کار دوم را به آن اضافه کنید. آن قدر کارهای بعدی را اضافه کنید تا احساس آرامش و راحتی کنید. به خاطر داشته باشید که موارد بالای فهرست مؤثرترین هستند و نتایج سریع‌تری را ارائه می‌دهند. این روش‌ها، کاملاً مؤثرند.

جالب اینجاست که مردم آمریکا تشخیص نمی‌دهند که چه قدر چاق هستند. وقتی از افراد خواستم که ساختار فیزیکی‌شان را توضیح دهند، متوجه پدیده جالبی شدم. انتخاب‌ها همه لاغر و باریک، متوسط، ورزشکار و سرحال و نیرومند بودند و یا به اندازه چند کیلو اضافه وزن داشتند. شگفت‌انگیز این بود که بیش از پنجاه درصد افرادی که به عنوان لاغر انتخاب شده بودند، اضافه وزن داشتند. نود درصد افرادی که متوسط بودند، وزن اضافی داشتند و نود و پنج درصد ورزشکاران نیز با اضافه وزن روبه‌رو بودند. این بدان معناست که یک شخص می‌تواند فکر کند که ساختار متوسطی دارد در حالی که در واقع پانزده کیلو اضافه وزن دارد. من، دوستی استرالیایی دارم که چاق است، وقتی به استرالیا می‌رویم او چاق‌ترین شخص در اتاق است. اما، زمانی که به لوس

آنجلس آمده بود و با هم در صف غذا ایستاده بودیم، او نگاهی به مردم در صف کرد و گفت «هی، تمام این افراد از من چاق‌ترند.»

آمریکایی‌ها، چاق هستند و چاق‌تر می‌شوند. کارهای لازم را انجام دهید. به نظر بهتر می‌آیید، احساس بهتری می‌کنید و سالم‌تر خواهید شد. این تکنیک‌ها، واکنش‌های مثبت بسیاری را در برداشته‌اند که کتابی به طور خلاصه و کوتاه، این امور را راحت و بدون درد، تحقق بخشد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به وب سایت من مراجعه کنید.

WWW.naturalcures.com

فصل ۹

« چگونه بر حسب مواد غذایی را بخوانیم »

امیدواریم تاکنون متقاعد شده باشید که در بیشتر مواد غذایی ای که از سوپر مارکت ها خریداری می کنید یا غذاهایی که در رستوران های زنجیره ای یا رستوران های غذای آماده می خورید، مواد شیمیایی سمی وجود دارد. تأمین غذایی ما با هفتاد و پنج سال گذشته فرق دارد، با پنجاه سال گذشته و حتی با بیست و پنج سال گذشته. بسیاری از شما امروزه، همان مقدار غذا را با همان نام تجاری می خورید، مانند بیست و پنج یا سی سال قبل، بدون این که بدانید این فرآورده، همان محصول قبلی نیست. چرا که، همان فرآورده می تواند، نسبت به بیست و پنج یا سی سال قبل، صد برابر مواد شیمیایی سمی بیشتری داشته باشد. در تلاش برای تولید غذای ارزانتر، با ماندگاری طولانی تر، هزینه های کمتر، اعتیاد آور بودن برای جسم، افزایش اشتهای تان و چاق تر کردن تان، تولیدکنندگان مواد غذایی این مواد را پر از مواد شیمیایی می کنند و سیستم های پردازشی که فقط سموم را اضافه می کنند تا آنزیم های زنده موجود

در غذا را از بین ببرند و بیشتر ارزش غذایی این مواد را نابود کنند. غذا، مانند غذاهای سال‌های قبل نیست. امروزه، مواد غذایی‌ای که با سموم اشباع شده‌اند و ارزش غذایی‌شان کاهش یافته است، آن‌چنان از نظر انرژی تغییر کرده‌اند که در واقع بدن نمی‌داند چه طور این مواد دست ساز انسان را کنترل و مهار کند. نهایت کار این است که عملاً غیرممکن است که به سوپرمارکتی بروید و ماده غذایی‌ای را خریداری کنید که پر از مواد شیمیایی نباشد و به طور چشمگیری، ارزش غذایی‌اش کاهش نیافته باشد یا از نظر انرژی تغییر نکرده باشد. غیر ممکن است که به رستوران‌های غذای آماده و رستورانهای زنجیره‌ای بروید و غذایی بخورید که حاوی مواد شیمیایی سمی نباشد، ارزش غذایی‌اش از بین نرفته باشد و در سیستم پردازش، سمی نشده باشد. ایده آل این است که شخص هرگز در این گونه رستوران‌ها، غذا نخورد و مواد غذایی‌ای که به صورت فله‌ای تولید می‌شوند را نخورد. اما، در واقع، بیشتر مردم این کار را هرگز انجام نمی‌دهند. مطمئناً، بهتر این است که میوه‌جات، سبزیجات، آجیل، غلات، گوشت گاو، مرغ، گوشت بره، تخم‌مرغ، کره، شیر، خامه، پنیر، گیاهان و ادویه طبیعی را خریداری کرده و همه چیز را خودتان در خانه تهیه کنید. در این صورت مطمئن هستید که این غذایی که می‌خورید طبیعی است، سعی کنید بیشتر مواد غذایی را خام مصرف کنید، از پختن آن‌ها خودداری کنید تا آنزیم‌های مفید در آن‌ها، از بین نروند. اما، حقیقت این است که بیشتر مردم این کار را انجام نمی‌دهند.

آیا راهی وجود دارد که شما بتوانید غذایی که کمتر مسموم است، با مواد غذایی بیشتر، بخورید، غذایی که از نظر انرژی، کمتر تغییر کرده باشد؟ پاسخ، مثبت است. ممکن است این کار، کامل نباشد اما، قطعاً از کاری که هم اکنون

انجام می‌دهید، بهتر است، کاری ساده و راحت. من، قوانینی را به شما ارائه می‌دهم و به شما می‌گویم، چه طوری می‌توانید برچسب غذاها را بخوانید. به چند نمونه توجه کنید.

اصل قانون این است که برای خرید به سوپرمارکت‌ها نروید. کار بیشتر سوپرمارکت‌ها، پول در آوردن است. در واقع، ماده‌ی غذایی‌ای در این فروشگاه وجود ندارد که سمی و فاقد مواد غذایی نباشد. وقتی برای خرید به یک فروشگاه مواد غذایی طبیعی می‌روید، و میوه‌ها، سبزیجات، گیاهان دارویی و ادویه جات طبیعی را از پرورش دهندگان مستقل آزاد خریداری می‌کنید، احساس رضایت می‌کنید که چیزی را می‌خورید که برای تان خوب و مفید است. شما می‌توانید گیاهان را در باغ یا باغچه خودتان پرورش دهید. به خاطر داشته باشید از دانه‌های پیوندی استفاده نکنید چون این دانه‌ها توسط انسان از نظر ژنتیکی تغییر یافته‌اند.

به خاطر داشته باشید، وقتی به فروشگاه‌های مواد طبیعی می‌روید، تصور کنید که هر چیزی که در آن جاست صددرصد قابل قبول است. یادتان باشد، همه چیز به پول برمی‌گردد. این فروشگاه‌ها در بعضی موارد، شرکت‌های تجاری‌ای هستند که به فکر کسب منافع‌شان هستند، پس باید برچسب‌ها را بخوانید. وقتی به این نوع فروشگاه‌ها می‌روید، فرصت خوبی برای یافتن مواد غذایی غیر مسموم دارید که از نظر انرژی و خاصیت غذایی، تغییر نکرده باشند. برخلاف سوپرمارکت‌هایی که در آن‌ها شانسی برای یافتن مواد غذایی غیر سمی ندارید. مهم این است که برای خواندن این برچسب‌ها، نباید قیمت جلوی بسته‌بندی را بخوانید. این محل، جای تبلیغات شرکت است. که شامل تصاویر زیبا، اسامی زیبا، رنگ‌های جذاب و عبارات رمزی جدید است. بخش بازاریابی

میلیون‌ها دلار صرف تحقیق درباره‌ی این موضوع کرده است تا شما را قانع سازد که این محصول مفید است تا مجبور به خرید آن شوید. جعبه، بسته‌بندی یا شیشه را برداشته و نگاهی به مواد تشکیل‌دهنده آن بیندازید. به خاطر داشته باشید که هزاران ترکیب وجود دارد که در مواد غذایی استفاده می‌شوند و طبق قانون، الزامی نیست که روی برچسب‌ها، نامی از آن‌ها برده شود. هرچه تولیدکنندگان مواد غذایی بزرگتر باشند و هر چه اسم تجاری آن معروف‌تر باشد، این احتمال بیشتر می‌رود که این ماده شامل مواد شیمیایی باشد که روی برچسب آن نوشته نشده است. اولین قانون کلی من این است: هنگام خرید به سوپرمارکت‌ها نروید، به فروشگاه‌های مواد غذایی سالم یا فروشگاه مواد طبیعی مراجعه کنید.

قانون دوم من این است: هرگز چیزی نمی‌خرم که نام تجاری داشته باشد یا توسط یک شرکت مواد غذایی تجاری بزرگ تولید شده باشد. من در این کارخانات بوده‌ام و چیزهای زیادی درباره آن‌ها می‌دانم.

سومین قانون من از این قرار است: من به دنبال شرکت‌های مستقل کوچک هستم که مواد غذایی در حجم کم و با مراقبت زیاد تولید می‌کنند. اگر چه، این افراد در کار تجارت و کسب منافع هستند، اما وقتی با آن‌ها ملاقات می‌کنید متوجه می‌شوید که انگیزه اصلی آن‌ها، پول دار شدن نیست. بلکه محرک اصلی‌شان، ارائه فرآورده‌ای با کیفیت بالا برای جامعه‌شان است.

قانون بعدی من این است که همیشه، همیشه، همیشه، همیشه روی برچسب‌های مواد خوراکی را بخوانید. چیزهایی وجود دارد که اگر جزء مواد تشکیل‌دهنده ماده خوراکی باشند، فوراً آن را کنار می‌گذارم. بگذارید، مهمترین واژه‌ها را به شما بدهم که باید دنبال آن‌ها روی برچسب‌ها بگردید، اگر به آن‌ها

برخورد کردید، مطلقاً از خرید آن‌ها صرف نظر کنید.

۱. هر چیزی را که نمی‌توانید بخوانید، نخرید

این، واقعاً کار ساده‌ای است. اگر نتوانید کلمه‌ای را بخوانید، آن را نخرید، چون آن اسم یک ماده شیمیایی است، آن‌ها می‌توانند این مواد شیمیایی را هر طور که بخواهند، نامگذاری کنند، می‌توانند بگویند این ماده منشأ طبیعی دارد یا از گیاهی تهیه شده است یا کلاً طبیعی می‌باشد. هیچ‌کدام از این‌ها واقعیت ندارد. به خاطر داشته باشید که تولیدکنندگان مواد غذایی از طریق رشوه دادن، مجلس را وادار کرده‌اند قانونی را بگذارند که آن‌ها مجاز باشند مواد شیمیایی را، مواد کاملاً طبیعی بنامند. نهایتاً این که اگر نمی‌توانید نام ماده‌ای را بخوانید، آن را نخرید.

۲. گلوتامیت منوسدیم (MSG)

هرگز چیزی را که نام گلوتامیت منوسدیم روی آن نوشته شده است، نخرید. اگر قانع نشده‌اید، کتاب «طعمی که کشنده است» (Excitotoxins) را بخوانید. MSG یک excitotoxin است که خطرناک و مرگ‌بار است، اشتها را زیاد کرده و باعث چاقی می‌شود. علت بسیاری از مشکلات جسمی و فیزیکی است.

۳. اسپار تیم

اسپار تیم هم یک excitotoxin است، که شما را چاق می‌کند و باعث گرسنگی و منجر به تمام انواع ناراحتی‌ها می‌شود، از جمله میگرن و PMS. اگر قانع نشده‌اید، کتاب «اسپار تیم» (Aspartame) را بخوانید.

۴. شربت یا فروکتوز بالا

این ماده از نظر جسمی و شیمیایی، واقعاً اعتیادآور است و باعث چاقی تان می‌شود.

۵. روغن گیاهی هیدروژنه یا روغن گیاهی نیمه‌هیدروژنه یا هر نوع روغن

اگر ماده‌ی غذایی هیدروژنه یا نیمه‌هیدروژنه باشد، آن را نخرید. چون چربی ترانس است، و مرگ‌بار می‌باشد، باعث بیماری قلبی می‌شود، شما را چاق می‌کند و شما را به صورت میزبانی برای بیماری‌های دیگر در می‌آورد.

۶. شکر

شکری که در پردازش استفاده می‌شود، تصفیه شده‌ترین پودر سفیدی است که می‌توانید تصور کنید. آن‌ها را از نیشکر طبیعی می‌گیرند و به صورت دارو در می‌آورند. از آن‌ها به عنوان شیرین‌کننده در غذاها استفاده می‌کنند، هم‌چنین برای کیفیت شیمیایی اعتیادآور آن! هم‌چنین همراه مواد شیمیایی در رشد نیشکر مورد استفاده قرار می‌گیرد. به هر صورت در همه حال باید از آن اجتناب کرد.

شکر کامل	شکر سفید	
۸۸-۹۱	۹۹/۶	ساکاروز
۲-۶	۰	گلوکز
۳-۶	۰	فروکتوز
۶۰۰-۱۰۰۰	۳-۵	پتاسیم
۴۰-۱۰۰	۰	منیزیم
۸۰-۱۱۰	۱۰-۱۵	کلسیم

فسفر	۰/۳	۵۰-۱۰۰
ویتامین A	۰	۱۲۰-۱/۲۰۰
ویتامین B1	۰	۰/۰۲۳-۰/۱
ویتامین B2	۰	۰/۰۶-۰/۱۵
ویتامین B6	۰	۰/۰۲-۰/۰۱۵
نیاسین (نیکوتونیک اسید)	۰	۰/۰۳-۰/۱۹
Patothenic	۰	۰/۳۴-۱/۱۸

این مقایسه‌ها براساس ۱۰۰ گرم از هر ماده می‌باشد. مقادیر مغذی به دلیل تنوع در شرایط پرورش و برداشت، متفاوت است. این مقایسه تنها بر اساس مقایسه شکر سفید و شکر کامل نیست، بلکه، نشان دهنده تفاوت‌های تغذیه‌ای بین مواد غذایی پردازش شده و مواد غذایی خالص (خام) است.

۷. طعم‌های طبیعی و مصنوعی

اگر روی برچسب نوشته شده باشد طعم‌های طبیعی یا مصنوعی، بدانید جایی است که صنعت غذایی با اعمال فشار کاری انجام داده است که بتواند عموم مردم را فریب دهد و دروغ بگوید. هزاران ماده شیمیایی دست‌ساز انسان وجود دارد که وارد مواد غذایی می‌شود تا شما را گرسنه و چاق سازد و بدن‌تان را به آن عادت دهد. آن‌ها هم‌چنین به مواد غذایی افزوده می‌شوند تا بدون خراب شدن، ماندگاری آن‌ها را طولانی‌تر سازند و طعم فوق‌العاده‌ای به آن بدهند تا شما نتوانید جلوی خودتان را بگیرید. بیشتر مواد غذایی در روند پردازش با تکنولوژی بالا، بیشتر ارزش غذایی‌شان را از دست می‌دهند و از نظر انرژی

تغییر کرده و عملاً بدون طعم و مزه می‌شوند. سپس، تولیدکنندگان مواد غذایی باید برای طعم مورد علاقه شما، مواد شیمیایی‌ای را به آن‌ها اضافه کنند.

تصور کنید، سیبی را می‌خرید، چشم بسته، آن را می‌خورید و نمی‌دانید که چه میوه‌ای است. در نظر بگیرید تولیدکنندگان مواد غذایی مواد شیمیایی‌ای را به سیب تزریق می‌کنند تا مجدداً طعم سیب بگیرد. این کاری است که امروزه، واقعاً اتفاق می‌افتد. دلیل این که یک سیب، طعم سیب را ندارد این است که پرورش دهندگان برای سال‌هاست که خاک را مورد استفاده قرار داده‌اند و از مواد شیمیایی علف‌کش‌ها و کودهای شیمیایی زیادی استفاده کرده‌اند و به این ماده غذایی، به واسطه انرژی الکترومغناطیسی قدرتمندی، تشعشع داده شده است، طوری که دیگر فرآورده نهایی، یعنی سیب، هیچ طعمی ندارد. این دیگر یک سیب طبیعی نیست و طعم یک سیب واقعی را نمی‌دهد. فقط چون گفته می‌شود، "طعم‌های طبیعی" به این معنا نیست که محصول طبیعی باشد. صنعت غذایی، مجلس را تحت فشار قرار داده تا لایحه‌ای را بگذرانند که به آن‌ها اجازه دهد، مواد شیمیایی غیر طبیعی را روی برچسب‌ها، تحت عنوان "طعم‌های طبیعی" نام‌گذاری کند. و این یک فریبکاری است.

اما، این چیزی است که اتفاق می‌افتد. طعم‌های مصنوعی به همین روش، عنوان می‌شود. وقتی عبارت "طعم‌های طبیعی" یا "طعم‌های مصنوعی" را مشاهده می‌کنید، اگر از شرکت غذایی بخواهید که فهرست طعم‌های طبیعی و مصنوعی را جداگانه ارائه بدهد، از این کار خودداری می‌کنند.

اعضای داخلی به من می‌گویند که اگر قرار باشد آن‌ها "طعم‌های طبیعی یا مصنوعی" مورد استفاده قرار گرفته را به صورت فهرست در آورند، این فهرست می‌تواند شامل هزاران ماده شیمیایی شود که تحت عنوان "طعم‌های طبیعی" یا "طعم‌های مصنوعی" استفاده می‌شوند. مشکل مهم دیگر در رابطه با

افزودنی‌های شیمیایی در غذا این است که یک ماده شیمیایی به تنهایی ممکن است تأثیرات منفی زیادی نداشته باشد. اما، وقتی با دو یا چند ماده شیمیایی دیگر مخلوط شود، مواد شیمیایی جدیدی را به وجود می‌آورد. محققین در صنایع غذایی این موضوع را می‌دانند، کاری که این مواد شیمیایی جدید انجام می‌دهند، فوق‌العاده خطرناک و قدرتمند است. پس از آن‌ها دوری کنید.

۸. ادویه‌ها

این هم، یکی از فریب‌کاری‌هایی است که صنعت غذایی در آمریکا، اعمال می‌کند. به نظر می‌رسد که ادویه‌ها سالم و مفید هستند، اما این طور نیست. صنعت غذایی مجلس را تحت فشار قرار داده تا لایحه‌ای را بگذراند که به آن‌ها اجازه دهد، مواد شیمیایی را ادویه بنامند. آن‌ها، ادویه نیستند. بلکه مواد شیمیایی مرگ‌بار و دست‌ساز انسان هستند، آن‌ها طبق قانون می‌توانند به عنوان ادویه، نام‌گذاری شوند.

وقتی از آن‌ها سؤال می‌کنید، چه ادویه‌هایی را استفاده می‌کنند، به شما پاسخی نمی‌دهند. اگر واقعاً این ادویه‌ها، کاملاً طبیعی هستند، چرا از نام بردن چند نوع از آن‌ها، که مورد استفاده قرار می‌دهند، اجتناب می‌کنند؟ به این دلیل که آن‌ها از ادویه‌هایی که برای شما آشنا هستند استفاده نمی‌کنند، بلکه هزاران ماده شیمیایی را به مواد غذایی اضافه می‌کنند که روی برچسب‌ها فقط از آن‌ها به عنوان "ادویه" یاد می‌کنند. شما ممکن است فکر کنید این ادویه‌ها، کمی ریحان، کمی نمک، کمی فلفل و کمی آویشن است. اما در واقع، این‌ها همه مواد شیمیایی‌ای هستند که توسط انسان در آزمایشگاه‌های شیمیایی کاملاً سری تهیه می‌شوند و صنعت غذایی از آن‌ها برای طعم دار کردن مواد غذایی استفاده می‌کند که مزایای زیادی برای شرکت مواد غذایی دارد. اگر آن‌ها اسامی ادویه‌ها را جداگانه نمی‌نویسند، و از کلمه "ادویه" به طور کلی استفاده می‌کنند، از

خریدن آن‌ها اجتناب کنید. حتی امروزه، گلوتامیت مونوسدیم را در رده‌بندی ادویه‌ها قرار می‌دهند.

۹. رنگ‌های مصنوعی

از تمام مواد غذایی همراه با رنگ‌های مصنوعی، دوری کنید. این رنگ‌ها در واقع، سموم شیمیایی هستند.

۱۰. روغن نخل

روغنی، مرگ‌بار است که قیمتی ارزان دارد و باعث تمام بیماری‌های جسمی می‌شود.

۱۱. اکستروز، ساکاروز

این‌ها، در واقع، شیرین‌کننده‌های شیمیایی هستند، از آن‌ها اجتناب کنید.

۱۲. Sucrulose-Splenda

این ماده، جدیدترین و جنجال برانگیزترین، شیرین‌کننده شیمیایی است. به نظر من، این ماده مرگ‌بار و سمی است و شما را چاق می‌کند. این ماده تولید شده است تا صنایع غذایی بتوانند از عبارت "کربوهیدرات کم" استفاده کنند. هم اکنون، فرآورده‌های غذایی می‌توانند "بدون کربوهیدرات" یا "با کربوهیدرات کم" باشند در حالی که هنوز طعم شیرین دارند. مشکل این است که این ماده، غیر طبیعی است و مصنوعی است. این شیرین‌کننده‌های ساختگی دست انسان، در واقع، اشتها را افزایش می‌دهند و باعث افسردگی و بیماری‌هایی مانند میگرن، سردرد، PMS و آلرژی می‌شوند و مهم‌تر از همه شما را چاق می‌کنند، پس از آن‌ها دوری کنید.

۱۳. آرد گندم غنی شده و آرد سفید غنی شده

به خاطر داشته باشید آرد سفید یا آرد گندم غنی شده، هیچ فیبری ندارد و کلاً فاقد ارزش غذایی است و در یک محیط شیمیایی تهیه شده است و در واقع به فرآورده تصفیه شده‌ای تبدیل شده است که به صورت یک دارو درآمده است و در حین مصرف، بدن در مقابل آن واکنش نشان می‌دهد. در واقع، تنها نوع آردی که شما به عنوان آرد طبیعی می‌توانید در نظر بگیرید، آرد چاوش دار و آرد ارزن است.

۱۴. پروتئین سویا

این ماده غذایی مشترک در نوشیدنی‌های پروتئین دار، پروتئین و یا بسته‌های غذایی، است. از آن‌ها دوری کنید. شما در واقع هرگز نمی‌توانید پروتئین سویای مجزای طبیعی پیدا کنید. به این دلیل که در پردازش پروتئین سویا، اغلب هگزان مورد استفاده قرار می‌گیرد که فرآورده‌ای شبیه به بنزین است. البته این مواد شیمیایی و ته مانده آن‌ها در غذا باقی می‌ماند، اما هرگز روی برچسب نامی از آن‌ها برده نمی‌شود.

این‌ها موارد واقعی‌ای هستند که باید از آن‌ها دوری کرد، اما به عنوان یک قانون همیشه روی برچسب‌ها را بخوانید. اگر این مواد تشکیل دهنده چیزهایی نیستند که بتوانید در آشپزخانه از آن‌ها استفاده کنید، اگر ماده غذایی، چیزی نیست که بتوانید آن را خودتان درست کنید، از آن اجتناب کنید، چون دست‌ساز انسان و خطرناک است. در این جهان ایده‌آل می‌توانید خودتان غذای‌تان را درست کنید. غذای خودتان، طعم بهتری دارد، بعد از خوردن آن احساس بدی ندارید، سطوح انرژی بدن در سطح بالایی قرار می‌گیرد و دچار افسردگی، یبوست و یا نفخ معده نمی‌شوید.

از بستنی می‌توان به عنوان یک نمونه خوب یاد کرد. من در خانه‌ام یک

دستگاه بستنی ساز دارم. اغلب اوقات روزها برای خودم بستنی درست می‌کنم. من شیر طبیعی و خامه‌ای را می‌خرم که از گاوهایی دوشیده شده‌اند که غذای‌شان علف‌های طبیعی بوده است. به خاطر داشته باشید، خام بودن یعنی این‌که پاستوریزه یا هموژنیزه نشده باشند و حاوی آنتی بیوتیک‌ها و آفت‌کش‌ها نباشد و کاملاً خالص و سالم باشند. به عنوان شیرین‌کننده، از شکر کاملاً طبیعی استفاده می‌کنم که جداسازی شده و سفید رنگ نشده است، من از عصاره‌ی چوب درخت افرا استفاده می‌کنم. که این به نوع بستنی‌ای که درست می‌کنم، بستگی دارد. ممکن است از دانه‌های وانیل طبیعی، توت‌فرنگی‌ها یا توت‌های دیگر طبیعی، شکلات طبیعی، مغزهای طبیعی مثل گردو و کمی نمک طبیعی استفاده کنم. فقط همین! یکی از بستنی‌های مورد علاقه‌ام، بستنی افرا-گردو است که ساده‌ترین نوع بستنی نیز هست. من فقط طبق دستور عمل کرده و از شیر و خامه، کمی نمک دریا، عصاره طبیعی افرا و کمی مغز گردوی کوبیده، استفاده می‌کنم. هرکس که از این بستنی می‌خورد، می‌گوید بهترین بستنی‌ای است که تا به حال خورده است. نه تنها بهترین طعم را دارد، بلکه سالم‌ترین نیز هست. مردم فراموش می‌کنند چه قدر وقت گذاشتن در آشپزخانه و اضافه کردن کمی عشق و علاقه به غذایی که درست می‌کنید برای کل خانواده، می‌تواند سرگرم‌کننده و لذت بخش باشد. خریدن غذایی که از قبل بسته بندی شده و توسط شرکت‌های بزرگ مواد غذایی درست شده‌اند، به معنای این است که غذایی را می‌خورید که عشق و علاقه به آن اضافه نشده است. وقتی شخصی در حین آماده کردن غذا، انرژی‌ای را به آن اضافه می‌کند، در واقع باعث می‌شود، الکترون‌های موجود در غذا، در جهت‌های مختلف گردش کنند و سالم‌ترین غذا را برای بدن فراهم سازند.

اما، می‌دانم شما وقت ندارید، و به دنبال چیزی هستید که آسان، سریع و

راحت، تهیه شود. خیلی خوب، به فروشگاه بروید و غذاهای بسته بندی شده خریداری کنید. اما، حداقل به فروشگاه‌های مواد غذایی کامل و طبیعی بروید و لطفاً، لطفاً، مواد تشکیل دهنده روی برچسب‌ها را بخوانید و انتخاب‌های درستی داشته باشید.

ممکن است این عمل کامل انجام نشود اما قطعاً از کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید، بهتر خواهد بود. بگذارید برای تان بگویم چه قدر تفاوت است بین ماده غذایی‌ای که از یک سوپر معمولی می‌خرید و ماده غذایی‌ای که از یک فروشگاه مواد طبیعی تهیه می‌کنید. به خاطر داشته باشید، این فرآورده‌ها، تقریباً شبیه به هم هستند، اما تفاوت‌های اساسی از این قرار است:

غذای فروشگاه‌های مواد طبیعی، مواد تشکیل دهنده کمتری دارند که طبیعی هستند و در اصل ماده شیمیایی‌ای در آن به کار نرفته است. این غذا، پردازش نشده است در نتیجه تمام ارزش‌های غذایی را داراست و انرژی آن در کارخانجات پردازش، از بین نرفته است. وقتی می‌خورید، احساس بدی ندارید، دچار یبوست و نفخ معده نمی‌شوید. بیشتر مردم به دلیل افزایش زیاد ماده غذایی و این که جذب آن در بدن آسانتر شود، غذای کمتری می‌خورند، دیگر عطش زیادی ندارید. به خاطر داشته باشید، بیشتر تولیدکنندگان مواد غذایی می‌خواهند شما اشتیاق بیشتری داشته باشید و بیشتر غذا بخورید. تا آن‌ها بیشتر پول در آورند. در نتیجه، کلاً مواد غذایی موجود در فروشگاه‌های مواد سالم و طبیعی، مواد مغذی بیشتری دارند، از نظر انرژی کمبودی ندارند، طعم بهتری می‌دهند و عملاً حاوی هیچ ماده سمی نیستند. خوب حالا بیایید چند ماده غذایی را با هم مقایسه کنیم.

۱. عصاره پنکیک (نوعی کیک)

فروشگاه مواد طبیعی*	*سوپرمارکت
نام فرآورده: عصاره طبیعی افرا	نام فرآورده: عصاره طبیعی Aunt Jemima
مواد تشکیل‌دهنده: ۱۰۰٪ عصاره‌ی تصفیه نشده و پردازش نشده و خام و طبیعی افرا.	مواد تشکیل‌دهنده: عصاره‌ی ذرت، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، آب، صمغ سلولوز، رنگ کارامل، نمک، تیزوئیست سدیم، طعم‌های مصنوعی، طعم‌های طبیعی، میپسامتافسفات سدیم و اسید اسکوربیک (ویتامین C).

۲. یک تکه نان

فروشگاه مواد طبیعی*	*سوپرمارکت
نام فرآورده: یک تکه نان	نام فرآورده: یک تکه نان Progress
مواد تشکیل‌دهنده: آرد گندم طبیعی، آب، عصاره‌ی تبخیر شده نیشکر، روغن طبیعی نارگیل، نمک دریا و مخمر.	مواد تشکیل‌دهنده: آرد غنی شده، آرد جوانه جو (مالت)، نیاسین، فردس سولفات، نیترات دیامونیم، ایبوفلورین، اسید نولیک، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، عصاره‌ی ذرت، روغن نباتی هیدروژنه، آب، مخمر، نمک، شکر قهوه‌ای، عسل، ملاس، شکر، گلوکوتین گندم، آردچاودار، آرد ذرت، سبوس جو، بلغور ذرت، آرد برنج، آرد سیب‌زمینی، کوره، monogdiglycerides، سدیم، stearyl lactylate، کلسیم، لیستین، کرینات سدیم، سولفور آمونیم، فسفات مونوکلسیم، سرکه، شیر بدون چربی، شیر کره، اسید لاکتیک، کلسیم، سوربیت، پتاسیم، دانه‌های کنجد، نمک، دانه‌های جعفری، ادویه، رنگ، پودر پیاز، طعم‌های طبیعی، سیر و شکر.

۳. چیپس سیب زمینی

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: چیپس سیب زمینی	نام فرآورده: چیپس سیب زمینی Pringles
مواد تشکیل دهنده: سیب زمینی طبیعی، روغن آفتابگردان طبیعی و نمک دریا.	مواد تشکیل دهنده: سیب زمینی خشک، روغن ذرت، روغن دانه کتان (پنبه)، روغن آفتابگردان، بلغور ذرت زرد، نشاسته گندم، مالتو - دکسترین، نمک، دکستروز، شیرهی کره، گوجه فرنگی خشک، سیر خشک، روغن سویای نیمه هیدروژنه، گلو تامیت منوسدیم، عصارهی ذرت، پیاز خشک، کاسوینت سدیم، مولتی اسید، ادویه، عصارهی مادهی رنگ زا (آناتو)، نشاسته اصلاح شده ذرت، طعم های طبیعی طعم های مصنوعی (ساختگی)، اینوسینیت دی سدیم و گانیلیت دی سدیم.

۴. (سس) مایونز

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: مایونز طبیعی	نام فرآورده: مایونز Miraclehip
مواد تشکیل دهنده: روغن سویای فشرده شده، تخم مرغ طبیعی، آب، زردهی تخم مرغ طبیعی، عسل طبیعی، سرکه طبیعی، نمک دریا، خردل طبیعی و عصارهی آب لیموی طبیعی.	مواد تشکیل دهنده: آب، روغن سویا، سرکه، عصارهی غلات با فروکتوز بالا، تخم مرغ، شکر، نشاسته اصلاح شده، نمک، خردل، رنگ مصنوعی، سوربات پتاسیم، ادویه، طعم های طبیعی، سیر خشک و پاپریکا.

۵. سس سالاد

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: سس سالاد	نام فرآورده: سس سالاد بدون چربی
مواد تشکیل‌دهنده: آب، روغن کانولای فشرده، سرکه Balsamic، گوجه فرنگی خشک شده، نمک دریا، سیر، خردل، ریحان، فلفل سیاه و جعفری.	مواد تشکیل‌دهنده: آب، رب گوجه فرنگی، عصاره ذرت با فروکتوز بالا، رنگ مصنوعی، نشاسته اصلاح شده، نمک، خیار شور خرد شده، روغن سویا، زرده‌ی تخم‌مرغ، مالتو دکسترین، نوعی انگوم، گل خردل، سوربیت پتاسیم، دی سدیم کلسیم، EDTA، اسید فسفریک، پیاز خشک، ادویه، ویتامین E، استات، عصاره‌ی آب لیمو، رنگ زرد شماره‌ی ۶، طعم‌های طبیعی، رنگ قرمز شماره‌ی ۴۰، طعم‌های ساختگی، رنگ آبی شماره ۱ و deoresin turmeric.

۶. گرانولا (نوعی نان که از جو دو سر و مواد دیگر برای صبحانه درست می‌شود)

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: گرانولا	نام فرآورده: گرانولای kelloyg
مواد تشکیل‌دهنده: جو دو سر طبیعی، عسل طبیعی، روغن آفتابگردان طبیعی، روغن کاژیره، آرد گندم کامل، بادام طبیعی، شیر خشک طبیعی بدون چربی، دانه‌های طبیعی کنجد و کشمش طبیعی.	مواد تشکیل‌دهنده: جوی دو سر کامل، دانه‌های گندم سرد، شکر قهوه‌ای، عصاره‌ی ذرت، کشمش، برنج، شکر، بادام، روغن کتان (پنبه) نیمه هیدروژنه، گلیسرین، نشاسته ذرت اصلاح شده، نمک، دارچین، شیر خشک بدون چربی، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، diglycerides و polyglycerol، esters of mono، طعم جوانه جو، استات آلفاتوکوفرال، نیسینامید، اکسید روی، اسکوربیت سدیم، اسید اسکوربیت، آهن تبدیل شده، انگوم گوار، (گوار=نوعی گیاه)، BHT، هیدروکلراید، کریودیپیرییدوکین، ریبوفلیوین، بالمتیک ویتامین A، اسید فولیک، ویتامین هیدروکلراید، ویتامین D، ویتامین B ₂ .

۷. شکر

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپرمارکت»
نام فرآورده: شکر کاملاً طبیعی	نام فرآورده: شکر سفید
مواد تشکیل دهنده: نیشکر تصفیه نشده، خشک و پودر شده. شامل عصاره‌ی کاملاً خشک نیشکر - خشک شده در یک حالت کامل این ماده به دلیل وجود کربوهیدرات‌های متعادل یک منبع عالی انرژی است - و ملاسی که از شکر جدا شده است.	مواد تشکیل دهنده: شکر (حتی اگر در فهرست مواد تشکیل دهنده سوپر مارکت گفته شود «شکر»، این یک دروغ است). صنایع غذایی، مجلس را تحت فشار قرار داده تا به آن اجازه بدهد از اسم «شکر» استفاده کنند. در حالیکه در حقیقت باید بنویسند: «شکری که بطریق شیمیایی درست شده است، و شدیداً پردازش شده، و ارزش غذایی ندارد، و برای این که زیبا به نظر برسد و به صورت پودر کریستالی سفید تغییر کند، با مواد شیمیایی سمی، سفید شده است که باید آن را در رده بندی به عنوان داروی اعتیادآور خطرناک قرار داد.»

۸. پنیر

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: پنیر چدار طبیعی	نام فرآورده: پنیر چدار
مواد تشکیل دهنده: تهیه شده از شیر خام، تولید شده بدون هورمون، آنتی بیوتیک یا آفت کش‌ها همراه با نمک و آنزیم‌های طبیعی.	مواد تشکیل دهنده: شیر، نمک، آنزیم‌ها، رنگ زرد شماره‌ی ۶، (حتی اگر، مواد تشکیل دهنده خیلی شبیه به نظر برسد، این دو فرآورده، کاملاً متفاوت هستند) بین شیر پاستوریزه نشده و هموژنیزه نشده که پنیر طبیعی از آن تولید می‌شود و شیر هموژنیزه و پاستوریزه‌ای که پر از هورمون‌های رشد و آنتی بیوتیک‌ها و دیگر مواد شیمیایی است و از آن پنیر تهیه می‌کنند، فرق زیادی وجود دارد.

۹. شکلات

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: شکلات طبیعی	نام فرآورده: شکلات سیاه
مواد تشکیل دهنده: شکلات طبیعی، عصاره‌ی طبیعی نیشکر، کره‌ی کاکائوی طبیعی و لسیتین سویای اصلاح شده (نه از نظر ژنتیکی).	مواد تشکیل دهنده: شکر، کره‌ی کاکائو، کاکائوی پردازش شده با آلکالی، لاکتوز شیر چرب، لسیتین سویا، طعم‌های مصنوعی.

۱۰. نان

فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: نان گندم جوانه کامل	نام فرآورده: نان ممتاز
مواد تشکیل دهنده: دانه‌های جوانه‌های گندم طبیعی، آب تصفیه شده، خرمای طبیعی، گلاتین گندم، نمک دریا، کشمش طبیعی، مخمر فشرده و لسیتین طبیعی سویا.	مواد تشکیل دهنده: آرد، جوانه جو، سولفورفرس، نیاسین، تیامین مونوتریت، ریسو فلیوین، فولیک اسید، آب، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، مخمر، روغن سویا، نمک، سولفور کلسیم، گلاتین گندم، آرد سویا، استریل لاکتیلیت سدیم، دی اکسید کلسیم، اسید یدیک کلسیم، فسفات دی‌مونیم، فسفات دی‌کلسیم، فسفات مونوکلسیم، مونو و دی‌گایسیرید، مونو ایتو کسی لیتدر، دی‌گلیرسیرید، کربنات کلسیم، مواد مغذی مخمر، سولفور آمونیم، کلرید آمونیم، آنزیم‌های نشاسته گندم، فسفات‌تری کلسیم و فسفات کلسیم.

.detem

نام فرآورده: نان صد در صد چاوش دار	مواد تشکیل دهنده: آرد طبیعی چاوش دار، خمیر ترش شامل آب، نمک دریا و آرد طبیعی چاوش دار.
------------------------------------	--

۱۱. شیرینی شکلاتی

«فروشگاه مواد طبیعی»	سوپر مارکت
نام فرآورده: شیرینی شکلاتی	نام فرآورده: شیرینی شکلاتی Chips Ahoy
مواد تشکیل دهنده: آرد سفید نشده‌ی طبیعی، عصاره‌ی نیشکر طبیعی، کره‌ی (چربی) نخل طبیعی، تکه‌های شکلات طبیعی، عصاره‌ی برنج قهوه‌ای طبیعی، گردو، وانیل، لسیتین سویای اصلاح شده (نه از نظر ژنتیکی)، ملاس طبیعی، سودای پخته، کاکائوی شیرین نشده و نمک دریا.	مواد تشکیل دهنده: آرد گندم، نیاسین، آهن تبدیل شده، یتامین مونو تریت، ریبو فلاوین، اسید فولیک، شکر، دکستروز شکلات، کره‌ی کاکائو، لیتسین سویا، شکر، روغن سویای نیمه هیدروژنه، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، سودای خشک (پخته شده)، فسفات آمونیم، نمک، طعم‌های طبیعی، طعم مصنوعی، رنگ کارامل «آب پنیر» ماست.

۱۲. Food Bar

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: Food bar	نام فرآورده: Mara Energy Bar thon
مواد تشکیل دهنده: کره‌ی بادام طبیعی، مایه‌ی خرما‌ی طبیعی، جوانه‌های طبیعی کتان، دانه‌های	مواد تشکیل دهنده: عصاره‌ی ذرت، پروتئین جدا شده سویا، آرد بادام زمینی، پروتئین جدا شده آب پنیر یا

ماست، ایزونات کلسیم، شکر، کره‌ی کا کائو، شکلات، شیر رویه گرفته، شیر، چربی شیر، لسیتین سویا، طعم مصنوعی، عصاره‌ی ذرت، شکر، روغن سویای نیمه هیدروژنه، چربی شیر، گلیسرین، لاکتوز، نمک، کارامل، طعم‌های مصنوعی، بادام زمینی، برنج، جو دوسر، شکر قهوه‌ای، آرد، شکر، گندم، نمک، جوانه جو، برنج، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، شکلات، ویتامین A، پالماتیت، فسفات تری کلسیم، اکسید منیزیم، اسید اسکوربیک، ویتامین E، استات، یناسینیمید، کلسیم D، پانتوتیفت، فارنیت فروس، اکسید روی، مونوتیت تیامین، اسید فولیک، بیوتین و کیانو کبالانیم.	کنجد طبیعی و چیپس برنج قهوه‌ای طبیعی.
نام فرآورده: Adrantage Atkins Bar	
مواد تشکیل دهنده: پروتئین جدا شده‌ی سویا، گلوژن هیدروژنه، پروتئین جدا شده آب پنیر یا ماست، سدیم کلسیم، گلیسرین، پلی دکستروز، کرده کا کائو، پودر کا کائو، آب، روغن طبیعی نارگیل، تکه‌های	

سویا، پروتئین سویا، آرد برنج، جوانه جو، نمک، سلولز، روغن زیتون، طعم‌های طبیعی، لسیتین، قهوه‌ی بدون کافئین، مالتی دکستروز، صمغ گدار، اسید سیتریک، ساکرولوس، فسفات‌تری کلسیم، کربنات کلسیم، اکسید منیزیم، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین، ریبوفلیوین، پری دو اکسین کینو کوالامین، ویتامین E، استات، نیاسین، بیوتین، اسید پنتو تنیک، روی، اسید فلیک، ویتامین K، سلینیم و کرومیوم کلید.	
---	--

۱۳. Fig Bars

«فروشگاه مواد طبیعی»	«سوپر مارکت»
نام فرآورده: Fig bars	نام فرآورده: Fig Newtons
مواد تشکیل‌دهنده: آرد گندم طبیعی، انجیرهای طبیعی، عسل طبیعی، آب انگور یا گلابی، روغن کانول، نشاسته ذرت، ملاس، عصاره‌ی مالت، نمک دریا، آب پنیر (ماست) پرورده، لسیتین و سودای پخته.	مواد تشکیل‌دهنده: آرد گندم، نیاسین، آهن مبدل، ویتامین مونوتریت، ایبو فلیوین، انجیرهای نگهداری شده بادی اکسید، عصاره‌ی ذرت، عصاره‌ی ذرت با فروکتوز بالا، آب ماست یا پنیر، روغن سویای نیمه هیدروژنه، اسید مالتیک، نمک، سودای پخته، لاکتیک کلسیم، آرد ذرت زرد، لسیتین سویا، سوربات پتاسیم، طعم‌های مصنوعی و آرد جوانه جو.

۱۴. پورد پروتئین، Shake یا جایگزین غذا

«سوپر مارکت»	«فروشگاه مواد طبیعی»
نام فرآورده: Slimfast	نام فرآورده: پودر پروتئین
مواد تشکیل‌دهنده: شکر، فروکتوز، کاکائوی پردازش شده یا الکالی، عصاره‌ی پروتئین آب پنیر یا ماست، پروتئین جدا شده‌ی سویا، صمغ، ژل سلولوزی عربی، آب ماست یا پنیر شیرین، شیر خشک بدون چربی، سلولوز پودر شده، صمغ گوار، لسیتین دانه‌ی سویا، کاراگین، دکستروکس، صمغ سلولوز، فیبو سویا، نشاسته ذرت اصلاح شده، صمغ Xanhan، مالتی دکسترین، طعم‌های مصنوعی، اسپارتم، فسفات کلسیم، اکسید منیزیم، کربنات کلسیم، سوربات سدیم، ویتامین E، فسفات فری کورتو، نیاسین، اکسید روی، پنتا فونیت کلسیم، سولفور منیزیم، گلوکانیت مس، هیدروکلراید پری دوکین، مونو نیاترایت، تیامین، ویتامین A، کلراید کروم، ریبوفلیوین، بیوتین، اسید فولیک، فیلو کیونون، یون پتاسیم، کلتیالسی خردل و سیانو کوبالامین.	مواد تشکیل‌دهنده: صددرصد پودر پروتئین و شاهدانه‌ی طبیعی و خام.

۱۵. پودر پروتئین

نام فرآورده: پودر پروتئین	
مواد تشکیل دهنده: اسپارالین طبیعی، جلبک‌های سبز-آبی طبیعی، <i>Chlorella bokensel</i> ، جو، یونجه، گندم طبیعی، علوفه (علف جو، علف یونجه، علف گندم)، گیاهان طبیعی دریایی، چغندر طبیعی، برگ اسفناج طبیعی، rosehip طبیعی و پوست لیمو و پرتقال طبیعی.	

۱۶. پودر پروتئین

نام فرآورده: پودر پروتئین	
مواد تشکیل دهنده: پروتئین سویای طبیعی، شیر رویه دار، پودر ماست و عسل.	

من می‌توانم صدها نمونه را از مقایسه فرآورده‌های سوپرمارکت‌ها با نام تجاری را با همان جنس از یک فروشگاه مواد غذایی طبیعی که توسط یک شرکت مستقل کوچک، تولید شده است، به شما نشان بدهم. بین فرآورده‌های موجود در سوپر مارکت‌های استاندارد و فرآورده‌های موجود در فروشگاه‌های مواد طبیعی، اختلاف زیادی وجود دارد. مجدداً، به خاطر داشته باشید، شما

باید خودتان، فهرست مواد تشکیل‌دهنده را بخوانید. صرف این که فرآورده‌ای را از فروشگاه مواد طبیعی تهیه می‌کنید، دلیل خوب بودن آن نیست. برچسب‌ها را بخوانید. وقتی عاقلانه خرید می‌کنید، فرآورده‌هایی را می‌خرید که :

- تقریباً سمی نیستند.
 - مواد مغذی بیشتری دارند.
 - طعم بهتری می‌دهند.
 - نسبت به آن‌ها احساس بهتری دارید.
 - باعث گاز و نفخ معده، سردرد، یبوست و غیره نمی‌شوند.
 - شما را گرم‌تر نمی‌کنند.
 - شما را چاق نمی‌کنند.
 - باعث اعتیاد جسمانی شما نمی‌شوند.
 - و شما افراد مستقلی را حمایت می‌کنید که تلاش می‌کنند، فرآورده‌هایی را تولید کنند که طعم عالی‌ای داشته و برای‌تان مفید باشند.
- وقتی به یک سوپر مارکت محلی می‌روید و فرآورده‌هایی با نام تجاری یا تولیدات یک شرکت تجاری بزرگ را خریداری می‌کنید، از شرکت‌های چند ملیتی حمایت می‌کنید که به کشاورزان مستقل و محلی آسیب می‌رسانند و باعث بیماری‌های فراوان می‌شوند، نه تنها در آمریکا، بلکه در کشورهای سرتاسر جهان! من معتقدم که این شرکت‌های چند ملیتی، در حال بهره‌کشی و کسب منافع، از مردم هستند، آن‌هم از طریق، استفاده زیرکانه از آگهی‌ها و تحت لوای سوددهی، و ارائه آگاهانه غذاهای پر از مواد شیمیایی که اشتها را افزایش می‌دهد و از نظر جسمانی، اعتیادآور هستند و ما را چاق می‌کند. به خاطر داشته باشید، من با تعصب به شما نمی‌گویم. فقط میوه‌ها، سبزیجات،

دانه‌ها و خشک‌بار خام بخورید. بلکه می‌گوییم، آرام‌آرام فضای سالمی برای خودتان ایجاد کنید.

بسیاری از شما، میل ندارید هیچ کدام از عادات خودتان را تغییر دهید. بعضی از شماها، هات داگ با سس گوجه و خردل را دوست دارید و نمی‌خواهید این علاقه را دگرگون سازید. این خوب است. هات داگ بخورید و لذت ببرید. اما به جای خرید کیک، هات داگ، خردل و سس گوجه از سوپر مارکت، این‌ها را از فروشگاه مواد غذایی طبیعی خریداری کنید که طعم فوق‌العاده خوشمزه‌ای دارد. این مواد غذایی طعم بهتری دارند، ماده سمی ندارند و پر از مواد مغذی هستند. از خریدن هات داگ‌هایی با نام تجاری که پر از نیترات است و از بخش‌های بدن حیوان بیمار تهیه شده و می‌تواند شما را بیمار کند، خودداری کنید. در عوض، هات داگی را بخرید که طبیعی است، نیترات ندارد و از قسمت درجه یک گوشت گاو تهیه شده تا بخش‌های دیگر آن. سس گوجه و خردل طبیعی بخرید و از هات داگ خود، لذت ببرید. اگر غذای آماده را دوست دارید، مشکلی نیست. به فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی بروید و انواع مختلف غذاهای آماده را امتحان کنید، بسیاری از آن‌ها، خیلی شیرین و فوق‌العاده خوشمزه هستند. طعم‌های مختلف دارند، پس انواع مختلف آن‌ها را امتحان کنید تا ببینید کدام یک را دوست دارید. همان‌طور که این کلمات را می‌نویسم، پنج نوع مختلف غذای آماده را از فروشگاه مواد طبیعی خریدم. نوع اول چهار ماده‌ی تشکیل‌دهنده دارد: میوه درخت خرنوب، نارگیل، دانه‌های خاص نیشکر و عصاره‌ی خالص افرا، تمام مواد تشکیل‌دهنده آن، طبیعی هستند، به صورت خام و پخته هستند و سرشار از مواد غذایی مفیدند و طعم فوق‌العاده‌ای دارند. نوع دوم، مواد تشکیل‌دهنده‌ی مربوط به خودش را دارد: دانه‌های

طبیعی گل آفتابگران، کشمش طبیعی خام، موزهای طبیعی، عصاره‌ی طبیعی افرا و رازیانه. خوشمزه و شیرین هستند. نوع سوم، از بادام‌های طبیعی و خام، دانه‌های خالص وانیل و دانه‌های نیشکر خالص تهیه شده است کاملاً طبیعی و بدون مواد سمی است، بخش مهم این جاست: دیشب یک بسته بزرگ بادام ترد خوردم، هیچ احساس نفخ نکردم، قند بدنم بالا نرفت، کاملاً احساس خوبی داشتم و مانند یک کودک راحت خوابیدم.

اگر همین بادام را از یک سوپر مارکت خریده بودم و پر از مواد شیمیایی بود، با خوردن آن احساس خستگی داشتم، نفخ و گاز معده باعث می‌شد تا صبح، این طرف آن طرف بغلتم.

فقط به خاطر داشته باشید که فرآورده‌هایی با نام تجاری و شرکت‌های تجاری بزرگ چند ملیتی، ده‌ها میلیون دلار صرف تحقیق و بررسی می‌کنند تا متوجه شوند چه آرم‌ها و نشان‌هایی شما را جذب خرید فرآورده‌هایشان می‌کند. فریب آگهی‌ها و تبلیغات چاپلوسانه‌ی آن‌ها را نخورید، گول برچسب‌های روی بسته‌بندی‌ها را نخورید. شما به راحتی اغوا می‌شوید. اسامی مواد تشکیل‌دهنده را بخوانید و به خاطر داشته باشید، اسامی مواد سمی‌ای که در پردازش مواد غذایی، مورد استفاده قرار می‌گیرند، جزء مواد تشکیل‌دهنده ذکر نشده است و بسیاری سمومی که واقعاً در آن به کار رفته‌اند، نباید روی برچسب‌ها نوشته شوند.

برآورد می‌شود که بیش از نود و پنج درصد مواد غذایی، شامل سیصد ماده‌ی شیمیایی افزوده شده هستند که روی برچسب‌ها فهرست نمی‌شوند. وحشتناک است، اما واقعیت دارد، این قدرت صنایع غذایی و گروه‌های فشار است. اگر می‌خواهید بیماری را از بین ببرید، اگر می‌خواهید از بروز آن

پیشگیری کنید، اگر می‌خواهید لاغر بمانید، باید مقدار استفاده از مواد غذایی خام را در رژیم غذایی‌تان افزایش دهید. تنها راهی که می‌توانید این کار را انجام دهید، دوری از سوپرمارکت است. پس قانون کلی این است که تمام خریدتان را از فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی انجام دهید و مطمئن باشید که میوه‌ها، سبزیجات، گیاهان، آجیل، همه صد در صد خام و طبیعی هستند. هنگام خرید دیگر فرآورده‌های غذایی، به سوپرمارکت‌ها توجه نکنید. اگر فرآورده‌ای توسط یک شرکت تجاری بزرگ تولید شده است یا نام تجاری معروفی دارد، از خریدن آن اجتناب کنید. نکته آخر و مهم‌ترین نکته این است که هر وقت چیزی را می‌خرید، به بر چسب مواد تشکیل‌دهنده آن توجه کنید.

«رستوران‌ها»

گاهی اوقات از من در مورد غذا خوردن در رستوران‌ها سؤال می‌کنند. یک رستوران، یک رستوران نیست. بین انواع رستوران‌ها، تفاوت‌های زیادی وجود دارد. من در مورد غذا صحبت می‌کنم، نه در مورد نوع رستوران، عملاً تمام رستوران‌ها، دارای مشکلات زیر هستند:

آن‌ها برای به دست آوردن سود بیشتر، ارزان‌ترین مواد غذایی را می‌خرند. رستوران‌ها، عمدتاً، مواد غذایی‌شان را از تأمین‌کنندگان بزرگ که صدها رستوران را در یک منطقه تأمین می‌کنند، تهیه می‌نمایند. بیشتر غذاهایی را که در رستوران‌ها می‌خورید، در آن رستوران، پخته نشده است، فقط آن جا گرم می‌شود. این روش در رستوران‌های زنجیره‌ای غذاهای آماده بیشتر به چشم می‌خورد. بیشتر رستوران‌ها برای گرم کردن مجدد غذا قبل از سرو آن، از مایکروویو استفاده می‌کنند. بیشتر رستوران‌ها، مانند تولیدکنندگان بزرگ مواد

غذایی در تمام روز از روغن سرخ کردنی استفاده می‌کنند و در بسیاری موارد برای مدت چند روز! مشکل این است که روغن سرخ کردنی در مدت کوتاهی، سریع فاسد می‌شود. تمام غذاهایی که با این روغن فاسد درست می‌شود، سرطان‌زا هستند.

من به رستوران خوبی رفتم و دستور غذا دارم، اما می‌خواستم چند سؤال بپرسم. من عاشق گوا کامولی (خمیر یا سس ساخته شده از آوا کادون له شده و ادویه که به عنوان چاشنی سالاد و غیر مصرف می‌شود). خودم آن را در خانه با مواد کاملاً طبیعی و خوشمزه درست می‌کنم. من دیدم آن‌ها در دستور غذای شان گوا کامولی دارند، پس سؤال کردم که آیا این غذا را به صورت تازه درست می‌کنند؟ پیشخدمت گفت: بله، کمی بیشتر سؤال کردم. پرسیدم، «پس شما واقعاً آوا کادورا می‌گیرید و آن را می‌کوبید یا این که از مخلوط بسته‌بندی شده استفاده می‌کنید؟» او گفت، «ما یک مخلوط می‌گیریم اما، آب به آن اضافه می‌کنیم و هر روز آن را تازه نگه می‌داریم.» عقیده‌ی او درباره تازه و خانگی بودن، با عقیده من، دو چیز مختلف بود. شما توجه کنید که این گوا کامولی از آوا کادوی تازه، گوجه فرنگی، پیاز، آب لیمو و غیره، درست نشده بود. در عوض، از مخلوطی تهیه شده بود که به آن آب اضافه کرده بودند. وقتی از مواد تشکیل‌دهنده مخلوط سؤال کردم، او اطلاعاتی نداشت. از او خواستم بسته‌بندی را پیدا کند و برایم بیاورد تا مواد تشکیل‌دهنده‌اش را بخوانم. بیش از سی ماده تشکیل‌دهنده روی برچسب نوشته شده بود از جمله، گلو تامیت مونو سدیم. سؤال کردم آیا این سالاد تازه است. او لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «نه، در واقع، این سالاد را از کیسه‌های از قبل بسته‌بندی شده تهیه می‌کنیم.» البته، مشکل این است که برای تازه نگه داشتن سالاد باید مواد شیمیایی را

روی آن اسپری بزنیم. پرسیدم آیا مرغ‌تان تازه است یا منجمد است و از بسته‌بندی‌های از قبل آماده شده، تهیه می‌شود. جای تعجب نیست که منجمد و دسته‌بندی شده است. عملاً، از تمام سس‌ها، از تمام مخلوط‌ها و تمام طعم‌دهنده‌ها، در این قوطی‌ها، جعبه‌ها و بسته‌بندی‌ها استفاده می‌کنند. و این مشکل عمده‌ی غذاهای رستوران‌هاست. پس، چه کار باید بکنید؟ اساساً، می‌توانید متعصب باشید و در هیچ رستورانی، چیزی نخورید، مگر این که رستورانی با مواد کاملاً طبیعی باشد یا می‌توانید در خانه بمانید و از رستوران‌های زنجیره‌ای خودداری کنید و غذا را خودتان تهیه کنید. وقتی به یک رستوران با کیفیت می‌روید، خیلی راحت سؤال کنید که می‌توانید از آشپزخانه رستوران دیدن کنید و روش آماده کردن غذاها را ببینید. بسیاری از مدیران از این برنامه، استقبال می‌کنند. این کار به شما فرصتی می‌دهد تا با مدیر یا صاحب رستوران ملاقاتی داشته باشید و در مورد تهیه‌ی غذاهای مختلف، از آن‌ها سؤالاتی بکنید. سپس شما می‌توانید ببینید کدام یک از موادی که استفاده می‌کنند، تازه‌تر و با کیفیت‌ترین است. هم‌چنین می‌توانید بخواهید بعضی چیزها را حذف کنند. مثلاً، من خودم بال مرغ سرخ کرده را دوست دارم که از مادرم کمک گرفته و آن را در خانه درست می‌کنم. ما بال مرغ طبیعی را می‌گیریم، آن را در آرد گندم کامل با نمک و فلفل سیاه، می‌غلطانیم و بعد به آرامی در کمی روغن زیتون طبیعی سرخ می‌کنیم. واقعاً خوشمزه می‌شوند. وقتی به رستورانی می‌روم، می‌دانم که بیشتر بال مرغ‌های خریداری شده، از قبل آماده شده و سوخاری شده است و درون سرخ‌کن‌ها که حاوی روغن فاسد هستند، قرار می‌گیرند، بعد در سسی غلتانده می‌شود که حاوی مقادیر زیادی گلوتامیت مونوسدیم است. در

نتیجه، در رستوران‌ها، بال مرغ نمی‌خورم. چون اساساً، چند سؤال می‌پرسم و انتخابی هوشمندانه می‌کنم. به خاطر داشته باشید، باید مراقب باشید ولی نه آن قدر. شما باید کاری را انجام دهید که احساس خوبی نسبت به آن داشته باشید نه این که در مورد تصمیم‌های تان تحت فشار روحی قرار می‌گیرید.

دوست صمیمی‌ای دارم که نه تنها سبزی‌خوار است بلکه غذاهای خام و نپخته می‌خورد. و از این بابت متعصب نیست. ما به رستورانی می‌رویم و سفارش کمی ماهی آزاد می‌دهیم. می‌دانم که ماهی آزاد از دریای آزاد گرفته شده است و برنج از مواد کاملاً خالص تهیه شده است. هم‌چنین به سالاد خیار و پیاز علاقمندم. زنجبیل و واسابی (نوعی گیاه) تازه نیز در رستوران تهیه می‌شود. با وجودی که در آن رستوران، از مواد طبیعی استفاده نمی‌کنند، این تا حدی یک مسئله است. غذایم می‌تواند به عنوان یک غذای نسبتاً سالم، طبقه‌بندی شود. شاید از نوع ایده‌آل آن دور باشد اما می‌تواند بهتر از یک غذا در رستوران غذاهای آماده باشد. حداقل از روغن‌های هیدروژنه، گلوتامیت منوسدیم، آسپرتیم یا مقادیر زیادی مواد شیمیایی، خبری نیست. دوست من، یک سبزی‌خوار و خام‌خوار است و انتخاب‌های محدودی دارد، اما نگرشش در مورد کاری که انجام می‌دهد و چیزی که می‌خواهد، مهم است. او در مورد انتخاب‌هایش پرس و جو می‌کند و گزینش خود را انجام می‌دهد. ما با هم بحث‌های خوبی داشته‌ایم و موضوع غذا خوردن او، دومین موضوع مهم مباحث ماست. او نگران، مضطرب یا متعصب نیست. او عقیده و ارزش‌هایش را به من تحمیل نمی‌کند. شاید، روزی، من هم فقط غذاهای خام بخورم. اما حالا، انواع مختلف غذاهای پخته، مرغ، گوشت بره و گوشت گاو طبیعی را دوست دارم. نکته این جاست، دانستن این اطلاعات بدان معنا نیست که شما

مجبورید برای کسب منافع از این اطلاعات، همه این کارها را انجام دهید. تا آن جاکه احساس رضایت می‌کنید، کم یا زیاد این دستورات را اجرا کنید. حتی انجام بعضی اصلاحات و تغییرات در رژیم غذایی‌تان، تأثیر چشمگیری به همراه خواهد داشت.

فصل ۱۰

« آیا قانع نشده‌اید؟ »

این کتاب براساس فرضیاتی است که نتیجه‌گیری‌های مان بر آن قرار دارد. مهم‌تر از همه این است که عملاً برای هر بیماری‌ای، درمان‌های غیردارویی و غیرجراحی وجود دارد حتی برای جلوگیری از بیمار شدن، روش‌های غیر دارویی و غیرجراحی وجود دارد. بسیاری سازمان‌ها، از جمله، FDA، FTC و صنایع داروسازی هم به طور مستمر با هم کار می‌کنند تا از این اطلاعات، چیزی به گوش شما نرسد. رسانه‌های گروهی از جمله، روزنامه‌ها، مجلات، تلویزیون و رادیو، از صنایع داروسازی طرفداری می‌کنند و در رابطه با مراقبت‌های بهداشتی، دروغ‌هایی را به شما ارائه می‌دهند. اگر هنوز متقاعد نشده‌اید، پس این ایده‌های ترغیب‌کننده‌ی افکار را در نظر بگیرید:

۱. هنوز قانع نشده‌اید که همه چیز به پول مربوط می‌شود؟ پس موضوعات

زیر را در نظر بگیرید:

● گزارش شده است که فساد گروهی همیشه بالا بوده است. این فساد و

فریب نسبت به قبل بیشتر شده است.

● مدارس برای هر دانش‌آموزی که داروی ریتالین (drug Ritalin) مصرف می‌کند، پانصد دلار دریافت می‌کنند. این امر انگیزه‌ی مهمی برای مدارس است تا بچه‌ای که این مشکل (نارسایی) را دارد، تشخیص دهند و از او بخواهند این دارو را مصرف کند.

● از نظر بینندگان، نمایش‌های واقعی همیشه در سطح بالا هستند. تولیدکنندگان، به واسطه کمک به ایجاد هر چه بیشتر درد و ناراحتی برای رقیبان، پول به دست می‌آوردند. به عنوان یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان واقعیت، تلویزیون چنین نقل کرده است «در بیچارگی دیگران، جذابیت وجود دارد.» همه به اسم پول، حرص و طمع است، این تولیدکنندگان، شرکت‌کنندگان واقعی تلویزیون را قربانی می‌کنند. در بسیاری موارد، این شرکت‌کنندگان همیشه، در حالی که، از نظر احساسی از تجربیات‌شان ترسیده‌اند، برنامه را ترک می‌کنند. تولیدکنندگان اهمیتی نمی‌دهند. تمام توجه آن‌ها به این موضوع است که آن‌ها از طرف دیگر که مهم است، چه قدر می‌توانند پول بدست بیاورند. این خیلی به روم باستان شباهت دارد، وقتی مردم با تماشای این که انسان‌های دیگر غذای شیرها می‌شوند، سرگرم می‌شد. چنین به نظر می‌رسد که حرص و طمع همیشه در آمریکا، در سطح بالایی قرار داشته است.

● جوامع، از برگه‌های جریمه‌ی سرعت، پول زیادی در می‌آورند، اما دولت از گذاشتن این محدودیت‌ها خودداری می‌کند، با وجودی که آن‌ها می‌دانند این کار جان بیش از صد هزار نفر را در سال می‌تواند، نجات دهد. اما این کار برای شرکت‌های نفتی، سود زیادی دارد. آن‌ها، قانونی دارند که می‌گویند باید کمربندتان را در اتومبیل ببندید. در نتیجه، اتومبیل‌ها، حتماً باید کمربندهای

ایمنی داشته باشند. قانونی وجود دارد که مقدار انتشار اتومبیل‌ها را محدود می‌کند، در نتیجه، اتومبیل‌ها باید مبدل‌های دودگیر داشته باشند تا انتشارشان محدود شود. قانونی وجود دارد که می‌گوید: شما نمی‌توانید تحت هیچ شرایطی، از حد مجاز سرعت، فراتر روید. پس چرا، لازم نیست اتومبیل‌ها، محدودکننده‌هایی داشته باشند تا آن قدر تند نروند؟ پاسخ این است: جوامع از قبض‌های جریمه سرعت و شرکت‌های نفتی از مصرف بنزین، سودهای سرشاری می‌برند. هم‌چنین این کار، هزینه‌های بالای تعمیر اتومبیل را کاهش می‌دهد و تمام پول افراد صرف هزینه‌های بیمارستان، آسیب‌دیدگی‌ها و نجات زندگی‌هایشان می‌شود.

● E-mail Spamming می‌تواند فوراً متوقف شود. تمام مجلس مجبور است، قانونی را بگذارد که شرکت‌های کارت اعتباری را برای روند پرداخت از Spam e-mail منع کند. هر شرکت کارت اعتباری که Spam e-mail پرداختی را پردازش کند، با جریمه مواجه می‌شود یا این که حق پردازش هرگونه کارت اعتباری را از دست می‌دهد یا به زندان می‌افتد. پس شرکت‌های کارت اعتباری مسئولیت آگاهی مشتریان‌شان را به عهده می‌گیرند و متوجه می‌شوند که شرکت‌ها چه طور ایجاد شده‌اند. E-mail Spamming متوقف می‌شود. عملکرد کنترلی ساده است. دولت باید فرآورده‌ای را از spam e-mail سفارش دهد و بعد با خشونت، شرکت کارت اعتباری را متهم کنند. دلیل، انجام این کار نیست، بلکه به خاطر این است که شرکت‌های کارت اعتباری میلیون‌ها دلار، در روند تجارتي از spam-e-mail بدست می‌آورند. چون آن‌ها مجلس را تحت فشار قرار داده‌اند، مجلس قوانین را نمی‌گذارند که به شرکت‌هایی که به آن‌ها پول می‌دهند، آسیبی برسد.

● ایستگاه‌های بنزین خودکار، درست شده‌اند تا شرکت‌ها بتوانند پول بیشتری بدست آورند.

● هنگام تلفن به یک شرکت، بسیاری افراد متوجه می‌شوند که کسی برای پاسخگویی وجود ندارد، جز یک سیستم صداگذاری شده فعال با چند گزینه‌اش. بیشتر مردم می‌دانند که شما می‌توانید به شرکتی تلفن بزنید و از شما یک سری سؤالات درباره ماهیت تلفن زدن‌تان پرسیده شود و اگر دلیل تلفن شما، یک دلیل خاص است دگمه‌ی شماره‌ی یک را فشار دهید، اگر دلیل دیگری است دگمه‌ی شماره‌ی دو و یا دلیل دیگر دگمه‌ی شماره‌ی سه را فشار دهید. سپس به آنجا می‌رسید، یک فهرست از انتخاب‌ها، شماره‌ی یک را برای این، شماره‌ی دو را برای این کار و شماره‌ی سه را برای این. بعد وقتی این کارها را انجام می‌دهید، هنوز یک فهرست از انتخاب‌های دیگر وجود دارد، می‌تواند ده منوی مختلف برای ورود شما، وجود داشته باشد. چرا این کار صورت می‌گیرد؟ همه‌ی این کارها به خاطر پول است. این عمل پول زیادی را برای شرکت، صرفه جویی می‌کند، با دانستن این که اکثریت افراد پشت خط معطل و مستأصل می‌مانند، در نتیجه، آن‌ها پول صرف خدمات مشتریان نمی‌کنند.

● صنعت دارو سازی به جای توسعه داروهای جدید، بیشتر زمان و پولش را صرف بازاریابی داروها می‌کند.

● طبق گزارش، دونالد ترامپ (Donald Trump) چنین می‌گوید: «تمام کارهای تجارتي در غیرقانونی‌ترین سطح انجام می‌گیرد، همه‌ی آن تجارت داخلی است.»

● تیم وارنر (Time Warner) گزارش کرد که بانک‌ها به شما دروغ می‌گویند تا پول بیشتری بدست بیاورند و اخیراً گزارش شده است که ده راز یا ده دروغ

مخصوص وجود دارد که بانک‌ها به مشتریان می‌گویند که برای مشتریان هزینه و برای بانک سود بیشتری را در بردارد.

● روزنامه‌ها، مجلات، تلویزیون و رادیو، همه معمولاً در مورد فرآورده‌های کاملاً طبیعی، بد می‌گویند. در حالی که در آن واحد آگهی‌هایی را پخش می‌کنند که مورد تأییدشان است. این کار با هدف انجام می‌شود و در وب سایت‌ها این اتفاق، آشکارتر روی می‌دهد.

● شرکت‌های ویتامین و مواد غذایی، مستقیم یا غیرمستقیم توسط صنعت دارویی بلعیده یا تصاحب می‌شوند.

● بسیاری خبرنگارها یا کتاب‌ها، مکمل‌های خاصی را تشویق می‌کنند. اکثریت افراد نمی‌دانند که صاحبان این خبرنگارها یا کتاب‌ها، متعلق به همان افرادی هستند که مکمل‌ها را می‌فروشند. این گمراه کننده است اما برای شرکت‌های بزرگ سودآور می‌باشد. مجلات و روزنامه‌ها، به طور رایج، مقالات مثبتی را در مورد فرآورده‌ها، چاپ می‌کنند در صورتی که این شرکت‌ها، قراردادهای تبلیغاتی بزرگی را متعهد می‌شوند. این یک فریب کاری است، ولی واقعاً در حال روی دادن است. این بدان معناست که شما نمی‌توانید هر چیزی را که در روزنامه و مجلات می‌خوانید، باور کنید. چون نمی‌دانید که آیا این مقاله واقعاً حق سکوتی برای ناشر به همراه داشته است یا خیر.

● شرکت‌ها به طور مرتب مشاغل را به خارج از کشور، منتقل کنند. دلیل اصلی این است: گزارش شده است که اجاره کارگران آمریکایی در مقایسه با کارگران آسیایی، بیست و پنج مرتبه گران تر است. شرکت‌ها فقط در کارخانجات به فکر پول درآوردن هستند و سعی می‌کنند به طور دائم مشاغل را به خارج از کشور منتقل کنند، جایی که کالاها و خدمات با هزینه کمتری تولید می‌شوند.

۲. آیا قانع نشده‌اید که FDA و FTC، هم‌چنین رادیو، تلویزیون و سازمان‌های خبری در حال سرکوب و پنهان کردن اطلاعات هستند؟ پس این را در نظر داشته باشید:

● CBS از پخش یک تبلیغ سی ثانیه‌ای از طرف گروه مخالف دولت بوش، خودداری کرد. هم‌چنین از پخش سری‌های کوچک "ریگان" به علت فشار گروه‌های محافظه‌کار و تبلیغ‌کنندگان جلوگیری کرد.

● ایمیلی دریافت کردم که چنین بود "ناشران برای بخش عظیمی از تبلیغات‌شان به شرکت‌های داروسازی وابسته‌اند و می‌توانند از پخش تبلیغاتی که مخالف بهترین مشتریان‌شان است، خودداری کنند." اگر شرکت‌ها خودشان واقعاً فشار را اعمال کنند، تمام شرط‌بندی‌ها، پایان می‌یابد.

● دیزنی نمی‌خواهد یک فیلم انتقادی از رئیس‌جمهور بوش را پخش کند، چون مالیات زیادی که از پارک‌های فلوریدا می‌گیرد، به خطر می‌افتد. به خاطر داشته باشید، برادر رئیس‌جمهور بوش، حاکم فلوریدا است. گزارش شده است که چنین می‌گویند «آیا این امر باید در یک جامعه آزاد و باز اتفاق بیفتد، جایی که اساساً شرکت‌های پولدار، مد نظرشان اطلاعاتی است که عموم مردم مجازند آن را ببینند یا بشنوند؟»

● مکمل طبیعی ephedra ممنوع شده اما، نوع دارویی آن که ephedrine نامیده می‌شود، تحریم نشده است. نوع طبیعی آن از بازار جمع شد، اما نوع خطرناک آن هنوز فروخته می‌شود. این نشان می‌دهد که چه طور FDA از صنعت داروسازی حمایت می‌کند.

● به سازنده‌های داروی کاملاً طبیعی برای درمان دیابت سی میلیون دلار پیشنهاد شد تا آن دارو را به بازار عرضه نکنند.

● بسیاری وقت‌ها، شما بک پزشک مراقبت بهداشتی را ملاقات می‌کنید، آن‌ها تعداد زیادی فرم، تکذیب‌نامه، فرم‌های واگذاری و بیانیه‌هایی را امضا می‌کنند که تأکید می‌کند آن‌ها سعی در درمان یا پیشگیری بیماری‌ای ندارند و شما آن‌ها را آزادانه و به اختیار خودتان مشاهده می‌کنید. چون جامعه شاکي و عارضی داریم و به دلیل سرکوبی بدست هیئت‌های قانونی دولت، این افراد، به واسطه خطر کردن زیاد، باید محاسباتی را برای حمایت توانایی آن‌ها برای درمان مردمی که نیازمند درمان‌شان هستند، اتخاذ کنند.

● واکسن‌ها پر از مواد سمی است. کسانی که واکسن می‌زنند به احتمال زیاد در کوتاه‌مدت و بلندمدت بیمار می‌شوند، بیشتر از کسانی که واکسن تزریق نکرده‌اند.

۳. هنوز قانع نشده‌اید که وسایل ارتباط جمعی متعصبانه عمل می‌کنند. فریب می‌دهند و به شما درباره بسیاری عناوین، دروغ می‌گویند؟ پس این مطلب را در نظر داشته باشید:

● بیل تاوریلی (Bill Oreilly) چنین نقل کرده است: «فریبکاری‌ای که در رسانه‌های گروهی وجود دارد، افتضاح و وحشتناک است.»

● همیشه روزنامه‌ها و مجلات به من پیشنهاد می‌کنند که درباره خودم و فرآورده‌هایم، مقالاتی بنویسم و در انتشار آن‌ها تبلیغ کنم.

● اغلب سازمان‌های جدید به واسطه گردهم آوردن مردم و فریاد زدن جلوی دوربین‌ها، داستان‌های تقلبی‌ای را درست می‌کنند. بیشتر رویدادهایی که در تلویزیون می‌بینید، واقعاً توسط سازمان‌های جدید به نمایش در می‌آیند.

● اخیراً، روزنامه نگاران زیادی، متوجه نوشتن دروغ و مقالات فریبکارانه شده‌اند. فریبکاری روزنامه‌نگاری هم اکنون، به صورت عادی درآمده است.

گزارش شده است که به بسیاری روزنامه‌نگاران مبالغ زیادی پیشنهاد شده است تا مقالاتی را بنویسند که دیدگاه‌های خاصی را ارائه می‌دهد.

● بسیاری مقالات جدید در واقع توسط افرادی نوشته می‌شوند که در لیست حقوق‌بگیران شرکت‌هایی قرار دارند که در مقالات از آن‌ها یاد می‌شوند. یک نمونه جدید، مقاله‌ای است تحت عنوان «علیرغم خطرات شناخته شده، بسیاری مکمل‌های رژیمی خطرناک هنوز مورد استفاده قرار می‌گیرند.»

این مقاله ویژه توسط پزشکی نوشته شده بود که در لیست حقوق‌بگیران صنایع دارو سازی قرار داشت. این خبر نیست، این واقعیت نیست. این مطلب صحت ندارد و یک سبک روزنامه‌نگاری بدون تعصب نیست. این یک مبارزه افشاگرانه است که از طریق صنایع داروسازی مطرح می‌شود تا مردم را از درمان‌های طبیعی و مؤثر، دور نگه دارد و آنان را شستشوی مغزی دهد تا باور کنند که تنها راه درمان بیماری‌ها، داروها هستند.

● شرکت‌های دارویی، با پرداخت مقادیر هنگفتی پول از وب سایت‌ها می‌خواهند تا در مورد صدها روش درمانی طبیعی، افشاگری کنند. بسیاری از این وب سایت‌ها، که آغاز به کار می‌کنند به وسیله‌ی صنایع داروسازی تأمین بودجه می‌شوند و در کشورهای خارجی، مورد توجه واقع می‌شوند. معمولاً، گروه کوچکی از مردم، صدها وب سایت را اداره می‌کنند، در نتیجه، مصرف‌کننده فکر می‌کند که سازمان‌های مستقلی در سرتاسر دنیا وجود دارد که می‌گویند درمان‌های طبیعی چه قدر بدون درمان‌های دارویی خوب هستند.

این امر مطلقاً، حقیقت ندارد. بلکه یک تبلیغ، به شکل فاحش آن است.

● چهارمین گروه غذاهای اصلی که سال‌هاست تبلیغ می‌شود، توسط مؤسسه لبنی، تأمین بودجه می‌شود. امروزه، هرم غذایی به واسطه‌ی دولت بعد

از مقدار زیادی فشار که توسط صنایع غذایی اعمال می‌شود، تحت تأثیر قرار گرفته است. گروه چهارگانه مواد غذایی و هرم غذایی، با سلامتی و تغذیه کاری ندارند بلکه، برای این طراحی می‌شوند که افکار مردم را شستشو داده که به روشی غذا بخورند که به نفع صنایع غذایی باشد.

● رسانه‌های گروهی این حقیقت را درباره‌ی طراحان داروهای تجویزی و غیر تجویزی پنهان می‌کنند. مقالات زیادی وجود دارد که درباره‌ی تأثیرات مہلک داروهای تجویزی و غیر تجویزی نوشته شده است. با وجود این، تعداد مقالاتی که درباره‌ی خطرات مکمل‌های طبیعی مثل گیاهان دارویی و مواد معدنی و ویتامین‌ها، نوشته و پخش شده است، بهت‌آور است. حقیقت این است که داروهای تجویزی و غیر تجویزی قطعاً از ویتامین‌ها، مواد معدنی و گیاهان خطرناک‌ترند. تا به حال گزارش نشده است که شخصی از داروهای گیاهی به مقدار درست استفاده کرده و جان خود را از دست داده است. اما، صدها هزار مورد وجود دارد که مرگ در اثر استفاده از داروهای تجویزی و غیر تجویزی با مقدار مصرفی درست، اتفاق افتاده است.

● به مدت دو سال به اجرای رژیم اتکینز (Atkins) در تلویزیون، تشویق شدم، اما بعد با تحقیق کلی در کار سازمان اتکینز متوجه شدم که این سازمان پر از دروغ و فریب و نیرنگ است. آیا جالب نیست که برای سال‌ها، هیچ‌کس در رسانه‌های خبری، رژیم غذایی اتکینز را یک روش مطمئن و سالم برای کاهش وزن، توصیه نکرد؟ ناگهان، هیچ‌جا، هیچ‌کس، درباره‌ی عالی بودن برنامه اتکینز صحبت نمی‌کند. این یکی از بزرگ‌ترین کلاهبرداری‌ها در مورد کاهش وزن است.

۴. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که بدن‌تان پر از سمومی است که باعث

بیماری‌های مختلف، استرس، افسردگی و اضطراب در شما می‌شود؟ پس به موضوع زیر توجه کنید:

● افرادی که گلف بازی می‌کنند با مقادیر زیادی کود شیمیایی که جذب بدن‌شان شده است به خانه برمی‌گردند، این کود شیمیایی از تنفس در هوای آزاد زمین گلف، جذب بدن می‌شوند.

● تمام تزریقات از بوتوکس (botox)، کول ژن، انسولین و واکسن‌ها، پر از تاکسین‌های سمی هستند. بسیاری از این‌ها منشاء حیوانی دارند و پر از مواد شیمیایی و پاتوژن‌های مرگ‌بار هستند.

● در محیط زندگی ما مواد سمی زیادی وجود دارند و غذایی که حتی مردم، در دورترین نقاط دنیا مصرف می‌کنند پر از مواد سمی است، در سلول‌های چربی این افراد مواد سمی زیادی دیده می‌شوند، حتی اگر مواد سمی در محیط زندگی‌شان وجود نداشته باشد. این دنیا، یک دنیای سمی است و هیچ‌کس در امان نمی‌باشد. همین حالا بدن‌شان پر از مواد سمی است.

● به دلیل مسمومیت، بیشتر افراد قادر نیستند از موادی که می‌خورند، مواد تغذیه‌ای زیادی را جذب و دریافت کنند.

● سموم باعث نارسایی تغذیه‌ای افراد می‌شوند.

۵. هنوز قانع نشده‌اید که سیاستمداران و مؤسسات مختلف دولتی، غیر قابل کنترل عمل می‌کنند؟ به این مطلب توجه کنید:

● آیا می‌دانستید قانونی وجود دارد که به دولت اجازه می‌دهد در خیابان‌راه بیفتد و هر چه قدر پول در جیب‌تان دارید بردارد، هم‌چنین دارایی‌های شما مثل خانه یا اتومبیل را مصادره و توقیف کند؟ آیا می‌دانید که این کار نسبت به هر فردی که در آمریکا زندگی می‌کند می‌تواند صورت گیرد در صورتی که نه

متهم به جرمی هستید و نه دستگیر شده‌اید؟ اگر بخواهید پول یا دارایی‌های شخصی‌تان را پس بگیرید، باید علیه دولت تشکیل پرونده دهید و این کار بیشتر از دو سال طول می‌کشد.

● آیا می‌دانید در آمریکا قانونی وجود دارد که به دولت اجازه می‌دهد بدون متهم کردن شخصی، او را گرفته و زندانی کند، آن هم برای مدتی نامحدود، هم چنین نمی‌گذارند که این شخص برای خودش وکیل اختیار کند؟ این شخص که دستگیر نشده یا متهم نشده است، ممکن است توقیف و زندانی شود و دسترسی به سیستم‌های قانونی نداشته باشد. می‌دانم که این عملکردش مانند عملکرد گشتاپو در آلمان نازی است، اما، واقعیت دارد و بیشتر مردم تشخیص نمی‌دهند که چه تعداد از دولت آمریکا، پلیس ایالتی می‌شوند.

● آیا می‌دانستید که اعضای مجلس خودشان را از هر قانونی که می‌گذارند، معاف کرده‌اند؟ غیرقابل باور است اما واقعیت دارد. مجلس می‌خواهد قانونی را بگذراند که افراد معلول به تمام مشاغل (شرکت‌ها) دسترسی داشته باشند، اما دولت، معاف از این قانون است. مجلس می‌خواهد قانونی را تصویب کند مبنی بر بازنشستگی اجباری، اما خودشان معاف از این قانون هستند.

● دولت تعاریف بعضی چیزهای اساسی که ما می‌دانیم را تغییر داده است. مثلاً، یک فهرست از سالم‌ترین وضعیت‌ها در آمریکا گزارش شد که سلامتی، در این بررسی خاص، به عنوان تعداد تخت‌های بیمارستان برای هر هزار نفر و درصد کودکانی که تمام واکسن‌های توصیه شده را دریافت کرده‌اند، تعریف شده است. آن‌ها سالم‌ترین وضعیت را وضعیتی تعریف کرده‌اند که بیشتر مردم مقادیر زیادی دارو دریافت می‌کنند یا اینکه تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند. واقعاً دیوانه کننده است. هم اکنون «ادویه» را چنین تعریف می‌کنند، هزاران ماده

شیمیایی مرگ‌بار. گوشت چرخ شده، دیگر گوشت سرخ شده نیست بلکه یک فرآورده دست ساز انسان است ولی اسمش هنوز «گوشت سرخ شده» است.

● آیا می‌دانستید اگر کودکی داشته باشید که مبتلا به سرطان باشد، و او را تحت شیمی درمانی قرار ندهید و داروهای خاص به او ندهید، یک متهم شناخته می‌شوید؟

● سیاستمداران، کسانی هستند که در لیست حقوق بگیران قرار دارند و هشتاد درصد زمان کاری‌شان را صرف انتخاب مجدد می‌کنند. این یک کلاهبرداری است. اگر شخصی کاری داشته باشد و تصمیم بگیرد تا برای اداره‌ای کار کند، مجاز نمی‌باشد که هشتاد درصد زمانش را صرف کار برای آن بکند. او باید از کارش استعفا دهد تا بتواند وقتش را برای کار جدیدش بگذارد. اما، سیاستمداران، در لیست حقوق بگیران قرار می‌گیرند، اعم از این که کار خودشان را انجام می‌دهند یا این که برای انتخابات مجدد، کار می‌کنند. این هم نمونه‌ی دیگری است از غیر قابل کنترل بودن دولت.

● دولت گروه‌های نگهبان را تشویق می‌کند، اما، هیچ کس سؤال نمی‌کند چه کسانی این گروه‌های نگهبان را تشکیل می‌دهند، چه کسی آن‌ها را تأمین مالی می‌کند، آن‌ها پول‌شان را از کجا می‌گیرند، حقوق و مزایای جانبی مدیران آن‌ها، چه قدر است. آیا می‌دانستید که بیشتر این گروه‌ها، که به نظر گروه‌های حامی مشتریان یا مدافع دولت به نظر می‌رسند، در واقع توسط شرکت‌های بزرگ تأمین بودجه می‌شوند، کسانی که هدف‌شان، حمایت از صنایع و شرکت‌هایی است که آن‌ها را تأمین می‌کنند؟ این‌ها، اصلاً گروه‌های محافظ نیستند، این‌ها سازمان‌های تبلیغاتی هستند که مورد استفاده‌ی شرکت‌های بزرگ قرار می‌گیرند و مجازند تا به واسطه دولت رشد و نمو کنند.

۶. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که FDA با شرکت‌های بزرگ و کمپانی‌های بزرگ داروسازی کار می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا عموم را بفریبند و بازارها را با فرآورده‌های خطرناک پر کنند؟ پس به مطلب زیر توجه کنید:

● سیگار بد است، اما، سیگار تنها فرآورده‌ی کشور آمریکا است که مواد تشکیل‌دهنده‌ی آن ثبت نمی‌شود. چه طور چنین چیزی ممکن است؟ خوب، در نظر بگیرید که FDA مسئول آن است و سیاستمدارانی که مقادیر زیادی کمک دریافت می‌کنند و توسط صنعت تنباکو تحت فشار قرار می‌گیرند که چه کار بکنند. رابطه آشکار بین FDA و صنعت تنباکو در وب سایت www.crazyworld.com افشا می‌شود.

● قانون فدرال، FDA را منع کرده است که در برخورد با متخصصان از اختلافات مالی استفاده کند. اما، FDA، هشتصد بار بیشتر از سال ۱۹۹۸، محدودیت در نظر گرفته است. با وجود این، FDA این کشمکش‌های مالی را آشکار نمی‌کند، از سال ۱۹۹۲، تمام جزئیات اختلافات را مخفی نگه داشته است در نتیجه تعیین مقدار پول یا شرکت دارویی درگیر، قابل تشخیص نمی‌باشد. دو مقاله اخیر، که هر دو در Reuters News و USA Today چاپ شدند، گزارش کردند که پنجاه و چهار درصد کارشناسان FDA برای مشاوره خواسته شدند که کدام داروها باید برای فروش تأیید شوند که سود مالی مستقیم داشته باشند و عناوین ارزیابی آن‌ها چه باید باشد. معمولاً این کشمکش‌های مالی منافع، شامل مالکیت سهام، کارمزدهای مشاوره‌ای و یا کمک‌های تحقیقاتی می‌شود. مقاله USA Today بیان می‌کند که "این کارشناسان فرآورده‌های دارویی، حدود سیصد نفر در هجده کمیته مشاوره‌ای مختلف هستند که تصمیماتشان بر سلامت میلیون‌ها نفر آمریکایی و بلیون‌ها

بیلیون دلار فروش داروها، تاثیر می‌گذارد. به جز چند مورد استثناء، FDA توصیه کمیته را دنبال می‌کند. "وحشتناک این است که افرادی که این تصمیمات را می‌گیرند در رابطه با تصمیماتی که می‌گیرند، نفع مالی مستقیم دارند. مقاله USA Today نتیجه‌گیری کرد که در نود و دو درصد این جلسات، حداقل یک عضو کشمکش مالی داشته است. در پنجاه و پنج درصد این جلسات، نیمی یا بیشتر از نصف مشاوران FDA، اختلاف منافع داشتند. در پنجاه و هفت جلسه، بیشترین کشمکش‌ها وجود داشته است. وقتی موضوعات وسیع‌تری مورد بحث و گفتگو قرار گرفتند، نود و دو درصد اعضای این جلسات، کشمکش و درگیری داشتند. در صد و دو جلسه در رابطه با سرنوشت یک داروی خاص، سی و سه درصد از کارشناسان نفع مالی مستقیم داشتند.

● صنعت داروسازی بیش از حد تصور، بر FDA نفوذ دارد. در نوزدهمین چاپ ماه می مجله‌ی معروف پزشکی Lancet، ریچارد هرتون (Richard Horton) ادعا کرد که FDA مستخدم صنایع داروسازی شده است. برای مثال، حتی اگر، مرگ و میرهای زیادی در اثر داروهای خاص، وجود داشته باشد، FDA، آن‌ها را از بازار جمع‌آوری نمی‌کند، اما پیشنهاد می‌کند که اختاریه‌ای به آن اضافه کنند. LA Times گزارش کرد که FDA، منع کرده است که روی برچسب‌هایی که باید روش استفاده از داروها نوشته شود، اطلاعات ایمنی و سلامتی درج شود. از سال ۱۹۹۳، حداقل هزار نفر به دلیل مصرف داروهای تأیید شده، جان خود را از دست داده‌اند، اما نباید این طور باشد. قبل از سال ۱۹۹۰، شصت درصد داروهای ارائه شده، توسط FDA، تأیید می‌شدند. امروزه، بیش از هشتاد درصد داروها تأیید می‌شوند. Los Angeles Times، گزارش کرد که هفت داروی کشنده که توسط FDA تأیید شده و آن قدر مرگ‌بار بودند

که باید از زرده خارج می‌شدند، قبل از اعلام، بیش از پنج بلیون دلار برای صنایع دارو سازی، استفاده داشته است. جای تعجب این جاست که FDA، آگاهانه کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهد. طبق مقاله LA Times، این مؤسسه هرگز به پزشکان هشدار نداده است که این داروها را به کودکان ندهند، با وجود این هشت کودکی که از این داروها، در بررسی‌های کلینیکی استفاده کرده بودند، جان خود را از دست دادند. پزشکان این دارو را به طور گسترده‌ای برای کودکان مبتلا به گاز معده که یک بیماری گوارشی معمولی است، تجویز می‌کردند. بیماران و پزشکان آن‌ها نمی‌دانستند که FDA، در آگوست ۱۹۹۶ متوجه شده بود که این دارو "قابل تأیید برای کودکان" نیست. پدر یک کودک سه ماهه که فرزندش در بیست و هشت اکتبر سال ۱۹۹۷ جان خود را از دست داد گفت: "ما هرگز چنین چیزی را نمی‌دانستیم." از نظر من این بدان معنا بود که آن‌ها کودک را به عنوان یک خوک آزمایشگاهی تحت آزمایش قرار دادند تا ببینند که آیا این دارو مؤثر است یا خیر. "به راستی این دارو جمع آوری شد، FDA، گزارشاتی دریافت کرد که در آن، مرگ ۲۴ کودک زیر ۶ سال که این دارو را مصرف کرده بودند، بیان شده بود. با وجود این، این دارو برای شرکت داروسازی، بیش از دو و نیم بلیون فروش داشته است.

● یک مقام داخلی FDA می‌گوید: "مردم می‌دانند که رد کردن یک دارو برای مقامات بالاتر FDA ایجاد مشکل می‌کند. قبل از این که به FDA بیایم، همیشه تصور می‌کردم همه کارها به درستی انجام می‌شود، در حال حاضر به این موضوع اعتقاد ندارم و داروهای تجویزی را قبول ندارم."

● طبق Los Angeles Times: "هفت داروست که برای نجات زندگی‌ها لازم نیست. یکی داروی سوزش قلب دیگری قرص رژیم و سومی داروی

برطرف‌کننده درد. گفته شد که در مورد شش تا از این داروها هرگز تأیید نشد که مزایای نجات بخش دارند، هفتمین دارو، آنتی‌بیوتیک‌ها هستند که نهایتاً غیر ضروری هستند چون آنتی‌بیوتیک‌های مطمئن‌تری در دسترس بودند" هم‌اکنون مشخص شده است که، این هفت دارو، مرگ‌بار هستند و تا به حال بسیاری را کشته‌اند، آن‌ها تمام این داروها را از بازار بیرون کشیده‌اند. FDA این چنین داروهای مرگ‌باری را تأیید می‌کند.

● طبق Los Angeles Times، در سال ۱۹۸۸ فقط چهار درصد از داروهای جدید، که به بازار جهانی ارائه شده بودند برای اولین بار توسط FDA، تأیید شده بودند. در سال ۱۹۹۸، برای اولین بار تأییدات FDA در جهان به شصت و شش درصد رسید. به همین دلیل هم‌اکنون چنین به نظر می‌رسد که FDA، بدون توجه به اصول ایمنی، تنها سازمانی است که آسان‌تر از همه، داروی جدیدی را تأیید می‌کند. FDA، زمانی امنیت داروهای تأیید شده را مطرح می‌کرد، سازمان رهبری جهانی بود. هم‌اکنون، به نظر می‌رسد که FDA، بیشتر به فروش منافع و مزایای شرکت‌های دارویی علاقمند است تا سلامت و ایمنی مصرف‌کنندگان. مثلاً، FDA، آخرین مؤسسه قانونی جهانی بود که هفت داروی خطرناک را که به واسطه مسئولین سلامتی در اروپا در اواخر دهه ۱۹۹۰ ممنوع اعلام شده بودند را، از رده خارج کرد. به طور معمول، مقامات رسمی FDA، علیه تأیید داروها، کمیته‌های مشاوره‌ای دارند که فقط داروهایی را که FDA، تصویب می‌کند «مطمئن و مؤثر» می‌نامند.

● طبق گفته دکتر کرت. دی. فربری (Kurt D. Furber)، پروفیسور دانشگاه ویک فارست (Wake Forest)، «بیماران، کسانی هستند که این به‌ها را می‌پردازند، کسانی که تمام تأثیرات منفی، تأثیرات جانبی و اثرات مہلک و

غیرمهلک داروها در آن‌ها، ایجاد می‌شوند.»

● یک داروی خاصی که FDA آن را تأیید کرد و «سالم و مؤثر» نامید در سال اول از بازار خارج شد چون با پنج مرگ در ارتباط بود، برداشتن قولون (بخشی از روده) بیماران و دیگر جراحی‌های مهم روده. دیگر داروهایی که توسط FDA، «سالم و مؤثر» نامیده شده بودند، به دریچه قلب، کبد، پانکراس، آسیب رسانند و باعث سرطان پروستات، سرطان روده، ناباروری، حملات قلبی، سکته و ناتوانی جنسی، شدند.

● در مقاله Los Angeles Times، هفت داروی خاص که «مطمئن و مؤثر» نامیده شده بودند، باعث حداقل هزار مورد مرگ و میر شده بودند. دیگر کارشناسان می‌گویند که تعداد مرگ و میر بیشتر است و می‌تواند به دوهزار مورد برسد. تمام این مرگ‌ها از داروهایی ناشی می‌شوند که FDA، آن‌ها را «مطمئن و مؤثر» نامیده است. آن‌چه ذکر نشده است، این است که صدها بلکه هزاران بیمار، که این داروها را مصرف کرده‌اند، دچار بیماری‌هایی مثل آسیب دیدگی کبد، مشکلات قلبی، سرطان، دیابت، مسائل گوارشی و غیره شده‌اند. وحشتناک‌تر از همه این است که تمام این ناراحتی‌های جدید به واسطه پزشکانی درمان می‌شوند که جراحی یا مصرف دارو را توصیه می‌کنند. همه‌ی این مشکلات برای سود و منفعت، نادیده گرفته شوند، دردهای بی‌جهت، ناراحتی‌های صدها هزار نفر، مرگ و میرهای بی‌شمار از این دست می‌باشند.

● در مقاله Los Angeles Times، گزارش می‌شود که بیش از بیست و یک میلیون آمریکایی این داروهای خطرناکی که باعث بیماری‌های مهم می‌شوند را مصرف کرده‌اند. این بدان معناست که به طور بالقوه بیست و دو میلیون نفر مشکلات پزشکی‌ای دارند که علت مستقیم آن‌ها، مصرف این داروهاست.

● دکتر لاموئل لی (Lamuel Lay)، پزشک دانشگاهی در تگزاس، کسی که از سال ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۹ در خدمت کمیته مشاوره‌ای FDA بوده است، می‌گوید، FDA، جهت یاب خودش را از دست داده و فراموش کرده است که نهایتاً به چه کسی خدمت‌رسانی می‌کند.

● FDA، می‌گوید «تمام داروها خطرناک هستند» بیشتر آن‌ها خطرات جدی دارند.

● Los Angeles Times روز سه‌شنبه شش آوریل، ۲۰۰۴ از قول دکتر ژوزف گلن مولن (Joseph Glen Mullen) می‌گوید که: «مشخص است که FDA، گزارش ارائه شده مربوط به خودکشی با دارو را سرکوب می‌کند.» FDA، اطلاعاتی دارد که نشان می‌دهد داروهای ضد افسردگی احتمال رفتار خودکشی در کودکان را دو برابر بیشتر می‌کند. این مقاله، نشان می‌دهد، چه طور FDA ادعا می‌کند که مدرک علمی‌ای در رابطه با داروهای ضد افسردگی و خودکشی وجود ندارد. با وجود این، این مقاله ادامه می‌دهد که مدرک موثقی وجود دارد که FDA این اطلاعات را مخفی می‌کند تا شرکت‌های دارویی بتوانند به فروش داروهایشان ادامه دهند.

● سرطان‌های پوستی غیر مهلک، سرطان‌های شماره‌ی یک هستند. چهار سرطان مهم دیگر، سرطان سینه، پروستات، ریه و روده هستند.

۷. هنوز قانع نشده‌اید که صنعت داروسازی، فروشندگان دارو را تحت فشار قرار می‌دهد و برای افزایش منافع خودش، تمایل زیادی دارد؟ پس به این موضوع توجه کنید:

● به پرستاران پول و هدیه داده می‌شود تا تلاش کنند، آن‌ها را تشویق نمایند که داروها را از یک تولیدکننده خاص تهیه کنند.

● مدارس هر ماه برای هر محصل که داروهای روانی مصرف می‌کند پانصد دلار می‌گیرند، داروهایی مثل Rita lin یا Prozac.

۸. هنوز متقاعد نشده‌اید که تبلیغاتی که در تلویزیون می‌بینید یا در مجلات و روزنامه‌ها، می‌خوانید، یا از طریق رادیو می‌شنوید، همه سرتاسر اطلاعات دروغ و گمراه کننده و دروغ‌های مسلم و آشکار هستند؟ پس به موضوع زیر توجه کنید:

● آگهی‌ها چیزهایی از این قبیل می‌گویند: «بهترین قهوه دنیا»، «خالص‌ترین قهوه دنیا»، «بهترین قهوه روی زمین». این‌ها دروغ‌هایی بی‌پایه و اساس هستند، ولی مجازند تا اجرا کردند، علت آن تجارت بزرگ است.

● تبلیغات برای رستوران‌های زنجیره‌ای و رستوران‌های غذای آماده جملات دروغ و فریبکارانه‌ای را بیان می‌کند مثل: «بهترین و تازه‌ترین مواد اولیه» در حالی که آن‌ها بهترین و تازه‌ترین مواد اولیه نیستند.

● در رستوران‌ها و در تلویزیون، غذایی که نمایش داده می‌شود، تأثیری در شما ایجاد می‌کند که وقتی آن فرآورده را می‌خرید، به نظرتان همان شکل بیاید. برای کسانی که خرید می‌کنند، آن فرآورده هرگز شبیه آن که در تلویزیون نشان داده شده یا آن‌طور که در بسته‌بندی یا صورت غذای رستوران است، نمی‌باشد، این دروغ و فریب است، اما آن‌ها به گفتن این دروغ مجازند چون گروه فشار به سیاستمداران ما باج و حق سکوت می‌دهند.

۹. آیا هنوز قانع نشده‌اید که داروهای تجویزی و غیر تجویزی همه سمی هستند و آسیب‌های عاطفی - جسمانی زیادی به شما وارد می‌کنند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● سومین یا چهارمین علت مهم مرگ و میر در آمریکا، پزشکان هستند.

● مجله انجمن پزشکی آمریکا جلد دویست و هفتاد و چهار، چنین می‌گوید: «چیزهایی مثل جراحی غیر ضروری، خطاهای پزشکی، تأثیرات منفی داروها و غیره، تقریباً علت تمام مرگ و میرها مثل بیماری‌های قلبی و سرطان هستند. در آمریکا، بیش از دویست و پنجاه هزار نفر هر ساله فقط به علت فعالیت درمانی پزشکان جان خود را از دست می‌دهند. این فقط در مورد مرگ و میرهاست و شامل افرادی نمی‌شود که برای همیشه معلول یا مجروح شده‌اند یا به دلیل استفاده از داروها و برنامه‌های جراحی، مبتلا به مشکلات پزشکی شده‌اند. تعداد افرادی که به ناتوانی‌های جدی و دائمی مبتلا شده‌اند یا در اثر داروها و برنامه‌های جراحی، بیماری‌های دیگر در آن‌ها ایجاد شده است، به تنهایی در آمریکا به بیش از سه میلیون نفر در سال می‌رسد.»

● هم‌اکنون مشخص شده است که درمان استروژن خیلی خطرناک است.

● پایین آوردن کلسترول نمی‌تواند از حمله قلبی پیشگیری کند.

● مصرف یک آسپرین در روز می‌تواند، باعث حمله قلبی شود، هم‌چنین،

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که آسپرین می‌تواند قدرت بینایی را از بین ببرد.

● کرم‌های ضد آفتاب جلوی سرطان پوست را نمی‌گیرند، بلکه باعث

سرطان پوست می‌شوند. دانشمندان می‌گویند پنج ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی

بیشتر کرم‌های ضد آفتاب، در حد زیادی سرطان‌زا هستند.

● از زمان اختراع کرم ضد آفتاب، میزان سرطان پوست در ایالات متحده،

بالا رفته است. هیچ‌کس در این مورد توضیح نمی‌دهد. هیچ‌کس نمی‌تواند

توضیح دهد چون موارد سرطان پوست در کشورهای استوایی مناطق گرمسیر

جایی که اشعه نور خورشید، شدیدتر از جاهای دیگر است، خیلی کمتر

می‌باشد.

● گزارش شده است که بیش از هفت میلیون آمریکایی که بیش از شصت و پنج سال سن داشته‌اند، داروهایی را دریافت کرده‌اند که هیئت کارشناسان مصرف آن‌ها را برای استفاده سالمندان به دلیل تأثیرات جانبی خطرناک مخفی آن، نامناسب تشخیص داده‌اند.

● طبق بررسی‌ای در مجله‌ی مؤسسه پزشکی آمریکا، هر داروی تجویز شده، تأثیرات جانبی خطرناکی دارد و بیش از بیست درصد آن‌ها بدون هیچ هشدارى به بازارها عرضه می‌شوند.

● در کتاب لذت شیمیایی (Chemical Feadt)، رالف ندر (Ralph Nader) می‌گوید که چه طور مؤسسات غذایی و دارویی مشتریان را فریب می‌دهند و اطلاعات مهم درباره‌ی سالم بودن داروها و افزودنی‌های غذایی را از آن‌ها مخفی می‌کنند. این مربوط به سی سال پیش می‌شود، عجیب این است که هیچ چیز عوض نشده است.

۱۰. هنوز متقاعد نشده‌اید که تبلیغات تأثیر مهمی روی افکار و عقایدتان دارد؟ پس موضوع زیر را مطالعه کنید:

● تبلیغات چنان تأثیر عمیقی در شستشوی مغزی افراد دارد که آن‌ها را به این باور می‌رساند که داروها و واکسن‌ها، برای سلامتی خیلی مهم هستند و اگر شخصی به فرزندش دارو ندهد یا واکسن تزریق نکند، مردم می‌گویند که او از کودک‌کش غفلت کرده است و خدمات اجتماعی می‌تواند آن کودک را از والدین بگیرد.

● افرادی که تا به حال دارو مصرف نکرده‌اند با دیدن تبلیغات تلویزیون به سراغ پزشکان می‌روند و از آن‌ها تقاضای داروهای خاص می‌کنند.

● یک فرد هیجده ساله بیشتر تحت تأثیر تبلیغات دارویی قرار می‌گیرد تا

دیگر تبلیغات. بیش از پنجاه هزار تبلیغ دارویی ویژه‌ی سن ۱۸ سال، به نمایش در می‌آید.

۱۱. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که در رابطه با FDA و صنایع داروسازی، گزارشات هولناکی وجود دارد؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● تشخیص داده شد که الکساندر هاروین (Alexander Harwin) نوع بدخیمی از سرطان مغز دارد و تحت دو عمل جراحی قرار گرفت. اولین عمل، توانایی راه رفتن را از او گرفت و به عصب بینایی‌اش آسیب رساند. دومین عمل او را از دست تومور نجات داد اما، پزشکانش متوجه شدند که این بیماری اگر درمان نشود، خطر بازگشت مجدد دارد. توصیه پزشکانش شیمی درمانی بود. این بهترین روش در دنیا بود، اما، خطراتی در برداشت از جمله، آسیب رساندن به قلب، شش (ریه)، کبد و کلیه جوان و این که می‌توانست به عدم شنوایی، ناباروری، سرطان بیشتر، کاهش هوش و توانمندی و حتی مرگ منجر شود.

کمتر از چهار ماه بعد از شروع درمان، الکساندر جان خود را بیشتر به دلیل شیمی درمانی، از دست داد. بعدها، پدر و مادرها با خواندن مجلات پزشکی، یاد گرفتند که شیمی درمانی توصیه شده توسط پزشکان برای کودکان کم سن و سال، مؤثر نخواهد بود. مجلات مختلف پزشکی گزارش کردند دارویی که داده شده باعث حمله قلبی او و حتی سرطان شد. این برنامه شیمی درمانی در مورد بچه‌های یک بیمارستان خوب، اجرا شده بود، والدین متوجه شدند که روش‌های درمانی بی‌خطرتری وجود دارند که طبق قوانین FDA، نمی‌توانند اجرا شوند. هم‌چنین آن‌ها گزارشاتی را خواندند که چه طور افرادی با همان بیماری مشابه فرزندشان که درمان‌های اضافه‌ای را دریافت کرده بودند، در وضعیت خوبی به سر می‌برند و کمتر رنج می‌کشند. والدین نمی‌دانند درمانی که

در مورد فرزندشان به کار رفته، بخشی از آزمایش کلینیکی تأیید شده FDA بوده است. مقررات FDA، مانع شده است که کودکان درمان‌های دیگری را دریافت کنند که بخشی از قانون دارو و خوراک و لوازم آرایشی است و به واسطه قوانین ایالتی و دادخواهی‌های مختلف، حمایت می‌شوند. این بدان معناست که آمریکایی‌ها آزادی انتخاب آن چه خودشان و پزشکان‌شان بهتر می‌دانند را ندارند. یک روزنامه نگار محقق گفت: «تعداد کمی از آمریکایی‌ها از انتخاب‌های درمانی آگاهند، در واقع. انتخاب‌های پزشکی شخصی‌ترشان، به واسطه دولت مقرر می‌شود و اگر آن‌ها بیمار شوند، شدیداً محدود می‌گردد.» این کودک فقط ۵ ماه بعد از تشخیص سرطان زندگی کرد، با وجود اینکه هزینه‌های پزشکی او تقریباً دویست و پنجاه دلار شد.

● داستان تأسفباری از جک ماریان کانری (Jack Maryanne Kunari):
تشخیص دادند که پسر آن‌ها سرطان مغزی دارد. توصیه پزشکان، جراحی، پرتو درمانی و شیمی درمانی بود و به والدین تأثیرات جانبی مخرب آن نیز گفته شد. پزشکان اعلام کردند که کودک فقط چهار ماه زنده می‌ماند. والدین، پزشک دیگری به نام بورزینسکی (Burzynski) را یافتند، وقتی والدین به پزشکان‌شان گفتند که دارند روی روش درمانی دیگری فکر می‌کنند، آن‌ها فرصت را غنیمت شمردند که مددکاران اجتماعی بیایند و با زور کودک را وادار کنند تحت درمان‌های «رایج» یعنی شیمی درمانی، پرتو درمانی، جراحی و دارو قرار بگیرد. «این باور نکردنی است که افراد نه تنها باید در اضطراب بیماری به سر ببرند بلکه، تهدید شوند که اگر دختر یا پسرشان را تحت درمان‌های دردناک و وحشتناک که باعث مرگ وی می‌شوند قرار ندهند، آن‌ها را از فرزندشان جدا می‌کنند.»

● FDA می‌گوید بیماران باید از درمان‌های تأیید شده استفاده کنند و از درمان‌های دیگر موفقیتی به دست نمی‌آورند. این بدان معناست که اگر شخصی سرطانی مرگ‌بار داشته باشد باید داروهای مسموم مصرف کند و تحت شیمی درمانی و پرتو درمانی قرار گیرد حتی اگر این درمان‌ها مرگ‌بار باشند و باعث مرگش شود، مجبور است صدها هزار دلار بپردازد. خوشبختانه، در مورد این کودک، سناریو قبل از اعمال این قوانین اتفاق افتاد و والدین محدودیتی نداشتند. کودک به مدت چهار سال تحت درمان‌های کاملاً طبیعی قرار گرفت. هشت سال بعد دیگر توموری در کار نبود و بیماری رفته بود. مادرش می‌گفت: "هرگز باور تان نمی‌شود که او یک بیمار بوده است." اگر این کودک تحت درمان‌های رایج قرار گرفته بود، درمان‌هایی که توصیه‌ی پزشکان است، مثل شیمی درمانی، جراحی و دارو، مراحل دردناک و وحشتناکی را تجربه می‌کرد و حتماً در عرض چند ماه، جان خود را از دست می‌داد.

۱۲. هنوز متقاعد نشده‌اید که اسپار تیم (شیرین‌کننده‌ی غذایی) یکی از خطرناک‌ترین افزودنی‌های غذایی موجود است؟ پس به مطلب زیر توجه کنید:

● این شیرین‌کننده‌ی غذایی حاوی متانول است، یک الکل چوب که سمی و مرگ‌بار است. براساس صدور دوازده بررسی ارائه شده به FDA توسط تولیدکنندگان اصلی و تولیدکنندگان فرآورده‌های دارویی و نتایجی که توسط Monsanto بیان شده است، این ماده یعنی اسپار تیم، تأیید شده است. هزینه‌ی تمام این بررسی‌ها توسط شرکت‌های داروسازی تأمین شده بود. منتقدانی که به این بررسی‌ها نگاه کردند - که ۱۵ بررسی تأیید شده توسط FDA بود - شگفت‌زده شدند که چگونه ممکن است کسی بتواند نتیجه‌گیری کند که اسپار تیم، مطمئن و سالم است. جای شگفتی است که یکی از موردهای

این بررسی حدود یک سال بعد از دریافت اسپار تیم، جان خود را از دست داد. بعضی بررسی‌ها نشان دادند، افرادی که اسپار تیم مصرف کردند به سکت‌های مغزی دچار شدند. زمانی که اسپار تیم از رژیم غذایی افراد حذف شد، سکت‌های مغزی نیز پایان گرفت. تمام بررسی‌ها، خیلی کوتاه و خلاصه بودند و فقط چند مورد را شامل می‌شدند و زمان آن‌ها فقط چند ماه بود. امروزه، FDA، شکایاتی را از افرادی دریافت کرده است که اسپار تیم مصرف کرده و تأثیرات منفی آن، در آن‌ها مشاهده شده است، در این مورد هنوز تدبیری اتخاذ نشده است.

۱۳. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که در کل، افکار و انرژی‌تان برای سلامتی شما اهمیت دارد و می‌توانید تأثیر مهمی بر بیماری و عملکرد اعضاء خود داشته باشید؟ پس این را در نظر بگیرید:

● انرژی مغناطیسی زمین اساساً نسبت به قبل کمتر شده است. تعداد کمی در واقع با پاهای خودشان روی زمین مستقیماً می‌ایستند، و می‌توانند انرژی را بگیرند. واحد اندازه‌گیری القای مغناطیسی (گاوس) زمین زمانی چهار بوده است. اما امروز، فقط چهار صدم است. ذهن و افکار می‌توانند تأثیر فوری و چشم‌گیری بر مواد شیمیایی بدن داشته باشند و هم‌چنین بر چگونگی عملکرد اعضا و غدد بدن. در آزمایش افرادی که ناراحتی چندگانگی شخصیتی داشته‌اند، نشان داده شده است که افکار می‌توانند، از نظر علمی کارهای غیر ممکن را انجام دهند. در یک نمونه‌ی خاص، خون شخص مورد آزمایش قرار گرفت و تشخیص داده شد که عاری از بیماری دیابت است. در عرض چند دقیقه، وقتی شخصیت او تغییر کرد، خون مجدداً علائم دیابت را نشان داد. این از نظر جسمانی با اصول علمی مطابقت نمی‌کند. این امر نشان می‌دهد که ذهن یا سیستم عقیدتی شخص، می‌تواند کارهایی را برای بدن انجام دهد و موجب

تغییر مواد شیمیایی بدن شود در صورتی که علم، این کار را غیر ممکن می‌داند. افکار و انرژی کاملاً بر سلامتی و فیزیولوژی بدن تأثیر می‌گذارند.

● تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی شخص دچار اضطراب و نگرانی شود، PH بدنش در عرض چند دقیقه از حالت قلیایی به صورت اسیدی در می‌آید. افکار سریع‌تر از عوامل دیگر، باعث بیماری می‌شوند.

● در تحقیقاتی، عملکرد بدن پوکربازها (قمار بازان) تحت کنترل قرار گرفت، در عرض چند ثانیه فشار خون و ضربان قلب می‌تواند به طور چشم‌گیری فقط به واسطه تفکر فرد، تغییر کند.

● تلویزیون‌هایی با وضوح بالا، انرژی الکترو مغناطیسی قدرتمندی را در یک ساختمان اداری پخش می‌کنند که می‌تواند کل سیستم‌های کامپیوتری را پاک کند. علاوه بر این، این تلویزیون‌ها می‌توانند حس جهت یابی پرندگان را مختل کنند، هم‌چنین امواج الکترومغناطیس تاثیراتی بر دولفین‌ها، وال‌ها و توانایی جهت‌یابی آن‌ها می‌گذارد. پس انرژی الکترومغناطیسی تأثیر منفی زیادی بر عملکرد اعضاء بدن، سلامتی و هم‌چنین سلامت عاطفی ما دارد.

● ژوئن سال ۲۰۰۳ Townsend Letter for Patients and Doctors درباره‌ی نوسانات انرژی‌ای بحث می‌کند که در کلینیک‌های سرتاسر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرند و اینکه چه طور این امواج در درمان بیماری‌های لاعلاج مؤثر هستند.

● طبق نظریه‌ی محققان، امواج الکترو مغناطیس تمام واکنش‌های شیمیایی و مکانیکی بدن را در بر می‌گیرند. با به کارگیری امواج، بافت‌های خاصی تقویت می‌شوند که این کمک می‌کند تا بافت مجدداً انسجام خود را بدست آورد و بهبود یابد. این امر علیه تمام تئوری‌های پزشکی و علیه این

مفهوم است که داروها تنها راه درمان و پیشگیری بیماری‌ها می‌باشند.

● در واقع، استفاده از امواج الکترو مغناطیسی برای شفای بیماران، غیر قانونی است، با وجودی که این وسیله مطلقاً آسیبی نمی‌رساند و بدون درد است. افراد خودشان می‌توانند چنین دستگاه‌هایی را داشته باشند، تنها در صورتی که از آن‌ها برای درمان بیماری استفاده نکنند. چه قدر احمقانه است!

● در دستورالعمل استفاده از یک کامپیوتر چنین آمده است: «فرآورده‌های بدون سیم (LAN) - مثل دیگر دستگاه‌های رادیویی - از خود انرژی الکترومغناطیسی امواج رادیویی منتشر می‌کنند. چنین تصور می‌شود، سطوح انرژی‌ای که به واسطه دستگاه‌های بی‌سیم (LAN) منتشر می‌شوند، برای استفاده مصرف‌کنندگان، بی‌ضرر و مطمئن‌اند. این توصیه‌های استاندارد، نظریه‌ی اکثریت جامعه علمی را منعکس می‌کند و نتیجه مذاکرات هیئت‌ها و کمیته‌هایی از دانشمندان است که به طور پیگیر، این تحقیق گسترده را بررسی و تفسیر می‌کنند.» این بدان معناست که افراد زیادی در این کمیته علمی وجود دارند که به فرآورده‌های بی‌سیمی مثل کامپیوترها، رادیوها، تلفن‌های بی‌سیمی، دستگاه‌های تعیین موقعیت جهانی و غیره، معتقدند. خروج چنین امواج الکترومغناطیسی منفی و قدرتمندی برای شخصی که در معرض آن قرار می‌گیرد، خطرناک است. متأسفانه، حتی اگر صاحب آن‌ها هم نباشید، به طور مرتب و ثابت، در معرض این امواج قرار می‌گیرید. جالب اینجاست که این هشدارها، در راهنماهای دستی کامپیوترها، آورده شده است.

● غذا انرژی دارد. این انرژی طبیعی که غذاهای کاملاً طبیعی دارا هستند، برای سلامت بدن انسان، حیاتی است. ماکروویوها، به طور چشم‌گیری این انرژی را تغییر می‌دهند و به همین دلیل مصرف این غذا خطرناک می‌شود.

هم‌چنین در نظر بگیرید افرادی را که از خود انرژی انتشار می‌دهند و می‌توانند این انرژی را در غذا نیز منتشر سازند. یک نمونه خوب Rancho Lo Puerta، heatti Spa، چشمه‌ی آب معدنی معروفی در اسپانیا است. در باغ طبیعی آن، نیمی از باغ به طور طبیعی پرورش یافته و نگهداری می‌شود. نیمه‌ی دیگر باغ نیز به طور طبیعی پرورش یافته و نگهداری می‌شود اما با افزودن عشق باغبانان به گیاهان، در پایان فصل رشد، نیمی از باغ که عشق دریافت کرده بود، دو برابر بیشتر از نیمه‌ی دیگر محصول دارد. در این باره توضیح علمی‌ای وجود ندارد.

● یکی از دوستان کایروپراکتیک من دو درخت جلوی پنجره‌اش داشت. به یکی از درخت‌ها نگاه می‌کرد و انرژی دوستی و محبت به طرفش می‌فرستاد و به دیگری هنگام گناه کردن انرژی نفرت و خشم حواله می‌کرد. در عرض شش هفته، درختی که انرژی نفرت و خشم دریافت کرده بود پژمرده شد و از بین رفت. در عوض درخت دیگر شکوفا شد. در این باره نیز هیچ توضیحی علمی وجود ندارد.

● مادر و مادر بزرگم هر دو دقیقاً با یک نوع ما کارونی و یک نوع سس ماریارا، غذا می‌پختند. به نظر شبیه هم بودند و بوی مشابهی داشتند، اما شما می‌توانستید بگویید که چه کسی هر کدام از غذاها را پخته است. هرگز متوجه نشدم چه طور طعم غذاها کمی متفاوت بود. آشپزی مادر و مادر بزرگم را تماشا کردم. هر دو یک غذا را می‌پختند، در یک قابلمه، در یک آشپزخانه، با مواد یکسان و روش کاملاً مشابه. هرگز متوجه نشدم چرا طعم غذاهای‌شان فرق می‌کند. تا زمانی که فهمیدم هر شخص انرژی عشق متفاوتی را به غذا می‌دهد و همین بود که بر طعم غذاها، اثر می‌گذاشت.

● در حالی که در کانادا ماهیگیری می‌کردم، راهنمای هندی ما، توانست

ماهی تازه‌ای را بگیرد و روی آتشی از هیزم آن را بپزد. ماهی خیلی خوشمزه شده بود. یک روز که باران شدیدی می‌آمد، ما تصمیم گرفتیم ماهی را روی گاز بپزیم. ماهی خوشمزه شده بود اما طعم متفاوتی داشت. از راهنمای هندی علت را پرسیدم. او توضیح داد که چوب در مقایسه با شعله گاز، انرژی متفاوتی را وارد غذا می‌کند.

● حوزه‌های انرژی توسط موجودات زنده روی کره زمین انتخاب می‌شوند. وال‌ها از این انرژی برای تعیین سیر در اقیانوس‌ها، استفاده می‌کنند. ماهی‌های آزاد در قسمت پایین اقیانوس تخم‌ریزی و شنا می‌کنند و بعد به طور باورنکردنی‌ای این توانایی را دارند که به نقطه خاصی که قبلاً تخم‌ریزی کرده‌اند برگردند و روی تخم‌های‌شان بخوابند. پرندگان بعد از هزاران مایل مسافت، به همان نقطه قبلی بر می‌گردند. علم نمی‌تواند این مواد را توضیح دهد، چون به حوزه‌های انرژی معتقد نیست.

۱۴. هنوز قانع نشدید که موسیقی تأثیر زیادی روی سلامت، تندرستی و عملکرد اعضاء بدن دارد؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● تازه‌ترین تحقیقات تأیید می‌کنند که موسیقی، ذهن خودآگاه شما را دور می‌زند. موسیقی، مستقیم حرکت می‌کند و بخشی از مغز را که عواطف و احساسات‌تان را کنترل می‌کند، تحریک می‌کند، هم‌چنین بر پالس‌های حیاتی و مهمی مثل ضربان قلب، دستگاه تنفس و هم‌چنین فشار خون، تأثیر می‌گذارد. موسیقی‌ای که شصت ریتم یا کمتر در دقیقه دارد، واکنش‌های سوخت و ساز را کاهش می‌دهد و نه تنها باعث کاهش اضطراب می‌شود بلکه، مقدار اندورفین شیمیایی که مغزتان ترشح می‌کند را افزایش داده و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌نماید. در صورتی که وقتی به موسیقی‌ای که در خلاف

ریتم طبیعی بدن است، گوش می‌دهید، عکس این عمل روی می‌دهد. گوش دادن به موسیقی خاصی که همراه با امواج طبیعی بدن کار می‌کند، به کاهش فشار عصبی، اضطراب، درد، بی‌خوابی، و آسیب‌پذیری در مقابل سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند، هم‌چنین، باعث پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها می‌شود و PH بدن را از وضعیت اسیدی به صورت قلیایی در می‌آورد، یعنی وضعیتی که بیماری نمی‌تواند در آن رشد کند. ثابت شده است موسیقی‌ای که اضطراب را کاهش می‌دهد می‌تواند بدون دارو و عمل جراحی، بیماری‌های حاد و بدخیم را برطرف کند.

۱۵. هنوز قانع نشده‌اید که این تحقیق و بررسی‌های علمی قصد دارند به غلط، شمارا متقاعد کنند که به روش خاصی بیندیشید و در بسیاری موارد دروغ و فریب آشکاری بیش نیستند؟ پس به مطلب زیر توجه کنید:

● طبق گفته بازرس کل FDA، آزمایشات دستگاه‌های پزشکی، دو برابر بیشتر از آزمایشات داروها و آزمایشات زیست‌شناسی، قوانین FDA را نقض می‌کنند. هفتاد و پنج درصد نقض قانون‌های ذکر شده، شامل اطلاعات اشتباه، ضعف اطلاعات گم شده، و جعل اطلاعات می‌شود. در صنعت مراقبت‌های بهداشتی، آمار، ارقام و اطلاعات تحقیقاتی فریب‌کارانه، امری شایع است.

● بیشتر آماری که توسط جامعه پزشکی ارائه شده است. دروغ، گمراه کننده و فریب‌دهنده است. برای مثال: در آزمایش اخیر، صد نفر پیش روانپزشکان فرستاده شدند تا مورد ارزیابی قرار گیرند که آیا بیماری‌ای دارند یا خیر. این افراد، به طور باورنکردنی، متعادل و سالم بودند و تا به حال هیچ داروی روانی مصرف نکرده بودند و در مدرسه نمرات بالایی گرفته بودند. روانپزشک از این موضوع بی‌اطلاع بود. به آن‌ها گفته شد که کمی مشکل تمرکز دارند و لازم است

تحت ارزیابی کامل قرار بگیرند. مشخص شد هرکدام از این افراد دچار یک بیماری هستند و توسط روانپزشک برای شان ریتالین (Ritalin) و دیگر داروهای روانی تجویز شد. تکان‌دهنده است!

● بیشتر بررسی‌هایی که توسط صنایع پزشکی انجام گرفته، به‌طور مشخص به نتایجی دست می‌یابند که این صنعت می‌خواهد. در بسیاری از این بررسی‌ها از موارد دست‌چین شده استفاده می‌شود. این موارد خاص، با آگاهی کامل انتخاب می‌شوند که بهترین نتایج را به بار آورده‌اند. در بیشتر بررسی‌ها، تعداد موارد، می‌تواند فقط پنج نفر باشد و طول زمان بررسی به کوتاهی چند هفته باشد. بسیاری شرکت‌های داروسازی، آزمایش‌هایی انجام می‌دهند و برای این که تأیید FDA را کسب کنند، بهترین روش اجرایی را در نظر می‌گیرند. شما نباید به راحتی، اطلاعات یا نتایج تحقیقاتی را که تحت عنوان «مدرک علمی»، توسط صنایع داروسازی ارائه می‌شوند، را باور کنید.

● گزارشات زیادی وجود دارد که چه‌طور FTC، به کمپانی‌های تولید روش‌های درمانی دیگر که بی‌ضررند و کاملاً مؤثر می‌باشند، حمله کرده است. یک شرکت، فرآورده‌ای داشته که در نود درصد موارد بیماری، درد را کاهش می‌داده یا برطرف می‌کرده است. بیش از هجده هزار نفر از این دارو با نتایج فوق‌العاده‌اش، استفاده کردند. اما چون صنعت داروسازی سودآورتر است، این فرآورده به واسطه FTC سرکوب شد و عملاً در بازار ممنوع گردید.

● دولت ده‌ها میلیون دلار صرف تعقیب افراد و شرکت‌های کوچکی کرد که منابعی برای دفاع از خودشان نداشتند، David در مقابل Goliath! اگر شما توسط دولت تحت تعقیب و پیگرد قرار بگیرید، دیگر شانس نخواهد داشت.

● FDA و FTC، اقرار می‌کنند که معمولاً هیچ گزارشی دریافت نمی‌کنند که

افرادی به واسطه فرآورده‌های فروخته شده، آسیب دیده باشند.

● دیوید واکر (David Walker) متوجه شد که مبتلا به سرطان است و پزشکش به او گفت که به دلیل سرطان روده، سه تا پنج سال بیشتر زنده نمی‌ماند. دوازده سال بعد واکر دیگر مبتلا به سرطان نبود. او خودش را معالجه کرد. او خودش را با گیاهان، آنزیم‌ها، مواد مغذی مهم، سم زدایی و انرژی درمانی‌ای که سلول‌های آسیب‌دیده‌اش را جبران و مرمت می‌کرد، درمان کرد. هم‌چنین وضعیت بدنش را به صورت قلیایی در آورد و بدین صورت بیماری را از بین برد. او اطلاعاتش را در اختیار دیگر بیماران سرطانی قرار داد و به صدها نفر از آن‌ها کمک کرد تا بدون دارو و جراحی، بیماری‌شان را از بین ببرند. اما کمیسیون تجارت فدرال، آقای واکر را تحت تعقیب قانونی قرار داد، بر این اساس افرادی که از روش واکر استفاده کردند جان خود را از دست دادند. با وجود این، این گزارش شامل میزان مرگ و میر افراد سرطانی که تحت معالجات تأیید شده از جمله، پرتو درمانی و شیمی درمانی قرار گرفته بودند، نمی‌شد. در این گروه نود و شش درصد افرادی که از این روش استفاده کرده، جان خود را از دست داده بودند. وقتی دادگاه پایان یافت، واکر یکی از هزاران شرکت‌ها و افرادی شد که درمان‌های غیر دارویی و غیرجراحی‌اش که مؤثر بودند، سرکوب شد. شما می‌توانید تمام گزارش را در www.sumeria.net بخوانید. این مقاله ادعا می‌کند که فردی با سرطان سینه که تحت برنامه واکر قرار گرفته بود، معالجه شد. وقتی او پزشکش را از این موضوع آگاه ساخت، پزشک ادعا کرد که به دلیل درمان سرطان سینه‌اش، سیصد و پنجاه هزار دلار از دست داده است، کمیسیون تجارت فدرال، تحت فشار FDA، به کار برگشت. بدون توجه به این که واکر بیش از دوهزار و پانصد تشویق‌نامه و توصیه‌نامه از افرادی که روش او را دوست

داشتند، دریافت کرده بود. هشتاد و پنج درصد افرادی که واکر با آن‌ها کار کرده، سرطان‌شان درمان شده بود. دولت به این موضوع توجهی نداشت. تنها برای آن‌ها مهم این بود که اواز داروهای تأیید شده، جراحی و پرتو درمانی، استفاده نکرده بود.

۱۷. آیا هنوز قانع نشده‌اید که غذای طبیعی برای شما بهتر است؟ پس به مطلب زیر توجه کنید:

بررسی فوریه ۲۰۰۳ که در مجله صنعت غذایی و کشاورزی *Journal of Agriculture and food Industry* چاپ شد، نشان داد توت‌هایی که به صورت طبیعی رشد کرده‌اند نسبت به آن‌هایی که رشد مرسوم غیرطبیعی داشته‌اند، پنجاه و هشت درصد بیشتر Polyphenolic دارند. این بدان معناست که توت‌هایی که به صورت طبیعی رشد یافته‌اند در مقایسه با توت‌های غیرطبیعی، پنجاه و هشت درصد آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند.

● بررسی‌ای که در سال ۱۹۹۳ در *Journal of Applied Nutrition* به چاپ رسید، نشان داد که غذاهای طبیعی دو ساله نسبت به فرآورده‌هایی که به صورت سنتی تولید شده‌اند، چهار برابر مواد معدنی، سیزده برابر سلنیم و بیست برابر کلسیم و منیزیم بیشتری دارا هستند. هم‌چنین بیست و پنج درصد سرب و چهل درصد آلومینیم کمتری دارند. (سرب و آلومینیم جزء فلزات سنگین هستند.)

۱۸. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که ما در جنگ علیه سرطان شکست می‌خوریم و این بیماری هر ساله بدتر و بدتر می‌شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● سرطان‌های غیر مهلک پوست، شکل شماره‌ی یک سرطان هستند.

چهار سرطان مهم عبارتند از سرطان سینه، پروستات، ریه و سرطان روده.

● سرطان به عنوان دلیل شماره‌ی یک مرگ در ایالات متحده در چند سال آینده از ناراحتی قلبی، سبقت خواهد گرفت. هر ساله، بیش از یک و نیم میلیون آمریکایی به سرطان مبتلا می‌شوند و این تعداد رو به افزایش است. احتمال ابتلا به سرطان از هر دو نفر مرد، یک نفر و از هر سه نفر زن، یک نفر می‌باشد و این احتمال، در حال افزایش است. مبارزه علیه سرطان کاملاً با شکست مواجه شده است. بعضی دانشمندان برآورد می‌کنند که بیش از هفتاد درصد سرطان‌ها، تنها با تغییر رژیم غذایی، قابل پیشگیری می‌باشند در حالی که تنها روش قانونی درمان سرطان، جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی است. اگر سرطان را با روش‌های کاملاً طبیعی درمان کنید، روش‌هایی که مؤثرتر، از جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی هستند، و هیچ تأثیرات جانبی ندارند، باید به زندان بروید و این واقعاً دیوانگی است!

۱۹. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که FDA، اطلاعات درمان‌های طبیعی را سرکوب می‌کند، پس، توجه کنید:

● (بررسی قانونی غربی کالیفرنیا) (The Colifornia Western Low Review) در مقاله‌ای منتشر کرد «چرا FDA، دسترسی به دیگر روش‌های درمان سرطان را تکذیب می‌کند؟»

● گستون نیسنس (Gaston Naessens)، دانشمند کانادایی، مخلوط گیاهی را به نام "X 714" - درست کرد. این آمیزه از سال ۱۹۹۱ جان بیشتر از هزار انسان که در معرض سرطان و بیماری ایدز قرار داشتند، را نجات داده است. FDA او را مورد حمله قرار داد، این گزارش در وبسایت <http://www.luminetnet/~wenanah/new/naessen.htm> است.

● جیسون وینتر (Jason Winter)، نویسنده‌ی کتاب سرطان مرگ‌بار (killing Cancer) بیش از یک میلیون نسخه از این کتاب را فروخته است. این کتاب درباره‌ی چگونگی درمان سرطان با گیاهان است. او چنین نقل می‌کند «باید بگویم می‌ترسیدم این کتاب را چاپ کنم، کتابی که درباره‌ی درمان سرطان با گیاهان است. من برای مقابله با شرکت‌های دارو سازی بیلیون دلاری، پزشکان و مؤسسات پزشکی آماده شده بودم، آن‌ها می‌خواستند، کسی را زیر پا له کنند که فقط می‌گوید احتمال دارد داروهای گیاهی کمک کنند.» وینتر، عاقبت سرطان و درمان‌های دیگر که در انتشارات ایالت متحده تبلیغ می‌شوند را ترسیم می‌کند. معمولاً، انتشارات با چاپ آن در مرحله اول، با مشکل زیادی مواجه می‌شوند و بعد تمام تبلیغات متوقف می‌شوند. افرادی که این فرآورده‌ها را می‌فروشند، تحت عنوان «طبابت بدون مجوز»، «فروش داروها بدون مجوز» و یا «فروش داروهای ثبت نشده»، به دام می‌افتند. اگر دولت نتواند به این روش جلوی آن‌ها را بگیرد، معمولاً از یک مؤسسه دولتی استفاده می‌کند، IRS، با روش‌های فریبکارانه و جعلی به آن‌ها حمله می‌کند. کسانی که داروهای طبیعی را طبابت می‌کنند یا داروهای طبیعی را می‌فروشند، با این آگاهی زندگی می‌کنند که هر زمان ممکن است توقیف شوند.

● کتی استونس Kathy Stevens، پرستار ورزیده، افراد را تشویق به استفاده از مغناطیس می‌کند. با وجود این، ممنوع شده است تا از کلمه «درد» استفاده نکند. او فقط مجبور است از واژه «ناراحتی» استفاده کند، در غیر این صورت او در حال فروش یک وسیله پزشکی ثبت نشده است، بدون مجوز و ادعای پزشکی‌ای که پایه و اساس ندارد. کتی خودش به مدت پنج سال از درد مفاصل رنج می‌برد. برادرش یک راه‌حل غیردارویی در اختیارش قرار داد.

به عنوان یک پرستار با تجربه او فقط در مورد داروها و جراحی، آموزش دیده بود. وقتی برادرش به او پیشنهاد کرد که از مغناطیس استفاده کند، خندید و مسخره کرد. طبق اصل پزشکی، مغناطیس در کاهش یا از بین بردن درد نقشی ندارد و نمی‌تواند مزایای سلامتی دیگری هم داشته باشد. جامعه پزشکی اعلام می‌کند که هیچ مدرک علمی مسلمی نیست که نشان دهد مغناطیس (آهن ربا) مزایای سلامتی دارد. در حالی که در یک دیدار خانوادگی برادرش از او خواست تا روی یک بالشت مغناطیسی بخوابد. کتی وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار شد، با کمال تعجب متوجه شد که تمام شب را بدون بیدار شدن، خوابیده است. او برای اولین بار در پنج سال اخیر، هیچ دردی را تجربه نکرده بود. نمی‌توانست باور کند که دردی ندارد و بدنش پر از انرژی است. کتی براساس تجربه شخص‌اش و شهادت دیگران، عقیده داشت می‌توان که درد مفاصل را با استفاده از مغناطیس (آهن ربا) کاهش داد. او نمی‌توانست حقیقت را به مردم بگوید و نمی‌توانست تجربه شخصی‌اش را برای آن‌ها بیان کند. اگر این کار را می‌کرد، تحت تعقیب قانونی قرار می‌گرفت، دستگیر و زندانی می‌شد.

در واقع او حق آزادی بیان نداشت، چون عقایدش مخالف حق انحصاری صنایع داروسازی بود.

● به خاطر داشته باشید که FDA قصد دارد هر کسی را که بدون استفاده از دارو و عمل جراحی، به معالجه بیماری‌ای بپردازد تحت پیگرد قرار دهد. زندگی ده‌ها هزار پزشک طبیعی، در مخاطره است، نه به خاطر ثروت و پول بلکه به دلیل نگرانی واقعی در مورد سلامت مردم. ناراحت‌کننده است که بگوییم میلیون‌ها نفر در رنج و ناراحتی هستند، چون دولت روش‌های طبیعی را سرکوب می‌کند.

● برایم دردآور است که بدانم مردم هر ساله جان خود را از دست می‌دهند. به دلیل اینکه دولت حقیقت درمان‌های طبیعی، خطرات داروها و جراحی‌ها را سرکوب می‌کند. این پزشکان به طور کلی می‌گویند که آن‌ها چیزی را معالجه نمی‌کنند. در بسیاری موارد، آن‌ها می‌گویند که نمی‌توانند سرطان یا هیچ نوع بیماری دیگری را درمان کنند، چون گفتن این موضوع آن‌ها را در معرض خطر FDA قرار می‌دهد. آن‌ها به عنوان یک سازمان زیرزمینی عمل می‌کنند، و این کار را به خاطر مأموریت‌شان برای بهتر شدن وضعیت بشریت انجام می‌دهند. بسیاری وقت‌ها، وقتی شما یک پزشک مراقبت‌های بهداشتی را مشاهده می‌کنید، از شما می‌خواهد تا فرم‌ها، تکذیب نامه‌ها، فرم‌های آزادسازی و بیانیه‌هایی را امضا کنید که آن‌ها سعی در درمان یا پیشگیری بیماری‌ای ندارند و شما طبق خواسته خودتان تحت معالجات آن‌ها قرار گرفته‌اید. به دلیل جامعه شاکی‌مان و به دلیل سرکوبی که به واسطه‌ی هیأت قانونی دولت اعمال می‌شود، این افراد خارق‌العاده به علت خطر کردن، به منظور حمایت از توانایی‌های‌شان برای درمان افرادی که نیازمند درمان هستند، این اقدامات را باید اتخاذ کنند.

● در مقاله‌ای در New York Times گفته شد که بیش از نیمی از داروهای جدید که برای عرضه به بازار تأیید شدند، عوارض جانبی شدید و کشنده‌ای داشتند که تا سال‌ها، بعد از این که این فرآورده‌ها، به طور وسیعی مورد استفاده قرار گرفتند، گزارش نشد. این اطلاعات به واسطه‌ی بازرسین مجلس کشف شد. دفتر حسابرسی کل، نشان داد که بین سال‌های ۱۹۷۶ و ۱۹۸۵ از صد و نود و هشت داروی تأیید شده، بیش از نیمی از آن‌ها باید از رده خارج شوند چون بسیار مرگ‌بار هستند و باعث مشکلات پزشکی زیادی می‌شوند. مجدداً

مشخص شد که استفاده از هر نوع داروی تجویزی و غیر تجویزی، باعث مشکلات پزشکی می‌شود و این خود داروها هستند که باعث بیماری می‌شوند.

● عملاً تمام کارهای خشونت‌باری که بچه‌ها در مدارس در ده سال اخیر مرتکب شده‌اند، به دلیل مصرف داروهای روانی تجویز شده بوده است. داروهای روانی تجویز شده، احتمال اقدام به خودکشی را افزایش داده و به طور چشمگیری میزان عملکردهای خشونت‌آمیز را بالا می‌برد. داروهای روانی تجویز شده، مرگ‌بار هستند و هرگز نباید استفاده شوند.

● بسیاری از داروها، اعتیاد آور هستند. درمان درد با دارو توسط چهره‌های معروفی، عنوان شده است. از جمله Rush Limbaugh کسی که به واسطه پزشکی که نمی‌دانست این دارو ماهیت اعتیادآور دارد، دارو مصرف کرده بود. این فرد قادر نبود دست از مصرف دارو بکشد و بنده‌ی دارو شده بود. هم‌چنین این داروها باعث مشکلات پزشکی زیادی مثل ضایعات دائمی شنوایی می‌شوند.

۲۰. آیا هنوز متقاعد نشده‌اید که مؤسسات دولتی علیه افراد جبهه می‌گیرند، در حالی که مؤسسات بزرگ کنترل نشده باقی می‌مانند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● IRS سه بار بیشتر، افراد مخالف شرکت‌ها، شرکت‌های کوچک و مشارکت‌ها را مورد حسابرسی قرار می‌دهد. شرکت‌های عظیم چند ملیتی کمتر از همه مورد حسابرسی قرار می‌گیرند، با وجودی که بیشتر از همه در معرض اتهام به فریب کاری مالیاتی هستند.

۲۱. آیا هنوز قانع نشده‌اید که «کارشناسان» به طور کلی در اشتباهند وقتی چیزهایی را به عنوان حقیقت ارائه می‌دهند در حالی که باید آن‌ها را به عنوان

نظریه مطرح سازند. و این که این «کارشناسان» از افراد سخنگو پول می‌گیرند و نفع مالی می‌برند و در رابطه با آن چه که می‌گویند کشمکش‌های مالی دارند؟ پس به مطلب زیر توجه کنید:

● عاملان با استعداد، عقاید را به عنوان حقیقت به کارشناسانشان ارائه می‌هند. با وجود این، ثابت شده است که این عاملان اغلب اوقات در اشتباه بوده‌اند. برای نمونه: بیریتنی (Britney Spears) در (Star Search) صورت ظاهرش را از دست داد، به الویس پریسلی (Elvis Presley) گفته شده بود که او هیچ استعدادی ندارد و باید برگردد و راننده کامیون شود. به بسیاری از هنرپیشگان زن و مرد و موسیقی دانان گفته شده بود که باید از کارشان دست بکشند چون هیچ استعدادی ندارند.

● رئیس شرکت تجهیزات دیجیتال گفت که برای کامپیوترهای خانگی مطلقاً بازار طولانی مدتی وجود ندارد. او به مقدار زیادی در اشتباه بود چرا که این جمله به نظر احمقانه می‌رسد. با کمال تعجب، او این جمله را در اواخر دهه ۱۹۷۰ بیان کرد.

● usda به طور روزانه، مجوزهایی را برای مواد غذایی‌ای توصیه کرده است. این‌ها به واسطه عموم آمریکایی‌ها به عنوان حقایق علمی در نظر گرفته می‌شوند. usda نتوانست هیچ گونه اساس علمی یا دلیل منطقی‌ای را ارائه دهد که چه طور این تعداد، مجوز صادر شده‌اند. در همه‌ی پنجاه سال گذشته، این توصیه‌های روزمره، اساساً متحول شده‌اند. نکته همین جاست، چون یک مؤسسه دولتی می‌گوید شما این را لازم دارید یا شما چیز دیگری را لازم ندارید، بدان معنایست که این واقعیت دارد. به طور کلی، تاریخ نشان می‌دهد که آن‌ها در اشتباه هستند.

● مؤسسات دولتی، به شما می‌گویند که مواد غذایی لازم در چه سطوحی در رژیم غذایی‌تان وجود دارد.

با وجود این هر چند سال، مواد غذایی جدید کشف می‌شوند. فقط به خاطر این که ماده‌ی غذایی‌ای کشف نشده است بدان معنا نیست که شما به آن نیاز ندارید. این یکی از مهم‌ترین دلایلی است که چرا مکمل‌های غذایی کامل بهتر از نوع شیمیایی آن یا ویتامین‌های ترکیبی هستند. هم‌چنین این دلیل که چرا بررسی‌ها و تحقیقات در مورد ویتامین‌های ترکیبی، لزوماً نتایج مطلوبی را نشان می‌دهند. وقتی بررسی‌ها با عصاره‌های غذایی انجام گرفتند، عصاره‌های غذایی نه تنها حاوی ویتامین‌های مورد نظر نبودند، بلکه تمام عوامل و بخش‌های تحلیل را با شکست مواجه کردند، نتایج همیشه بهتر است. به خاطر داشته باشید، علم از طبیعت بهتر نیست.

۲۲. هنوز قانع نشده‌اید که شما تحت فشار عاطفی و جسمی قرار دارید که سلامتی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بدن‌تان را در وضعیت اسیدی قرار می‌دهد که منجر به انواع بیماری‌ها می‌شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● من همیشه همراه دوست خوبم دکتر مرتر که یکی از پیش‌تازان تحقیق در مورد PH است، در کانادا ماهیگیری می‌کردیم، بعد از روز سوم ماهیگیری مان در محیطی بدون اضطراب، بدون تلفن، بدون کامپیوتر و بدون تلویزیون، او به من گفت که هر شخص که در فشار قرار دارد، تأثیرات بدی بر سلامتی‌اش اعمال می‌شود. من گفتم که کاملاً در حالت آرامش هستم و هیچ‌گونه اضطرابی ندارم. او گفت: «ماهیچه‌های پیشانی‌ات را استراحت بده» فوراً این کار را کردم. بعد پرسید اگر کاملاً در حالت آرامش بوده‌ام چه طور توانستم ماهیچه‌های پیشانی‌ام را در وضعیت استراحت و آرامش قرار دهم؟ ملاحظه کنید، اگر کاملاً در حالت

استراحت و آرامش بودم، ماهیچه‌های پیشانی‌ام نیز باید در حالت آرامش می‌بودند و من نمی‌توانستم آن‌ها را در وضعیت آرامشی بیشتر قرار دهم. حقیقت این بود که من ناخودآگاه، آن‌ها را محکم نگه داشته بودم. همه ما در محیط زندگی روزانه‌مان تحت فشار شدید قرار داریم. این فشارها باعث می‌شوند حالت قلیایی بدن به صورت اسیدی درآید و محیط مساعدی برای بیماری گردد. خیلی مهم است که همیشه بدون اضطراب و راحت باشید. نشان داده شده است که وضعیت آرامش و بدون استرس بر یک اساس معین، عملاً هرگونه بیماری را با شکست مواجه می‌کند چون وضعیت آرامش بدن را در حالت قلیایی قرار می‌دهد، یعنی حالتی که بیماری نمی‌تواند وجود داشته باشد.

۲۳. آیا هنوز قانع نشده‌اید که لازم است شما بیشتر مواد خام، میوه‌های خام طبیعی، سبزیجات و خشکبار بخورید؟ پس به موضوع زیر توجه کنید:

- سگ‌هایی که غذاهای شیمیایی دست ساز انسان را می‌خورند، بسته به بچه‌دار شدنشان، بین دوازده تا چهارده سال عمر می‌کنند. در مقابل سگ‌هایی که با غذاهای کاملاً طبیعی تغذیه می‌شوند، بین بیست و دو تا سی سال عمر می‌کنند.

۲۴. هنوز قانع نشده‌اید که شرکت‌ها، سمومی را تحت عنوان «غذا» تولید می‌کنند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

- مردم همیشه از من می‌پرسند «چرا شرکت‌های مواد غذایی و رستوران‌ها این مواد شیمیایی را وارد مواد غذایی می‌کنند؟» پاسخ خیلی ساده است. آن‌ها باید مواد غذایی را به ارزان‌ترین صورت تهیه کنند. این به معنی پرورش مواد غذایی به روش غیرطبیعی است که در آن ماده‌ی غذایی عملاً هیچ طعم و

مزه‌ای ندارد. این غذا نباید فاسد شود و این برای شرکت هزینه در بر داشته باشد. پس با مواد شیمیایی آمیخته می‌شود تا برای مدت طولانی، فاسد نشود. در عمل پردازش غذا، مواد شیمیایی به آن افزوده می‌شود که اعتیاد آورند تا شما را گرسنه‌تر کند و اشتهای‌تان بیشتر شود و چاق‌تر شوید. این کار باعث افزایش فروش و منافع برای شرکت‌های مواد غذایی می‌شود. هم‌چنین، شرکت‌ها باید غذاهایی را تولید کنند که برای سال‌ها باقی بمانند تا بتوانند در صورت عدم فروش، انبار و ذخیره شوند و شرکت به منافع‌اش برسد. عملاً غذاهای طبیعی عمر طولانی ندارند، در نتیجه فاسد می‌شوند و برای شرکت‌های تولیدکننده‌ی مواد غذایی، سودی در بر ندارند. مثال قبلی من را در مورد هموژنیزاسیون و پاستوریزاسیون که جایگزین مرد شیر فروش شده‌اند، به خاطر داشته باشید.

خود پردازش غذا، غذا را از صورت واقعی خارج می‌کند، ماده‌ای که می‌تواند بدن را تغذیه کند به صورت یک ماده خارجی برای آن در می‌آید، یک ماده‌ی غیرطبیعی که بدن مجبور است با آن دست و پنجه نرم کند. این ماده‌ی غذایی باعث بیماری می‌شود و روند پیری را تسریع می‌کند. برای سال‌ها، که صنایع غذایی از فهرست کردن مقدار چربی ترانس روی برچسب‌ها خودداری کرده است. تحلیلی که در سال ۱۹۹۹ توسط FDA انجام گرفت، نشان داد که به تنهایی هشت بلیون دلار به دلیل بیماری‌های قلبی، عاید FDA می‌شود، و اگر چربی‌های ترانس روی برچسب‌ها فهرست شود، جان پنج هزار آمریکایی نجات پیدا می‌کند. در واقع می‌توانید بگویید، کوتاهی FDA در مورد این که از شرکت‌های غذایی بخواهد چربی‌های ترانس را روی برچسب‌ها بنویسد، باعث مرگ پنج هزار نفر آمریکایی می‌شود، شاید اسم FDA را باید به عنوان یک

سازمان تروریستی یاد کرد.

آیا توجه کرده‌اید که چه طور اخبار تغییر کرده است؟ امروزه اخبار دست اول، چیزی است که شب قبل در مجموعه‌های تلویزیونی اتفاق افتاده است. آیا این باعث شگفتی‌تان نمی‌شود؟ خوب در نظر بگیرید که سازمان‌های خبری شبکه‌هایی را دارند که برنامه‌های تلویزیونی واقعی را تولید می‌کنند، جای تعجب نیست که آن‌ها بیشتر به تشویق درمورد کار خودشان علاقه‌مندند، و آن را به صورت خبر درمی‌آورند، تا این که از مسئولیت‌های روزنامه‌نگاران‌شان به عنوان انتشاردهندگان اخبار، حمایت کنند. به خاطر داشته باشید همه چیز به پول مربوط می‌شود.

یک نفر از اعضای داخلی سازمان به من گفت که یک رستوران زنجیره‌ای همبرگر، به همبرگرهایش، طعم‌های شیمیایی اضافه می‌کند تا واقعاً طعم و مزه‌ی همبرگر داشته باشند.

آخرین تجربه‌ام از این که چگونه مراقبت‌های بهداشتی، حق انحصاری صنایع دارو سازی است، مربوط به زمانی می‌شود که آزمایش خون دادم. در آزمایشگاه قدم زدم و خواستم تا کسی از من آزمایش خون بگیرد. به من گفتند، این خلاف قانون است که بدون تجویز، آزمایش خون انجام دهی. وحشت کردم که چه طور قانون‌گذاران این حق انحصاری را به پزشکان واگذار کردند. از روی بی‌میلی و اکراه، نسخه‌ای را بدست آوردم، وقتی از من خون گرفتند، صورت حساب را پرداختم و سؤال کردم، چه وقت جواب حاضر است. باید جواب پیش یک پزشک فرستاده می‌شد. این خون من بود، من پول آزمایشم را پرداخت کرده بودم، با وجود این، قانون ممنوع کرده بود که مستقیم نتیجه‌ی آزمایش را دریافت کنم.

این نمونه خوبی است که چه طور قانون‌گذاران، منافع پزشکان را تضمین می‌کنند. بعضی افراد نمی‌دانند چه قدر مجریان این شرکت‌ها، سنگدل، بی‌رحم و طمع‌کار هستند. شرکت Ford Motor را در نظر بگیرید، مجریان می‌دانند که اگر آن‌ها Fordpinto را لغو نکنند، صدها نفر خواهند مرد. با وجود این، آن‌ها تصمیمی بر لغو آن نگرفتند. چون هزینه‌ی زیادی برای‌شان داشت. آن‌ها فکر می‌کنند که سود برای زندگی مهم‌تر است تا مرگ افراد یا معلولیت آن‌ها.

آیا چنین رشوه‌خواری‌ها و فسادهایی واقعاً در این شرکت‌های جهانی روی می‌دهد، آن هم در چنین سطح وسیعی بدون اینکه کسی افشاگری کند؟ Frank Serpiso، افسر پلیس نیویورک را در نظر بگیرید، یک فیلم و یک کتاب در مورد زندگیش تهیه شده است. برای سال‌ها، حق سکوت، رشوه‌خواری و فساد در بخش پلیس نیویورک گسترده شده بود. این امر به بالاترین سطح خود رسید، با وجود این برای سال‌ها کسی این حقیقت را افشا نکرد و هیچ‌کس تصور نمی‌کرد که چنین فساد، این قدر گسترده بتواند در محدوده اجرای قانون روی بدهد. با وجود این، حقیقت مشخص کرد که چنین کار ناباورانه‌ای انجام می‌شده است. هم‌اکنون این نوع فساد در تمام سطوح مراقبت‌های بهداشتی در حال روی دادن است.

فصل ۱۱

« آیا هنوز هم قانع نشده‌اید؟ »

این کتاب شامل فرضیه‌های اساسی‌ای است. باور کردن بعضی یا شاید بیشتر گفته‌هایم، سخت است. بعضی چیزهایی که می‌گویم مثل این که «پیاده‌روی واقعاً مفید است» یا «خوردن زیاد میوه‌جات و سبزیجات خام و تازه می‌تواند منافع سلامتی زیادی داشته باشد»، به راحتی پذیرفته می‌شوند. بعضی فرضیات اساسی دیگری که در این کتاب می‌گویم مثل این که «داروهای تجویزی و غیر تجویزی باعث بیماری می‌شوند»، به راحتی قابل قبول نمی‌باشد. شما را تشویق می‌کنم تا این موضوعات را به خودتان آموزش دهید. برای کمک به شما در انجام این کار، موضوعات گوناگونی را به صورت مشروح در مورد این مطالب برای تان ارائه می‌دهم. در کمال تعجب، بسیاری از این مطالب توسط پزشکانی نوشته شده‌اند که به آن‌ها تجویز داروها و عمل جراحی، آموزش داده شده است. آن‌ها به عنوان یک عضو داخلی، واقعیات دست‌اولی را می‌دانند. نویسندگان دیگر مستقیماً به صنایعی مربوط می‌شوند که درباره‌شان

می نویسند. تمام این مطالب از طریق وب سایت [www. naturalcures.com](http://www.naturalcures.com) در اختیار تان قرار می گیرد. اگر هر کدام از این کتاب ها، سی دی ها یا نوارهای ویدئویی را بخرید، سود کمی نصیب من می شود. اما اگر فراورده های دیگری را که توصیه کردم می خرید، لطفاً بدانید که من هیچ حقوقی بابت آن ها دریافت نمی کنم. توصیه هر کدام از این فراورده ها یا خدمات، سود مالی ای برایم ندارد. تا آنجا که می دانم، من یکی از نویسندگانی هستم که از فروش فراورده هایی که توصیه می کند، نفع مالی ای به او نمی رسد. بگذارید بگویم، توصیه هایم، چیزهایی هستند که کاملاً خودم به آن ها اعتقاد دارم و برای شما بهترین می باشد. مأموریت من این است که یک نیروی راهنمایی برای مردم سرتاسر دنیا باشم تا سالم بمانید. لطفاً کتاب های تان را از ما خریداری کنید و در این مأموریت ما را یاری نمایید.

۱. آیا هنوز قانع نشده اید که شیر پاستوریزه و هموژنیزه، مرگ بار است؟ هنوز قانع نشده اید که شما فقط باید فراورده های لبنی را به صورت طبیعی، خام، غیر پاستوریزه و غیر هموژنیزه، مصرف کنید؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● شیر هموژنیزه باعث حملات قلبی می شود، عامل XO

(و این که این شیر چه طور به سرخرگ ها، قلب و زندگی تان آسیب می رساند!)

● شیر خودتان را ننوشید!

(حقایق وحشتناک و جدید پزشکی درباره مغذی ترین فرآورده جهان)

● شیر، سمی و مرگ بار!

۲. آیا هنوز باور ندارید که اسپار تیم (ماده شیرین کننده) و گلو تامیت مونو

سدیم (MSG) مرگ بار هستند و نباید هرگز مصرف شوند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● آیا اسپاریتم (ماده شیرین‌کننده) مطمئن و سالم است؟

● اکسیتوتوکسین‌ها (Excitotoxins) طعمی که می‌کشد!

(چه طور گلوتامیت مونو سدیم، اسپارتیم و مواد مشابه می‌توانند به مغز و سیستم عصبی آسیب برسانند و چه رابطه‌ای با بیماری‌های حاد عصبی مثل آلزایمر و بیماری Lou Gehring (ALS) و دیگر بیماری‌ها دارند؟)

● طعم بد، آمیزه‌ای از MSG!

۳. آیا باور ندارید که شما دچار یک رشد بیش از حد مخمر هستید که باعث تمام بیماری‌ها می‌شود از جمله اضافه وزن، آتروز، افسردگی، PMS، آکنه، میگرن، استرس، یبوست، نفخ، جوش‌های پوستی و غیره؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● نیروی حیات

(برنامه‌ای پویا برای سلامتی، حیات و کاهش وزن)

۴. آیا باور ندارید که انرژی درمانی می‌تواند تمام بیماری‌ها را درمان کند، پس بخوانید:

● پناهگاه

(محل برای خودآگاهی)

● درمان نوسانی (ارتعاشی)

(کتاب شماره‌ی یک انرژی درمانی)

● انرژی درمانی - با اساس علمی

۵. آیا باور ندارید که افزودنی‌های غذایی منجر به بیماری می‌شوند؟ پس

مطلب زیر را بخوانید:

● سخت برای بلعیدن

(واقعیتی درباره ی افزودنی های غذایی)

۶. آیا باور ندارید که صنایع غذایی با آگاهی غذاهایی را تولید می کنند که اعتیادآورند، اشتهای تان را زیاد می کنند، باعث چاقی شما می شوند و ایجاد بیماری می کنند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● غذای آماده - بخش تاریک تمام غذاهای آمریکایی

● تولیدکنندگان دیوانه

(چه طور صنعت غذایی مغز ما را نابود می کند و به کودکان آسیب می رساند؟)

● غذای تغییر یافته از نظر ژنتیکی - تغییر ماهیت طبیعت

(آن چه که لازم است بدانید، این است حفاظت از خودتان، خانواده تان و سیاره مان.)

● سیاست های غذایی

(چه طور صنعت مواد غذایی بر تغذیه و سلامتی تاثیر می گذارد.)

● رستوران قابل اعتماد

(در مورد یک سالاد فکر کنید که برای رژیم غذایی تان مناسب است؟ مجدداً

فکر کنید آیا یک ساندویچ تن همراه با ساندویچ گوشت گاو سرخ شده را انتخاب

می کنید؟ این اشتباه است! حقیقت باور نکردنی در مورد غذاهای مورد

علاقه مان از رستوران های مورد پسندمان این است، چربی، کالری و نمک)

● سرزمین چاق ها

(چه طور آمریکایی ها چاق ترین افراد دنیا هستند.)

۷. آیا باور ندارید که واکسن ها مرگ بار هستند و باعث بیماری می شوند و

هرگز نباید مورد استفاده قرار گیرند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● تزریقی در تاریکی

(چرا P، در واکسن DPT می‌تواند برای سلامتی کودک تان، خطرناک باشد؟)

- واکسن‌ها: آیا واکسن‌ها واقعاً مؤثر و مفید هستند؟
- چیزهایی که شاید یک پزشک نتواند در مورد واکسیناسیون کودکان به شما بگوید.

۸. آیا باور نمی‌کنید که سرطان بدون دارو و جراحی قابل درمان است؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

- درمانی که برای سرطان مؤثر است! پنجاه سال سرکوب.
- توطئه‌ی سرطان
- چه طور با سرطان مبارزه کنیم و چه طور برنده شویم.
- (راه کارهای علمی و حقایق مستند برای درمان موفقیت‌آمیز و پیشگیری از سرطان و دیگر مشکلات پزشکی)
- صنعت سرطان
- (افشاگری کلاسیک در مورد ایجاد سازمان سرطان)
- درمان تمام سرطان‌ها
- (یافته‌های تحقیقات جدید نشان می‌دهد برای تمام سرطان‌ها یک علت وجود دارد. این کتاب دستورالعمل‌های دقیقی را برای درمان آن‌ها، ارائه می‌دهد.)

- شفای سرطان، درمان‌ها، لاپوشانی و راه حل‌ها
- آیا هنوز باور ندارید که فشار عصبی وضعیت بدن را به صورت اسیدی درمی‌آورد و زمانی بیماری‌ها درمان می‌شوند که این شرایط کنترل شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

- اضطراب، قاتل خاموش

۱۰. آیا هنوز باور ندارید که افکار می توانند شما را بیمار کنند یا درمان نمایند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● تشریح بیماری از دیدگاه بیمار

(انعکاسات درمان و تجدید حیات)

● چرا حیوانات دچار حمله قلبی نمی شوند... اما چرا!!

(کشفی که ناراحتی قلبی را ریشه کن خواهد کرد.)

(پیشگیری طبیعی بیماری های قلبی، سکته، فشار خون بالا، دیابت، کلسترول

بالا، و ناراحتی های قلبی عروقی دیگر)

عملکرد امید و قدرت شفابخشی روح انسان

۱۱. آیا هنوز باور ندارید که نباید هرگز از گوشت و مرغ غیرطبیعی استفاده

کنید؟ پس این مطلب را بخوانید:

● کشتارگاه (سلاخ خانه)

(گزارش تکان دهنده ای از حرص، طمع، غفلت و روشی غیرانسانی در

صنعت گوشت ایالات متحده)

● گاو دیوانه

(حقیقتی روشن در مورد کتل رانچر (Cattle Rancher) کسی که گوشت

نمی خورد.

● جوجه های محبوس، تخم مرغ های سمی

(نگاهی به کار پرورش مدرن طیور)

۱۲. آیا باور ندارید که غذاهای ما پر از مواد شیمیایی ای است که باعث

بیماری می شوند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● لذت شیمیایی

(گزارش گروه بررسی رالف ندر Ralph Nader در مورد سازمان دارو و غذا)

● لذت شیمیایی

(بحث منطقی و عقلانی در مورد مواد شیمیایی موجود در غذاها توسط یک

متخصص تغذیه و اپیدمیولوژی)

● کاشتن باد

(گزارشی از مرکز رالف ندر برای بررسی قانونی پاسخ‌گو، در مورد سلامت

غذایی و پیامد استفاده از مواد شیمیایی)

۱۳. آیا باور ندارید که آلودگی‌های الکترومغناطیس بدن شما را مورد حمله

قرار می‌دهد و باعث ایجاد مشکلات پزشکی مختلف می‌شود؟ پس این مطلب را

بخوانید:

● عبور جریانات

(فرضیه الکترومغناطیس)

● حوزه‌های الکترومغناطیسی

(راهنمای مصرف‌کنندگان و این که چه طور از خودمان محافظت کنیم.)

۱۴. آیا هنوز قانع نشده‌اید که همه‌ی ما در اطرافمان میدان انرژی داریم و

آلودگی‌های مغناطیسی بر آن تأثیر بد می‌گذارند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● حوزه‌ی نامرئی

(تصویر کیرلاین توضیح داده است.)

● تصویر کیرلاین و دست‌های راهنما

۱۵. آیا هنوز باور ندارید که داروها سمی هستند و موجب بیماری می‌شوند؟

پس مطلب زیر را بخوانید:

● مصرف زیاد

(دادخواهی علیه شرکت‌های داروسازی و داروهای تجویزی، توجه به تأثیرات جانبی داروها و سلامتی‌تان)

● قرص‌های تلخ

(داخل دنیای خطرناک داروهای قانونی)

۱۶. آیا هنوز باور نمی‌کنید که صنایع داروسازی، عمداً داروهای غیرموثر و خطرناک را می‌فروشد و بی‌وقفه برای سرکوبی درمان‌های طبیعی تلاش می‌کند؟ پس این مطلب را بخوانید:

● اخاذی در دارو - سرکوب روش‌های دیگر

● حاکمان دارو

● معاهده‌ی دارویی آمریکا

● درد سر بزرگ

(چه‌طور صنعت داروسازی از مشتریان آمریکایی کلاهبرداری می‌کند.)

● حمله ناگهانی به آزادی پزشکی

(چرا مراقبت‌های بهداشتی آمریکا این قدر پرهزینه هستند!)

● فروشندگان بیماری

(چه‌طور پزشکان، شرکت‌های دارویی و بیمه‌گرها شما را بیمار می‌کنند.)

● تحت نفوذ پزشکی جدید

● تغییر شکل پزشکی اجتماعی به پزشکی آمریکایی

(افزایش حرفه‌ی مستقل و ایجاد صنعتی عظیم)

● اعترافات یک بدعت‌گزار پزشکی

(تقریباً دو و چهاردهم میلیون عمل جراحی هر ساله انجام می‌گیرد که

غیرضروری هستند. در شش بیمارستان نیویورک، تشخیص داده شد که چهل و

سه درصد عمل جراحی زنان، غیر ضروری بوده است. پیش از این هم می‌گفتند، وقتی پزشکان اعتصاب کنند، میزان مرگ و میر کاهش می‌یابد.)

● اشتباهات فاحش پزشکی

(گزارشاتی واقعی و شگفت‌انگیز در مورد پزشکان دیوانه و خطرناک)
۱۷. آیا متقاعد نشده‌اید که داروهای روانی به بیماران آسیب می‌رسانند و باعث افسردگی، خودکشی، واکنش‌های خشونت‌آمیز و بیماری می‌شوند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● روانپزشکی: نهایت خیانت

● مشکل شما می‌تواند داروهای شما باشد.

(چه طور و چرا مصرف داروهای روانی را متوقف سازیم.)

● پس گرفتن ادعا در مورد ریتالین

(آن چه پزشکان در مورد محرک‌ها و ADHD به شما نمی‌گویند.)

● پس گرفتن ادعا در مورد پروزاک (Prozac)

(آن چه پزشکان در مورد داروهای بحث‌انگیز به شما نمی‌گویند. فقط این کتاب، واقعیت آزمایشات و تأثیرات جانبی و وحشتناک داروها را به شما می‌گوید.)

● واقعیت در مورد داروهای ضد کندکننده

(آن چه پزشکان در باره Prozac, Zolofd, Paxil, Celexa, Luvox به شما نخواهند گفت.)

● افسانه‌ی بیماری ذهنی

(اصول تئوری ارتباط شخصی)

● ایجاد دیوانگی

(بررسی مقایسه‌ای تحقیق و نهضت سلامت ذهن)

● دیوانگی در آمریکا

(علوم بد، داروی بد و تداوم درمان نادرست ذهنی)

۱۸. آیا باور نکرده‌اید که کلسیم یک ماده مغذی است که بیشتر مردم به کمبود آن دچارند.

مطلب زیر را بخوانید:

● کلسیم: رمز علمی سلامتی و جوانی

(رابطه بین کمبودهای تغذیه‌ای و بیماری)

۱۹. آیا باور ندارید که اگر بدن تان از وضعیت اسیدی به صورت قلیایی درآید، هرگز بیمار نمی‌شوید؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● قلیایی شدن یا مرگ

(سلامتی بیشتر، از طریق تعادل اسیدی - قلیایی صحیح)

● سلامت پویا

(با استفاده از عقاید، افکار و حافظه تان بدن تان را سالم کنید.)

● رژیم قلیایی - اسیدی برای سلامتی بهینه

(به واسطه ایجاد تعادل و رژیم غذایی تان، بدن را به حالت اولیه بازگردانید.)

● معجزه‌ی PH

(با تعادل در رژیم غذایی تان، بدنی سالم داشته باشید.)

۲۰. آیا هنوز باور ندارید که مغناطیس می‌تواند درد را کاهش و بیماری را

درمان کند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● مغناطیس درمانی

(روشی موثر و آرامش بخش برای متعادل ساختن سیستم بدن)

● درمان با مغناطیس

(نیویورک تایمز: بررسی استفاده از مغناطیس برای درمان درد، باعث تعجب شکاکان شد.)

۲۱. آیا هنوز باور ندارید که ایدز، یکی از بزرگ‌ترین فریب‌کاری‌هایی است که در اذهان آمریکایی‌ها نفوذ کرده است؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● ایدز

(خبر خوب این است که HIV باعث این بیماری نمی‌شود. خبر بد این است که "داروهای تفریحی" و درمان پزشکی مثل AZT علت این بیماری است.)

● ایجاد ویروس ایدز

● ایدز: آن چه دولت چیزی در مورد آن به شما نمی‌گوید

● ایدز واگیردار: آیا گمراه نشده‌ایم؟

(مجموعه‌ای از سیزده مقاله که در مجلات علمی چاپ شد، مسئله ایدز واگیردار را مطرح می‌سازد.)

● مبارزه‌ی ایدز

(تبلیغات، سوءاستفاده کردن و نسل‌کشی از مجموعه‌ی صنعتی پزشکی)

● آیا حشرات ایدز را منتقل می‌کنند؟

● چرا هرگز در جنگ با ایدز برنده نخواهیم شد؟

(طمع، قدرت و سیاست همه با هم ترکیب شده و بزرگ‌ترین کلاهبرداری در تاریخ پزشکی را به وجود آورده‌اند: ایدز. اما هم‌اکنون، هر چیزی که فکر می‌کنید درباره این «بیماری همه‌گیر مرگ‌بار» می‌دانید در حال تغییر است....)

۲۲. آیا هنوز باور ندارید که سیستم گوارشی شما کاملاً بد عمل خواهد کرد اگر در آمریکا زندگی کنید؟

پس مطلب زیر را بخوانید:

● سلامت گوارشی‌تان را مجدداً به دست آورید.

(چه طور با برنامه GUTS و GLORY می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.)

۲۳. آیا هنوز باور نمی‌کنید که فشار عصبی، اضطراب و مشکلات عاطفی

می‌توانند فوراً درمان شوند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● هفت مرحله برای غلبه بر افسردگی و اضطراب

(یک راهنمای عملی برای سلامت جسمی، روانی و ذهنی)

● کتاب تصویری DIANETICS اساسی

(یک کمک بصری برای درک بهتر از انسان و ذهن بر اساس کارهای L. Ron

Hubbard)

● کتاب تصویری علم شناسی

(از آن برای درک خودتان استفاده کنید. درک زندگی و درک کسانی که با

آن‌ها زندگی می‌کنید.)

● Dianetics

(علم مدرن سلامت ذهن)

۲۴. آیا هنوز باور ندارید که بدون دارو و جراحی می‌توان به راحتی درد

بدن‌تان را کاهش داد. یا کلاً از بین ببرید؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● بدون درد (روش تکاملی متوقف ساختن دردهای مزمن)

● تسکین آنی (به من بگویید کجا صدمه دیده تا به شما بگویم چه کار باید

بکنید.)

● بدون درد در کامپیوتر شخصی‌تان

(استفاده از کامپیوتر، زبانی ندارد. پیشگیری از آسیب دیدگی‌های مکرر،

اضطراب، درمان سندروم تونل مچ دست، پایان دادن به ناراحتی مزمن مچ دست، شانه، درد گردن و تسکین خستگی چشم. از جراحی، دارو و دستبندهای مچ، استفاده نکنید.)

● تسکین طبیعی دردها

(روش‌هایی برای دارو درمانی، توسط داروهای بدون نسخه برای بسیاری بیماری‌ها)

۲۵. آیا هنوز باور ندارید که زنان مرکز پزشکی، مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● روش‌های احمقانه

(کاهش وزن و رسیدن به توازن دلخواه برای همیشه)

● درمان جایگزینی هورمون: بله یا خیر؟

(چه طور می‌توان در مورد استروژن، پروژسترون و دیگر روش‌هایی برای کنار آمدن با PMS، یائسگی و پوکی استخوان، تصمیمی آگاهانه گرفت.)

● راهنمای دارویی دیگر برای سلامت زنان

(درمان‌های تأیید شده‌ی آزمایشگاهی برای تسکین بیماری‌های زنان...)

۲۶. آیا هنوز باور ندارید که آب شیری که حاوی فلوراید، کلوراین و دیگر مواد آلوده است، باعث بیماری می‌شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● فلوراید: عامل پیری

(چه طور می‌توان تأثیرات مخرب فلوراید را تشخیص و از آن اجتناب کرد. مشخص کنید چه کسی از مسموم کردن بیش از صد و سی میلیون آمریکایی سود می‌برد؟)

● بدن‌تان تقاضای آب می‌کند

(شما بیمار نیستید، شما تشنه‌اید (تشنگی را با دارو برطرف نکنید، یک راهنما، خودآموز و پیشگیری‌کننده برای کسانی که ترجیح می‌دهند، طرفدار منطق درمان طبیعی باشند).

● آب ننوشید.

(راهنمای اساسی برای آب نوشیدنی آلوده و این که شما چه کار می‌توانید بکنید)

● آب: اساس جوانی، سلامتی و زیبایی

● آبی که می‌آشامیم

(کیفیت آب و تأثیرات آن روی سلامتی)

● نوشیدن آب

(راهنمای کامل برای آب آشامیدنی سالم، هیچ چیز مهم‌تر از آبی که می‌آشامید نیست).

● آب: برای سلامتی، برای شفا و برای زندگی

(شما بیمار نیستید، شما تشنه‌اید! همیشه می‌دانستید که آب برای شما مفید است. حالا ماهیت اعجاز‌آمیز آن را کشف کنید.

● آب بی‌ثمر

(بررسی گروه رالف ندر در مورد آلودگی آب)

۲۷. آیا هنوز باور ندارید که بدون استفاده از دارو و جراحی، آرتروز درمان می‌شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● سرانجام آرتروز شکست خورد! درمان واقعی آرتروز

(گزارش اعجاب‌انگیز "motm-nature s revolutionar"

"immuno-modulator که برای همیشه علت آرتروز را اصلاح می‌کند!)

● امروز، آرتروز مغلوب شده است!

(یک رژیم غذایی تکمیلی جدید که به زندگی افرادی که از بیماری آرتروز و دیگر بیماری‌های مزمن خودایمن رنج می‌برند، کیفیت جدیدی می‌بخشد، گزارش CMOTM یک موفقیت علمی است که به عنوان «کشف غذایی قرن بیستم» توصیف شده است.)

۲۸. آیا هنوز باور ندارید که تمرینات ورزشی - جهشی تمام سلول‌های بدن را تقویت می‌کنند و باعث شادی و نشاط می‌شدند و باعث کاهش وزن می‌شوند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● خوب به نظر رسیدن، احساس خوب داشتن

(پانزده دقیقه در روز برای شما، یک روش آسان و سرگرم‌کننده برای تنظیم هیکل، ارتقای سلامتی و ایجاد تناسب کامل!)

● تمرین‌های جهشی برای سلامتی بهتر

(یک راهنمای عملی برای ورزش نهایی)

● ورزش جهشی شهری TM..... یک تمرین برای دوران طلایی

(این سیستم که به عنوان ورزش جهشی شهری شناخته می‌شود، علم و دانش غرب و فلسفه شرق را با هم می‌آمیزد تا برای تمرین و ورزش، یک برنامه کلی را شکل دهد برای تمام افراد، در تمام سنین، به هر هیکل و هر اندازه و هر شرایط جسمانی.)

● مربی المپیک Harry and Sarah Aneider

(بهترین مجموعه‌ی تناسب بدن در دنیا که برای همه مناسب و آسان است! پرتاب، پرش، جهش، اسکی اسکیت، دو سرعت که توان، بصیرت، موازنه، هماهنگی، تحمل و تنظیم بدن را ارتقا می‌بخشد.)

۲۹. آیا هنوز باور ندارید که FDA عمداً درمان‌های طبیعی بیماری‌ها را سرکوب می‌کند و اجازه می‌دهد تولیدکنندگان دارو، داروهای خطرناک و غیرموثر خود را به فروش برسانند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● قربانیان بی‌گناه: مبارزه‌ی FDA علیه بشریت

● FDA را متوقف سازید: آزادی سلامتی‌تان را نجات دهید.

(دستور جلسه مخفی FDA را شناسایی کنید، یاد بگیرید چه طور با مکمل‌ها، سلامتی‌تان را بهبود بخشید، شناسایی این که چرا FDA تریپتوفان را ممنوع کرده است، پیدا کنید که چه طور FDA موفقیت‌های پزشکی را سرکوب می‌کند، ارزش واقعی داروهای تغذیه‌ای را فراگیرید، یاد بگیرید چه طور آزادی سلامتی‌تان را حفظ کنید.)

● خطرناک برای سلامتی‌مان؟

(مقررات FDA در مورد فراورده‌های بهداشتی)

● حمایت از سلامت و بهداشت آمریکایی‌ها

(FDA تجارت، و یک صد سال کنترل)

■ تاریخچه‌ی اشتباه علیه قانون غذا

(گزارش اعجاب انگیزی از قانون دارو و غذای ملی با هدف حمایت از سلامت

و بهداشت مردم و جلوگیری از حمایت از تقلب دارو و مواد غذایی)

۳۰. آیا هنوز باور ندارید که استفاده از اکسیژن می‌تواند مانع پیری شود و

قدرت شفابخشی را تسریع می‌بخشد و بسیاری بیماری‌ها را درمان می‌کند؟

پس مطلب زیر را بخوانید:

● بدن‌تان را پر از اکسیژن کنید.

(درمانی برای دنیای آلوده مان)

● کند کردن یا متوقف ساختن روند پیری (ورزش همراه با اکسیژن درمانی (ENOT) می‌تواند کمک کند).

● درمان‌های شفابخشی با اکسیژن

(برای سلامت بهینه، طراوت و حیات، درمان‌های بیواکسید برای درمان ناراحتی‌های سیستم ایمنی، بیماری‌های Candida، سرطان، قلب، پوست، گردش خون و دیگر بیماری‌های مدرن).

۳۱. آیا هنوز قانع نشده‌اید که یوگا، مزایای سلامتی شگفت‌آوری دارد؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● راز قدیمی چشمه‌ی جوانی

(آیا پنج مراسم قدیمی تبتیان واقعاً کاری می‌کند که شما احساس جوانی بیشتری کنید؟ راز جوانی و حیات).

● آغاز کلاس یوگای Bikram

(راهنمای کلاسیک یوگا)

● قدرت یوگا

(تمرین انعطاف‌پذیری و قدرت)

۳۲. آیا هنوز باور ندارید که شما قادرید در عرض کمتر از پنج دقیقه، ترس، نگرانی، میل وافر و بی‌اختیاری را از بین ببرید؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● درمانگر باطنی

(با استفاده از درمان حوزه افکار، فوراً بر ترس، اضطراب و ناراحتی‌های عاطفی، غلبه کنید).

۳۳. آیا هنوز باور ندارید که درمان‌های گیاهی می‌تواند به طور بالقوه بسیاری بیماری‌ها را درمان کند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● نسل بعدی داروهای گیاهی

(گیاهانی با توانمندی تضمین شده)

● درمان با تونیک گیاهی

(درمان‌هایی از ماهیت داروسازی تا تقویت و حفاظت تمام سیستم‌های

حیاتی بدن)

● شفابخشی گیاهی: آسان برای استفاده

۳۴. آیا هنوز باور ندارید که داروهای هامیوپاتی، روش‌های طبیعی

مطمئنی در مقابل داروها و عمل جراحی هستند و می‌توانند بیماری را معالجه کرده و شما را سلامت نگه دارند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● راهنمایی از داروهای هامیوپاتی برای همه

(درمان‌های مؤثر و مطمئن برای شما و خانواده‌تان. هامیوپاتی یک روش

درمانی طبیعی، سالم، ارزان و مؤثر در مقابل روش‌های رایج است.)

● کتاب دستی و کامل هامیوپاتی

(روش‌های مؤثر و مطمئن برای درمان تب، سرفه، سرماخوردگی، گلودرد،

بیماری‌های کودکان، مسمومیت غذایی، آنفولانزا و...)

۳۵. آیا هنوز قانع نشده‌اید که ناراحتی‌های فیبروم به طور طبیعی می‌توانند

معالجه شوند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● کتاب دستی تسکین بیماری‌های فیبروم

(توضیح کاملی، به زبان انگلیسی ساده از بیماری‌های فیبروم به شما ارائه

می‌دهد و این که چرا افراد زیادی از این بیماری رنج می‌برند، و چه طور می‌توان

علایم آن را کاهش داد و چیزهای دیگر. این کتاب برای مبتلایان به این بیماری

خیلی حیاتی و مهم به حساب می‌آید.)

۳۶. آیا باور ندارید که برای هر بیماری یک درمان طبیعی وجود دارد؟ پس متن زیر را بخوانید:

● درمان تمام بیماری‌ها

(یافته‌های تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تمام بیماری‌ها توضیحات ساده‌ای دارند و وقتی علت واقعی آن‌ها مشخص گردد، درمان می‌شوند.)

● دایرةالمعارف درمان (داروی) طبیعی

● رازهای سلامتی و تغذیه‌ای که می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد.

(مهار کردن قدرت‌های شفابخشی طبیعی بدن‌تان)

● درمان‌های شفابخش طبیعی

(درمان‌های تأییدشده‌ای که پزشکان چیزی در مورد آن نمی‌دانند.)

● درمان‌های دیگر: راهنمای نهایی

● رایج‌ترین بیماری‌ها و درمان‌های طبیعی‌شان

● موثرترین روش‌های درمانی طبیعی در دنیا

۳۷. آیا باور ندارید که شما هرگز نباید بیمار شوید: پس مطلب زیر را بخوانید:

● شما می‌توانید در هر سنی، سلامت باشید (راهنمای قطعی شما برای

سلامت و نشاط و عمر طولانی، برای کسانی که به دنبال عمر طولانی و بهترین کیفیت زندگی هستند.)

● سالم بودن - کتاب دستی شفابخشی طبیعی

(راه‌حل‌های موثر و تأیید شده برای مشکلات سلامتی‌تان، هر مشکلی که

باشد... راهنمای عملی در مورد رایج‌ترین بیماری‌ها، و این که شما چه کار می‌توانید بکنید.)

● مرگ در اثر رژیم غذایی

● انقلاب غذایی

(چه طور رژیم غذایی‌تان می‌تواند به نجات زندگی‌تان و دنیای مان کمک کند.)

۳۸. آیا باور ندارید که نفس عمیق و صحیح یکی از مهم‌ترین و سودمندترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● نیروی خارق‌العاده تنفس برای انرژی خارق‌العاده، سلامتی بیشتر و طول عمر.

(با هر نفس کشیدن، سالم‌تر، طولانی‌تر و پرتوان‌تر زندگی کنید! خودتان را تقویت کنید. شفا بخشی طبیعی بدن‌تان را تحریک کنید، هم چنین با قدرت فکری‌تان به خودتان انرژی بدهید - سی و نه ورزش ساده برای بدنی پرنرژی و بانشاط. به خودتان آرامش دهید، سی و پنج تأثیر آرام‌بخش برای بدنی سالم‌تر و متناسب‌تر.)

۳۹. آیا هنوز باور ندارید که کبدتان مسدود شده است و نیاز به پاکسازی دارد و با این کار بسیاری بیماری‌ها مثل آلرژی‌ها، دیابت و سندروم‌های حاد روده‌ای، درمان می‌شوند؟ پس متن زیر را بخوانید:

● رژیم پاکسازی کبد

(کبدتان را دوست داشته باشید تا طولانی‌تر زندگی کنید.)

● پاکسازی اعجاب‌انگیز کبد

(روشی فوق‌العاده برای ارتقا نشاط و سلامتی‌تان)

● کبد و روده سالم

(راه کارهای سم‌زدایی برای کبد و روده‌تان. راه کارهای نجات زندگی برای

کسانی که مشکلات زیادی از جمله بیماری‌های کبدی، مشکلات رودهای و اضافه وزن دارند.)

۴۰. آیا باور ندارید که برای دیابت، درمان کاملاً طبیعی‌ای وجود دارد و این که صنایع داروسازی، سی میلیون دلار پیشنهاد کردند تا این روش درمانی را از بازار خارج کنند؟ پس متن زیر را بخوانید.

● درمان طبیعی دیابت

۴۱. آیا باور ندارید که آب میوه‌ها و سبزیجات برای بدن لازم است؟ پس متن زیر را بخوانید:

● آب میوه و سبزیجات برای سلامتی بیشتر و نشاط بهتر

● Juice hady راهنمایی برای سلامتی

(آزاد کردن نیروی شفابخشی میوه‌ها و سبزیجات، راهنمای عملی

A-TO-Z برای جلوگیری و درمان ناراحتی‌های رایج.)

● کاملاً سلیس (ارایه دادن صد و یک معجون، برای افزایش ایمنی بدن و

توسعه سلامتی)

● لذت آبمیوه‌گیری

(آشپزی خلاق با آبمیوه‌گیری. صد و پنجاه دستور آبمیوه‌گیری برای

نوشیدنی‌ها، سوپ، سالاد، سس و دسرها)

● قدرت زیاد نوشیدنی‌ها

(دستورهای خوشمزه و سریع برای پیشگیری از بیماری)

۴۲. آیا باور ندارید که روزه‌ی آبمیوه موثرترین روش برای کاهش وزن است،

باعث پاکسازی بدن می‌شود، انرژی را افزایش می‌دهد و سیستم دفاعی بدن را

تحریک می‌کند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● روزه‌ی آبمیوه و مسمومیت زدایی

(استفاده از قدرت شفابخش میوه‌ی تازه برای این که احساس جوانی کنید.

سریع‌ترین روش برای احیای مجدد سلامتی‌تان)

● اعجاز روزه

(روش کاملاً تأیید شده برای تجدید حیات فیزیکی، ذهنی و روحی

۴۳. هنوز باور ندارید که پاکسازی روده، برای هر فردی لازم است و انجام آن

بیماری‌ها را کاهش می‌دهد، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و روند پیری

را کند می‌سازد؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● تصفیه و پاکسازی «من شما را برای به دست گرفتن قدرت می‌ستایم»

(پاکسازی بسیار موثر روده‌ای، بیماری‌ها را برطرف می‌کند و سموم و

احساسات منفی‌ای را که باعث بیماری می‌شوند، از بین می‌برد.)

● رژیم سم‌زدایی:

(چه طور و چه وقت بدن را از مواد شیمیایی، سموم، شکر، کافئین، نیکوتین،

الکل و چیزهای دیگر، سم‌زدایی کنیم.)

● امروز، چه طور بدن را پاکسازی و سم‌زدایی کنید!

(در آخر، می‌توانید احساس و ظاهر بهتری داشته باشید. بدنی بدون سموم،

اسید، بلغم، سلول‌های مرده، بدنی شاداب‌تر، سالم‌تر و قوی‌تر)

● پاکسازی داخلی

(بدن‌تان را از سموم نجات دهید و با مبارزه‌ای موثر و طبیعی: بیماری قلبی،

درد مزمن، خستگی مفرط، PMS و علائم یائسگی، پیری، سرماخوردگی و

آنفولانزای مکرر، آلرژی‌های غذایی و سایر مشکلات‌تان را حل کنید.)

● پاک‌کننده‌ی ماهر (با مشکلات و نیازهای خاص)

● زندگی سالم: راهنمای کلی برای پاکسازی، نشاط مجدد و تغذیه

(چه طور روزه گرفتن می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد، چه طور بدن‌تان حیاتی مجدد می‌یابد، چه طور به تعادل و سلامتی دست می‌یابید و آن را حفظ می‌کنید، چه طور سلامتی‌تان را ارتقا می‌دهید، چه طور می‌توانید غذاهای خوشمزه‌ای مثل سوپ، سالاد، نوشیدنی و دسر با سبزیجات درست کنید. این کتاب دستورات غذاهای کاملاً طبیعی با سبزیجات را ارائه می‌دهد.)

۴۴. آیا باور ندارید که در بافت چربی بدن‌تان، مواد سمی‌ای وجود دارند که باعث مشکلات جسمانی و روانی می‌شوند و باید پاکسازی شوند؟ پس بخوانید:

● بدن‌تان را پاک کنید تا ذهنی پاک داشته باشید.

(برنامه‌ی مؤثر پاکسازی)

● پاکسازی: پاسخ روشنی به داروها

(داروها باعث مرگ آگاهی و هشیاری می‌شوند و نهایتاً بدن را از بین می‌برند. اگر به توانایی تفکر روشن، ثبات عاطفی و نگرش مثبتی درباره خودتان، اهمیت می‌دهید، پس، پاکسازی کنید: پاسخی روشن به داروها.)

۴۵. آیا هنوز باور ندارید که رژیم صحیح می‌تواند به طور بالقوه بیماری‌ها را درمان کند و سلامتی و نشاط را به شما بدهد؟ پس بخوانید:

● هفت مرحله برای سلامتی کامل

(یک راهنمای عملی برای سلامتی روح، جسم و فکر.)

● مجموعه‌ی نهایی شفابخشی

(راهنمای شخصی برای آزمایش ماهیچه - تغذیه. پیشرفتی در تغذیه،

حرکت‌شناسی عضلات و تکنیک‌های کلی شفابخشی.)

رژیمی برای آمریکای جدید

(چه طور انتخاب‌های غذایی شما بر سلامت، خوشحالی و آینده‌ی زندگی زمین اثر می‌گذارد.)

● رژیم غذایی برای تمام عمر

(یک برنامه‌ی اساسی کاملاً طبیعی برای کاهش وزن و ایجاد بدنی سالم.)

● شروعی برای سالم شدن

(مجموعه‌ی کتاب تمرین و فیلم ویدئو که با هم اطلاعات کافی‌ای را برای ساخت مجدد سیستم دفاعی بدن ارائه می‌دهند تا بتواند با بیماری مبارزه موثری را داشته باشد و خودش را همان‌طور که خدا طراحی کرده، درمان کند.)

● راهنمای رسمی علامه دهر برای بهداشت و سلامتی

(کاملترین نمونه‌ی پیشگیری از بیماری، اطلاعاتی درباره‌ی تغذیه و تمام چیزهایی که می‌خواهید بدانید، این کتاب راهنمای کامل سلامتی است.)

● خوب زندگی کردن: مراقبت از سلامتی‌تان در میان‌سالی و سال‌های بعد.

(جداول تصمیم‌استفاده‌ی آسان، سریعاً نشان می‌دهد چه طور بدون یک پزشک، خودتان مشکلات را حل کنید.)

۴۶. آیا باور نکرده‌اید که انرژی وجود دارد و شفابخش است؟ پس بخوانید:

● انرژی شفا بخش دستان شما

(این کتاب رمز شفابخشی را آشکار می‌کند و با توضیحاتی اساسی ماهیت انرژی شفابخش را بیان می‌کند، بیماری و نقش ذهن در روند شفابخشی. تکنیک‌های ساده‌ای را پیشنهاد می‌کند که حتی یک کودک می‌تواند با انرژی شفابخش کار کند.)

● ارتباط - کوانتوم: قدرت شفا بخش

(ارتباط - کوانتوم، یک موفقیت مهم را در هنر شفابخشی دست‌ها، نشان

می‌دهد. اعم از این که شما یک تازه کار باشید، یک کایروپراکتیک حرفه‌ای، درمانگر جسمانی، بدن ساز، شفا دهنده و دیگر کارشناسان سلامتی، ارتباط - کوآنتم، بعدی از قدرت رابه شما در کار ارائه می‌دهد.)

● چرخه‌های نور: Auras، Chakras و انرژی شفابخش بدن.

(هفت مرکز انرژی در بدن را با تمرکز خاص روی محل اول شناسایی می‌کند، که باید روی نیروی حیات اساسی ما، جسم ما و ویژگی‌های جنسی ما، کار انجام دهد.)

۴۷. آیا هنوز باور ندارید که خوردن غذاهای مایکروویو شده برای سلامت بدن مضر است؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● آیا غذاهای مایکروویو شده ما را می‌کشند؟

۴۸. آیا هنوز باور ندارید که روغن هیدروژنه و چربی‌های ترانس باعث بیماری قلبی می‌شوند و مشکلات پزشکی زیادی را به وجود می‌آورند؟ پس بخوانید:

● چربی‌های ترانس: روش صنایع غذایی در مورد ارائه حملات قلبی به شما.

۴۹. آیا باور ندارید که خوردن مقادیر زیادی میوه و سبزیجات طبیعی باعث سلامتی تان می‌شود؟ پس بخوانید:

● غذاهای خام: کلیدی برای جوانی ابدی

۵۰. آیا باور ندارید که غذاهایی که به صورت انبوه تولید می‌شوند، غیر سالم هستند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● غذاهای انبوه: سرطانی در هر قوطی

۵۱. آیا هنوز باور ندارید که کرم‌های ضد آفتاب و دیگر لوسیون‌ها باعث

سرطان پوست و بیماری‌های دیگر می‌شوند؟ پس متن زیر را بخوانید:

● آن چه روی پوست تان قرار می‌دهید، همان چیزی است که باعث سرطان پوست می‌شود.

۵۲. آیا هنوز باور ندارید که بدن نیازمند نور آفتاب است و آفتاب باعث سرطان نمی‌شود؟ پس متن زیر را بخوانید:

● نور خورشید: ارتباط گم شده‌ی سلامتی

۵۳. آیا هنوز باور ندارید که حلقه‌های مغناطیسی انگشتان دست و پا، می‌توانند درد را کاهش دهند، روند پیری را کند کنند، بدن را به وضعیت قلیایی درآورند و تمام بیماری‌ها را درمان کنند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● چه طور روند پیری را برعکس کنید و بیماری را برطرف نمایید.

۵۴. آیا هنوز باور ندارید که تماشای بیش از حد تلویزیون، بدن را به حالت اسیدی درآورده و باعث بیماری می‌شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● چهار استدلال برای حذف تلویزیون

۵۵. آیا هنوز باور ندارید که لبخند نزدن، ابراز دوستی و محبت نکردن، در آغوش نگرفتن نزدیکان می‌تواند باعث بیماری و مشکلات عاطفی شود؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● عواقب پزشکی تنهایی

۵۶. آیا هنوز باور ندارید که کلمات شما، آن چه که می‌گویید و طرز بیان تان، تاثیر زیادی بر سلامت و موفقیت تان دارد؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● چه طور عادات زبان، زندگی‌های مان را شکل می‌دهد.

● آن چه که می‌گویید، چیزی است که دریافت می‌کنید.

● زبان: یک نیروی خلاق

۵۷. آیا هنوز باور ندارید که یادداشت کردن وقایع باعث می‌شود که آن‌ها

اتفاق بیفتند؟ پس مطلب زیر را بخوانید:

● هر چیزی را که می‌نویسید، به وقوع می‌پیوندد

۵۸. آیا هنوز باور ندارید که ثروتمندان به طور باورنکردنی، طمع‌کار و فاسد

هستند؟ پس متن زیر را بخوانید:

● کاملاً ثروتمند

۵۹. آیا هنوز باور ندارید که می‌توانید به راحتی صد سال عمر کنید، هرگز

بیمار نشوید و هر چه من در این کتاب می‌گویم، واقعیت به حساب آورید؟ پس

مطلب زیر را بخوانید:

● دوست دارید چه قدر عمر کنید؟ یک سؤال در تمام دوران زندگی

(تصور کنید هیچ وقت به دکتر نیازی ندارید، توانایی ورزشی‌تان در هفتاد

سالگی مانند هفده سالگی است، همه چیز را کاملاً به یاد می‌آورید و جوانی

ابدی دارید. اگر نویسنده بتواند به شما نشان دهد که این‌ها چیزی بیشتر از

ادعاهای آرزومندانه هستند، شما به آن‌ها علاقمند می‌شوید، این طور نیست؟)

● کتاب قدرت پیری

● صد راز ساده‌ی افراد سالم

(موفقیت‌های چشمگیر در تکنیک‌های ضدپیری و عقب‌راندن پیری)

● استراتژی طول عمر

(نتایج شگفت‌انگیز بررسی اساسی مک‌آرتور را یاد بگیرید- وسیع‌ترین و

کامل‌ترین بررسی در مورد پیری در آمریکا- روش زندگی‌تان را پیدا کنید،

ژن‌هایی که با آن متولد شده‌اید، سلامت، شادابی و طراوت را مشخص

نمی‌کنند.)

● برنامه اکیناوا (okinawa)

(چه طور افرادی که در دنیا طولانی‌ترین عمر را داشته‌اند، به سلامتی دائمی دست می‌یابند و شما چه طور می‌توانید به آن برسید؟)

● شخصاً در صد و هفت: انعکاسات زندگی بدون Bessie

(قدردانی Sarah Sadie Delany برای Bessie، خواهر عزیزش و همکار

یک قرن او که در سن صد و چهار سالگی مرد.)

● گفته‌های مان: صد سال اول خواهر Delany

(خواهران Delany در خانواده، ازدواج، مالیات‌ها و زندگی...)

● زندگی تا صد سالگی

(درس‌هایی در زندگی برای حداکثر توان ممکن در هر سنی)

● آدم‌های صد ساله: سال‌های پاداش

(این کتاب به نیازهای سلامتی و اجتماعی افراد صد ساله و خانواده‌ها و

پرستاران‌شان، می‌پردازد.)

● اگر ۱۰۰ سال عمر کنم

(درس‌هایی از افراد صد ساله. این کتاب خیلی زیبا نوشته شده و کار ظریفی

است که ما را به دنیای افراد خیلی پیر می‌برد و از ما دعوت می‌کند تا از آن‌ها هنر

خوب و سالم زیستن و عمر طولانی کردن را یاد بگیریم.)

● صد ساله بودن

(سی و یک نفر صد ساله، بینش و زندگی‌های فوق‌العاده‌شان را در اختیار

دیگران قرار می‌دهند.)

● صد ساله‌ها

(صد فرد ۱۰۰ ساله که باهم تفاوت دارند.)

تمام این کتاب‌ها عالی و محشرند. آن‌ها حقایق بیشتر، اسناد بیشتر و

اطلاعات داخلی بیشتر را به شما ارائه می‌دهند و من تمام مواردی که در این کتاب‌ها به آن تشویق می‌شوید را تأیید می‌کنم. لطفاً این کتاب‌ها را از ما خریداری کنید. سود کمی که از آن‌ها به دست می‌آوریم در مبارزه علیه فساد و فریبکاری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صورت وجود هر گونه سؤال، در مورد این کتاب‌ها به وب سایت من www.naturalcures.com مراجعه کنید.

فصل ۱۲

«درمان‌هایی برای تمام بیماری‌ها»

عملاً برای هر بیماری‌ای و ناراحتی جسمانی‌ای، یک روش درمان طبیعی بدون دارو و جراحی، وجود دارد. این معالجات کم هزینه هستند و فاقد تأثیرات منفی جانبی می‌باشند. من یک پزشک نیستم. بیماران را درمان نمی‌کنم، طبق قانون دولت ایالات متحده، من حق تشخیص یا درمان بیماری را ندارم. اگر یک نفر مبتلا به سرطان را درمان کنم، باید به دلیل طبابت بدون مجوز، به زندان بروم. در نتیجه من این اطلاعات را فقط برای اهداف آموزشی، ارائه می‌دهم. من می‌دانم طب انرژی درمانی، هامیوپاتی، گیاهان دارویی، مکمل‌های غذایی و پاکسازی به شفا بخشی بدن کمک می‌کند. آن چه طب استاندارد سعی در انجام آن دارد، این است که علائم یک شخص را "بیماری" بنامد و بعد برای از بین بردن یا کاهش علائم، دارو یا عمل جراحی را تجویز کند. متأسفانه پزشکان به علت بیماری کاری ندارند، آن‌ها فقط تلاش می‌کنند تا علائم بیماری را از بین ببرند، به علت بیماری شما پرداخته نمی‌شود. و برای

همین دوباره بیمار می‌شوید. وقتی بیماری‌های جدیدی که علت آن‌ها خود داروها هستند را با هم درمی‌آمیزیم، متوجه می‌شویم که بیماری که به واسطه‌ی یک پزشک با دارو و عمل جراحی درمان می‌شود، بیمار و بیمارتر می‌شود. یک مثال خوب، کودکی است که فعالیت بیش از حد و تمرکز و توجه کم دارد. او شاید ناراحتی نارسایی توجه دارد. پزشکان می‌گویند، واکنش‌های شیمیایی مغز کودک درست نیست و برای رفع این عدم تعادل، نیاز به مصرف دارو دارد. این دارو می‌تواند تأثیرات کوتاه مدت داشته باشد و واکنش‌های شیمیایی مغز را به حالت تعادل در آورد، اما مسئله این است که چرا فعل و انفعالات مغزی شروع شده‌اند. چه چیزی عامل این عدم تعادل شیمیایی است؟ اگر این موضوع سؤال شود، همیشه در می‌یابیم که آلرژی‌های غذایی، اکسیتوتوکسین‌هایی مثل MSG و اسپاریتم و افزودنی‌های غذایی همه مسئولیت این قضیه را به عهده دارند. با اجرای یک برنامه رژیم غذایی سالم، فعل و انفعالات شیمیایی مغز، به صورت متعادل در می‌آیند و کودک در عرض چند روز دیگر نشانی از بیماری ندارد و وضعیت تمرکزش به صورت عادی در می‌آید.

نمونه‌ی دیگر وقتی است که یک شخص درد دارد. پزشک برای از بین بردن درد به او دارو می‌دهد. این دارو از رسیدن علائم درد به مغز جلوگیری می‌کند. هرگز به علت درد نمی‌پردازد. اگر این طور باشد، ما باید متوجه می‌شدیم که درد به واسطه مسدود سازی تکانه‌های الکترومغناطیسی بین سلول‌ها به وجود می‌آید. در واقع چینی‌ها دوهزار سال پیش کشف کردند که با برنامه‌های غیر دارویی و بدون جراحی، می‌توان به علت بیماری پرداخت و درد را برای همیشه از بین برد. در نظر بگیرید، شما در حال رانندگی هستید و چراغ روغن اتومبیل

روشن می‌شود، این نشانه‌ی یک مشکل بزرگ است. برای اصلاح این وضعیت می‌توانید، لامپ را خاموش کنید. شما علائم را از بین بردید. چراغ دیگر روشن نیست. اما به علت نپرداختید. بدون روغن به رانندگی تان ادامه می‌دهید. این کار سریعاً به موتور آسیب می‌رساند. بدن انسان نیز همین طور است. شما به خاطر کمبود آسپیرین نباید سردرد بگیرید.

مهم‌ترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید، پیشگیری از بیماری‌هاست. اکثریت مردم منتظر می‌مانند تا وقتی علائم بیماری برسد. در بسیاری موارد مشکل آن قدر حاد است که مراقبت زیادی لازم است. تصور کنید شخصی را که هرگز از اتومبیلش مواظبت نمی‌کند. یک روز اتومبیل صداهاى عجیب و غریبی در می‌آورد. این شخص فوراً اتومبیل را برای تعمیر نمی‌برد. به رانندگی‌اش، بدون توجه به این که مشکل، بدتر و بدتر می‌شود، ادامه می‌دهد. در آخر اتومبیل متوقف می‌شود و باید آن را به تعمیرگاه ببرد. مکانیک می‌گوید تمام یاتاقان‌ها فرسوده شده‌اند و باید تعویض شوند. بدن ما نیز همین طور است، افراد، بدن‌شان را با درد و ناراحتی به کار می‌اندازند، و برای از بین بردن علائم بیماری از دارو استفاده می‌کنند بدون این که به علت بیماری بپردازند. یک روز مشکل آن قدر حاد می‌شود که دنبال مراقبت‌های پزشکی می‌روند و به آن‌ها گفته می‌شود «به سرطان مبتلا شده‌اید» یا این که «سرخرگ‌های تان کاملاً مسدود شده‌اند و لازم است، تحت عمل جراحی قرار گیرید.» اگر شخصی از بدنش محافظت کند این امر هرگز اتفاق نمی‌افتد.

آزمایش PH به نظر من، یکی از ساده‌ترین و بهترین راه‌ها برای تعیین سلامتی تان است. اگر PH بزاق دهان یا ادرار تان قلیایی باشد، عملاً بیماری نمی‌تواند، وجود داشته باشد. به خاطر داشته باشید، بیشتر بیماری‌های حاد

مثل سرطان، ناراحتی‌های قلبی، آرتروز و به طور کلی هر دردی یک شبه به وجود نمی‌آید. این شرایط قبل از این که حتی علامت بیماری مشخص شود، در حال توسعه یافتن بوده است. زمانی از من سؤال کردند، اگر متوجه شوم که سرطان، یا بیماری قلبی دارم، چه خواهم کرد. پاسخم این بود، عملاً چنین چیزی امکان ندارد، چون به طور مرتب PH بدنم را چک می‌کنم و سرخرگ‌هایم را کنترل می‌نمایم. مسدود شدن سرخرگ‌ها، طی سال‌ها ایجاد می‌شود. می‌دانم اگر رگ‌هایم شروع به مسدود شدن کنند، سال‌ها طول می‌کشد تا انسداد مهمی ایجاد شود. اگر این موضوع را بدانم، درمان‌های طبیعی مثل درمان تغذیه‌ای را به کار می‌گیرم. سپس وضعیتم را بررسی می‌کنم تا بینم آیا همان موقعیت را دارم یا بدتر یا بهتر شده‌ام. عامل مهم این است که سال‌ها قبل، متوجه مشکلم می‌شوم. خبر خوب این است که حتی اگر شما مشکل مهمی داشته باشید، در بسیاری موارد، غیر از دارو و جراحی، روش‌های طبیعی‌ای وجود دارند. می‌دانم آن چه در این کتاب ارائه می‌دهم، غیرعادی و غیرمعمول است. اما در سرتاسر تاریخ، مورد مرسوم و عادی، موردی بوده است که همیشه اکثریت به آن اعتقاد داشته‌اند. کسانی که در اقلیت بوده‌اند، به عنوان مرتد یا بدعت‌گذار شناخته می‌شدند. عقل و خرد مرسوم در آن زمان این بود که خورشید، دور زمین می‌گردد. هر کس که فکر می‌کرد، زمین دور خورشید می‌گردد، یک احمق و مرتد، به حساب می‌آمد. در آن زمان بینش مرسوم این بود که زمین کاملاً مسطح است و هر کسی که می‌گفت زمین، گرد است، احمق و مرتد، نامیده می‌شد. زمانی، عقل حکم می‌کرد که انسان هرگز نمی‌تواند وسیله‌ای برای پرواز بسازد. کسی که طور دیگری فکر می‌کرد، احمق و مرتد بود. در اوایل دهه ۱۹۷۰ دانش رایج در محدوده‌ی جامعه پزشکی این بود که غذا و

مواد غذایی، مطلقاً به سلامتی و بیماری مربوط نمی‌شوند. هر کس که می‌گفت مواد غذایی می‌توانند در پیشگیری و درمان بیماری، نقش مهمی را ایفا کنند، یک مرتد بود.

می‌خواهم برای هر بیماری، درمان‌هایی را به شما ارائه دهم. می‌خواهم به شما بگویم درمان‌های طبیعی‌ای در دسترس شما هستند که می‌توانیم علایم بیماری را توسط آن‌ها از بین برده و در آن واحد، به جای از بین بردن تنها علایم بیماری به درمان بیماری نیز پردازد. اما وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، کمیسیون تجاری فدرال و سازمان دارو و غذا، عملکرد بی‌سابقه‌ای را اتخاذ کرد. ممنوع شده‌ام که در این کتاب، درمان‌های خاصی را به شما ارائه بدهم. FTC به من دستور داده است که توصیه‌های خاصی به شما نکنم یا این که بگویم کجا، می‌توانید این روش‌های درمانی را دریافت کنید. شما تصور می‌کنید که ما در آمریکا، آزادی بیان داریم، شما فکر می‌کنید اولین متمم قانون اساسی آمریکا، از حقوق ما و بیان عقایدمان دفاع می‌کند. در حقیقت این طور نیست، ما در آمریکا، آزادی بیان نداریم. می‌توانم کتابی بنویسم درباره‌ی این که چه طور بمب اتم ساخته می‌شود، یا این که چه طور می‌توان یک تروریست شد، می‌توانم کتابی بنویسم پر از تصاویر مبتذل، می‌توانم کتابی بنویسم و سیاستمداران و شرکت‌های بزرگ را به فساد متهم کنم. می‌توانم کتابی بنویسم مملو از تعصب، نفرت، نظرات منفی و غرض. می‌توانم در مورد آدم ربایی خارجی، کتاب بنویسم، می‌توانم بنویسم چه طور می‌توان فرشتگان را دید و با مردگان حرف زد. تمام این کتاب‌ها به واسطه آزادی بیان حمایت می‌شوند. اما نمی‌توانم کتابی بنویسم و به شما بگویم چه طور می‌توان بیماری سرطان را بدون شیمی درمانی و جراحی درمان کرد.

کل این فصل توسط FTC اصلاح شده است. اگر شما هم مثل من مورد تجاوز و توهین قرار گرفته‌اید و حتی اگر یک لحظه تصور کنید، در این جا چه اتفاقی می‌افتد، می‌توانید در مبارزه با پنهان‌کاری‌ها به من ملحق شوید. من اجازه ندارم در این کتاب، عقاید من را به شما بگویم. چه قدر از مردم بی‌جهت جان خود را از دست می‌دهند چون اجازه ندارند در مورد درمان‌های طبیعی و ارزان و موثر، واقعیت را بدانند. با وجود این، راهی وجود دارد که بتوانید این اطلاعات را به دست آورید. اگر به www.naturalcures.com بیايید و یک عضو خصوصی بشوید، به تمام این اطلاعات دست می‌یابید. در صورت هر گونه سؤال می‌توانید به من ایمیل بزنید، من یا یکی دیگر از همکارانم پاسخ شما را خواهند داد. باید بدانید که اگر می‌خواهید سالم، باشید و هر بیماری را پیشگیری یا درمان کنید، این گام اول است و خودتان مسئول هستید. بر صنایع داروسازی اعتماد نکنید، بر دانشمندان، محققان، پزشکان، شرکت بیمه، مؤسسات دولتی یا سیاستمداران اعتماد نکنید. شما خودتان باید مسئولیت سلامتی‌تان را به عهده بگیرید.

هفته پیش خانمی را ملاقات کردم که مرا از طریق تلویزیون می‌شناخت. پسر این خانم بیماری نارسایی دقت و توجه داشت و فوق‌العاده فعال بود. او در آزمون تمام مدارس ناموفق بود و نسبت به کلاس مخرب بود. او نمی‌دانست آیا باید به توصیه پزشک عمل کند و به او داروی ویتامین Ritalin بدهد یا نه. پیشنهاد کردم که پیش پزشکانی بروم که به جای دارو و عمل جراحی از درمان‌های طبیعی استفاده می‌کنند. پرسیدم کودک چه می‌خورد و به او گفتم کلاً فرآورده‌های لبنی، شکر سفید، آرد سفید، اسپاریتم و MDG نخورد. و غذایی را به او توصیه کردم و گفتم که چه طور برچسب روی مواد غذایی را

بخواند. او خیلی هیجان زده شده بود، با وجود این، شک داشت که آیا چنین تغییر ساده‌ای در رژیم غذایی می‌تواند چنین تاثیر عمیقی داشته باشد. تلفن خود را به او دادم و از او خواستم تا با من تماس بگیرد. چون در مورد نتیجه، کنجکاو شده بودم. سه روز بعد، او تلفن کرد. او گفت: واقعاً نمی‌تواند چنین تغییری را در مورد پسرش، باور کند. فعالیت بیش از حد او کاملاً برطرف شده و میزان تمرکز او تقریباً به صد درصد رسیده است. برای اولین بار، در دو سال گذشته، کودک پشت میز شام نشسته و به طور طبیعی غذایش را خورده است. او حتی از طرف معلم پسرش هم تلفنی داشت چرا که او هم این تغییر را باور نکرده بود.

این نوع داستان‌ها در حال روی دادن هستند، اعم از این که ناراحتی شما سرطان، بیماری قلبی، آرتروز، سوزش قلب، PMS، سردرد، بی‌خوابی، آکنه، آسم، نارسایی جنسی، ADD، خروپف کردن، دیابت، افسردگی، اضطراب و استرس، سل پوستی، تب خال و غیره... باشد. برای هر کدام یک درمان طبیعی وجود دارد. متاسفم که نمی‌توانم تمام این درمان‌ها را در این کتاب بنویسم. FDA و FTC در صورتی که به این کار اقدام کنم مرا تحت تعقیب قانونی قرار می‌دهند.

به خاطر داشته باشید، من نمی‌توانم تاوان فرآورده‌هایی را که توصیه می‌کنم بپردازم. من هیچ منفعتی ندارم. و فقط در صورتی که این کتاب‌ها و موادی که می‌فروشم بخرید، می‌توانم پولی به دست بیاورم. من از بیشتر درآمد برای آموزش عموم و تداوم تحقیقاتم استفاده می‌کنم. هم چنین مبارزه علیه فساد در صنایع داروسازی و دولت. لطفاً در نظر داشته باشید که بدون دارو و جراحی، می‌توان تقریباً تمام بیماری‌ها را درمان کرد. لطفاً توجه داشته باشید که می‌توانید زندگی‌ای سرشار از نشاط و انرژی داشته باشید و اصلاً بیمار نشوید.

فصل ۱۳

«راه حل»

سال‌هاست افراد معدودی مثل رالف ندر در مورد افشاگری فساد در دولت و مؤسسات بزرگ تجاری، کار قابل‌تحسینی را انجام داده‌اند. تعداد کمی گروه‌های حامی مصرف‌کننده وجود داشته‌اند که به واسطه‌ی نفوذ شرکت‌های بزرگ و فشار دولت، به فساد کشیده نشده‌اند. این افراد و گروه‌ها، از طریق استفاده از کتاب‌ها، گزارشات خبری و وب سایت‌های جدید اینترنت، آمریکایی‌ها و دنیا را آموزش می‌دهند.

با وجود این که کار تحسین برانگیزی را انجام داده‌اند، هنوز دو مشکل مهم وجود دارد.

۱. با وجود اطلاعات رسانی به عموم افراد، رسانه‌های گروهی هنوز در پی سرکوبی پیام آن‌ها هستند. در بررسی‌ها، هشتاد درصد آمریکایی‌ها هنوز کلاً از فساد عظیم و رشوه‌خواری دولت که تأثیر بدی روی زندگی‌شان دارد، ناآگاه‌اند.
۲. این سازمان‌ها و افراد فقط فریب‌کاری‌ها و فساد موجود را آشکار می‌کنند. آن‌ها فقط کمی می‌توانند اوضاع را عوض کنند، در نتیجه‌ی این تغییر کم، در

واقع همه چیز نسبت به گذشته بدتر می‌شود.

معتقدم که تنها روش برای تغییر موثر به شرح زیر است.

۱. اکثریت مردم باید از فساد دولت و شرکت‌ها آگاه شوند. برای اکثریت باید

روشن شود که از نظر متوسط افراد، «همه چیز به پول مربوط می‌شود».

در نتیجه مأموریت من نه تنها نوشتن این کتاب، گزارش‌های خبری و ایجاد وب سایت برای افشا کردن واقعیت است، بلکه سرمایه‌گذاری کردن برای تبلیغ این کتاب‌هاست. این چالش کاملاً مشهود است. کمیسیون تجاری فدرال عملکردی اتخاذ کرده است که با ممنوع کردن من از چاپ عقاید در کتاب و بازاریابی برای آن‌ها، اولین حق آزادی بیانم را انکار کند. روند کلی رسانه‌های گروهی نیز توانایی‌ام برای تبلیغات کتاب‌ها را از بین می‌برند. اما این کار باید انجام شود. اطلاعات باید تا حد امکان هر چه سریع‌تر به افراد داده شود. باید شرکت‌ها، مجریان، سیاستمداران و مؤسسات دولتی فاسد، شناسانده شوند.

۲. علاوه بر آموزش عموم که چه طور توسط شرکت‌های بزرگ و دولت فریب داده می‌شوند، اگر تغییری روی دهد، باید علیه این شرکت‌ها، مؤسسات دولتی، مجریان و سیاستمداران، عملکرد پرخاشگرانه‌ای اتخاذ شود. علاوه بر آموزش افراد، باید دادخواهی‌ها علیه کسانی صورت گیرد که میلیون‌ها نفر را که بی‌جهت درد می‌کشند در بی‌خبری نگه می‌دارند و اجازه نمی‌دهند این حقایق را در مورد درمان‌های غیردارویی و بدون جراحی، بدانند.

از زمانی که دادخواهی‌ها علیه صنعت تنباکو ایجاد شد، در این منطقه کم‌کم همه چیز در حال تغییر است. همین موضوع در مراقبت‌های بهداشتی هم اتفاق می‌افتد. همان طور که الان، هیچ کس رهبری مبارزه علیه صنایع داروسازی را به عهده نمی‌گیرد. ما با هم قادریم، جامعه‌ای را ایجاد کنیم که افراد کمتری در

آن بیمار شوند.

آیا این باعث عصبانیت شما نمی شود که مجریان آگاهانه و عمداً مواد شیمیایی ای را در غذای ما می ریزند تا باعث چاقی مان شود؟ آیا شما مایل نیستید که این شرکت های بزرگ و طماع، تاوان کارهای شان را پس بدهند؟ من موافق هستم. برای این کار وب سایت جدیدم [www. naturalcures.com](http://www.naturalcures.com) گام اول را در آموزش افراد برمی دارد و افرادی را پیدا می کند که می خواهند به آن ملحق شوند و مزایای مالی دعاوی قانونی علیه شرکت های بزرگ که چندین دهه است، ما را فریب می دهند، را به دست می آورند. وقتی به وب سایت مراجعه می کنید باید به صورت عضو خصوصی آن درآیید. این به من اجازه می دهد تا از اولین حق آزادی بیانم استفاده کنم.

مزایای عضویت عبارتند از:

- داشتن اشتراک ماهنامه های خبری درمان های طبیعی. هر ماه من و همکارانم چندین گزارش و خبرنامه های مراقبت های بهداشتی طبیعی را می خوانیم. چون بسیاری از این گزارشات و خبرنامه ها تحت تملک شرکت هایی است که فرآورده ها و مکمل های مختلف را می فروشند، کشمکش نهایی ای وجود دارد و توصیه آن ها می تواند شما را تحت تأثیر قرار داده تا مکمل های آن ها را خریداری کنید. چون ما تبلیغاتی نداریم و مکمل ها را نمی فروشیم، غیرمغرضانه عمل می کنیم. خبرنامه ی درمان های طبیعی من، شما را در جریان لحظه به لحظه اکتشافات موفقیت آمیز درمان های طبیعی قرار می دهد. ما برای شما تمام اطلاعاتی را که منتشر می شوند، خلاصه می کنیم تا بتوانید این اطلاعات را در زمان کوتاهی فراگیرید و شما می توانید، تمام خبرنامه ها را مستقلاً خوانده و درک کنید.

● من و همکارانم، هر ماه، بیشتر کتاب‌های شفای طبیعی که در بازار موجود است را می‌خوانیم و خلاصه آن‌ها را به شما ارائه می‌دهیم.

● ما هر ماه، شما را در جریان جدیدترین موفقیت‌ها و پیشرفت‌های درمان‌های طبیعی قرار می‌دهیم.

● در وب سایت درمان‌های طبیعی نام ده‌ها کتاب که توسط نویسندگان مختلف درباره‌ی موضوعات مختلف نوشته شده را برای شما به صورت فهرست درآورده‌ام. مطالب این کتاب‌ها در ارتباط با موضوع همین کتاب است. مهم است که بدانید نویسندگان زیادی وجود دارند که در مورد اطلاعات زندگی بخش، کتاب‌هایی را چاپ کرده‌اند. متأسفانه، این کتاب‌ها را از بین می‌برند و هرگز به دست مردم نمی‌رسد. من در وب سایت این نویسندگان و کتاب‌های‌شان را معرفی می‌کنم، شما می‌توانید از طریق این سایت به اطلاعاتی دست یابید که تا به حال در دست‌رستان نبوده است. من می‌خواهم رازهایی را که پشت درهای بسته، ده‌ها سال است که مخفی شده است، برای تان آشکار کنم.

● این وب سایت، عملاً تمام بیماری‌های شناخته شده را فهرست کرده است و برای هر کدام و نحوه جلوگیری از آن، درمان‌های طبیعی‌ای را ارائه داده است.

● این سایت به شما تمام گیاهان، ویتامین‌ها و مواد معدنی کاملاً طبیعی را معرفی کرده و می‌گوید که از مکمل‌ها باید اجتناب کرد. حرص و طمع محدوده‌ای ندارد. افرادی که در کار ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی هستند، فقط برای پول کار می‌کنند. لازم است بدانید از چه فرآورده‌هایی باید اجتناب کنید، هم چنین چه فرآورده‌هایی واقعاً موثرند. این بخش به تنهایی، خیلی ارزشمند است. ممکن است صدها دلار برای مکمل‌های غذایی‌ای بدهید که ندانید چه هستند.

● این سایت به شما اجازه می دهد، مستقیماً به واسطه ایمیل، سوالات خود را با من مطرح کنید. من یا همکارانم فوراً به شما پاسخ می دهیم، هم چنین سوالات رایج و پاسخ های شان را در سایت آورده ایم. این یکی از مزایای ارزشمند این سایت است. من در سرتاسر دنیا با افراد بیمار زیادی ملاقات داشته ام. شکایت شماره ی یک این افراد، این بود که نمی دانند از کجا اطلاعات موثق در مورد درمان های طبیعی را باید دریافت کنند. آن ها نمی دانند از چه کسانی باید سؤال کنند یا چه کاری باید انجام دهند. پس به پزشک شان مراجعه می کنند و هر چه به آن ها گفته می شود، انجام می دهند، چون نمی دانند چه کار دیگری می توانند انجام دهند. حالا شما جایی دارید که می توانید هرگونه سؤال را درباره ی درمان های طبیعی مطرح سازید. نه تنها می توانید پاسخ های تان را دریافت کنید بلکه، ما می توانیم کتاب ها، وب سایت ها و پزشکان خاصی را به شما معرفی کنیم که بدون دارو و جراحی، مشکلات پزشکی تان را برطرف کنند.

● وب سایت به شما اجازه می دهد تا بیان کنید، چه طور به وسیله ی مؤسسات دولتی و شرکت های بزرگ، اغوا شده اید. هم چنین می توانید تجربیات دیگران را بخوانید و بگذارید دیگران نیز از تجربیات شما استفاده کنند. هم چنین می توانید به کلاس دعاوی قانونی ملحق شوید. حتی اگر آن ها خسارات مادی به بار آورند، شما می توانید سهم عادلانه تان را دریافت کنید.

ما به تنهایی علیه مؤسسات دولتی و شرکت های بزرگ، قدرتی نداریم. اگر به صورت گروهی عمل کنیم، نیروی قدرتمندی می شویم که می توانیم اوضاع را بهبود بخشیم، به عنوان یک گروه می توانیم در فروشگاه ها و رستوران ها، مواد غذایی ای را درخواست کنیم که فاقد مواد شیمیایی و مواد افزودنی باشند. می توانیم در رابطه با درمان های طبیعی، انتخاب های آزادی داشته باشیم. به

عنوان یک گروه می‌توانیم، تبلیغاتی انجام دهیم که دیگر ما را در معرض فریبکاری‌ها، و دروغ‌ها، قرار ندهند. به عنوان یک گروه می‌توانیم، جامعه‌ای را ایجاد کنیم که بیماری کمتری در آن باشد. جایی که نسبت به قبل، طولانی‌تر و پرنرژی‌تر زندگی کنیم، جامعه‌ای که در آن غذاهای خوشمزه بخوریم و چاق نشویم.

لطفاً به وب سایت مراجعه کنید و عضو شوید. اطلاعاتی که در دسترس شما قرار می‌گیرد زندگی‌تان را تغییر می‌دهد، طوری که تصورش سخت است. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، می‌توانید ماهنامه‌های خبری درمان‌های طبیعی من را به صورت ایمیل دریافت کنید.

من انتخاب شدم تا مراقبت‌های بهداشتی را در آمریکا و در دنیا، متحول سازم. من راه رالف ندر را دنبال می‌کنم. من حامی واقعی مصرف‌کننده هستم. شعار من این است «قدرتمند کردن ضعیفان» لطفاً به ما ملحق شوید.

فصل ۱۲

«گزارشاتی واقعی در مورد (FDA)»

در وب سایت من صدها گزارش رعب‌انگیز وجود دارد که چه طور FTC و FDA، افراد را تحت پیگرد قانونی قرار می‌دهند و چه طور این مؤسسات دولتی از منافع شرکت‌های بزرگ حمایت می‌کنند. ندرتاً این سوءاستفاده‌ها از قدرت برملا می‌شود. اکثریت متوجه نیستند که این مؤسسات مانند یک قاضی، هیئت ژوری و یک مأمور اعدام، عمل می‌کنند. افراد و شرکت‌های کوچکی که مورد حمله قرار می‌گیرند عملاً در برابر این مؤسسات غیر قابل کنترل و ظالم، قدرتی ندارند. وقتی این گزارشات را می‌خوانید، احساس می‌کنید، گشتاپو در آمریکا حکومت می‌کند. به خاطر داشته باشید، وقتی شهروندان این کشور، می‌ایستند و صدای مخالفت گروهی‌شان را بلند می‌کنند، تغییر و تحول روی می‌دهد. در اینجا توسط یکی از قربانیان، گزارش دست‌اولی نقل شده است. که به عنوان نامه‌ی سرگشاده‌ای به رئیس‌جمهور، کارتر، ارائه شده. این مطلب با مجوز چاپ می‌شود:

«نامه‌ی سرگشاده به رئیس‌جمهور کارتر»

موضوع: وجود بروکراسی (کاغذبازی) غیرعادلانه و غیرموجه که نتیجه آن، از دست دادن مشاغل زیادی در اوهایو شد.

یک موضوع خیلی اضطراری و جدی را می‌خواهم با شما در میان بگذارم. با دفترتان تماس گرفتم، اما منشی‌تان گفت نمی‌توانم با شما صحبت کنم و شما نیز نمی‌توانید تلفن من را پاسخ دهید. او گفت تنها از طریق نامه نوشتن، می‌توانم با شما تماس بگیرم. نمی‌توانستم این کار را بکنم، رسیدن نامه به دست شما، هم‌چنین دریافت پاسخ از طرف شما زمان طولانی‌ای لازم داشت. این موضوعی است که لازم است هر چه زودتر به آن رسیدگی شود.

در تعهدتان گفتید که بروکراسی را اصلاح می‌کنید. طوری که برای مردم آمریکا مفید و پاسخگو باشد. در این زمان من خودم و بسیاری دیگر، که در اوهایو به من ملحق شدند، می‌خواهیم رک و راست با شما صحبت کنیم.

می‌خواهم گزارشی در مورد بی‌قانونی‌های فاحش یک مؤسسه دولتی تحت اختیار شما بنویسم. این مؤسسه، ناعادلانه مشاغل و زندگی بیش از دویست و پنجاه انسان را در اوهایو و دیگر ایالات و در آینده‌ای نزدیک هزاران نفر را به مخاطره می‌اندازد. هم‌چنین عملکردهای این مؤسسه نشان می‌دهد که احتمالاً بی‌قانونی‌هایی رسواکننده نیز وجود دارند.

اوهایو قبلاً به واسطه از دست دادن پنج هزار شغل در صنعت فولاد که گزارش جدید دولت نشان می‌دهد، علت آن بروکراسی بوده است، ضربه سختی خورده است.

با توجه به مشکل مان، تا زمانی که شما فرصتی برای بررسی این موضوع پیدا کنید، نمی‌خواهم اسم این مؤسسه یا فرآورده آن را ببرم.

من یک مبارز نیستم، باوجودی که رای دادم، اما به سیاست علاقه کمی دارم. من یک تاجر خرده پا هستم. ده سال قبل کارم را با پول خودم، و ابتکار عمل شروع کردم. تقریباً در شروع کار، پولی نداشتم. برای شرکت بزرگی کار می‌کردم تا، پس از پنج سال تقلا و کوشش، موفق شدم.

من عاملی هستم که شما می‌توانید آن را دلیلی برای کار دستگاه آمریکا بنامید. آن چه کشور آمریکا روی آن پایه می‌چرخد، اساسی است برای شروع این که فرد می‌تواند هرگونه تجارتی را در این کشور، انتخاب کند و از هر راهی که می‌خواهد تلاش کند تا سود بیشتری به دست آورد و زندگی، آزادی و خوشبختی‌اش را دنبال کند. با وجود این در پنج سال گذشته اگرچه کارم محدود شده بود، اما تجارت‌م موفق بود و اوضاع تا امروز خوب پیش می‌رفت.

حدود سه سال پیش من و همسرم، تصادفی فرآورده‌ی جدیدی را درست کردیم که به تسکین نارضایتی و شرایط ناخواسته، که درصد زیادی از مردم با آن روبرو هستند، کمک می‌کرد. ما درباره‌ی آن به عنوان فرآورده‌ی تجاری فکر نمی‌کردیم اما خودمان صادقانه از آن استفاده می‌کردیم، وقتی دوستان نیز از آن استفاده کردند، هیاهویی به پا شد و همگی خواستار آن شدند. همه به ما گفتند که باید برای این فرآورده بازاریابی کنیم اما ما از انجام این کار اکراه داشتیم، چون خط تولید آن کاملاً متفاوت بود.

حدود شش ماه قبل، تصمیم گرفتیم پا پیش بگذاریم، و برای این فرآورده بازاریابی کنیم. من و همسرم، از آن سه سال به طور مداوم استفاده کردیم و من واقعاً فرآورده‌ی باارزشی را فروختم، چون نه تنها تأثیر خوبی داشت بلکه تأثیرش طولانی‌مدت و ظاهراً نامشخص نیز بود. بعد این فرآورده را باموفقیت روی صد نفر امتحان کردم، برای بازاریابی این فرآورده نیاز به تضمین اجرای

قانون داشتم.

این فرآورده مجاز و معتبر بود. از نظر من در بازار فرآورده‌های مشابه این هستند، اما با تأثیر کمتر. شما می‌توانید در عرض چند دقیقه، متوجه تأثیر فرآورده شوید. لازم نیست که به واسطه یک گروه کارشناس، تست‌های پیچیده روی آن انجام گیرد. من می‌خواهم این نامه را با پست سفارشی بفرستم که تنها بیست و چهار ساعت طول می‌کشد، هر تعداد از این فرآورده‌ها را که می‌خواهید، می‌توانید تست کنید.

فروش‌های اولیه و پاسخ مشتریان نشان می‌دهد که این فرآورده در بازار فروش رشد سریعی خواهد داشت. این محصول در چند سال که مدت کوتاهی است، صنعتی را ایجاد کرد که هزاران نفر را به خدمت گرفت. این محصول قبلاً هم صدها شغل در اوهایو و هم‌چنین در بسیاری از ایالات دیگر ایجاد کرده بود. حالا، اخبار بد، همکاران تجاری به ما گفتند، مقدم بر بازاریابی این محصول رقابت آن است با بسیاری از سازمان‌های بزرگ تجاری که نفوذ زیادی هم دارند. به ما گفتند که این شرکت‌ها و سازمان‌ها تحت عنوان مؤسسات دولتی، هستند و با وجود این مؤسسه، آن‌ها می‌توانند جلوی این فرآورده را بگیرند. آن موقع ما به این داستان‌های خاله زکی خندیدیم.

قبلاً با چنین مشکلاتی مواجه نشده بودیم، اما این حقیقت داشت که فرآورده‌های قبلی ما، با سازمان‌های بزرگ در رقابت نبوده‌اند.

در دو ماه گذشته بازاریابی و تولید فرآورده، در یک دوره‌ی زمانی، باعث وقایع غیر منتظره‌ای شد:

۱. در مراحل اولیه تولید این فرآورده، ما به مؤسسه مورد نظر رفتیم. از آن‌ها لیست قوانین و مقررات را خواستیم که ملزم بودیم برای بازاریابی و تولید از

آن‌ها پیروی کنیم. به ما گفتند که چنین فهرستی وجود ندارد و همه چیز بسته به قضاوت یک بازرس از مؤسسه است. ما سه دفتر مختلف این مؤسسه را برای دست یابی به قوانین جستجو کردیم، اما موفق نشدیم. هم چنین به نظر می‌رسید که در این مؤسسه هیچ مشاور، متخصص و کارشناسی وجود ندارد.

۲. ما تعدادی استاندارد را برای فرآورده‌مان به دست آوردیم که احساس می‌کردیم حتی مستحکم‌تر و بالاتر از استانداردهای مؤسسات دیگر است. فرآورده را آزمایش کردیم، در آزمایشگاه، محصول کاملاً از نظر کیفیت تحت کنترل قرار گرفت و مسئولین آزمایشگاه و تأمین‌کنندگان خط تولید به ما گفتند که تا به حال چنین شرکتی با چنین استانداردهای بالا و مراقبت‌های زیاد در تولید فرآورده، ندیده‌اند. در واقع، آزمایشگاه ما گزارش می‌دهد که کیفیت این کالا، ده برابر بیشتر از کیفیت کالاهای مشابه با معروف‌ترین نام تجاری است.

۳. وقتی برای مراحل مختلف تولید فرآورده‌مان به دنبال تأمین‌کنندگان بودیم، بی‌توجهی آشکار تأمین‌کنندگان در مورد سلامت مصرف‌کنندگان ما را به وحشت انداخت، ما احساس کردیم که آن‌ها علناً غفلت می‌کنند. در واقع، آن تأمین‌کنندگان تنها، مورد تأیید سازمان مورد نظر بودند. در حقیقت بسیاری از این شناسایی‌ها اخیراً انجام شده بود.

در شب تولید این فرآورده، این مؤسسه، بازرسی را فرستاد تا اطلاعاتی را در مورد فرآورده‌مان گردآوری کند. مجدداً ما از آن‌ها کمک خواستیم تا بدانیم از چه قوانین و مقرراتی باید پیروی کنیم. آن‌ها نیز، مجدداً به ما گفتند، آن‌ها از چنین قوانینی اطلاع ندارند و فقط یک قضاوت بخردانه، لازم است.

ما از آن‌ها سؤالات دیگری در مورد تولید فرآورده پرسیدیم. متوجه شدیم، این مؤسسات کاملاً بی‌توجه هستند و نمی‌توانند درک کنند که در حال انجام

وظیفه هستند.

هم اکنون، بعد از شروع کلی و بعد از هزینه کردن پول زیاد برای بازاریابی و تأمین‌کنندگان، وقتی عملاً وارد کار تولید شدیم، بازرسی از طرف این مؤسسه آمد با فهرستی مستند، مشروح و دور و دراز از قوانین و مقرراتی که ما قبلاً درخواست کرده بودیم و آن‌ها گفته بودند که چنین چیزی وجود ندارد. در حالی که ما تمام اقدامات احتیاطی را انجام داده بودیم، آن‌ها "بیست و نه مورد نقض قانون" برای مان نقل کردند. ما فقط چند مورد از این بیست و نه مورد را نقض کرده بودیم، با وجود این، اقلامی بودند که آن‌ها را نادیده گرفته بودیم، که حتی به نظر نیز نمی‌آمد، اما اکثریت نقض قانون‌های ادعا شده، پوچ و تحریفات افراطی بودند. با وجود این، چیزی که بیشتر از همه به ما ضربه زد، این بود که بیست و نه نقض قانون بیان شده، تقریباً در تمام سازمان‌های تأمین که ما در آن‌ها بودیم وجود داشت، در واقع، آن‌ها هم به واسطه‌ی همین مؤسسه تأیید شده بودند، مشخص شد نقطه‌ای که ما در آن بودیم، به استاندارد دوگانه و ایذاء مسلم و آشکار منوط می‌شد.

۴. با عصبانیت به مجری اصلی دفتر منطقه‌ای این مؤسسه تلفن کردم و شکایت‌هایی را با موارد زیر مطرح کردم:

(۱) چرا لیست قوانین و مقرراتی که باید از آن‌ها پیروی می‌کردم را در مقابل درخواستمان، ارائه ندادند؟

(۲) چرا ابتدا، این مؤسسه افراد بی‌تجربه و بی‌توجهی را برای ما فرستاد؟

(۳) چه طور می‌شود که من تأمین‌کننده‌ای با بالاترین کیفیت در اوهایو انتخاب کرده باشم و او متهم شود که قانون‌شکنی‌های زیادی انجام داده، در حالی که بیشتر مؤسسات دیگر در بی‌توجهی آشکاری به سر می‌برند و با وجود

این، بازرسی‌ها را پشت سر می‌گذاشتند؟

(۴) به عنوان کسی که مالیات پرداخت می‌کند، می‌خواهم بدانم چرا این مؤسسه آن قدر اهمال‌کار است که اجازه می‌دهد چنین بی‌توجهی‌هایی وجود داشته باشند؟

این مدیر خودخواهانه ادعا کرد که او از چنین استانداردهای دوگانه‌ای اطلاع ندارد و غیره. و نه تنها ما با تولید این فرآورده مشکل خواهیم داشت بلکه، این محصول، فرآورده‌ای است که قدرت دارد آن را در حوزه مؤسسه‌اش به بحث و گفتگوی قانونی بگذارد. طبقه بندی مجدد او از این فرآورده، آن قدر مضحک بود که این عقیده را نقض می‌کرد که هر هیئتی می‌تواند با استفاده از تحریف، بیشتر این طبقه بندی را ارایه دهد. او سپس به من گفت که این فرآورده آن طور که ادعا می‌شود برچسب نخورده است. از او سؤال کردم آیا او یا مؤسسه‌اش این فرآورده را تست کرده است. گفت نه و قصد چنین کاری را هم نداشته است. همین موقع عصبانی شدم و گفتم: «چه طور در این دنیا شخصی می‌تواند بگوید فرآورده‌ای درست برچسب نخورده است در صورتی که آن‌ها را تست نکرده‌اند؟»، او گفت که «ما باید از این خط تجارت خارج شویم و اگر این کار را نکنیم در درسر بزرگی برایمان درست می‌کند.»، نمی‌توانستم چنین تهدیدی را که به شیوه باند تبه‌کاران حرفه‌ای بود از طرف دولتم‌باور کنم. به او گفتم من یک فرآورده معتبر، مشروع، مجاز با کیفیت بالا دارم و از آن دفاع می‌کنم و برعکس آن چه او فکر می‌کند، نمی‌خواهم تحت این استبداد ناعادلانه و روش‌های قلدری و تهدید، تسلیم شوم. اگر چه چنین عملکردی از طرف این مؤسسه، رویدادی مجزا نیست و به دلایلی مشکوک هستیم که این برخورد همیشه ادامه داشته و دارد، بدان معنا که این توطئه توسط مؤسسه‌ای دولتی برای

عملکردهایی ضدانحصاری (ضدتراست) به کار می‌رود. یعنی این که تجارت آزاد وجود ندارد و آزادی مهمی که این کشور معرف آن است، شامل افراد معمولی نمی‌شود. این موقعیت در آینده، بحرانی را برای افراد به وجود می‌آورد که از آن جمله کسب امتیاز از حقوق انحصاری فعلی، در قبال مزایای کوتاه‌مدتشان است. انسان‌ها مثل حیوانات وحشی نمی‌شوند، تا وقتی که به دام می‌افتند.

هم چنین این موقعیت تأثیرات نامطلوبی روی اقتصاد می‌گذارد. هر چه جلوی بازرگانان بیشتری را بگیرند، مشاغل کمتر می‌شوند و کیفیت کالاهای موجود به دلایل پایین آمدن استانداردهای زندگی، کمتر می‌شوند. یعنی بازار آزادی وجود نخواهد داشت.

هم اکنون ما این موضوع را مورد بررسی قرار می‌دهیم و برای بخش ضدانحصاری و بخش دادگستری، شکایتی را تنظیم می‌کنیم. با وجود این، مهم است که کمک فوری‌ای را دریافت کنیم. تنها شخصی که می‌تواند به ما کمک کند، شما هستید، به این علت که من نمی‌دانم چه طور موقعیتی پیش آمده است که این مؤسسه قدرت هیأت ژوری، قاضی و مجریان را داراست. آن‌ها می‌توانند واقعاً آنجا بنشینند و نقش خدا را بازی کنند. نگرش آن‌ها وحشتناک است. آن‌ها تا حدی دیدگاه واقعی‌شان را از خدمتگزاران مردم بودن، از دست داده‌اند و فراموش کرده‌اند که وظیفه‌شان تأمین رفاه مردم آمریکا و کمک و سرعت بخشیدن به اجرای مقررات است. تحت تأثیر قدرتشان هر کاری را انجام می‌دهند تا جلوی کار شرکت‌ها را بدون توجه به تأثیری که روی مردم و تجارت می‌گذارند، بگیرند. این مؤسسه، ایجاد شده است که به مالیات‌دهندگان آمریکایی خدمت کند. با قدرت‌هایی برای به تأخیر انداختن تولید یک فرآورده، بدون امتحان، آن‌ها در حقیقت نتایج مشابهی را ایجاد می‌کنند مثل تحت

پیگرد قرار دادن و پیروز شدن، چون با متوقف ساختن یک فرآورده به مدت دو سال، شما شرکت را از رده خارج کرده و به رقیبان اجازه می‌دهید که قدم برداشته و ثمرات کار این شرکت را به دست آورند.

کمی اخبار خوب نیز وجود دارد. این اولین رویارویی منفی من با یک مؤسسه دولتی است، در گذشته با مؤسسات دولتی زیادی سروکار داشته‌ام و بر خلاف تصور عموم، آن‌ها درستکار و صادق بوده‌اند. چنین معلوم می‌شود که کار اصلاح کاغذبازی‌ها می‌تواند کاری بزرگ باشد، اما غیرممکن نیست، برای همین به نظر می‌رسد که این مشکلات برای مؤسسات مختلف و مشخص، ایجاد می‌شود.

با دانستن این موقعیت، لطفاً هر چه سریع‌تر به ما پاسخ دهید. لطفاً از طریق آدرس زیر با من تماس بگیرید:

Benjamin Suarez, President, P.C.A. 4626 Cleveland Avenue
N.Canton, Ohio 44767, (216) 494-5065

ما نتیجه نهایی تحقیقمان را با رعایت عدل و انصاف مرحله به مرحله برای تان چاپ می‌کنیم به عنوان صاحب این شرکت خودم، مسئولیت نامه بالا را به عهده می‌گیرم. با وجود این، این اظهاریه‌ای است از طرف کارگرانی که اگر عملکردهای این مؤسسه مورد اعتراض قرار نگیرند، بی‌کار می‌شوند.

اگر مایل هستید تا اطلاعات بیشتری در مورد فراورده آقای Suarez به دست آورید، به وب سایت من مراجعه کنید و یک عضو خصوصی شوید.

درباره نویسنده

کوپین ترادیو (Kevin Trudeau) سرشناس‌ترین مدافع مصرف‌کنندگان است. کوپین با داشتن تجربیات دست اول از قدرت حرص و طمع، در دوران جوانی متهم به تبهکاری شد و دو سال از عمرش را در زندان سپری کرد، چون فهمیده بود «عشق به پول» ریشه تمام بدی‌هاست. بعد اولویت مجدد را به زندگی‌اش داد. مأموریت و کار جدیدش به این صورت در آمد «ما به طور مثبت روی تمام افراد تأثیر می‌گذاریم» از آن به بعد، وی درگیر یک مجموعه شرکت‌های تجاری شد که فرآورده‌هایی را که خودش استفاده کرده بود و به آن‌ها صددرصد معتقد بود، را بازاریابی کرده و می‌فروختند. او شخصاً مسئولیت بیش از دو بیلیون دلار را در تجارت جهانی به عهده دارد. با وجودی که در سه قاره تحت تعقیب قانونی قرار گرفته است، با استفاده از تجربیات شخص‌اش می‌داند که چه طور دولت و شرکت‌های بزرگ سعی می‌کنند تا در مورد افرادی، افشاگری کنند که فرآورده‌هایی را تبلیغ می‌کنند که به منافع شرکت‌های بزرگ چند ملیتی ضرر می‌رساند. امروزه، کوپین بیشتر وقتش را صرف گسترش وب سایت‌اش "www.naturalcures.com" می‌کند. این سایت، در مورد درمان‌های طبیعی، آموزشی را ارائه می‌دهد و www.thewhistleblower.com سایتی است که سوءاستفاده‌های دولت و فساد شرکت‌ها را افشا می‌کند. کوپین فعالانه دعاوی قانونی را علیه این افراد، شرکت‌ها و مؤسسات دولتی که از متوسط مصرف‌کنندگان سود می‌برند، دنبال می‌کند. او هم‌چنین نسبت به تأسیس مؤسساتی برای دنبال کردن این اهداف، احساس تعهد می‌کند و بیشتر درآمدش را صرف این هدف کرده است. وی برای حضور شخصی، سمینارها و آگهی کتاب‌ها به صورت محدودی آماده می‌باشد.

Natural cures «they» don't want you to know about Kevin Trudeau

آیا می دانید بیشتر موادی که روزانه می خورید،
بدن شما را مسموم می کند؟

اگرچه به نظر نگران کننده می آید، اما کوین ترادو، نوری را در تاریکی می تاباند و خواننده را راهنمایی می کند تا درمان های مختلف و روش های پزشکی را حذف کند و مهمتر این است که درمان بالقوه به شما کمک می کند تا بدنتان، وضعیت طبیعی، سلامت و شادابی خود را مجدداً به دست آورد.

پس در این سفر اسرارآمیز، کوین ترادو را همراهی کرده و تغذیه و سلامت خود را تضمین کنید.