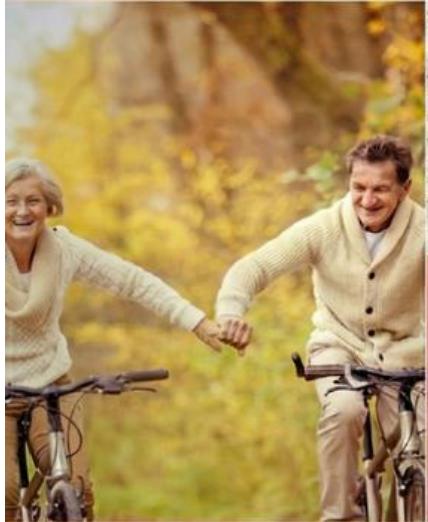


Plano de Saúde do Éden



SIGA O NATURAL!



Viva o Suficiente
para Cumprir
Seu Destino

**MARK &
PATTI VIRKLER**

Plano de Saúde do Éden -

Siga o Natural!

Viva o suficiente para
cumprir seu destino

por

Mark e Patti Virkler



*Real life, biblically-grounded,
revelation-based learning*

- Começando com questões da vida real
- Adicionando revelação de Deus
- Experimentando a transformação através do poder do Espírito Santo

O Currículo Lamad exige que o leitor interaja com:

- Vida
- A Palavra
- O Espírito Santo

LamadPublishing@cluonline.com
1-800-466-6961 ou 716-681-4896

O que as pessoas estão dizendo sobre o *Plano de Saúde do Éden – Siga o Natural!*

Finalmente, uma visão útil, completa e equilibrada sobre saúde e cura natural, que não ignora nem evita o lado espiritual da equação. Escrita a partir de uma perspectiva cristã calorosa, com sabedoria sensível, sem o toque de sermão. Dr. Albert Zehr

"Eu diminui quatro tamanhos de vestido!" K.F.

"Encontrei seu livro, *Plano de Saúde do Eden – Siga o Natural!* para ser embalado cheio de sugestões valiosas para uma saúde melhor. Grandes declarações como: 'O câncer não é uma doença. É um sintoma de um sistema imunológico insuficiente. Fico feliz em recomendá-lo.' Rev. Herman Riffel

"Um excelente livro! Oro para que seja amplamente recebido."
Maurice Fuller

"Finalmente, um livro sobre saúde holística de uma perspectiva cristã. Este é um livro de recursos valioso para quem deseja melhorar sua saúde, mas não sabe por onde começar. Vou recomendá-lo a todos os que buscam conhecer a vontade de Deus para uma vida saudável." Valerie C. Wilson R.M.T.
(Massoterapeuta Registrada)

"É maravilhoso ter tido a oportunidade de ler seu livro (*Plano de Saúde do Eden – Siga o Natural!*). Parece ser um programa muito abrangente e excelente. Eu o li com grande fascínio e acredito que será uma excelente bênção para o Corpo de Cristo." Dr. Stan E. DeKoven, Presidente, Vision Christian College

"A maioria das pessoas que escrevem livros sobre saúde aborda o corpo, algumas vão um passo além e incorporam os componentes mentais e emocionais à saúde, e Mark e Patti foram ainda mais longe ... eles adicionaram a dimensão espiritual. Isso é único no campo da saúde - este livro é único! Somos espírito, alma e corpo - um ser trino - a verdadeira saúde precisa da verdade de Deus em todas as áreas. Eu recomendo fortemente este livro para você, porque Mark e Patti compreenderam todos os três! Gale Chapple, Conselheiro Leigo e Facilitador; Empresário

Conteúdo

Prefácio	IX
Agradecimentos.....	XI
Dedicatória	XII
Introdução.....	XV
Capítulo 1 – Uma nação não curada!	1
Capítulo 2 - A dieta de Gênesis cura	27
Capítulo 3 - Entendendo como nossos corpos combatem doenças	47
Capítulo 4 – Recuperando a Terra Viva e a Comida Viva.....	59
Capítulo 5 - Água Viva.....	79
Capítulo 6 - Ar puro e produtos domésticos não tóxicos.....	91
Capítulo 7 - Desintoxicando o corpo através da gestão adequada do intestino	99
Capítulo 8 - O Valor Curativo das Vitaminas, Enzimas, Antioxidantes e ervas	105
Capítulo 9 – O valor curativo do exercício	127
Capítulo 10 – O valor curativo da fé, da esperança e do amor	143
Capítulo 11 – O valor curativo da oração ungida pelo Espírito	153
Capítulo 12 – O valor curativo do jejum.....	177
Capítulo 13 – Limpeza de tecidos.....	195
Capítulo 14 – Como faço para viver então?.....	207
Apêndice A - Como posso me aproximar de Deus?	227
Apêndice A - Você pode ouvir a voz de Deus	230
Apêndice B - Resultados do teste de Aloe Vera da Tripusic.....	239
Apêndice C - Prata Coloidal – Antibiótico da Natureza	243
Apêndice D - DHEA – A Mãe de Todos os Hormônios.....	252
Bibliografia.....	263

Plano de Saúde do Éden - Siga o Natural!

Viva o suficiente para
cumprir seu destino

por

Mark e Patti Virkler

Aliança de saúde de Deus:

Então clamou ao Senhor, e o Senhor mostrou-lhe uma árvore; e lançou-a nas águas, e as águas tornaram-se doces. Ali fez para eles um estatuto e um regulamento, e ali os provou. E Ele disse: "Se você quiser

1. prestar ouvidos à voz do Senhor vosso Deus, e
2. fazer o que é certo aos Seus olhos, e
3. dar ouvidos aos Seus mandamentos, e
4. guardar todos os Seus estatutos,

Não porei sobre ti nenhuma das enfermidades que pus sobre os egípcios; porque eu, o Senhor, sou o teu curador (literalmente *o Senhor tua saúde*)."

—Êxodo 15:25, 26

Neste livro, vamos aprender a viver nesta maravilhosa cobertura de saúde que Deus fez com Seu povo!

Direitos autorais 1994 Mark e Patti Virkler; revisado em 2003, 2015

Todos os direitos reservados. Este livro está protegido pelas leis de direitos autorais dos Estados Unidos da América. Este livro não pode ser copiado ou reimpresso para ganho ou lucro comercial. O uso de citações curtas ou cópias ocasionais de páginas para estudo pessoal ou em grupo é permitido e incentivado. A permissão será concedida mediante solicitação. A menos que identificado de outra forma, as citações das Escrituras são da New American Standard Bible.

ISBN-13: 978-1511779913

ISBN-10: 1511779918

Para distribuição mundial impresso
nos EUA

NOTA IMPORTANTE:

As informações e procedimentos contidos neste livro não substituem a consulta ao seu médico. Qualquer tentativa de diagnosticar e tratar uma doença deve estar sob a direção de um médico familiarizado com a terapia nutricional.

Prefácio

Neste volume, Mark Virkler compilou uma riqueza de informações eficazes sobre saúde. O valor deste livro vai muito além do intelecto de um escritor, refletindo sobre os ensinamentos bíblicos que são postos à prova no mundo real. Sua obra reflete a sabedoria de ter vivido a restauração do Plano de Saúde de Deus para nossas vidas.

As palavras deste livro são ferramentas eficazes para mudanças positivas em nossas vidas. As ideias deste livro funcionam melhor quando são aplicadas por meio da direção do Espírito Santo, pois o Espírito nos guiará em toda a verdade.

Lembre-se da história de um homem primitivo que se deparou com um par de óculos de grau. Enquanto examinava atentamente os óculos, por acaso olhou através deles. Imediatamente, percebeu que sua visão havia melhorado muito. Essa constatação o levou a acreditar que havia encontrado a resposta para todos os problemas de visão do mundo. Mas, como você pode imaginar, apenas um pequeno número de pessoas em quem ele experimentou os óculos foram realmente beneficiadas.

Precisamos nos lembrar da experiência desse homem primitivo ao buscar a sabedoria de Deus para nossa saúde. Este livro contém muitas informações sólidas e seguras, mas sua aplicação pessoal, como em todas as questões de sua vida, deve ser conduzida e confirmada pelo Espírito Santo.

Ao aplicar as verdades das escrituras à dieta e ao estilo de vida, Mark mostra como prevenir ou lidar com muitos dos problemas de saúde comuns desta época. Mas ele também vai além disso para revelar como devemos glorificar a Deus em nossos corpos, vivendo vidas saudáveis e vitais.

Mark prestou um grande serviço ao corpo de Cristo ao compilar essas informações. Estou convencido, ao longo de meus muitos anos de prática, de que este livro contém tesouros valiosos de que precisamos para aprender a plenitude da saúde que Deus tem para todos nós.

Frank J. King, ND, DC

Agradecimentos

Gostaríamos de expressar nossa gratidão às seguintes pessoas:

Para Claire Hudson e Diane Hale, pelas horas que dedicaram à revisão do manuscrito.

A Linda Basta, Laura Bosch, Keith Carroll, Gale Chapple, Maurice Fuller, Roger Miller, Herman Riffel e Gary Tatar pela leitura cuidadosa do manuscrito e sugestões úteis.

A Kimberly Bright Cassano, Dr. Frank King, Albert Ocker, Valerie Wilson e Dr. Albert Zehr por sua experiência e incentivo.

Dedicatória

Este livro é dedicado com amor aos nossos filhos, Charity e Joshua. Que o Espírito de pureza reine em todas as áreas de suas vidas, dando-lhes integridade física, emocional e espiritual. Que vocês vivam o suficiente com saúde vibrante para cumprir os destinos incríveis que Deus tem em mente para vocês! Nós amamos vocês!

Introdução

Questões relativas à saúde

Não seria bom se os filhos de Deus fossem as pessoas mais saudáveis do mundo? Não seria ótimo se eles fossem os mais vivazes, ativos, espontâneos e criativos? Não faria sentido se eles vivessem mais, realizassem o máximo e se tornassem os líderes mais destacados que o mundo já viu? Não seria emocionante se eles não pegassem as doenças comuns ao resto do mundo porque sabem como viver vidas santificadas de acordo com à Palavra de Deus? Eu me pergunto se esse não era o plano de Deus. Eu me pergunto se isso é possível. O que você acha?

A cena sombria atual

Meu coração chorou enquanto caminhava pelo aeroporto, passando pela multidão letárgica e arrastada com um andar apático. Alguns estavam na fila esperando para comprar "comida" que pretendiam colocar na boca, envenenando todo o seu sistema e tornando-os ainda mais letárgicos. Muitos provavelmente não sabem que o Cirurgião Geral dos Estados Unidos disse que metade das pessoas que morrem na América todos os anos morrem por causa do que comem. Tenho uma boa ideia do que seus destinos reservam. Eles provavelmente se encontrarão com doenças degenerativas que exigirão várias internações no hospital, durante as quais passarão por uma cirurgia humilhante, invasiva e mutilante, seguida por uma morte prematura e cheia de dor. Tudo isso poderia ser evitado, se eles soubessem como.

Eles são levados como ovelhas para o abate - cordeiros sem pastoreio, ou pelo menos sem um bom pastor - presumindo inocentemente que, se a comida está disponível para compra, deve ser segura para comer.

Eles não sabem que a lei do país exige que os alimentos processados estejam mortos antes de serem vendidos. A maior parte dos alimentos "vivos" é vendida no perímetro da loja.

Eles inocentemente assumem que o médico e a "Food and Drug Administration" (FDA) estão cuidando de sua saúde. E alguns médicos são, porque buscam a verdade. São homens e mulheres corajosos que se opõem à maré de nossos tempos e oferecem integridade de corpo e alma. No entanto, muitos simplesmente adotam os remédios desatualizados e ineficazes do passado e os pronunciamentos do FDA, confiando em sua honestidade e precisão. Eles não sabem que a ganância e uma visão de mundo limitada corrompem essas agências.

Como eu gostaria de poder contar a eles o que aprendi sobre saúde e nutrição! Gostaria que eles pudessem provar o quão cheio de saúde e vitalidade me tornei desde que comecei a praticar os princípios simples delineados neste livro. Eu gostaria de poder convencê-los a se desviar do caminho que escolheram com tanta confiança. Como eu gostaria de poder poupar suas vidas da tragédia que está diante deles e, de fato, na qual muitos deles já estão caminhando. Enquanto viajo pelo país, descubro que "todos" estão doentes! Isso não deveria ser em uma nação tão próspera quanto a nossa! Como eu gostaria de poder colocar nas mãos de todos uma cópia deste livro e dizer: "Experimente tudo o que ele sugere por trinta dias. Veja como você se sente *depois de sua boca*." Eu sei que eles seriam rejuvenescidos. Acredito que sua saúde seria renovada. Estou convencido de que muitas doenças inoperáveis e degenerativas seriam revertidas e, em alguns casos, entrariam em remissão completa seguindo as soluções simples, não invasivas e baratas apresentadas neste livro.

No entanto, não consigo convencê-los a mudar. Essa é a obra do Espírito Santo. Não consigo desfazer os efeitos do treinamento errado em apenas alguns minutos. Muitos nem estão me pedindo esse tipo de ajuda. Apenas cerca de 20% das pessoas buscam a verdade. Outros 40 por cento abraçarão a verdade quando ela for apresentada a eles e houver uma necessidade grande o suficiente em suas vidas. O resto não absorverá a verdade, mesmo que estejam em necessidade crítica e ela esteja bem diante deles.

Posso oferecer as verdades que vi a você, leitor. Você está reservando um tempo para ler, olhar e ouvir. Eu oro para que você tenha um

coração aberto. Eu oro para que você tenha o coração de um aprendiz. Eu oro para que você seja um buscador da verdade. E mais do que isso, oro para que sua vida seja submetida à Verdade, de modo que, quando ela (isto é, Ele, Jesus) o confrontar, você tenha escolhido entregar sua vida às Suas reivindicações sobre você. Pois, de fato, o Bom Pastor, o Pastor de nossas almas, disse que Ele é a verdade e que Sua verdade "vos libertará" - se você der ouvidos a ela! Como é trágico para alguém conhecer a verdade e não agir de acordo com ela. Como é trágico caminhar pela vida sem nem mesmo descobrir o modo de vida. Minha oração é que nenhuma dessas tragédias aconteça com você, caro leitor.

A vida é muito curta. É precioso demais para ser desperdiçado em apatia, letargia, doença e enfermidade. Não foi feito para ser vivido dessa maneira. Destinava-se a ser vivido em saúde divina, cheio de alegria e êxtase, vitalidade e abundância. Foi projetado para cumprir além da medida. E o meu se tornou assim. Depois de perder esses dons maravilhosos e preciosos por vários anos, eles foram restaurados pela descoberta e prática das verdades que estão registradas nas páginas que se seguem.

E assim eu ofereço a você uma abundância de saúde, vida, energia e vitalidade, seguindo algumas regras simples e bíblicamente fundamentadas de cuidados de saúde. Experimente-os por trinta dias e acredito que você nunca mais voltará aos seus velhos modos de vida. Não valeria a pena um teste de trinta dias, só para ver? Podemos viver 80, 100 e até 120 anos com saúde vital? Eu acho que podemos. Por que não ler e decidir por si mesmo?

1

Uma nação não curada!

Minha decisão inicial e imprudente

Lembro-me de agradecer a Deus por me dar um corpo físico forte e vibrante que quase nunca adoecia. Lembro-me de pensar aos vinte anos que, quando ficasse mais velho e meu corpo começasse a se decompor, estudaria saúde e cura e ganharia uma melhor compreensão de como manter o maravilhoso dom da saúde com o qual Deus me abençoou. Essa pode não ter sido uma das minhas decisões mais inteligentes, porque uma vez que você danifica um dom tão precioso quanto sua saúde, pode ser muito difícil restaurá-lo à sua força original. Veja bem, a causa mais comum de morte nos Estados Unidos são as doenças cardíacas. Todos os anos, 1,2 milhão de pessoas têm um ataque cardíaco. Cinquenta por cento deles morrem. Cinquenta por cento dos que morrem nunca souberam que estavam doentes. Eles podem ter feito um check-up médico e recebido um atestado de saúde. O primeiro sinal de problemas cardíacos para muitos é a morte. A doença cardíaca é uma maneira socialmente aceitável de morrer. E deixa milhões de viúvas e órfãos todos os anos.

Vinte anos depois

Bem, quando eu tinha quarenta anos, meu corpo havia quebrado. Eu estava cheio de estresse, tinha engordado e meu nível de energia estava sempre baixo. Mesmo depois de comer uma refeição enorme, ainda me sentia com pouca energia e continuava a comer e comer. Mas não pareceu ajudar. Minha alta energia se foi. Senti uma dor gasosa na parte superior do estômago após cada refeição. Eu estava começando

sentir algumas dores no peito que me fizeram pensar sobre a condição do meu coração. Minha vitalidade se foi. Minha resistência à doença havia diminuído e eu era facilmente suscetível a germes e doenças. O estresse jogava meu pescoço e costas fora do lugar regularmente. Meus dedos dos pés ficavam inflamados com infecção. Meus intestinos pegaram parasitas de viagens ao exterior e eu estava numa bagunça geral.

Percebi que era hora de começar a estudar saúde e cura, mas agora eu havia perdido minha energia para fazê-lo! Às 5:00 da tarde, eu só tinha energia suficiente para sentar-me no sofá, comer M&M's e assistir televisão, tentando não me mover muito porque meu sistema estava exausto do dia de trabalho. E eu era a pessoa que sempre trabalhou a todo vapor até as 11:00 da noite!

Então fui ao meu médico e fiz um exame físico completo. Ele disse que eu estava em ótima forma, exceto que meu colesterol estava um pouco alto. Voltei um ano depois e ele novamente disse que eu estava bem, exceto que meu colesterol estava ainda mais alto (274) e que meus triglicerídeos estavam cerca de 300. Isso, ele me informou, me colocou em risco máximo de doença coronariana e recomendou que eu fizesse uma dieta rigorosa imediatamente.

Descobrindo motivação e força para mudar

Isso chamou um pouco a minha atenção. Tendo uma esposa maravilhosa e amorosa e dois adolescentes dinâmicos, não achei que seria muito inteligente morrer, deixando-os à própria sorte. Então descobri a motivação de que precisava para me mexer e começar a cuidar de mim fisicamente. Ao mesmo tempo, eu estava adquirindo energia e motivação adicionais por meio de algumas ervas e cromo que comecei a tomar. Eles não estavam apenas me dando energia, mas também perda de peso, ganho muscular, supressão do apetite e supressão do desejo por doces. Eles aumentaram o fluxo sanguíneo para o meu cérebro, então me senti mais alerta e ajudaram na digestão dos alimentos.

Recuperei energia e motivação suficientes para começar um estudo de um ano sobre dieta, doença e cura divina. Li mais de setenta livros, experimentei suas sugestões em meu próprio corpo, fiz um jejum de sete dias, perdi vinte e sete quilos, sessenta e três pontos de colesterol e sete centímetros em volta da cintura. Senti minha energia, vitalidade e estrutura física restauradas aos de vinte anos antes, quando eu tinha apenas vinte anos de idade, e ainda estou melhorando a cada dia, mesmo ao escrever este livro.

Então decidi compartilhar com vocês o que aprendi até agora. Tenho certeza de que é um conhecimento incompleto, mas é consideravelmente mais do que eu já tive antes. E estou convencido de que é suficiente para ajudar muitos outros que também podem estar lutando com problemas de saúde. Não sou doutor em medicina por formação, então minhas descobertas devem ser temperadas por esse fato.

Aqueles familiarizados com minha escrita estão cientes de que nunca apresento um problema sem também apresentar uma solução. Minha natureza prática alemã vê os problemas como desafios a serem superados, e só fico satisfeito quando analiso uma situação, descobri soluções que funcionam em minha vida e comuniquei claramente minhas descobertas a outras pessoas para que suas vidas também possam ser melhoradas. Portanto, este livro conterá referências a produtos e disciplinas específicos que considero eficazes para lidar com necessidades específicas. Isso não significa que esses produtos sejam os únicos disponíveis que podem fazer essas coisas. Significa apenas que eles são os que escolhi usar. Você certamente é encorajado a fazer sua própria pesquisa e encontrar alternativas que atendam aos mesmos critérios, se desejar. As informações que estou apresentando são meu testemunho, oferecido para ajudar aqueles que enfrentam problemas semelhantes, mas que não têm tempo, recursos ou inclinação para fazer pesquisas intensivas.

Outra motivação para estudar saúde

Tenho ficado frustrado por anos pelo fato de que eu, e outros no corpo de Cristo que acreditam na oração pela cura divina, vemos apenas resultados limitados em nossas orações. Às vezes, a oração funciona milagrosamente bem. Às vezes, parece funcionar por um tempo e, às vezes, parece não funcionar. Até Kathryn Kuhlman disse que não entendia por que alguns foram curados e outros não. Bem, eu certamente também não, e achei muito frustrante.

Acredito que a cura é uma questão incrivelmente complexa, que há muitas razões pelas quais uma pessoa pode ficar doente e muitos caminhos que podem ser usados para torná-la mais saudável. Muitas vezes, é uma questão de combinar a solução certa com a necessidade discernida. Isso exige um pouco de conhecimento, discernimento e unção - mais do que eu tinha. Bem, o estudo do meu ano na área da saúde me deu muito mais respostas do que eu já tive antes, e estou convencido de que posso ajudar muito mais pessoas do que antes quando se trata da área de saúde física.

Nem por um minuto acredito que aprendi tudo. Sou um aprendiz ao longo da estrada da vida e espero aprender muito nos próximos anos nesta área, bem como em outras.

Um pesquisador

Uma investigação recente de um subcomitê do Senado revelou que o médico médio nos Estados Unidos recebe *menos de três horas* de treinamento em nutrição durante quatro anos de faculdade de medicina, e que menos de três por cento das questões do exame de licenciamento estão relacionadas à nutrição.¹ Fiquei surpreso ao perceber que o ano de pesquisa que acabara de concluir pode ter me dado mais conhecimento do que o médico médio tem sobre a relação da dieta com a doença. De alguma forma, presumi que os médicos se concentrariam fortemente no combustível que nossos corpos absorvem, já que nossos corpos são motores complexos e intrincados que queimam esse combustível a uma temperatura constante de 98,6 graus e projetados para se repararem SE RECEBEREM AS FERRAMENTAS ADEQUADAS! Obviamente, se estivermos ingerindo o combustível errado, nossos motores irão engasgar-se e podem funcionar mal, e a capacidade de nossos corpos de se reparar será prejudicada.

Desvios feitos pela medicina ocidental

1. Concentre-se na cura e não na prevenção.

A medicina ocidental se concentrou muito mais na cura da doença do que na prevenção. Em vez de tentar me manter saudável, os médicos são treinados para ajudar a me manter quando fico doente. E eles não vão me manter principalmente por meio de dieta ou meios naturais, mas por meio de medicamentos farmacêuticos sintéticos que muitas vezes têm efeitos colaterais graves. Os alunos da faculdade de medicina estudam patologia (ou seja, doença) em vez de saúde.

2. Corrupção dos principais estabelecimentos médicos.

As empresas farmacêuticas tornaram-se um grande negócio e, quando ligadas ao FDA, são capazes de manter um domínio quase completo sobre todo e qualquer meio natural de rejuvenescimento físico. Em vez disso, eles enchem o mercado com drogas sintéticas de alto custo e procedimentos que podem deixar o paciente em estado pior do que antes de receber o tratamento. A corrupção que encontrei documentada

em minha pesquisa me chocou e me enojou. Foi um fator importante na minha decisão **de cuidar da minha própria saúde**, que foi uma das melhores decisões que já tomei.

Benjamin Rush, MD e signatário da Declaração de Independência, previu anos atrás o que aconteceu conosco quando escreveu: "A menos que coloquemos a liberdade médica na Constituição, chegará o tempo em que a medicina se organizará em uma ditadura secreta... a Constituição desta República deve fazer provisões especiais para médicos... bem como a liberdade religiosa".²

Não sou contra os médicos. Eu me oponho ao abuso de poder por médicos que tentam limitar a liberdade dos indivíduos de escolher a metodologia de cura que eles acreditam ser a melhor para si mesmos.

3. Enfatizar demais uma teoria da doença sobre todas as outras.

Outra ênfase excessiva na medicina ocidental é o resultado da oscilação do pêndulo de uma teoria da doença para outra. Até o final de 1800, os médicos não lavavam as mãos antes de examinar os pacientes. Era prática comum os estudantes de medicina irem direto de seu trabalho no necrotério para as enfermarias do hospital para examinar seus pacientes vivos. Claro, as doenças que mataram os que estavam no necrotério se espalharam para os pacientes. Os hospitais tornaram-se criadouros de doenças. Ignaz Semmelweis (1818-1865) descobriu que o simples ritual de lavar as mãos entre os pacientes tinha um tremendo benefício. No entanto, quando ele tentou convencer a comunidade médica do assassinato em massa que estava perpetrando em vítimas inocentes confiadas aos seus cuidados, ele foi ridicularizado com desprezo e demitido de seu cargo no hospital (embora seu procedimento de lavagem das mãos tenha reduzido a taxa de mortalidade em sua enfermaria para cerca de 1%). Após sua demissão, seus procedimentos de lavagem das mãos foram abandonados e as taxas de mortalidade dispararam novamente. Ele instituiu seus procedimentos em outros hospitais com os mesmos resultados - uma redução drástica na propagação de doenças, ridicularização e rejeição. Foi só depois de sua morte que a ciência médica aceitou seus procedimentos.³

Agora, é claro, a ciência médica aceitou a "teoria dos germes da doença". No entanto, fez isso com a exclusão quase total da verdade de que, se fornecermos aos nossos corpos um sistema imunológico saudável, a artilharia de defesa de nossos corpos pode combater a maioria das doenças com sucesso. Agora, especialistas médicos riem de escárnio de qualquer um que

sugeriria que alimentos, vitaminas e nutrição adequados podem construir um sistema imunológico poderoso que poderia destruir o câncer. É assustador ver a arrogância e a intolerância que a humanidade tem de toda e qualquer visão oposta. Senhor, livramos de nosso orgulho para que possamos ser buscadores da verdade, mesmo que isso signifique que nossos próprios pontos de vista e nossa segurança financeira possam ser ameaçados.

Não é de admirar que Deus tenha colocado cuidados médicos nas mãos dos sacerdotes (Lv. 14). Tenho certeza de que foi com a esperança de que, como líderes espirituais, eles demonstrassem humildade, justiça e uma honra piedosa da verdade, independentemente do que isso lhes custasse. Talvez isso precise acontecer mais uma vez. Talvez os próprios indivíduos na liderança da igreja precisem se tornar espirituais o suficiente para estarem dispostos a perder suas vidas e doutrinas de estimação e segurança no emprego, pela verdade. Eles devem estar dispostos a ser buscadores de mente aberta da verdade. Se os líderes da igreja não atendem a esses critérios (e muitas vezes não atendem), como podemos esperar que os outros o façam? A Igreja estabelece o padrão para o mundo em que vivemos.

Câncer

Também aprendi que não era o único doente na América. Somos uma nação de pessoas doentes. Mesmo depois de gastar centenas de bilhões de dólares em pesquisa e tratamento do câncer, a porcentagem de pessoas nos Estados Unidos diagnosticadas com câncer a cada ano continua a crescer. Agora, cerca de um em cada três será afliido por esta doença aterrorizante - uma estatística empolgante, já que tenho quatro na minha família e alguns dos meus avós morreram de câncer, então o câncer "corre na família". Se você é mulher, em 1900 sua chance de contrair câncer seria de 1 em 40. Em 1990, tornou-se 1 em 2.6.5 Isso representa um aumento de 1500% para as mulheres em apenas 90 anos. Acho incrível que não possamos lidar com o câncer quando algumas culturas do mundo praticamente não têm câncer. Por que não podemos simplesmente observar sua dieta e estilo de vida e experimentá-los para ver se reduziriam o câncer em nossa cultura?

Alguns médicos fizeram isso e escreveram sobre suas descobertas. Entre eles está o Dr. Max Gerson, que escreveu *Cancer Therapy — Results of Fifty Cases and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy* um resumo de trinta anos de experimentação clínica.

Em 1946, ele testemunhou perante um subcomitê do Congresso dos Estados Unidos sobre seu sucesso na cura do câncer avançado por meio da dieta. Gerson morreu em 1959 e foi elogiado pelo ganhador do Prêmio Nobel Albert Schweitzer (Gerson curou sua esposa da tuberculose pulmonar depois que todos os tratamentos convencionais falharam): "Vejo nele um dos gênios mais eminentes da história da medicina." É uma pena que a maneira simples e barata de Gerson de tratar o câncer por meio da dieta ainda não tenha sido reconhecido. Poderíamos ter economizado bilhões de dólares, sofrimento e agonia incalculáveis e mutilações corporais desnecessárias em tantos milhões de vidas. A clínica de Gerson para a cura nutricional do câncer ainda funciona (The Gerson Institute) e seus livros, boletins informativos e plano de dieta estão disponíveis (www.gerson.org). O Instituto Gerson tem uma tremenda experiência e sucesso na dissolução de tumores cancerígenos por meio de dietoterapia. Se eu tivesse câncer, certamente seguiria a dieta que o Dr. Gerson ensina em seus livros e permaneceria nela até ser curado.

O que me surpreendeu absolutamente é que a dieta que Gerson recomenda, assim como a recomendada por outros médicos que curam o corpo de várias doenças por meio da dieta, é a mesma dieta que Deus deu ao homem em Gênesis 1:29. Uma revelação chocante me atingiu, que -

a dieta do Gênesis cura!!

Então Deus disse: "Eis que eu vos tenho dado toda planta que dá semente que está na superfície de toda a terra, e toda árvore que dá fruto que dá semente; será comida para você. (Gênesis 1:29)

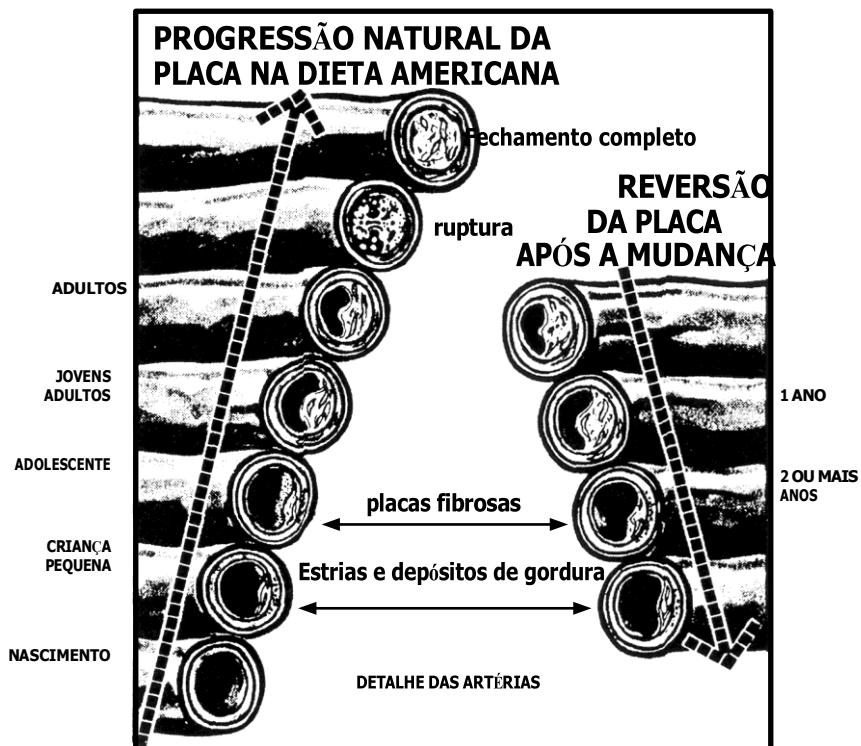
Em um capítulo posterior, exploraremos quais alimentos estão contidos nessa dieta e porque eles são tão curativos. No restante deste capítulo, mostrarei brevemente como os estudos científicos modernos provaram repetidamente que a dieta Gênesis, que evita gordura trans, inclui gorduras saudáveis e é rica em fibras, é a dieta mais saudável do mundo.

Muitas grandes figuras históricas adotaram essa dieta. Eles incluem Daniel, Albert Einstein, Ralph Waldo Emerson, St. Francis, Benjamin Franklin, John Milton, Isaac Newton, Platão, Albert Schweitzer, Sócrates, Henry David Thoreau, Voltaire, H.G. Wells e John Wesley, para citar apenas alguns.

Osteoporose

Os americanos estão doentes com mais do que o aumento contínuo das taxas de câncer. Uma epidemia de quinze a vinte milhões de pessoas nos Estados Unidos. Os estados são afetados pela osteoporose, custando US \$ 4 bilhões anualmente para diagnóstico e cuidados com essas pessoas que sofrem. Cerca de 1,3 milhão de fraturas atribuídas à osteoporose ocorrem anualmente em pessoas com quarenta e cinco anos ou mais. Aproximadamente 100.000 fraturas do punho ocorrem a cada ano devido à osteoporose. Cento e noventa mil fraturas de quadril ocorrem anualmente a um custo de mais de um bilhão de dólares. Oitenta por cento estão em mulheres na pós-menopausa. Pelo menos 15.000 mulheres morrem a cada ano como resultado direto de fraturas de quadril. Dos que se recuperam, apenas 25% recuperam a mobilidade total. O diagnóstico e o atendimento de pessoas que sofrem dessa doença tornaram-se um negócio de saúde de quatro bilhões de dólares por ano nos Estados Unidos.⁶

Toda essa tragédia, com toda a dor e sofrimento que a acompanha, pode ser evitada consumindo a dieta do Gênesis. Mostraremos como e por que em um capítulo posterior.



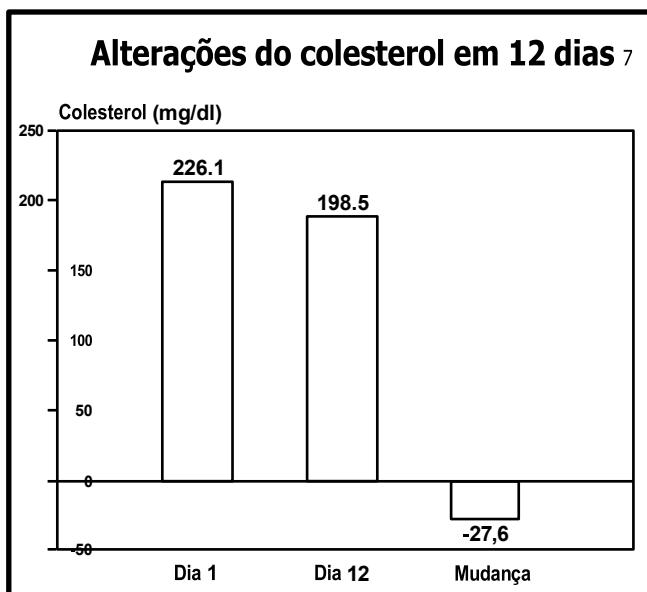
Arteriosclerose

A arteriosclerose pode ser considerada como feridas nos muitos quilômetros de artérias do corpo, que são causadas por lascas de colesterol que ferem o interior dos revestimentos. O acúmulo ocorre dentro das artérias até que tenhamos um derrame ou ataque cardíaco. Então sabemos que nossas artérias estão podres.

Assim que você muda sua dieta, mais colesterol sai de suas artérias do que flui para dentro, e as doenças que o acompanham imediatamente entram em regressão. Você experimenta a reversão da arteriosclerose. Poucas horas depois de mudar sua dieta, você reduz o risco de morrer de doenças cardíacas. Mudei minha dieta, removendo três quartos das carnes e laticínios e dois terços do açúcar, e em 90 dias meu colesterol caiu 65 pontos.

O colesterol não é cimento. Pode ser reduzido através da redução da ingestão de gordura. Na dieta Genesis, que é semelhante ao que John McDougall recomenda no Programa *The McDougall Program*, seus pacientes têm uma queda média de quase 28 pontos no colesterol em doze dias!

A arteriosclerose é epidêmica na América. Estudos mostram que pelo menos uma em cada três principais artérias coronárias é estreitada em 50%

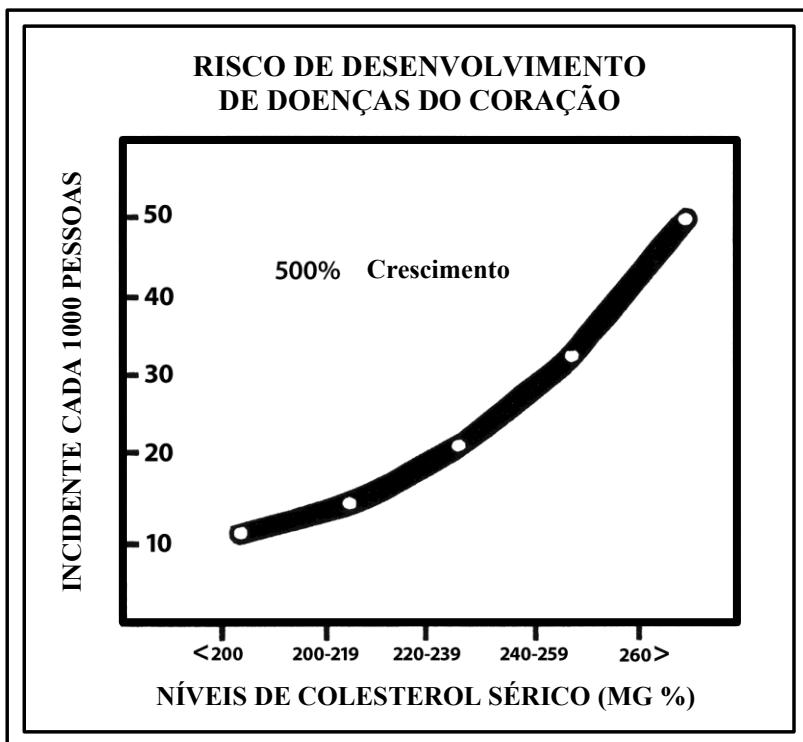


ou mais em aproximadamente metade dos homens de alto risco com menos de quarenta anos.⁸⁹ Autópsias de 300 homens mortos no conflito coreano (idade média de 22 anos) mostraram que 77% deles tinham doença aterosclerótica nas artérias que suprem o músculo cardíaco, conhecidas como artérias coronárias. Oito tinham bloqueio quase completo ou completo de pelo menos uma das artérias essenciais que mantinham seus corações batendo por tempo suficiente para permitir que fossem mortos em ação.¹⁰

A boa notícia é que **no dia** em que se começa a dieta do Gênesis, suas artérias começam a se limpar e se curar.

Colesterol

Assim como uma nota em um teste não diz realmente o que você sabe, mas é um indicador, o colesterol não diz o estado de sua saúde, mas também é um bom indicador. Muitos médicos acreditam que é um dos indicadores mais confiáveis que temos do estado geral de nossa saúde. O colesterol médio na América está entre 210 e 220.



Você não quer ser mediano porque o homem médio na América tem mais de 50% de chance de morrer de doenças cardíacas. Uma diminuição no colesterol de cerca de 60 pontos diminuirá o risco de morrer de doenças cardíacas cerca de cinco vezes. (Acabei de reduzir o meu 65 pontos, de 274 para 209, em 90 dias!) Muitos estudos provaram que, quando o colesterol fica abaixo de 150, você fica essencialmente imune a doenças cardíacas. Em Framington, MA, mais de 4000 pessoas foram acompanhadas por 40 anos e descobriu-se que quando o colesterol era de 150 ou menos, as pessoas não contraíam doenças cardíacas.

Cardiopatia

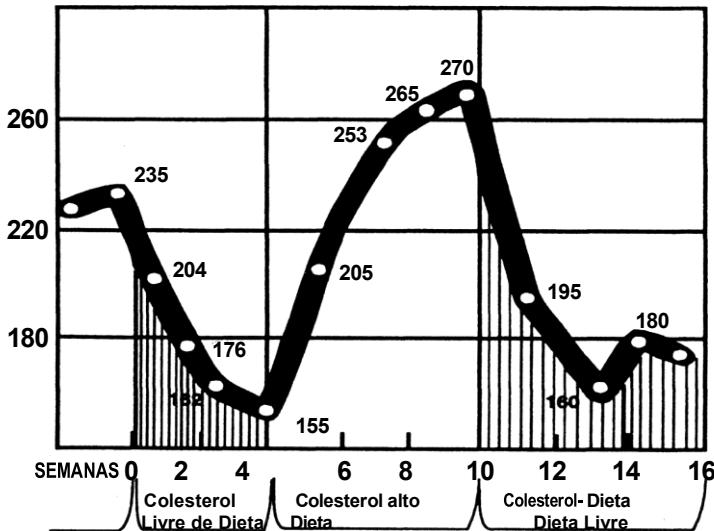
Os níveis de colesterol na corrente sanguínea são provavelmente o indicador mais forte do risco de desenvolver doenças cardíacas. O gráfico a seguir mostra que, à medida que o colesterol aumenta, também aumenta a incidência de doenças cardíacas. O segundo gráfico mostra que em apenas três semanas em uma dieta livre de colesterol, pode-se perder o colesterol cerca de 100 pontos. Foi quase inacreditável para mim o quanto me senti melhor quando meu colesterol caiu 65 pontos. Era difícil imaginar que uma mudança no estilo de vida pudesse fazer tanto em tão pouco tempo. Quando o acúmulo de colesterol é grande, como foi para mim, os grandes depósitos de colesterol em todo o corpo são liberados no sangue e, dessa forma, mantêm o nível elevado por muito tempo. Eventualmente, após vários anos comendo alimentos adequados, os depósitos de colesterol podem se esgotar e os níveis de colesterol começarão a cair novamente. Aos 150 ou 160 anos, não há essencialmente nenhuma chance de desenvolver doenças cardíacas. Esse é o meu objetivo pessoal. Eu verifiquei meu colesterol cerca de três meses após minha queda inicial de colesterol, meu nível de colesterol não havia caído mais. Ele até subiu alguns pontos. Fiquei muito encorajado ao saber que uma limpeza interna das paredes das minhas artérias estava ocorrendo, embora meu colesterol possa não cair mais nos próximos dois anos. No entanto, limperei os danos que tenho causado ao meu corpo nos últimos quarenta anos. Esse entendimento é reconfortante. Além disso, todos os dias pareço ter mais energia. Suspeito que, à medida que as artérias estão sendo limpas do acúmulo de placas, mais sangue está fluindo, transportando mais oxigênio para todas as partes do meu corpo e, portanto, uma sensação de estar "mais vivo" continua a permear todas as partes do meu ser dia a dia.

Você acha que estou emocionado e animado? Experimente, você vai adorar!

A cirurgia de ponte de safena é um negócio de US \$ 5 bilhões por ano que rende a muitos cirurgiões US \$ 1 milhão ou mais anualmente. A cada ano, 200.000 pacientes confiantes são enviados a esses cirurgiões, pedindo para que suas artérias entupidas sejam contornadas.¹⁴ Complicações graves de um tipo ou de outro afetam cerca de 13% dos pacientes.¹⁵ Estudos mostram que quase 100% dos pacientes que são colocados na máquina coração-pulmão sofrem algum tipo de lesão cerebral.¹⁶ Quase todas as revisões dos resultados da cirurgia de ponte de safena concluíram que essa cirurgia não salva vidas quando comparada com simplesmente dar aos pacientes medicamentos que aliviam sua angina.^{19 23} Uma revisão de cinco anos das taxas de sobrevivência daqueles que receberam pontes de safena mostrou que 82% ainda estavam vivos, enquanto 80% daqueles que foram simplesmente tratados com medicamentos ainda estavam vivos.²⁴

Um quarto dos pacientes com by-pass retorna ao hospital dentro de seis meses após a operação. Quase 60% das reinternações são por dores no peito e outras queixas relacionadas ao coração.²⁵ Evidências de pesquisadores do Laboratório Cardiovascular da Harvard School

INFLUÊNCIAS DIETÉTICAS NO COLESTEROL SÉRICO¹³



Saúde Pública, mostrou que, mesmo com doença arterial coronariana

grave, bons cuidados médicos, juntamente com mudanças na dieta e no estilo de vida, darão resultados iguais ou melhores do que a cirurgia.²⁶ De fato, a principal razão pela qual as pessoas se submetem à cirurgia de revascularização do miocárdio é para aliviar a dor torácica. A cirurgia de coração aberto alivia essa dor. No entanto, uma dieta saudável também é altamente eficaz e muito menos prejudicial, para não mencionar menos dispendiosa. Em pacientes que usam esse tratamento dietético, os episódios de dor no peito diminuem em 91% em apenas vinte e quatro dias sem o preço de US\$ 25.000 a US\$ 37.000 e a incisão dolorosa de um pé no peito da vítima.²⁷ Isso não parece mais razoável? Acho que prefiro simplesmente seguir a dieta do Genesis.

Além disso, novas pesquisas na área de histaminas indicaram que, se você tiver vitaminas B6 e B12 suficientes e ácido fólico em seu sistema, o colesterol não é um problema. (Veja *The Homocysteine Revolution*, disponível em Amazon.com.) Portanto, tomo um suplemento que contém esses e outros nutrientes para garantir vasos sanguíneos fortes e limpos.

Hipertensão

Cerca de 23 milhões de adultos americanos têm pressão alta. Eles fazem cerca de 25 milhões de visitas a seus médicos por ano, e os medicamentos são prescritos em 89% desses casos.²⁸ Pessoas com pressão alta têm duas vezes mais chances de morrer de qualquer coisa, duas vezes mais chances de fechar as artérias das pernas, três vezes mais chances de morrer de ataques cardíacos, quatro vezes a chance de insuficiência cardíaca, sete vezes a chance de ter um acidente vascular cerebral.²⁹⁻³¹

Não é por acaso que as sociedades onde a pressão arterial permanece a mesma durante toda a vida adulta são as mesmas que aquelas em que os níveis sanguíneos de colesterol, triglicerídeos e ácido úrico também são baixos, e a obesidade é incomum. Todas essas características positivas são comuns às pessoas que seguem a dieta Gênesis, ou uma dieta baseada em grãos, batatas e outros alimentos ricos em amido. A pressão arterial normal nesses países é de 110/70. Foi isso que escolhi almejar.

Diabetes

Uma em cada vinte pessoas nos Estados Unidos tem diabetes.³² O diabetes com início na infância representa menos de cinco por cento dos casos. O resto é de início adulto. Os diabéticos têm uma doença mais precoce e mais grave complicações da arteriosclerose, que levam à

à insuficiência renal, ataques cardíacos e derrames.³³⁻³⁶ A dieta americana típica rica em gordura e pobre em fibras é a principal culpada pelo diabetes de início na idade adulta. A dieta Genesis pode ser benéfica para controlá-lo.

Artrite

Artrite é um termo que se refere a sinais e sintomas de inflamação em qualquer articulação do corpo. A osteoartrite é o mais comum de todos os tipos de artrite. Pelo menos 85% das pessoas com idades entre 70 e 79 anos têm osteoartrite diagnosticável, o que compromete a qualidade de vida que podem viver. Estima-se que 180.000 pessoas nos Estados Unidos sejam inválidas por causa dessa doença comum.³⁷ A osteoartrite e a osteoporose, outra doença óssea comum nos Estados Unidos, são raras entre as pessoas em países subdesenvolvidos, onde são muito mais propensas a comer a dieta Gênesis do que os americanos.³⁸

Pesquisadores da Wayne State University Medical School alimentaram seis pacientes que sofriam de artrite reumatoide com uma dieta sem gordura. Eles encontraram remissão completa da doença em todos os seis pacientes em sete semanas. Os sintomas voltaram a ocorrer em setenta e duas horas, quando óleo vegetal ou gorduras animais foram introduzidos em suas dietas. Frango, carne bovina, queijo e óleo de cartamo causaram artrite grave nesses pacientes. Os pesquisadores concluíram que "as gorduras dietéticas nas quantidades normalmente consumidas na dieta americana causam alterações inflamatórias nas articulações observadas na artrite reumatoide".³⁹ Novamente, a dieta de Gênesis cura e a dieta americana fere.

Doença urinária

Várias doenças urinárias também podem ser evitadas ou curadas através da dieta Genesis. Por exemplo, nos Estados Unidos, os vegetarianos (pessoas que comem a dieta Genesis) têm cerca de metade da incidência de cálculos renais que a população em geral.

Os rins são danificados pelo consumo excessivo de proteínas, uma dieta rica em gordura e ingestão excessiva de vitamina C (mais de 12.000 mg / dia). Vinte anos atrás, a Organização Mundial da Saúde determinou que um adulto de 80 quilos precisava de apenas 40 gramas de proteína por dia. (Na verdade, isso foi 30% maior do que seus estudos indicavam. O extra foi adicionado como um fator de segurança.) Uma vez que o corpo não pode armazenar

excesso de proteína, qualquer extra consumido deve ser excretado, colocando uma tremenda sobrecarga nos rins. O americano médio consome de 90 a 150 gramas de proteína diariamente (ou três ou quatro vezes mais do que o corpo precisa ou pode usar).

Os Drs. William E. Mitch e MacKenzie Walter publicaram no *New England Journal of Medicine* um estudo com 24 pacientes com insuficiência renal crônica. Eles foram tratados com uma dieta pobre em proteínas contendo apenas 20 a 30 gramas de proteína de qualidade mista, além de algumas especialidades de suplementos de proteína com baixo teor de ácido. Dezessete dos pacientes tiveram progressão mais lenta da insuficiência renal, e sete desses pacientes não tiveram progressão ou mesmo reversão da insuficiência renal.

Problemas com a próstata

A próstata é uma glândula que só os homens possuem e está associada ao ato sexual. O aumento da próstata e os problemas urinários subsequentes ocorrem na maioria dos homens com mais de 40 anos, incluindo necessidade frequente de urinar, fluxo lento, hesitação e dor ao urinar.

Esse aumento é causado em grande parte pela dieta americana rica em gordura. Na Tailândia, Japão, Taiwan e Ceilão, onde o consumo médio de gordura na dieta fica entre 25 e 45 gramas por dia, a taxa média de mortalidade por câncer de próstata é de duas ou menos mortes por 100.000 homens. Mas nos Estados Unidos, Nova Zelândia, Austrália e na maioria dos países da Europa Ocidental, onde o consumo médio de gordura está entre 120 e 160 gramas por dia, a taxa de mortalidade por câncer de próstata é de 12 a 18 por 100.000 homens. Um total de 165.000 novos casos de câncer de próstata são diagnosticados a cada ano nos EUA e 35.000 homens morrem disso.

Nos últimos anos, a incidência de operações de próstata aumentou dezesseis vezes. Atualmente, 400.000 operações a US\$ 12.000 cada estão sendo feitas anualmente nos EUA.⁴² De acordo com o Dr. John Wennberg, da Dartmouth Medical School, a taxa de mortalidade chega a 1,3% (uma morte a cada 77 procedimentos), 8% dos homens submetidos ao procedimento têm complicações que requerem hospitalização dentro de três meses e 5% deles desenvolvem impotência. Além disso, 20% de todos os homens precisam repetir o procedimento dentro de oito anos. Outros relatos mostram que, para 15% dos pacientes, os sintomas podem retornar em cerca de um ano e 4% dos pacientes sofrem de incontinência.⁴³

Os suecos geralmente não tratam o câncer de próstata. Sua taxa de sobrevivência em cinco anos foi de 92%. A taxa de sobrevivência daqueles que fazem cirurgia radical é de 90%.⁴⁴

Certas ervas, como o Saw Palmetto e seu extrato Serenoa, demonstraram aliviar os problemas da próstata, aumentando a taxa de fluxo de urina em 38%, em comparação com apenas um aumento de 16% com o Proscar.⁴⁵ O Proscar é o medicamento mais caro aprovado pelo FDA para tratar problemas de próstata. Além disso, o seguinte aviso vem com o medicamento Proscar: "Exposição de mulheres - risco para o feto masculino - Não se sabe se a quantidade de finasterida que poderia ser absorvida por uma mulher grávida através do contato direto com comprimidos de Proscar esmagados ou do sêmen de um paciente que toma Proscar pode afetar adversamente um feto masculino em desenvolvimento. Por causa do risco potencial para um feto masculino, uma mulher grávida ou que possa engravidar não deve manusear comprimidos de Proscar esmagados; além disso , quando o parceiro sexual do paciente está ou pode engravidar, o paciente deve evitar a exposição de seu parceiro ao sêmen ou deve interromper o Proscar." ⁴⁶

Acho que vou fazer a dieta Genesis e, se necessário, tomar a erva natural Saw Palmetto e um pouco de zinco. Todos os homens devem comprar e ler o "Relatório da Próstata" do Dr. Julian Whitaker (www.drwhitaker.com). Do mesmo número, você também pode solicitar vários remédios naturais, não tóxicos, não cirúrgicos e invasivos para problemas de próstata .

E se você tiver que ir ao hospital...

Certifique-se de levar sua própria comida saudável e rica em fibras com você, porque o cardápio típico do hospital não tem a nutrição de que seu corpo precisa. Esses alimentos irão mantê-lo doente por mais tempo e muitas vezes contribuem para o desenvolvimento de novas doenças.

Resumo

Depois de anotar cuidadosamente milhares de estudos científicos em seus três volumes, *The McDougall Plan, McDougall's Medicine, e The McDougall Program*, John McDougall, MD nos apresenta uma lista das doenças que são causadas por uma dieta ocidental "rica" e que podem ser curadas pela dieta de Gênesis. Sua lista segue.

Nos devorando até a morte prematura por meio de doenças dolorosas e debilitantes

Acredito que a questão de saber se a dieta americana cura ou destrói foi resolvida da mesma forma que a questão do tabagismo foi resolvida: por um relatório do Surgeon General. O Surgeon General dos Estados Unidos disse que anualmente **mais de um milhão de mortes nos Estados Unidos são causadas pelo que comemos**. Assim, dos dois milhões de pessoas que morrem nos EUA a cada ano, metade delas tira a **própria vida, em suicídio lento** por meio do que comem dia após dia. Incrível! O Surgeon General disse que cinco das dez principais doenças mortais nos Estados Unidos são causadas pelo que comemos. Estes incluem doenças cardíacas, câncer, acidente vascular cerebral, arteriosclerose e diabetes.

Saúde através da prevenção

Talvez seja hora de cuidarmos das pessoas com um novo conjunto de princípios que sejam simples, econômicos, clinicamente comprovados e sensatos. Posso sugerir o seguinte: a dieta do Genesis, exercícios, suplementos nutricionais e de ervas conforme necessário, ar puro, água pura, luz solar adequada, atitudes de fé, esperança e amor, jejum ocasional e oração por cura quando necessário. Acredito que, praticando isso, provavelmente podemos viver até os 100 anos de idade com excelente saúde e ótimo humor. Talvez isso nos desse anos suficientes para desenvolver os talões e unções necessários para nos tornarmos poderosos transformadores do mundo para Jesus. Podemos nos tornar aqueles que participam do discipulado das nações. Buscaremos essas possibilidades em capítulos futuros.

Uma prévia de onde este livro o levará

Tudo o que estudaremos neste livro cura fazendo pelo menos uma das três coisas: 1) Desintoxica o corpo; 2) Constrói o sistema imunológico; ou 3) Nutre as células. Devemos nos tornar constantemente conscientes de como as coisas que fazemos promovem a saúde geral ou a doença, honrando ou desonrando os princípios acima. A **linha inferior** é que as doenças degenerativas (e o próprio processo de envelhecimento) podem ser interrompidas e até revertidas fazendo coisas simples: 1) desintoxicar seu corpo, 2) fortalecer seu sistema imunológico e 3) nutrit suas células.

Doenças causadas por uma dieta ocidental "rica"

<u>Doenças Sistêmicas</u>	<u>Intestino Distúrbios</u>	<u>Cânceres</u>
Alergias	Apendicite	Mama
Artrite	Colite	Côlon
Aterosclerose	Constipação	Rim
Diabetes (Adulto)	Diarreia	Pâncreas
Gota	Diverticulose	Próstata
Ataques Cardíacos	Cálculos biliares (colesterol) testículos	
Desequilíbrios	Gastrite	Útero
Hormonais	Hemorroidas	
Hipertensão	Hérnia de Hiato	
Insuficiência Renal	Indigestão	
Cálculos Renais	Má absorção	
Esclerose Múltipla	Pólipos	
Obesidade	Úlceras	
Osteoporose		
AVC		

- ❖ A dieta é um fator causador primário em todas as doenças acima e é *passível de combate*. (A hereditariedade também é um fator primário, mas não está sob nosso controle.) Fumar, álcool, falta de exercício e "estresse" são fatores secundários que também são controláveis. Um fator primário deve estar presente para que uma doença se desenvolva; Um fator secundário agrava o processo da doença após o início do desenvolvimento.
- ❖ *Mudanças na dieta e no estilo de vida são o tratamento mais eficaz para as formas crônicas das doenças listadas nas duas primeiras colunas*, superando em muito os resultados de qualquer terapia medicamentosa ou cirúrgica, de acordo com a literatura científica e médica. Isso não deve surpreendê-lo: o que causa a doença promove a doença. Se você eliminar a causa, os mecanismos de cura do corpo podem assumir o controle, resultando em melhora ou recuperação. O efeito da dieta sobre o câncer ainda não foi determinado.⁴⁷

Isso é verdade porque o crescimento de células mutantes dentro do corpo causa doenças degenerativas (câncer etc.) e o processo de envelhecimento. Um sistema linfático forte (sistema imunológico) consome e destrói as células mutantes antes que elas possam se multiplicar em crescimentos, doenças e sintomas de envelhecimento. Células bem nutridas permanecerão fortes e saudáveis e realizarão seus trabalhos atribuídos sem quebrar. Este livro fará referência a muitos estudos científicos, juntamente com testemunhos que mostram que:

Podemos desintoxicar nossos corpos

- ❖ Comendo a dieta do Gênesis
- ❖ Respirar ar puro
- ❖ Beber água pura
- ❖ Comer alimentos vitais
- ❖ Excretar resíduos dos intestinos rapidamente
- ❖ Usando ervas com sabedoria
- ❖ Comer superalimentos
- ❖ Remoção de produtos químicos tóxicos das superfícies que tocamos
- ❖ Tomar vitaminas e minerais
- ❖ Tomando antioxidantes
- ❖ Jejum
- ❖ Orando por cura

Podemos fortalecer nosso sistema imunológico

- ❖ Comendo a dieta do Gênesis
- ❖ Orando por cura
- ❖ Ser curado de traumas emocionais passados
- ❖ Viver em espírito de fé, esperança e amor
- ❖ Exercitar-se
- ❖ Recebendo cuidados quiropráticos adequados
- ❖ Comer alimentos vitais
- ❖ Tomar vitaminas e minerais
- ❖ Usando ervas com sabedoria
- ❖ Tomando aloe vera

- ❖ Tomar Pycnogenol
- ❖ Tomando DHEA
- ❖ Comer superalimentos
- ❖ Suplementação com coenzima Q10

Podemos nutrir nossas células

- ❖ Comendo a dieta do Gênesis
- ❖ Comer superalimentos
- ❖ Respirando ar puro
- ❖ Tomar vitaminas e minerais
- ❖ Beber 7 ou 8 copos de água pura diariamente
- ❖ Suplementação com coenzima Q10

Expandiremos cada um desses pontos em capítulos futuros, levando você a uma excelente compreensão de como nossos corpos combatem o câncer e as doenças e como podemos garantir que nosso sistema imunológico vença repetidamente! Um sistema imunológico saudável que não está inundado de toxinas **pode** combater doenças com sucesso! Incrível!

Recursos adicionais

Os livros a seguir sobre dieta e doenças forneceram grande parte da pesquisa por trás deste capítulo e são uma PARTE ESSENCIAL da educação de todos. **ESSES LIVROS PODEM SALVAR SUA VIDA.**

Explore a terapia e a pesquisa do Dr. John McDougall em www.drmcdougall.com.

Leitura obrigatória para todos os homens

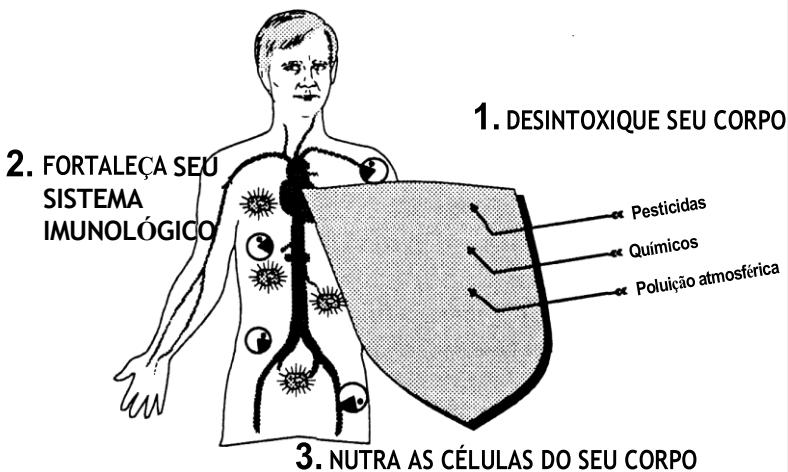
O Relatório de Próstata: Prevenção e Refeições por Julian Whitaker MD Este livro lhe dará em linguagem clara e simples uma compreensão dos problemas da próstata e coisas fáceis e naturais que você pode fazer para prevenir e curar eles. Vá para www.drwhitaker.com.

Sobre a corrupção institucional

A Refeição do Câncer: As Curas - Encobrimentos - e a Solução Agora! por Barry Lynes

Este livro documenta a corrupção da Food and Drug Administration (FDA), do National Cancer Institute (NCI), da American Medical Association (AMA) e da American Cancer Society (ACS).

Três chaves para a saúde



Isso irá chocá-lo e **convencê-lo a assumir a responsabilidade por seus próprios cuidados de saúde**, o que é uma boa lição para cada um de nós aprender. Uma citação do livro de Herbert L. Ley, Jr., MD, **ex-comissário da FDA**, é a seguinte: "As pessoas pensam que a FDA as está protegendo - não está. O que o FDA está fazendo e o que as pessoas pensam que está fazendo são tão diferentes quanto a noite e o dia".

Sobre as terapias atuais contra o câncer

Opções: The Alternative Cancer Nerapy Book de Richard Walters
Este livro apresenta uma visão geral de 23 abordagens alternativas para o tratamento do câncer e fornece endereços de recursos para essas terapias.

Referências

- 1 John A. McDougall and Mary A. McDougall, *The McDougall Plan* (Clinton, NJ: New Win Publishing, Inc., 1983), p. 7.
- 2 Swope, Mary Ruth, *Green Leaves of Barley* (Melbourne, FL: National Preventive Health Services, 1987), p. 22.
- 3 Rosen, George, “Semmelweis, Ignaz Philipp,” *The World Book Encyclopedia*, 1989 ed.
- 4 McDougall, *The McDougall Plan*, p. 182.
- 5 Hosking, Richard, *You and Super Blue Green Algae*, (cassette) Klamath Falls. OR: Cell Tech, 1993.
- 6 John A. McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion* (Clinton, NJ: New Win Publishing, Inc., 1985), p. 62.
- 7 John A. McDougall, *The McDougall Program* (New York: Penguin Books, 1990), p. 29.
- 8 Welch C. Cinecoronary Arteriography in Young Men. *Circulation* 42: 647, 1970, as cited by John A McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion*, p. 99.
- 9 Page I. Prediction of coronary heart disease based on clinical suspicion, age, total cholesterol and triglycerides. *Circulation* 42: 625, 1970, as cited by McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion*, p. 99.
- 10 Enos W. Pathogenesis of coronary disease in American soldiers killed in Korea. *JAMA* 158: 912, 1955, as cited by McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion*, p. 99.
- 11 McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion*, p. 100.
- 12 McDougall, *The McDougall Plan*, p. 66.
- 13 McDougall, p. 67.
- 14 Preston T. Marketing an Operation. *Atlantic* December 1984 p. 32, as cited by McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion*, p. 145.
- 15 Kuan P. Coronary artery bypass surgery morbidity. *J Am Coil Cardiol* 3: 1391, 1984, as cited by McDougall, *McDougall’s Medicine: A Challenging Second Opinion*, p. 146.

-
- 16 Henriksen L. Evidence suggestive of diffuse brain damage following cardiac operations. *Lancet* 1: 816, 1984, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 17 Aberg T. Release of adenylate kinase into cerebrospinal fluid during open-heart surgery and its relation to postoperative intellectual function. *Lancet* 1: 1161, 1982, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 18 Henriksen L. Brain hyperfusion during cardiac operations: Cerebral blood flow measured in man by intra-arterial injection of xenon 133; Evidence suggestive of intraoperative microembolism. *J Thorac Cardiovasc Surg* 86: 202, 1983, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 19 Braunwald E. Editorial retrospective. Effects of coronary-artery bypass grafting on survival; implications of the randomized Coronary-Artery Surgery Study. *New England Journal of Medicine* 309: 1181, 1983, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 20 McIntosh H. The first decade of aortocoronary bypass grafting, 1967-1977: a review, *Circulation* 57: 405, 1978, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 21 Hampton J. Coronary artery bypass grafting for the reduction of mortality: an analysis of the trials. *Br Med J* 289: 1166, 1984, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 22 Grondin C. Late results of coronary artery grafting: is there a flag on the field? *J Thorac Cardiovasc Surg* 87: 161, 1984, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 23 Kolata G. Consensus on bypass surgery: in most cases, the operation has not been shown to save lives, but patients do say they feel better after surgery. *Science* 211: 42, 1981, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 147.
- 24 The Veterans Administration Coronary Artery Bypass Surgery Cooperative Study Group. Eleven-year survival in the Veterans Administration randomized trial of coronary bypass surgery for stable angina. *N Engl J Med* 311: 1333, 1984, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 148.
- 25 Stanton B. Hospital readmissions among survivors six months after myocardial revascularization. *JAMA* 253: 3568, 1985, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 150.

- 26 Podrid P. Prognosis of medically treated patients with coronary-artery disease with profound ST-segment depression during exercise testing. *N Engl J Med* 305: 1111, 1981, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 151.
- 27 Ornish, D. Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease. *JAMA* 249: 54, 1983, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 158.
- 28 Cypress B. Medical therapy in office visits for hypertension: National Ambulatory Medical Care Survey. 1980. National Center for Health Statistics Advanced Data. No. 80, July 22, 1982, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 171.
- 29 Kannel W. Should all mild hypertension be treated? Yes. In: Lasagna L. (ed) *Controversies in Therapeutics* Lasagna L (eds.) Philadelphia: W. B. Saunders Co, 1980. p-299, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 172.
- 30 Fry J. Deaths and complications from hypertension. *J Roy Coll Gen Pract* 25: 489, 1975, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 172.
- 31 Evans P. Relation of longstanding blood-pressure levels to atherosclerosis. *Lancet* 1: 516, 1965, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 172.
- 32 National Institutes of Health. "Diabetes Mellitus. Trans-NIH Research." NIH Pub No. 84-1982, May 1984, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 203.
- 33 Winegrad A. Editorial: The complications of diabetes mellitus. *N Engl J Med* 298: 1250, 1978, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 207.
- 34 Kannel W. Diabetes and cardiovascular risk factors: the Framingham study. *Circulation* 59: 8, 1979. as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 207.
- 35 National Commission on Diabetes "The long-range plan to combat diabetes." Vol 1 DHEW Publication No (NIH) 76-1018, 1975, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 207.
- 36 Cohen A. Myocardial infarction and carbohydrate metabolism. *Geriatrics* 23: 158, 1968, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 207.
- 37 McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 237.

- 38 Walker A. The human requirement of calcium: should low intakes be supplemented? Am J Clin Nutr 25: 518, 1972, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 239.
- 39 Lucas P. Dietary fat aggravates active rheumatoid arthritis. Clin Res 29: 754A, 1981, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 243.
- 40 Robertson W. Prevalence of urinary stone disease in vegetarians. Eur Urol 8: 334, 1982, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 266.
- 41 Whitaker, Julian. *The Prostate Report: Prevention and Healing* (Potomac, MD: Phillips Publishing, 1994), p. 38.
- 42 Whitaker, p. 35.
- 43 Whitaker, p. 36.
- 44 Whitaker, p. 39.
- 45 Whitaker, p. 29.
- 46 Whitaker, p. 34.
- 47 McDougall, *The McDougall Program*, p. 5.
- 48 McDougall, *The McDougall Program* (cassette)
- 49 Ley, Herbert, San Francisco Chronicle, January 2, 1970. Senator Edward Long, U. S. Senate hearings 1965, as cited by Lynes, Barry, *The Healing of Cancer* (Queensville, Ontario, Canada: Marcus Books, 1989), p. 17

2

A dieta do Gênesis cura

"Meu povo é destruído por falta de conhecimento." (Oséias 4:6)

Descobrimos no Capítulo Um como a dieta americana está nos matando e que a dieta inicial que Deus nos deu cura. Suponho que isso não deva ser uma surpresa. Jesus disse que podemos julgar de acordo com o fruto. E, obviamente, o fruto da dieta americana é que a incidência de muitas doenças degenerativas vem aumentando há muitos anos.

A Bíblia contém respostas para os dilemas da sociedade?

Quando a peste bubônica estava varrendo a Europa e a comunidade médica foi impotente para detê-lo, alguns cristãos pegaram suas Bíblias e redescobriram uma verdade enterrada nas profundezas do Antigo Testamento: que Deus havia ordenado o isolamento daqueles com doenças contagiosas (Levítico 13:46). Ao praticar esse simples mandamento do Antigo Testamento, há muito tempo perdido e esquecido, eles foram capazes de impedir a morte em massa de pais e filhos que estava varrendo a terra.

Talvez o Antigo Testamento não esteja tão desatualizado quanto pensávamos. Talvez, uma vez que a ciência médica não está conseguindo encontrar uma cura para o câncer, devemos pesquisar as Escrituras mais uma vez.

Por que Deus deu a dieta de Gênesis?

"Então Deus criou o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher ele os criou. Deus os abençoou e disse-lhes: 'Sede fecundos e multiplicai-vos; enchei a terra e sujeitai-a. Domine sobre os peixes do mar, as aves do céu e todos os seres vivos que se movem sobre a terra'. Então Deus disse: 'Eu te dou todas as plantas que dão semente na face de toda a terra e todas as árvores que têm fruto com semente. Eles serão seus para comer. E a todos os animais da terra, a todas as aves do céu e a todos os animais que se movem sobre a terra, a tudo o que tem fôlego de vida, dou toda planta verde por alimento. E foi assim.'" (Gênesis 1:27-30 NVI)

Aqui temos as primeiras palavras registradas de Deus para o homem. Ele começou com palavras de **bênção, instrução e comissão**. "A terra é sua para encher, subjugar e governar", disse Ele. E para dar-lhes forças para cumprir esta missão, deu-lhes então um presente: "Eu vos dou tudo... planta... e todas as árvores... para alimento" (Gênesis 1:29 NVI). O pecado ainda não havia entrado no mundo, então não havia morte (Rm 6:23). Até os animais eram vegetarianos, vivendo em paz uns com os outros. O pecado do homem causou a primeira morte de um animal, quando Deus fez vestes de pele para cobrir Adão e Eva.

É incrível para mim como considerei levianamente essas palavras de Deus em Gênesis. Imagine a cena: Deus criou a terra e todos os animais. Ele estabeleceu um jardim especial como lar para sua criação suprema - o homem. Ele o forma do pó da terra e sopra nele o fôlego da vida. O homem desperta para o rosto sorridente de seu Deus. O que o Criador dirá? Ele vai perder tempo com conversa fiada e bate-papo sem importância? Claro que não! Ele vai diretamente ao essencial - "Quero que você e sua família cuidem da Minha terra, das Minhas criações e de si mesmo. E é assim que você cuida de si mesmo - comendo essas plantas que eu lhe dei.

Por que Deus prescreveu uma dieta específica para Adão e Eva? Por que Ele não disse: "Vá, coma o que quiser"? Ou, se nossa dieta é tão sem importância para Deus quanto escolhemos acreditar que é, por que Ele tocou no assunto?

Creio em um Pai celestial amoroso que só dá comandos que são

Para o meu bem-estar, para me conceder o máximo de vida, alegria e paz. E é nisso que acredito sobre a dieta do Gênesis. Acredito que Deus sabia o melhor combustível para o meu corpo funcionar e me receitou. E nossos primeiros ancestrais viveram mais de 900 anos com essa dieta. Após o dilúvio, Deus acrescentou carnes e reduziu a expectativa de vida do homem para 120 anos. Eu suspeito que havia outras razões pelas quais as pessoas antes do dilúvio viviam tanto, mas não posso descartar a possibilidade de que a dieta adequada possa ter sido uma das razões. Estou ainda mais convencido quando leio livros como *Become Younger (Torne-se mais jovem)* pelo Dr. N. W. Walker, que descreve um estilo de vida de viver com uma dieta que está contida na dieta Gênesis. Ele viveu até os 109 anos com saúde vital. (A propósito, não prevejo viver até 900 agora que estou na0 dieta Genesis, mas prevejo viver até os 100 ou 120 anos com boa saúde.)

A Bíblia não deixa claro porque Deus decidiu adicionar carnes à dieta da humanidade. Encontro dois versículos que poderiam oferecer dicas. Um deles é Números 11:31-34, onde descobrimos que os israelitas imploraram por carne, e Ele a enviou a eles, e com ela veio o definhar da alma (Sl 106:15). Talvez Deus estivesse respondendo aos desejos e anseios do homem.

Uma discussão entre Jesus e os fariseus no Novo Testamento pode indicar que comer carne era a vontade permissiva de Deus, e não Sua vontade perfeita. Em Mateus 19, quando os fariseus O estavam testando, perguntando se era lícito divorciar-se de suas esposas, Jesus citou Gênesis 1:27 e 2:24, dizendo: "*Desde o princípio não foi assim, mas Moisés, por causa da dureza de seus corações, permitiu que vocês se divorciassem de suas esposas*". Talvez Deus tenha permitido a carne pelo mesmo motivo: por causa da dureza de nossos corações. Desde o início não foi assim. Novamente, não está claro nas Escrituras porque Deus permitiu a carne. Estas são apenas algumas sugestões.

Quais alimentos a dieta Genesis inclui?

Então Deus disse: "*Eis que eu vos dei toda planta que dá semente que está na superfície de toda a terra, e toda árvore que dá fruto que dá semente; será comida para você*". (Gênesis 1:29)

Provavelmente é mais fácil definir os alimentos acima em termos de agrupamentos aos quais estamos acostumados. Legumes, frutas, nozes cruas e sementes, grãos integrais e

leguminosas são as principais categorias de alimentos na dieta Genesis.

Os diagramas a seguir mostram os vários agrupamentos de alimentos que foram recomendados nos últimos anos. A dieta americana é o que foi ensinado nas escolas por 30 anos ou mais. A dieta americana revisada pode ser encontrada nas extremidades de caixas de cereais e outros lugares e é uma inovação mais recente. Ambos os grupos de alimentos e dietas foram promovidos pelo National Dairy Council, Kelloggs, Del Monte, Pillsbury, McDonald's ou algum outro interesse industrial.⁴ Eles não são baseados em pesquisas científicas e não promovem a saúde, como o Capítulo Um deixou óbvio. Eles promovem problemas de saúde, doenças e morte prematura. Os livros de McDougall fazem referência a milhares de estudos de todo o mundo que provam isso. Isso é trágico porque a mãe americana desavisada que tem se esforçado ao máximo para nutrir adequadamente seus filhos foi levada pelo caminho errado. Graças a Deus, nossos corpos começam a se curar **no mesmo dia** em que alteramos nossas dietas.

A Dieta Americana

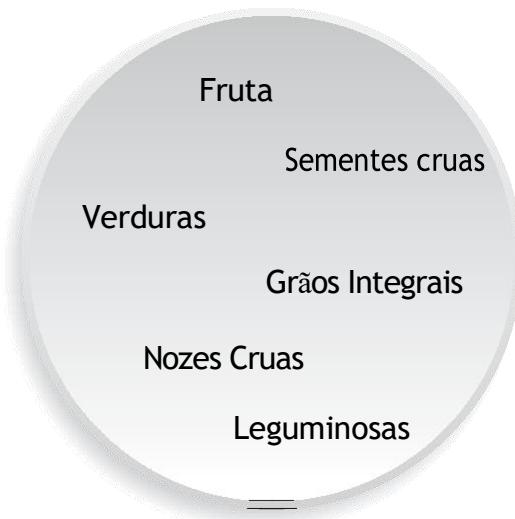


A América nem sempre teve quatro grupos de alimentos. Houve doze grupos de alimentos, depois sete, depois quatro e depois seis. Produtos lácteos e carnes, vegetais e frutas às vezes foram agrupados e às vezes separados. Eles não são iguais, então talvez algo esteja acontecendo aqui que não tenha nada a ver com melhorar a saúde, a vida ou a vitalidade. Não consigo encontrar nenhuma razão para confiar que os quatro grupos básicos de alimentos apresentem qualquer tipo de dieta saudável e equilibrada. Eles não eram os grupos de alimentos que Deus deu na dieta do Gênesis. Suspeito que os grupos de alimentos da dieta Gênesis me ofereçam uma dieta muito mais equilibrada do que os grupos de alimentos atualmente listados em constante mudança, politicamente motivados e atualmente listados.

Dieta americana revisada



A Dieta Gênesis

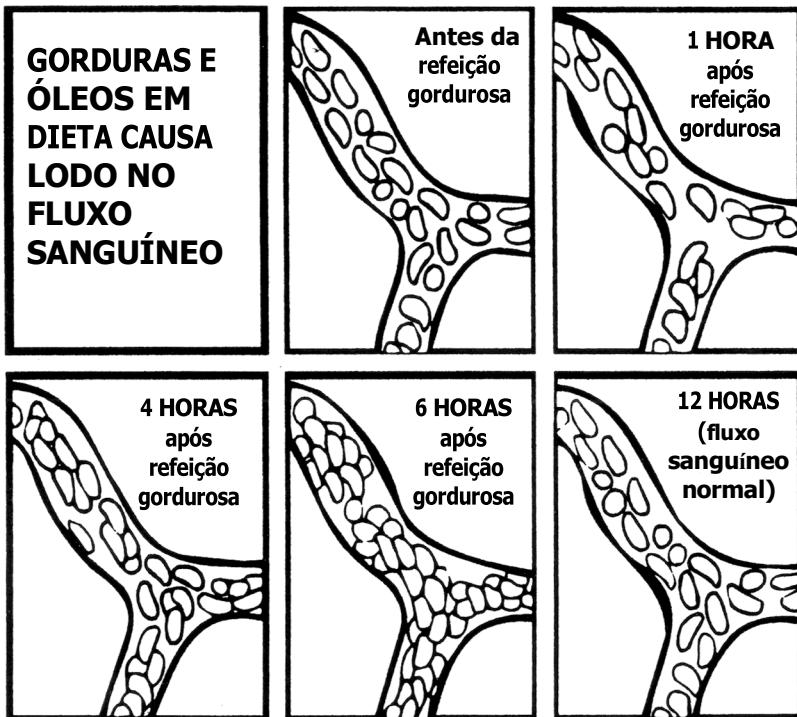


Efeitos da gordura insalubre

O diagrama a seguir mostra o que acontece quando você consome uma refeição rica em gordura prejudicial à saúde.

"As células sanguíneas dentro de um vaso sanguíneo fluem livremente e ricocheteiam umas nas outras antes de uma refeição rica em gordura. Aproximadamente uma hora após uma refeição gordurosa, as células começam a se unir ao entrar em contato e formar pequenos aglomerados. À medida que essa formação de aglomerado progride, o fluxo de sangue diminui (lodo). Seis horas após a refeição, a aglomeração torna-se tão grave que o fluxo sanguíneo realmente para em alguns vasos. Várias horas depois, os aglomerados se rompem e o fluxo sanguíneo retorna ao tecido. Muitas pessoas consomem refeições ricas em gordura três ou mais vezes ao dia, causando lodo contínuo do sangue, o que, por sua vez, resulta em um suprimento insuficiente de oxigênio e outros nutrientes essenciais para seus tecidos durante todo o dia. 6

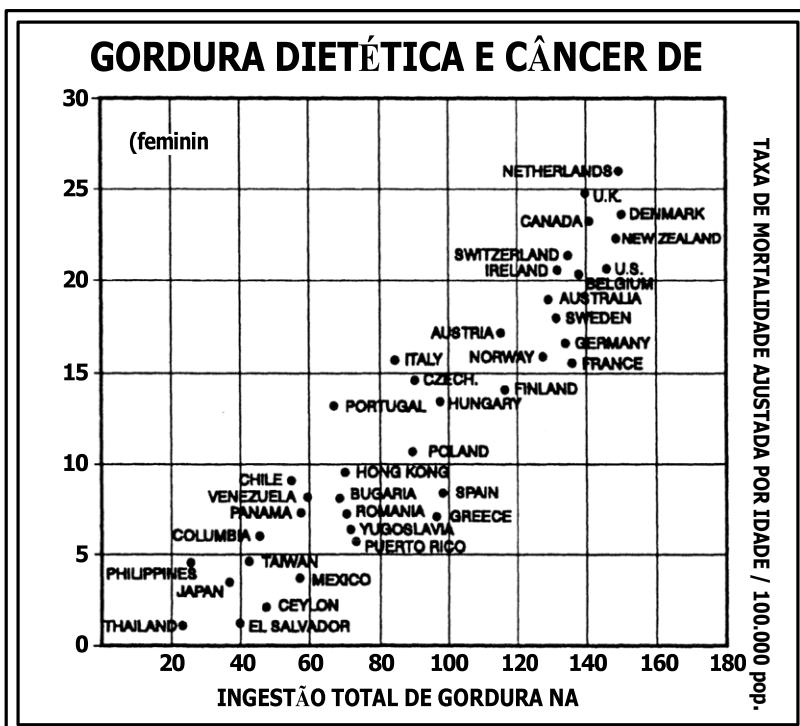
Isso explica por que tantos americanos ficam lentos após uma refeição: porque aproximadamente 20% do suprimento de oxigênio para seus corpos foram cortados por várias horas.



Se você come três refeições ricas em gordura por dia, está sempre funcionando com 80% do suprimento de oxigênio que Deus pretendia que seu corpo tivesse (além disso, muitas vezes é oxigênio poluído) e, à medida que suas veias e artérias começam a entupir, você tem ainda menos oxigênio em seu corpo. Não é à toa que eu estava sempre cansado. Eu me sinto tão bem e vivo por dentro desde que mudei para a dieta Genesis e adicionei algumas ervas à minha ingestão diária de dieta! Isso é emocionante porque muitas coisas boas acontecem em seu corpo quando você limita o consumo de gordura.

Outros efeitos positivos podem ocorrer quando se consome uma dieta com baixo teor de gordura, como a dieta Genesis, em oposição à rica dieta ocidental. Os recipientes poderiam ser reduzidos a um quarto da taxa atual, e a maturação sexual poderia ser adiada em nossas meninas por três anos. Isso, por si só, pode ser motivação suficiente para muitos pais cristãos colocarem suas famílias na dieta do Gênesis.

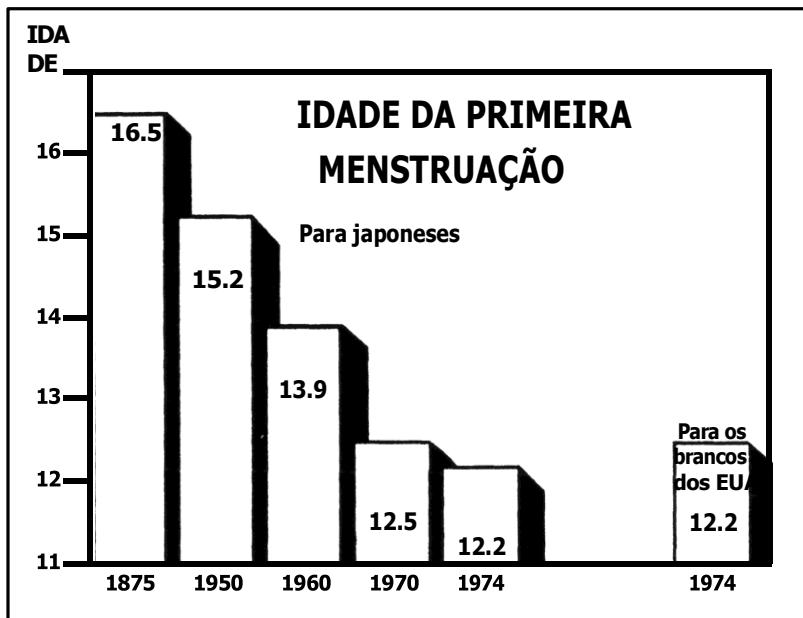
"Como uma dieta rica é o fator causal compartilhado por muitos tipos de câncer, as pessoas que vivem em países com altas taxas de um câncer geralmente têm altas taxas de outros tipos de câncer." 8



"O consumo de gordura na dieta se correlaciona mais fortemente com o risco de morrer de câncer de mama em vários países." 7

"As meninas no Japão estão amadurecendo e se tornando mulheres três anos antes de seus ancestrais por causa de uma mudança de uma dieta tradicional centrada em amido de arroz e vegetais para uma dieta mais rica em gordura após a II Guerra Mundial. Mudanças semelhantes na maturação ocorreram ao longo do último século na maioria das sociedades ocidentais abastadas.

Uma pessoa que come a rica dieta ocidental normalmente consome cerca de 140 gramas de gordura por dia. Se você comer no Burger King, poderá consumir facilmente 100 gramas de gordura em uma única refeição! O sanduíche Burger King Double Whopper tem 48 gramas de gordura, as batatas fritas médias têm 20 e a torta de maçã tem 14, para um total até agora de 82 gramas de



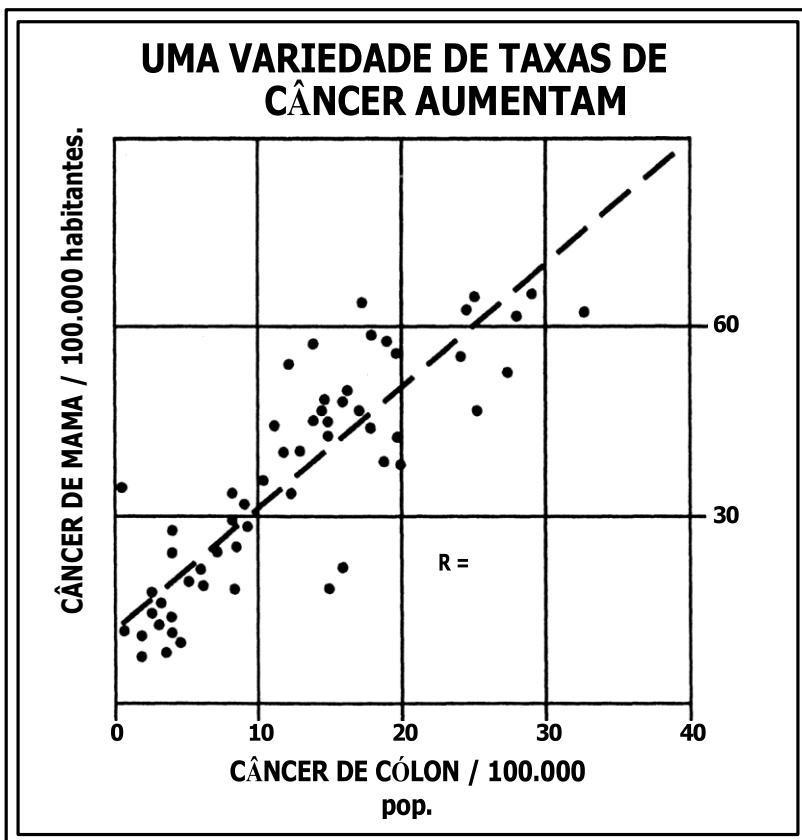
gordura, sem contar o seu Shake.

Outras instituições americanas estão começando a se mover na direção dos mandamentos de Deus. A American Heart Association, a American Cancer Society e a American Diabetic Association recomendam comer menos gordura. No entanto, nenhum deles ainda chegou às quantidades recomendadas pela dieta Genesis. Oh, bem. O homem leva muito tempo para perceber que Deus estava certo o tempo todo.

Nem todas as gorduras são iguais

As gorduras animais parecem ser o que Deus estava nos ordenando a não comer. As gorduras naturais à base de plantas são muito mais facilmente digeridas e mais saudáveis para o nosso corpo. As gorduras trans altamente processadas de margarinas e gorduras, que são usadas para tanto preparo de alimentos em restaurantes, são extremamente prejudiciais à saúde, mesmo que sua origem seja vegetal. Como em tudo o que estamos estudando, quanto mais próximos formos capazes de comer alimentos da maneira como Deus os criou, mais saudável eles serão. Na verdade, a pesquisa descobriu que as gorduras naturais à base de plantas são muito boas para você. Por exemplo, nozes e sementes cruas, abacates e azeite extravirgem de oliva tem muitos benefícios para a saúde.

Na verdade, foi comprovado que o óleo de coco apoia o sistema imunológico sem aumentar o colesterol. (Veja *The Healing Miracles of Coconut Oil* por Bruce Fife, ND e www.coconutinfo.com.)



Categorias de alimentos que a dieta Genesis omite

Você deve ter notado que a dieta Genesis não contém carnes processadas ou laticínios carregados de hormônios. Essas categorias contêm alto teor de gordura e colesterol alto e são extremamente difíceis para o nosso corpo processar com eficácia. A segunda principal alergia na América é o leite e os laticínios, principalmente porque muitas pessoas têm intolerância à lactose (açúcar do leite). Cerca de 40 milhões de americanos

tem dificuldade em digerir a lactose. Não estamos equipados para lidar com leite de vaca. O iogurte muda a lactose, então algumas pessoas que simplesmente não conseguem desistir totalmente dos laticínios podem optar por usar iogurte. Além disso, o iogurte tem menos gordura do que o sorvete e é rico em Lactobacillus acidophilus. (Verifique o rótulo para culturas vivas.) Acidophilus é a bactéria amigável que povoam os intestinos. Uma dieta rica em carne destrói essas bactérias; o iogurte ajuda a repô-las.

OSTEOPOROSE E NUTRIENTES SELECIONADOS 11-14

Quadril fraturas/Ingestão de laticínios/ingestão de proteína
taxa/100, 000 gramas/dia/pessoa gramas/dia/pessoa

Localização		total	animal
Estados Unidos	98	462	106
Suécia	70	502	89
Israel	59	315	105
Finlândia	44	711	93
Reino Unido	43	455	90
Hong Kong	32	95	82
Cingapura	20	113	82
África do Sul/ Municípios negros	6	10	55

Em todo o mundo, a incidência de osteoporose tem uma correlação direta com a proteína total e, especialmente, com a ingestão de proteína animal de uma população de pessoas; quanto mais proteína animal consumida pelas pessoas, maior a osteoporose na população. Além disso, um alto consumo de produtos lácteos oferece pouca proteção para os ossos, uma vez que os países com maior ingestão desses produtos - Estados Unidos, Suécia, Israel, Finlândia e Reino Unido - também têm as maiores taxas de fraturas de quadril relacionadas à osteoporose. Da mesma forma, uma baixa ingestão de produtos lácteos parece não prejudicar de forma alguma os ossos, uma vez que os países com a menor ingestão de produtos lácteos - Hong Kong, Cingapura e África rural - têm as taxas mais baixas de osteoporose. (Todos os números foram arredondados para números inteiros. Os números de fraturas de quadril de alguns países podem ser da população de uma grande cidade naquele país.)

Os Estados Unidos são o segundo maior consumidor de produtos lácteos em termos de gramas por dia por pessoa. Também temos a maior taxa de fraturas de quadril de qualquer nação do mundo. Portanto, ao contrário dos anúncios, o leite não lhe dá ossos fortes. Culturas que consomem muitos produtos lácteos **também tendem a consumir muita proteína animal.**¹⁰ Observe o gráfico a seguir.

Simplificando, seu corpo não pode armazenar o excesso de proteína. Qualquer proteína extra que você ingere em um dia deve ser excretada, levando muitos nutrientes, incluindo cálcio. Isso, por sua vez, escava os ossos, promovendo a osteoporose. Seu corpo pode e vai expelir **mais** cálcio em uma dieta rica em proteína animal do que é capaz de reabsorver através do trato digestivo, de modo que mesmo os suplementos não podem **compensar totalmente** o esgotamento de seus ossos se você estiver em uma dieta rica em proteína animal. Eu pessoalmente diminuí meu consumo de carne e laticínios em cerca de 90%. Eu não faço uma cena ou ofendo meu anfitrião se eu for servido em uma reunião social. Até a Bíblia diz que há dias de festa em que devemos comer a gordura (ou alimentos ricos, dependendo da tradução - Neemias 8:10). Então eu não sou um rigoroso vegetariano, mas percorri um longo caminho nessa direção.

Motivações para abandonar esses alimentos de sua dieta

Existem várias razões pelas quais não foi difícil para mim desistir das carnes ou laticínios.

1. Meu médico me informou que eu estava me movendo rapidamente em direção a um problema coronário. Eu não queria morrer e deixar minha família quando tinha apenas quarenta anos. Então, eu estava enfrentando uma situação de crise.
2. Eu havia descoberto uma cápsula com uma combinação de ervas e cromo que me energizava, reduzia meu desejo por comida (incluindo doces), reduzia a gordura em meu corpo e aumentava meus músculos. Com meus desejos desaparecidos e a energia restaurada, eu estava mais uma vez pronto para continuar. (Mais detalhes sobre isso serão encontrados no capítulo sobre ervas.) Como a combinação de erva / cromo removeu meu desejo por comida, pude pela primeira vez na vida ver a **comida de forma sensata, em vez de com desejo insaciável.**

3. Depois de ler os livros de McDougall, fiquei firmemente convencido de que carnes e laticínios eram venenos para o meu sistema e estavam me matando. Uma vez que essa **imagem** foi firmemente plantada em minha mente, uma profunda aversão a toda carne e laticínios cresceu dentro de mim. Você vê, as emoções são subprodutos de imagens em nossas mentes. Então, minha nova foto me fez sentir relutante em comer carne. Outros compartilharam comigo que, embora adorassem carnes e pensassem que nunca poderiam desistir delas, eles também encontraram um desgosto crescendo nelas em apenas algumas semanas.
4. Percebi que a maioria dos gostos são adquiridos. Se eu me desse algumas semanas, minhas papilas gustativas mudariam, especialmente se eu desejasse isso e pedisse a ajuda de Deus.
5. Percebi que temos uma aversão natural a carnes. Por exemplo, se eu lhe dissesse: "Temos um ótimo restaurante que serve cavalos e cachorros", você sentiria repulsa. Se eu puder adquirir um gosto por algo que inicialmente é ofensivo para mim, certamente posso desestimulá-los.
6. Encontramos três excelentes livros de receitas de John e Mary McDougall com 500 receitas construídas em torno de uma versão com baixo teor de gordura da dieta Genesis. Outro recurso notável é www.BeyondDiet.com.

Uma dieta vegetariana aumenta sua força

Edwin Moses, medalhista de ouro olímpico que competiu nos 400 metros com barreiras por oito anos sem perder uma única corrida, é vegetariano. "Dave Scott, também vegetariano, venceu o Triathlon do Havaí Ironman quatro vezes, um recorde. Ele é reconhecido como o maior triatleta do mundo. Em *Diet for a New America*, o autor John Robbins descreveu vários estudos de laboratório comparando comedores de carne com vegetarianos em força e resistência. Os resultados mostraram que os vegetarianos eram duas a três vezes mais fortes. **Forte!** Imagine isso!"¹⁷ Isso te lembra Daniel?

Reduzindo o colesterol e a pressão arterial na dieta Genesis

Em um estudo com 180 participantes do McDougall de doze dias Programa no Hospital e Centro de Saúde Santa Helena, Napa Valley,

CA, a diminuição média do colesterol foi de 28 mg / dl em doze dias e uma queda correspondente de 8% na pressão arterial nos mesmos doze dias apenas com mudanças na dieta. Ao mesmo tempo, muitas dessas pessoas estavam saindo de todos os seus remédios para pressão arterial. Eles também perderam de dois a sete quilos enquanto comiam tudo o que podiam dos alimentos da dieta Genesis e nunca passavam fome.

A Bíblia não nos permite comer carnes?

Os peixes que Deus permitiu que os israelitas comessem eram aqueles que tinham óleos ômega 3, que são bons para o coração. **No entanto, a moderação é essencial.** Os esquimós, que comem mais peixe do que qualquer outro povo do mundo, também têm a maior taxa de osteoporose de qualquer povo do mundo.

Muitas pessoas acreditam que a Bíblia nos apresenta três dietas. Uma é a dieta de Gênesis (a mais saudável) encontrada em Gênesis 1. O segundo adiciona as carnes limpas, tornando-o o próximo mais saudável. O terceiro inclui as carnes impuras, que são muito prejudiciais à saúde. Deus nos diz quatro vezes em três versículos que é uma **abominação** comer peixe impuro (Levítico 11:10-12). Eu me pergunto se Ele acha que somos deficientes auditivos, ou se Ele simplesmente sabe que não importa quantas vezes Ele diga isso, vamos em frente e comê-los de qualquer maneira. Adivinhe o que os americanos comem: a mais insalubre das três dietas - aquela que é uma abominação - as carnes impuras. Se você quiser evidências dietéticas de que as carnes impuras são mais prejudiciais à sua saúde do que as carnes limpas, leia **Clean and Unclean Foods (Alimentos limpos e impuros)** por Gordon Tessler, Ph.D

Frequentemente, os crentes tentam provar a partir de alguns versículos (mal interpretados) do Novo Testamento que Deus mudou de ideia e agora estamos livres para comer carne impura. Em vez de discutir este ponto com você aqui, prefiro encaminhar o leitor interessado para dois excelentes livros de Gordon Tessler intitulados **Clean and Unclean Foods (Alimentos Limpos e Impuros)** e **Did God Change His Mind? (Deus Mudou de Ideia?)**. Resumidamente, o argumento de Tessler inclui:

1. Atos 10 - A visão de comer animais imundos era **simbolismo** e a Bíblia **afirma claramente o significado** da visão: Deus estava mostrando a Pedro para não "chamar a nenhum homem comum ou impuro" (Atos 10:28, 29), e que

ele deveria receber os gentios na Igreja.

2. 1 Timóteo 4:4 - "*Porque toda criatura de Deus é boa, e nada deve ser rejeitado, se for recebido com ação de graças.*" O que significa "de Deus"? Isso significa que todas as criaturas são boas para comer, ou significa que todas as criaturas de Deus são boas para comer? Deus fala sobre os filhos de Deus e os filhos do diabo (1 João 3:10). Devemos ir às Escrituras para determinar qual é a definição de Deus de um "filho de Deus". Assim, também, devemos ir às Escrituras para determinar qual é a definição de Deus de uma "criatura de Deus". As Escrituras definiram "uma criatura de Deus" como "um animal limpo", em oposição a animais impuros. Ou, se você voltar ao livro de Gênesis, as criaturas (ou alimentos) de Deus que foram dados ao homem para comer eram os amidos, frutas, vegetais e nozes.

Uma segunda pergunta que você pode fazer a respeito de 1 Timóteo 4:4 é: "Que criaturas podem ser recebidas com ação de graças?" Poderíamos ser sinceramente gratos em nossos corações diante de Deus por uma refeição de sangue, gordura e outros alimentos contra os quais Deus nos advertiu em outro lugar? Deus não está mudando as regras nesta passagem. Ele está dizendo que comer não está de acordo com as regras. É de acordo com o relacionamento.

A diferença entre a oração hebraica tradicional dita durante uma refeição e a oração cristã padrão é impressionante.

Oração hebraica: "Bendito és Tu, ó Senhor, nosso Deus, Rei do Universo, que tiras pão da Terra."

Oração cristã: "Abençoai este alimento aos nossos corpos."

Um judeu nunca precisa pedir a Deus que abençoe o alimento que está prestes a comer, uma vez que o alimento já está santificado por Sua Palavra, de acordo com as Leis Dietéticas. Portanto, um judeu **abençoa e agradece a Deus** pela comida que está prestes a comer. Como os cristãos tendem a comer menos do que comida perfeita, sentimos a necessidade de pedir a Deus que a abençoe.

3. Romanos 14 - entendido no contexto de 1 Coríntios 8. Sempre que interpretamos as Escrituras, devemos colocá-las em contexto. Então, vamos tentar entender as crenças e a cultura de Paulo ao considerarmos essas passagens. Quando Paulo diz "comida" como um judeu ortodoxo, ele não está pensando em carnes impuras.

Carnes impuras não são **alimento** na mente de Paulo. (Se você diz que é livre para comer qualquer carne que quiser, provavelmente não está tentando para defender seu desejo de Morris, Lassie ou Mr. Ed. Gato, cachorro e cavalo não são **comida** para você.) Então, vamos começar a interpretar essas passagens **de dentro da cultura religiosa** de quem as escreveu, não de **nossa** definição de comida. Alguns de nós consideram "junk food", que quase não tem valor nutricional, comida. Bíblicamente, comida é nutrição. Um judeu ortodoxo **nunca** considera carnes impuras como alimento. Alguns coríntios se perguntavam se podiam comer comida (ou seja, animais limpos) que haviam sido oferecidos aos ídolos. Paulo diz que é aceitável, desde que você não faça um companheiro cristão tropeçar (ou seja, um irmão cristão que não tem certeza se é apropriado comer comida – carne limpa – que foi oferecida a ídolos).

4. 1 Coríntios 10:23 — "... *todas as coisas me são lícitas*" não significa que Paulo possa agora sair e cometer adultério. Ele quer dizer que, embora a lei do Antigo Testamento permita que ele coma carnes limpas oferecidas aos ídolos, ele não o fará se isso fizer com que outra pessoa tropece.
5. Mateus 15:11 - "*Não é o que entra na boca que contamina o homem; mas o que sai da boca, isso contamina o homem.*" (Veja também Marcos 7:19, onde acrescenta a frase: "Assim ele declarou todos os alimentos limpos.") A discussão aqui não é a lei dietética, mas o que torna a pessoa espiritualmente impura. Jesus está dizendo que comer vários alimentos não é o que contamina espiritualmente. Coisas como maus pensamentos, roubos, assassinatos, adultérios e atos de cobiça são os contaminantes espirituais (Mc 7:20-23).

Para aqueles que desejam uma discussão mais extensa desses cinco pontos, recomendo um estudo dos livros de Tessler.

Um ponto vital que deve ser gritado dos telhados é que eu **não acredito** que comer carnes ou algumas carnes impuras vai mandá-lo para o inferno. No entanto, as estatísticas indicam de forma bastante convincente que isso o levará ao céu mais cedo. Acredito que essas são leis dietéticas e você pode escolher o nível de saúde e vitalidade em que deseja viver.

Eu acredito que muitas de nossas orações por cura não foram respondidas porque não honramos a dieta de Gênesis. Não há

nenhum registro de que Jesus tenha curado câncer, pressão alta ou doença coronariana. Por que não? Suspeito que foi porque esses problemas não existiam para aqueles judeus, porque eles estavam comendo uma dieta muito diferente da nossa.

Uma mudança parcial na minha dieta ajuda?

A mudança vem lentamente para a maioria de nós, a menos que uma situação traumática force uma reviravolta repentina. Quando comecei meu estudo sobre dieta e nutrição, permaneci na dieta que sempre comi, embora tudo o que eu estava lendo provasse que eu estava me matando. Quando questionado sobre minha inconsistência por meus filhos, respondi: "Estou no processo de construir uma convicção espiritual a respeito da comida". E isso era verdade. Leva tempo para construir uma convicção espiritual de profundidade suficiente para chamar alguém para um estilo de vida radicalmente diferente de comer. Isso é especialmente verdadeiro em uma área em que há tanta coisa que nos foi ensinada que precisamos desaprender. É com relutância que aceitamos a possibilidade de que os profissionais de saúde, em quem confiamos, possam ter limitações nos conselhos que oferecem devido à sua formação nutricional inadequada e ao clima político impossível em que devem trabalhar. Portanto, o desenvolvimento de novas convicções alimentares geralmente não acontece da noite para o dia.

Assim, cada um de vocês estabelecerá o ritmo e o grau em que mudará sua dieta. Eu os encorajo, para o bem de sua própria saúde, a se moverem no ritmo mais rápido possível. A melhor maneira de acelerar a mudança é estudar e depois experimentar em seu próprio corpo. Quanto mais eu lia e estudava, mais fortes e profundas ficavam minhas convicções espirituais, e quanto mais eu mudava minha dieta, melhor me sentia. Lembre-se, toda e qualquer pequena mudança na dieta na direção certa traz um benefício imediato à saúde do seu corpo. Mesmo uma mudança de um quarto na dieta estimula uma saúde muito melhor.

Uma maneira de aumentar o suprimento mundial de alimentos

Muito mais comida pode ser dado a muito mais pessoas se comermos a dieta do Genesis. Considere o seguinte.
Obtemos:

Produto	Libras/acre
Tomates	50,000
feijão verde	20,000
batata	40,000
Cenouras	30,000
carne de vaca	250

Trabalhando juntos como uma família

Um pode colocar 1.000 em fuga e dois 10.000 (Deuteronômio 32:30). É muito mais fácil ter sucesso se o marido e a mulher fizerem essa mudança juntos. Peço que experimentem juntos por quatro semanas e vejam o que acontece. Acredito que você ficará tão emocionado com as melhorias em sua saúde que não voltará às suas antigas formas de comer. Por favor, esposas, não se sintam atacadas ou condenadas pelo que leram nos dois últimos capítulos. Seu objetivo tem sido cozinar alimentos saudáveis para suas famílias, como um ato de amor e devoção a elas. Agora, a sugestão é que a comida pode não ter sido a mais saudável. Não estou de forma alguma questionando sua integridade, amor ou devoção para com sua família. Você tem feito o melhor que sabia, de acordo com as informações que todos nós recebemos.

E, homens, sejam os chefes de suas famílias e conduzam-nas aos caminhos da vida. Afinal, eles são o seu rebanho. Não renegue sua responsabilidade e permita que os desejos de sua carne governem sua vida e prejudiquem sua família. Sejam homens! Lidere pelo seu exemplo.

Neste ponto, Deus em Sua graça está restaurando verdades perdidas. Quando isso acontece, é nossa responsabilidade permanecer humildes, não defensivos e flexíveis ao abraçarmos as coisas que Deus está restaurando. Não há problema em estar errado. Isso acontece com todos nós o tempo todo. As escrituras nos ensinam que, quando descobrimos o erro, devemos nos arrepender e seguir em novas direções. Isso é o que nos torna diferentes dos fariseus obstinados. Deus fez o corpo com uma capacidade maravilhosa de se curar se simplesmente lhe dermos a chance. Portanto, arrependo-me de minhas maneiras errôneas de comer e encorajo outras pessoas que precisam, a fazê-lo também. A vitalidade e a vida que você experimenta nas primeiras quatro semanas na dieta Genesis abençoarão seu coração e sua vida.

Recursos adicionais

O homem não sabe o suficiente para modificar os alimentos de Deus. Compre alimentos não transgênicos. Confira este blog que descreve nossos dois smoothies saudáveis por dia: www.cwgministries.org/HealthySmoothies.

The McDougall Health-Supporting Cookbooks Volumes I & II. (*Livros de receitas de apoio à refeição McDougall, volumes I e II*) Cada volume contém 250 receitas originais construídas em torno da dieta Genesis (embora omitam gorduras saudáveis).

Clean and Unclean Foods (*Alimentos limpos e impuros*) por Gordon Tessler. Um estudo das razões dietéticas e de saúde pelas quais Deus nos permitiu comer certos animais e não outros.

Did God Change His Mind? (*Deus mudou minha mente?*) por Gordon Tessler. Um estudo de cerca de meia dúzia de referências-chave do Novo Testamento que parecem indicar que Deus mudou de ideia e agora podemos comer carne impura. Tessler mostra que não é isso que essas passagens estão dizendo.

Outros livros de interesse

Os três livros a seguir são de Norman Walker. Eles foram escritos há 20 a 50 anos, então podem parecer um pouco fora de contexto. O Dr. Walker é extremamente conservador em sua abordagem alimentar, mais do que muitos escolherão ser. No entanto, se você quiser ir "até o fim", ele provavelmente descreve "até o fim" tão bem quanto qualquer pessoa! Patti e eu somos pessoalmente um pouco mais moderados do que o Dr. Walker, embora se lutássemos para superar uma doença grave, o Dr. Walker e o Dr. Gerson recomendasssem a dieta nós a faríamos.

Become Younger (*Torne-se mais jovem*) pelo Dr. NW Walker. Excelentes 120 páginas com uma visão geral dos passos para a longevidade. O Dr. Walker viveu com saúde vital até os 109 anos, morrendo em 1985. Em um de seus muitos livros, ele observou que "embora esses alimentos [alimentos mortos e processados] possam sustentar a vida no sistema humano, eles o fazem às custas da degeneração progressiva da saúde, energia e vitalidade".

Natural Weight Control (*Controle de peso natural*) por Norman W. Walker. Como comer direito faz com que você mantenha seu peso.

The Natural Way to Vibrant Health (*A Maneira Natural de Saúde Vibrante*) pelo Dr. NW Walker.

The Back to Eden Cookbook (*O livro de receitas de volta ao Éden*) por Jethro Kloss. Receitas voltadas para a saúde.

The Food Pharmacy (*A Farmácia Alimentar*) por Jean Carper. Como escolher o alimento certo para combater várias doenças.

Referências

- 1 McDougall, John, *The McDougall Plan* (Clinton, NJ: New Win Publishing, 1983), p. 30.
- 2 McDougall, pág. 31.
- 3 McDougall, pág. 32.
- 4 McDougall, pág. 2.
- 5 McDougall, pp. 30-33.
- 6 McDougall, pág. 79.
- 7 K. Carroll, *Cancer Res* 35 (1975): 3374, conforme citado por McDougall, p. 83.
- 8 A. Lowenfels, *Cancer* 39 (1977): 1809, conforme citado por McDougall, p. 84.
- 9 Y. Kagawa, *Prev Med* 7 (1978): 205, conforme citado por McDougall, p. 87.
- 10 Veja McDougall, John, *McDougall's Medicine: A Challenging Second Opinion* (Clinton, NJ: New Win Publishing, 1985), pp. 67-80.
- 11 Walker A. The human requirement of calcium: should low intakes be supplemented? *Am J Clin Nutr* 25: 518, 1972, as cited by McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 68.
- 12 Lewinnek G. The significance and a comparative analysis of the epidemiology of hip fractures. *Clin Ortho Related Res* 152: 35, 1980, conforme citado por McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 68.
- 13 Balanços alimentares. Média de 1979-1981. Organização de Alimentação e Agricultura das Nações Unidas. Roma. 1984, conforme citado por McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 68.
- 14 Anuário de produção da FAO. 37: 263, 1984, citado por McDougall, *McDougall's Medicine*, p. 37.68.
- 15 McDougall, *Re McDougall Plan*, p. 23.
- 16 McDougall, *Re McDougall Plan*, p. 28.
- 17 Frahm, Anne com David J. Frahm. *Um Cancer Battle Plan* (Colorado Springs, CO: Pinon Press, 1992), p. 75.
- 18 McDougall, *Programa The McDougall* (Nova York: Penguin Books, 1990) pág. 28, 29.

3

Entendendo como nossos corpos combatem doenças

Central para nossa compreensão de como viver livre de doenças e como ser curado é entender o que é a doença e quão maravilhosamente Deus criou o corpo humano para conduzir sua própria guerra balística de alta tecnologia usando mísseis inteligentes especializados que ele mesmo cria. Essas armas são projetadas especificamente para demolir efetivamente toda e qualquer invasão bacteriana e célula mutante. Todas as bactérias estranhas e células mutantes são vistas como tóxicas pelo sistema imunológico do corpo. O sistema imunológico luta para remover essas células tóxicas, desintoxicando o corpo. É uma guerra de alta tecnologia do tipo mais incrível, e está ocorrendo continuamente dentro do seu corpo. Contanto que você dê ao seu corpo a nutrição adequada para criar esses mísseis inteligentes e limite o número de células mutantes ou bactérias estranhas que você permite em seu corpo, seu sistema de defesa interno será vitorioso em seus esforços e você permanecerá saudável.

Uma abordagem holística para o tratamento do câncer

Max Gerson MD, autor de *Cancer Therapy: Results of Fifty Cases* e *The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy*, afirma: "O tratamento [do câncer] tem que cumprir dois componentes fundamentais. O primeiro componente é a desintoxicação de todo o corpo, que deve ser realizada por um longo período, até que todos os tumores sejam absorvidos e os órgãos essenciais do corpo estejam tão bem

restaurados que eles podem assumir essa importante 'função de limpeza' por si mesmos.... Em segundo lugar, todo o trato intestinal deve ser restaurado simultaneamente. Dessa forma, podemos ativar, juntamente com outra defesa, imunidade e poder de cura no corpo. Para esse fim, o grau de restauração do fígado desempenha um papel decisivo." 1

Entendendo a luta do sistema linfático contra as células mutantes

Deus projetou o sistema celular do corpo com inacreditável complexidade. Ainda é muito mal compreendido e raramente totalmente apreciado. Em primeiro lugar, a maioria das células do corpo está sendo constantemente substituída por meio de um processo de crescimento e divisão. Todos os anos você recebe um corpo quase inteiramente novo. Como é isso para o rejuvenescimento! Isso significa que se você cuidar bem das necessidades do seu corpo por um ano, poderá ter um corpo muito melhor no final desse ano!

As células do corpo são cercadas por fluido tecidual que fornece um equilíbrio adequado de água e concentração de eletrólitos. É esse fluido tecidual que atua como o campo de batalha no qual seu corpo luta contra microrganismos invasores. O sistema linfático funciona como um sistema de drenagem e saneamento para o fluido tecidual, que é chamado de linfa quando entra nos vasos linfáticos. O sistema linfático é um sistema de transporte unidirecional e não circula como o sangue. Ele não tem bomba para mover a linfa e, portanto, depende do movimento corporal para impulsioná-la. Praticamente qualquer coisa que comprima o vaso linfático também pode causar bombeamento, como a contração de um músculo, pulsações arteriais e até mesmo uma massagem corporal. No entanto, o movimento dos músculos esqueléticos é a principal força que move a linfa. Durante o exercício, o fluxo linfático aumenta de 10 a 30 vezes. Essa é uma das razões pelas quais o exercício é tão curativo para o corpo e reduz a suscetibilidade do corpo a **todas as doenças** em 30%. Um corpo sem movimento é como uma nação em guerra que não pode mover seu exército para os campos de batalha. Se você sente que está "caiendo com alguma coisa", exercícios vigorosos podem fazer maravilhas para acelerar os lutadores estratégicos do seu sistema imunológico para o local da batalha.

Glóbulos brancos especiais chamados linfócitos são produzidos na medula óssea. Antes de atingirem a maturidade total, cerca da

Metade encontra o caminho para o timo, onde se desenvolvem em linfócitos T. O resto se tornam linfócitos B nos ossos. Ambos os tipos circulam no sangue e muitos se instalam nos gânglios linfáticos, disponíveis para ação instantânea em caso de invasão. Os linfócitos T podem destruir as células inimigas por fagocitose (ingerindo-as como pequenos "Pac-men") ou injetando um veneno como peróxido de hidrogênio nelas. Os B-linfócitos são capazes de produzir um exército maciço de anticorpos quando uma determinada substância estranha é identificada no corpo. Os anticorpos são pequenas moléculas que correm para verificar a identificação de todas as células de todo o corpo. Outras células que trabalham incansavelmente para mantê-lo saudável incluem neutrófilos, leucócitos e monócitos, que se desenvolvem em macrófagos.

Cada molécula do seu corpo carrega uma mensagem de identificação conhecida como epítopo, que consiste em cerca de dez "letras" compostas de aminoácidos. Esses "emblemas" se destacam de cada molécula e são desafiados por qualquer anticorpo que se aproxime dela. Se um anticorpo descobre que uma molécula é estranha, ele imediatamente se liga ao invasor e envia um sinal para outros anticorpos, linfócitos T e neutrófilos, que prosseguem o mais rápido possível de todas as direções para o local da parada do anticorpo. Não há juiz ou júri. O fato de a célula carregar a informação errada em seu epítopo é prova suficiente e é imediatamente destruída. As células T têm a capacidade de colocar mais uma centena de linfócitos na área em alerta. Por sua vez, cada um dos cem linfos que atendem ao chamado também tem a capacidade de recrutar centenas mais.

Se o sistema linfático for forte, saudável, circulando adequadamente e mantido bem-informado pelos anticorpos, os linfócitos podem entrar lá e resolver os problemas rapidamente. Mas, se os exércitos de crack de suas forças de defesa imunológica forem enfraquecidos pela falta de exercício adequado, nutrição imperfeita ou presença de muito lixo tóxico no corpo, o equilíbrio de poder pode oscilar a favor das células mutantes. Então os mutantes desenvolvem uma lei para si mesmos e constroem uma colônia de câncer.

A origem das células cancerígenas

Uma célula deve sofrer mutação duas vezes antes de se tornar uma célula cancerígena. Em todos os casos, uma célula cancerosa é

causada por mutações nos genes do DNA que controlam o crescimento e a reprodução celular. Em seguida, desenvolve-se em uma colônia que cresce sem controle. Esta sequência é mantida em porque 1) a maioria das mutações celulares tem menos capacidade de sobrevivência do que as células normais; 2) apenas algumas células mutantes realmente desobedecem aos controles normais de feedback que impedem o crescimento excessivo; e 3) as células potencialmente cancerígenas são alvo de equipes de busca e destruição do sistema imunológico e são eliminadas muito antes de se formarem em uma colônia de câncer. Nossos corpos têm células cancerígenas (células mutantes) dentro deles o tempo todo. No entanto, eles estão constantemente sendo limpos por um sistema imunológico eficaz antes de se transformarem em uma colônia. Apenas cerca de uma em cada mil células cancerígenas pode sobreviver mais de duas semanas. A maioria de nós nunca sabe sobre 95% das colônias de câncer em nossos corpos. Os únicos que conhecemos são aqueles que sobrecarregam as forças de defesa imunológica.

Então, na verdade, nada *causa* câncer, mas um sistema imunológico ineficiente *permite que* o câncer se desenvolva. **O Livro The American Cancer Society** diz: "Somente quando o sistema imunológico é incapaz de destruir essas células malignas, o câncer se desenvolverá" (página XIX, edição de 1986). O câncer não é uma doença. É um sintoma de um sistema imunológico ineficiente e um sinal para você desintoxicar seu corpo e construir seu sistema imunológico.

Incrível! Portanto, a cura para o câncer é garantir que o sistema imunológico seja forte e ativo, e ele enviará mísseis internos para matar toda e qualquer célula cancerígena. Não é de admirar que os cientistas médicos tenham demorado tanto para descobrir o vírus do câncer. NÃO HÁ UM! O avanço contra câncer virá no fortalecimento do sistema imunológico. O restante dos capítulos deste livro é dedicado ao fortalecimento do sistema imunológico e à redução de produtos químicos venenosos que podem se infiltrar no corpo.

Infelizmente, as terapias tradicionais de radiação e quimioterapia contra o câncer não apenas destroem as colônias de câncer, mas também anulam os anticorpos, macrófagos e linfócitos T que estão cercando, combatendo e destruindo as colônias de câncer. Além disso, a radiação produz mais células mutantes que podem facilmente se tornar cancerígenas. Parece-me

que, em vez de usar mísseis venenosos externos que destroem as células boas e ruins, seria melhor nutrir e fortalecer o sistema de mísseis balísticos de defesa natural do seu corpo, que identifica com precisão todas as células mutantes e devora apenas as células ruins, deixando todas as células boas intocadas.

O câncer sinaliza um colapso do sistema imunológico. Para combatê-lo, vamos fortalecer o sistema imunológico, não o destruir ainda mais. Em vez de cortar e mutilar o corpo, vamos armar as ogivas internas e aumentar sua produção por meio de uma alimentação adequada, enviando-as com maior velocidade por meio de um pouco de exercício. Há muito que podemos fazer **trabalhando dentro** de nosso sistema de defesa natural, em vez de causar estragos de fora.

E você notou que as autoridades médicas decidiram que várias partes-chave do **sistema linfático** do corpo não são realmente necessárias e muitas vezes as cortam? Isso inclui as amígdalas e adenoides, os gânglios linfáticos, o apêndice e o baço. Diga adeus ao seu sistema imunológico. Um pouco assustador, não é?

A propósito, antes que os cientistas possam realizar experimentos em camundongos para encontrar novas maneiras de envenenar externamente as células mutantes (cancerígenas) do camundongo, eles devem primeiro criar uma linhagem de camundongos que não tenha sistema imunológico. (Não podemos ter o sistema de defesa natural do corpo atrapalhando nossos experimentos e se curando naturalmente!)

O câncer sinaliza um colapso do sistema imunológico do corpo

O Dr. Max Gerson coloca desta forma. "O câncer é simplesmente um sintoma extraordinário. A causa oculta pode ser encontrada no envenenamento do fígado." Ele continua:

"Depois de mais de 25 anos de trabalho com o câncer, posso tirar as seguintes conclusões:

- 1) O câncer não é uma doença local, mas geral, causada principalmente pelo envenenamento de alimentos preparados pela agricultura moderna e pela indústria alimentar. A medicina deve ser capaz de adaptar seus métodos terapêuticos aos danos dos processos de nossa civilização moderna.
- 2) Um método é elaborado para desintoxicar o corpo, matar o tumor massas e absorvê-las e eliminá-las. (Restauração do poder de cura.)
- 3) Foi encontrada uma maneira de restaurar o fígado, se não muito destruído e reparar a destruição causada pelas massas tumorais.

- 4) Para provar o retorno da reação alérgica (poder de cura), os emplastros de cantaridina são aplicados na pele em intervalos semanais ou mais longos.³

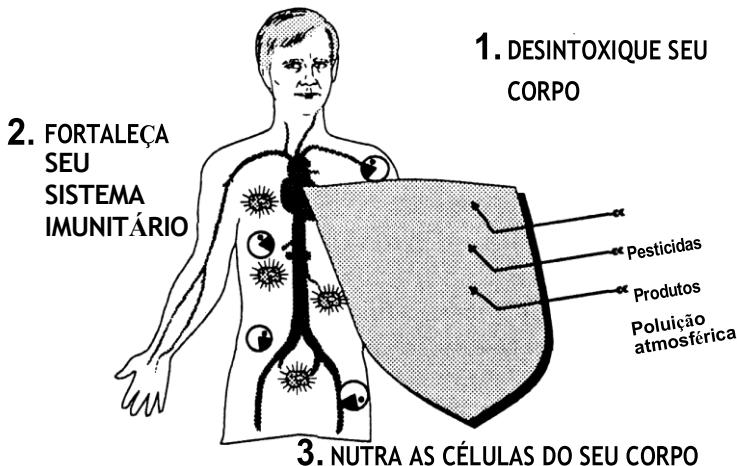
Agora deixe-me repetir o que disse no primeiro capítulo. É tão importante que quero dizê-lo repetidamente. O resultado é que as doenças degenerativas (e o próprio processo de envelhecimento) podem ser interrompidas e até revertidas fazendo três coisas simples:

- 1) desintoxicar o corpo;
- 2) fortalecer o sistema imunológico; e
- 3) nutrir as células.

Isso é verdade porque o crescimento de células mutantes causa doenças degenerativas (câncer etc.) e o processo de envelhecimento. Um sistema linfático forte (sistema imunológico) consome e destrói as células mutantes antes que elas possam se multiplicar em crescimentos, doenças e sintomas de envelhecimento. A nutrição saudável fornece um sistema imunológico saudável e um corpo saudável.

Portanto, tudo o que estudamos neste livro cura fazendo pelo menos uma das três coisas: 1) Desintoxicar o corpo; 2) Construir o sistema imunológico; ou 3) Nutrir o corpo. Esteja constantemente ciente de como você está fazendo essas coisas, e a aliança de saúde de Deus será sua (Êxodo 15:26).

Três chaves para a saúde



Coisas que desintoxicam o corpo:

- ❖ Comendo a dieta do Gênesis
- ❖ Respirando ar puro
- ❖ Beber água pura
- ❖ Comer alimentos puros e vitais
- ❖ Excretar resíduos dos intestinos rapidamente
- ❖ Usando ervas com sabedoria
- ❖ Tomando superalimentos
- ❖ Tomar vitaminas e minerais
- ❖ Remoção de produtos químicos tóxicos das superfícies que você toca
- ❖ Tomando antioxidantes
- ❖ Jejum
- ❖ Orando por cura

Coisas que fortalecem o sistema imunológico:

- ❖ Comendo a dieta do Gênesis
- ❖ Orando por cura
- ❖ Ser curado de traumas emocionais passados
- ❖ Viver em espírito de fé, esperança e amor
- ❖ Comer alimentos puros e vitais
- ❖ Exercício
- ❖ Tomar vitaminas e minerais
- ❖ Usando ervas com sabedoria
- ❖ Tomando aloe vera
- ❖ Tomar Pycnogenol
- ❖ Tomando DHEA
- ❖ Comer superalimentos
- ❖ Recebendo tratamento quiroprático
- ❖ Recebendo massagem terapêutica
- ❖ Suplementação com coenzima Q10

Coisas que nutrem as células:

- ❖ Comendo a dieta do Gênesis
- ❖ Tomando superalimentos
- ❖ Respirando ar puro
- ❖ Tomar vitaminas e minerais
- ❖ Beber muita água pura
- ❖ Suplementação com coenzima Q10

Um sistema imunológico saudável vs. um sistema imunológico não saudável

O Dr. Max Gerson lista seis etapas no desenvolvimento do câncer (e / ou doenças degenerativas em geral).

VIDA SIGNIFICA:

1. Manutenção do metabolismo normal, suas regulações e produções de hormônios, enzimas, coenzimas etc., poder de absorção e eliminação.
2. Manter a prevalência do grupo potássio [K] em órgãos vitais e do grupo Na [sódio] principalmente fora dos fluidos e alguns tecidos.
3. Manter os potenciais elétricos positivos das células elevados como base de energia e função, simultaneamente como defesa contra a invasão do Grupo Na e a formação de edema.
4. Manutenção da circulação, tensão, tônus, capacidade de armazenamento, reservas.
5. Poder de reativação de substâncias vitais, especialmente enzimas.
6. Poder de defesa e cura.

CÂNCER SIGNIFICA:

1. Intoxicação lenta e alteração de todo o corpo, especialmente do fígado.
2. Invasão do grupo Na [sódio], perda do grupo K [potássio], seguida de edema tecidual.
3. Menores potenciais elétricos em órgãos vitais, mais edema, acúmulo de venenos, perda de tensão, tônus, redução do poder de reativação e oxidação, desdiferenciação de algumas células.
4. O câncer começa - o envenenamento geral aumenta, as funções vitais e as energias diminuem - o câncer aumenta.
5. Destrução adicional do metabolismo e do parênquima hepático - o câncer governa - está agindo, espalhando.
6. Perda da última defesa - coma hepático - morte. 4

Se o gráfico anterior o perde um pouco, especialmente na discussão do grupo potássio versus grupo sódio, deixe-me explicar. Algumas dietas que podemos comer têm um teor muito maior de potássio (K) e outras um teor muito maior de sódio (Na). A divisão é a seguinte:

	Dieta Gênesis	Dieta ocidental rica
Sódio (Na)	1000 mg	5000 mg
Potássio (K)	5000 mg	2000 mg

As células cancerígenas crescem quando o sódio e o potássio não são mantidos em equilíbrio adequado no corpo. A saúde floresce e é restaurada quando o equilíbrio adequado é restaurado. A dieta Genesis restaura o equilíbrio adequado. A dieta do Gênesis cura!

Estudos mostraram que as pessoas que comem muitas frutas e vegetais bons, frescos e não processados e evitam carnes vermelhas têm riscos muito menores de doenças graves com risco de vida. Por exemplo, uma revisão recente de 170 estudos de dezessete nações revelou que as pessoas que comem mais frutas e vegetais têm consistentemente metade das taxas de câncer daquelas que comem menos. Isso inclui cânceres de pulmão, cólon, mama, colo do útero, esôfago, estômago, bexiga, pâncreas e ovário. A pesquisa também mostra que comer vegetais duas vezes ao dia reduz o risco de câncer de pulmão em 50%, mesmo em ex-fumantes. Talvez o mais empolgante de tudo seja uma nova pesquisa da Universidade Tufts que mostra que o beta-caroteno pode realmente mudar no corpo para ácido retinóico, uma substância usada para tratar certos tipos de câncer. E o beta-caroteno é apenas um produto químico de combate ao câncer concentrado em vegetais e frutas.⁵

Recursos adicionais

Tratamentos alternativos contra o câncer - O site "The Truth About Cancer", de Ty Bollinger, oferece artigos informativos e entrevistas em vídeo com muitos profissionais importantes que têm clínicas e abordagens alternativas para lidar com o câncer. É um conhecimento incrível e indispensável.
www.thetruthaboutcancer.com

Biology, God's Living Creation (*Biologia, a criação viva de Deus*) por Keith Graham, Laurel Hicks, Delores Shimmin, George Thompson. Um livro Beka. Especialmente as páginas 306-319 fornecem uma visão geral do sistema linfático.

A Cancer Therapy & The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy (*Uma Terapia Contra o Câncer e a Cura do Câncer Avançado por Meio da Dietoterapia*) por Max Gerson, MD Um livro acadêmico com uma dieta curativa detalhada. É permitido comer uma porção selecionada da dieta Genesis, sob diretrizes rígidas. Eu seguiria isso se tivesse câncer.

The Cancer Answer (*A Resposta ao Câncer*) por Albert Earl Carter & Larry Lymphocyte. Este livro é um companheiro maravilhoso para o livro acima de Max Gerson. Max Gerson lhe dará uma visão geral científica e Albert Carter mantém uma conversa imaginária com um de seus linfócitos (Larry Lymphocyte) sobre a aplicação das verdades do texto de Max Gerson. Juntos, eles formam um grande par de livros! Este livro irá mudá-lo para sempre e dar-lhe respostas absolutamente claras sobre o que é o câncer e como curá-lo sozinho.

Cancer Battle Plan (*Plano de Batalha do Câncer*) por Anne E. Frahm. Uma excelente história e ensino de como vencer o câncer usando medicina alternativa. Anne passou um ano e meio sendo cortada, mutilada e irradiada pela comunidade médica e depois foi enviada para casa para morrer. De volta para casa, ela fez uma dieta nutricional e foi libertada de todo o câncer em seis semanas. Eu seguiria suas diretrizes se tivesse câncer.

Cancer and Vitamin C (*Câncer e Vitamina C*) por Ewan Cameron e Linus Pauling. Contém 270 páginas de resultados de pesquisa sobre como megadoses de vitamina C (e outros antioxidantes) podem efetivamente parar o câncer. Se eu tivesse câncer, estaria tomando

as doses recomendadas de vitaminas que comprovadamente retardam o crescimento do câncer e até mesmo o colocam em remissão. A seguir, uma citação de seu livro: "É, portanto, nossa forte recomendação que todo paciente com câncer comece, o mais cedo possível no curso da doença, a seguir o regime nutricional defendidos pelo Dr. Hoffer. Este regime envolve uma ingestão diária de cerca de 12.000 mg de vitamina C, 800 UI de vitamina E, 1.500 mg de niacina (vitamina B3, nicotínica ou nicotinamida), 25 ou 50 vezes a RDA de outras vitaminas B, 0,200 mg de selênio e, para alguns pacientes, quantidades suplementares de outros minerais, como zinco ou cálcio. 6

Referências

1 Gerson, Max, *A Cancer Therapy* (Bonita, CA: The Gerson Institute, 1990), pp. 16, 17.

2 Gerson, pág. 165.

3 Gerson, pág. 199.

4 Gerson, pág. 102.

5 "Ladies' Home Journal", agosto de 1993, pp. 82, 84.

6 Cameron, Ewan e Linus Pauling, *Cancer and Vitamin C* (Filadélfia, PA: Camino Books, 1979, 1993), p. xxiii.

4

Recuperando a Terra Viva e a Comida Viva

No Jardim do Éden, a terra era pura, o ar era puro, a água era pura e a dieta era saudável. Nesse ambiente, as pessoas viviam várias centenas de anos ou mais. Quando o homem pecou, a poluição de todo tipo entrou no mundo. O homem não sabia mais como se relacionar com seus semelhantes, a terra ou as criaturas do mundo como Deus pretendia. O pecado, a doença e a morte encheram a terra.

Mas Deus chamou uma nação para ser Seu, para ser diferente, separada, santificada, santa, limpa. Por causa do pecado, Ele não podia simplesmente colocá-los na terra que Ele havia preparado para eles e esperar que eles vivessem do Seu jeito. Ele, portanto, deu-lhes instruções para guiar todos os aspectos de suas vidas. Cada diretriz ou lei foi projetada para melhorar a qualidade de suas vidas. Nenhuma lei foi dada levianamente ou para fins autoritários mesquinhos. Cada linha e preceito era para abençoar e prover, para restaurar a eles a vitalidade do Jardim do Éden, onde o homem andava e falava com Deus em santidade no frescor do dia. Essas leis não apenas deveriam melhorar suas vidas físicas, mas também governavam seu relacionamento com Deus. E o espírito das leis que Deus deu é pureza (Levítico 19:2; 20:7, 26). Levítico fala de limpo versus impuro, puro versus contaminado e santo versus comum. A maioria das pessoas concordaria que é sábio fornecer aos nossos corpos a água mais pura, o ar mais puro e a comida mais pura possível. Eu acredito que nossos órgãos funcionam melhor

neste ambiente. Obviamente, quanto mais ar, comida e água consumimos contaminados com poluentes, mais nossos corpos devem lutar para limpar as células mutantes que são danificadas por esses poluentes. Quando ingerimos uma carga pesada de toxinas através de alimentos, água e ar, colocamos uma responsabilidade de limpeza excessiva no sistema imunológico de nossos corpos, que é responsável por manter nosso interior livre de células danificadas e mutantes antes que elas começem a se multiplicar. O sistema imunológico pode ficar sobrecarregado, permitindo o desenvolvimento de câncer ou outras doenças degenerativas. Ou nosso sistema imunológico pode entrar em colapso e a doença ambiental pode ser o resultado. Portanto, qualquer coisa que possamos fazer para reduzir a carga de toxinas que ingerimos acabará por melhorar nossa saúde.

É muito bem aceito na América que os produtos químicos tóxicos da fumaça do cigarro poluem nossos corpos com venenos químicos e fazem com que eles se decomponham com câncer. É pela mesma razão que também evitamos muitos outros produtos químicos tóxicos. Vamos aplicar **o espírito das leis** de Levítico (ou seja, as leis da pureza) ao nosso estilo de vida moderno.

Vamos supor que começamos com o tipo certo de comida

Vamos supor que você esteja planejando fazer a mudança da rica dieta ocidental para a dieta Gênesis. Você vai tomar uma posição como Daniel, que "*decidiu não se contaminar com a comida escolhida pelo rei, nem com o vinho que bebia*" (Daniel 1:8) e, em vez disso, escolheu viver de vegetais e água (Daniel 1:12).

O que preciso estar ciente que pode contaminar até mesmo os alimentos do Genesis? Existem várias possibilidades.

Solo esgotado

O Dr. Max Gerson afirma: "O dano que a civilização moderna traz para nossas vidas começa com o solo, onde a fertilização artificial leva ao deslocamento do conteúdo mineral e a mudanças na flora dos micróbios combinados com o êxodo das minhocas."

O livro do Dr. Gerson, intitulado ***The Cancer Therapy***, fornece os resultados de testes que mostram o que acontece com o solo quando ele é cultivado ano após ano e não pode ficar em pousio a cada sete anos, como o Senhor ordenou.² De acordo com o estudo citado pelo Dr. Gerson, a composição média do solo era a seguinte:

1. A terra que teve colheitas por oito anos era composta de 1.097 partes por milhão de sólidos nutricionais.
2. A terra deixada em pousio por oito anos foi de 2.871 partes por milhão de sólidos nutricionais.

"Mas no sétimo ano haverá um sábado de descanso para a terra, um sábado para o Senhor: não semearás o teu campo, nem podarás a tua vinha." (Levítico 25:4)

O ponto central do tratamento do câncer pelo Dr. Gerson é que os pacientes bebam grandes quantidades de sucos de frutas feitos na hora. A fruta necessária é especialmente cultivada e os sucos feitos em seu instituto. Depois de vários anos tratando seus pacientes com câncer com os sucos, os efeitos curativos de seu regime começaram a diminuir. Quando ele testou seus sucos para nutrição, ele descobriu que eles haviam se tornado imensamente desvalorizados ao longo dos anos por causa de técnicas agrícolas inadequadas.

Isso ajuda a explicar por que o conselho nutricional que recebemos de nossas mães pode não ser tão preciso hoje quanto era quando eles aprenderam. A terra e a comida de hoje são muito diferentes das de apenas quarenta anos atrás.

Deus projetou a terra para VIVER!

Há vários meses, tive o privilégio de conhecer Albert I. Ocker, um consultor cristão para agricultores e jardineiros e um homem que dedicou os últimos quarenta e quatro anos de sua vida ao estudo do solo. Como fui criado em uma fazenda, gostei muito das horas que passei uma noite, ouvindo-o compartilhar suas revelações sobre a terra. O que se segue vem dessas discussões, bem como dos livros que ele me emprestou.

O designio de Deus para a terra era que ela se **reabastecesse** naturalmente por meio das micro organismos que Ele colocou nela. A terra estava literalmente viva e repleta de vida, que decompunha as plantas e reabastecia o solo.

"E disse Deus: **Produza a terra** erva, a erva que dê semente, e a árvore frutífera que dê fruto segundo a sua espécie, cuja semente está em si mesma, sobre a terra: e assim foi. **E a terra produziu** erva, e erva que deu semente depois da sua terra, e a árvore que deu fruto, cuja semente estava em si mesma,

segundo a sua espécie: e Deus viu que era bom." (Gênesis 1: 11-12)

"Os micróbios requerem um delicado equilíbrio do solo para viver e sobreviver. Uma condição ideal forneceria 5% de húmus, 45% de minerais, 25% de ar e 25% de água. O termo "micro-organismo" abrange uma ampla gama de organismos vivos, incluindo bactérias, actinomicetes, fungos, algas, protozoários e nematoides. Esses decompósitores desempenham o papel crucial de decompor os resíduos orgânicos em nutrientes utilizáveis, que são então atados ou presos no 'húmus' resultante. 3

A terra fertilizada fica compactada e morta

Por volta de 1945, os "especialistas" agrícolas decidiram que a Terra precisava de ajuda para produzir colheitas e o uso de fertilizantes químicos começou . Infelizmente, os próprios produtos químicos aplicados fazem com que os milhões de microrganismos que Deus colocou no solo, que o tornaram "terra viva", fujam, e assim o solo se tornou bastante estéril. Tem sido chamado de terra morta, biologicamente falando. Grande parte do solo norte-americano que foi intensamente cultivado consiste em terras mortas.

A vida vegetal cultivada em terra morta torna-se muito doentia. Phillip Callahan registrou estudos em seus livros (**Turning into Nature** e **The Sound of the Ghost Moth**) mostrando que os insetos atacam plantas insalubres, deixando as plantas saudáveis em paz. O agricultor agora tem o problema de insetos destruindo sua plantação insalubre, então ele deve pulverizar com venenos para matar os insetos. Nós, os consumidores, comemos a planta com o veneno e muito pouco valor nutricional nela. Esses venenos, é claro, encontram seu caminho através de nossos corpos, causando destruição no nível molecular que deve ser limpo por nosso sistema imunológico, ou as células danificadas contribuirão para várias doenças degenerativas.

Solo compactado produz menos safras

Uma vez que a maioria dos micróbios e vermes está fora do solo, a compactação do solo se instala e a água tende a escorrer da terra em vez de penetrar nela, e as colheitas diminuem. Um "penetrômetro" é um instrumento que pode ser usado para medir a quantidade de compactação do solo que realmente ocorreu.

Experimentos da Purdue University em solos franco-siltosos provaram que a compactação moderada e severa do subsolo: 1) reduz a altura da planta de milho; 2) aumentar o teor de umidade na colheita; e 3) reduz os rendimentos. Os detalhes são mostrados nos gráficos anexos.⁴

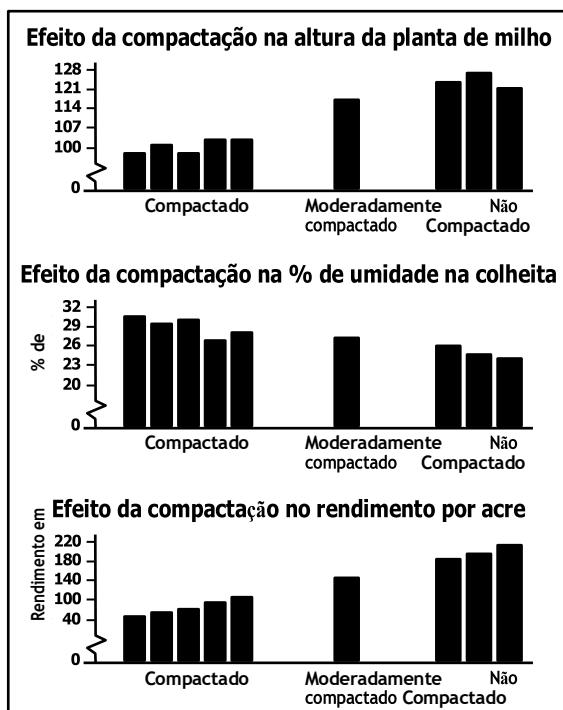
Cientistas de Ohio relataram uma redução de 30% na produção de milho quando o solo foi compactado na profundidade de três a seis polegadas. Cientistas de Illinois relataram doze alqueires a menos por acre devido à compactação de um solo franco-argiloso siltoso. Também em Illinois, os pesquisadores da Elanco Products Company demonstraram uma redução de rendimento de 60% - de 159 alqueires para apenas 96 alqueires - devido à compactação.

As soluções estão disponíveis. Por exemplo, um agricultor pode comprar um equipamento chamado AerWay que "destrói" a terra, quebrando o solo compactado.

O valor nutricional das culturas é menor do solo compactado

Ainda mais grave do que a menor produção é a perda de conteúdo nutricional nos alimentos de terras tratadas quimicamente. Um refratômetro, um instrumento portátil simples que mede os suplementos dissolvidos (brix) presentes em uma planta ou vegetal. Consiste em um instrumento em forma de tubo com uma ocular ajustável em uma extremidade e um prisma com um cubra na outra extremidade.

Brix é uma medida da saúde da planta e seu valor nutricional para você. Colocando uma gota de suco de planta em



o refratômetro, você pode obter uma leitura precisa do valor nutricional de qualquer alimento vegetal.

A seguir está um índice de refração dos sucos das culturas calibrados em "o brix". De acordo com o Sr. Ocker, você provavelmente descobriria que os alimentos nos supermercados de hoje estão fora da extremidade inferior da escala e, portanto, têm valor apenas para *sustentar a vida* dentro de suas células e não *para nutrir a vida*.

Frutas	Pobre	Excelente	Frutas	Pobre	Excelente
Maçãs	6	18	Aspargo	2	8
Abacates	4	10	Beterraba	2	12
Bananas	8	14	Pimentões	4	12
Cantalupo	8	16	Brócolis	6	12
Casaba	8	14	Repolho	6	12
Cerejas, doces	6	26	Cenouras	6	18
Cerejas, azedas	6	18	Couve-flor	4	10
Coco	8	14	Aipo	4	12
Uvas	8	24	Talos de milho	4	20
Toronja	6	18	Milho do campo	6	18
Melada	8	14	Milho doce	6	24
Kumquat	4	10	Feijão-caupi	4	12
Limões	4	12	Endívia	4	10
Limas	4	12	Ervilhas Inglesas	4	10
Mangas	4	14	Escarola	4	10
Laranjas	6	20	Ervilhas de campo	4	12
Mamões	6	22	Feijão Verde	4	10
Pêssegos	6	18	Pimentas	4	10
Peras	6	14	Couve-rábano	6	12
Abacaxi	12	22	Alface	4	10
Passas	60	80	Cebolas	4	10
Framboesas	6	14	Salsa	4	10
Morangos	6	16	Amendoins	4	10
Melancia	8	16	Batatas irlandesas	3	7
Gramas			Batatas Vermelha	3	7
Alfafa	4	22	Batatas, Doce	6	14
Algodão	4	22	Romaine	4	10
Grãos	6	18	Rutabagas	4	12
Arroz	4	16	Abóbora	6	12
Soja	4	16	Sorgo	6	30
Nabos	4	10	Tomates	4	125

Sem controle de qualidade no conteúdo nutricional

Hoje, é virtualmente impossível comprar comida de Gênesis que contenha toda a bondade que Deus pretendia que tivesse. Portanto, embora eu esteja comendo direito, quero complementar minha dieta com vitaminas e outros produtos de saúde.

Um caso em questão: o teor de nutrientes da forragem do gado foi testado por anos porque os produtores de leite não compram uma carga de feno a menos que atenda às suas rígidas necessidades de nutrientes. Um estudo recente de testes de forragem de gado revelou que as concentrações de cálcio em plantas forrageiras de gado variaram 568%, dependendo do campo em que foram cultivadas. O estudo mostrou uma diferença de 292% no teor de fósforo, 450% no cobalto, 400% no cobre, 740% no manganês e 260% no zinco.

Então, quem está testando nossos alimentos quanto ao conteúdo de vitaminas e minerais? NINGUÉM! Nenhuma lei exige qualquer nível de valor nutricional em alimentos para consumo humano. Nenhum inspetor verifica o valor nutricional. Nós nos preocupamos mais com o valor nutricional do feno que alimentamos nosso gado do que com a comida que colocamos em nossas bocas. Talvez essa seja uma das razões pelas quais os americanos estão tão doentes e sentem tão pouca energia.

O que há nos alimentos que comemos?

Vamos fazer um experimento com alguns alimentos que você pode comprar atualmente em uma prateleira de supermercado nos EUA. Um chamaremos de Produto A, o outro de Produto B. Quando você lê o rótulo de um produto, o que houver mais aparece primeiro e, em seguida, o restante dos ingredientes é listado em ordem decrescente.

Produto A

1. Trigo integral
2. Açúcar
3. Arroz integral
4. Fosfato tricálcico e dicálcico
5. Sal
6. Extrato de malte
7. Xarope de milho (açúcar)
8. BHT
9. Várias vitaminas e minerais

Produto B

1. Farinha de trigo
2. Farelo de soja
3. Farinha de carne e ossos
4. Leite integral
5. Gérmen de trigo
6. Trigo integral
7. Sal
8. Cálcio
9. Farinha de peixe
10. Milho
11. Levedura de cerveja
12. Extrato de levedura
13. Melaço (açúcar)
14. Várias vitaminas e minerais

Do ponto de vista nutricional, você diria que o Produto A é o produto superior ou o Produto B? O produto A é anunciado como um cereal matinal altamente nutritivo. O produto B é um biscoito para cães. Infelizmente, este é provavelmente o comentário mais preciso sobre o estado da nutrição nos Estados Unidos que você já viu. Alimentamos nossos animais de estimação melhor do que a nós mesmos!

Quanto espinafre?

Vamos pegar o espinafre. Lembro-me de quando era jovem que Popeye era muito popular e que, se eu comesse meu espinafre, poderia ser forte como ele. Bem, isso pode ter sido verdade em 1948, mas não é mais verdade. Aqui está o porquê: em 1948, você podia comprar espinafre com 158 miligramas de ferro por cem gramas de espinafre. (As práticas atuais de fertilização da terra estavam apenas começando em 1948.) Em 1965, o ferro máximo que podia ser encontrado havia caído para 27 miligramas! Em 1973, tinha uma média de 2,2 mg! Isso significa que você teria que comer 75 tigelas de espinafre hoje para obter a mesma quantidade de ferro que uma tigela poderia ter lhe dado em 1948!⁶

Não é de admirar que todos nós sintamos pouca energia e estejamos doentes. Estamos morrendo de fome nutricionalmente!

Arroz - outro exemplo

O arroz integral é outro exemplo. De 1950 a 1975, a proteína do arroz integral caiu 10%, o cálcio 21% e o ferro 28%.

Quando você compara o arroz integral com o arroz minuto, descobre que os carboidratos caem de 15 para 7, a proteína de 154 para 78, o cálcio de 64 para 5, B2 de 0,10 para 0 e niacina de 9,4 para 3,3.8 Alimentos processados estão fornecendo apenas uma fração da nutrição que o alimento natural já esgotado lhe daria. Estima-se que 65% de nossos alimentos são processados e 60% de nós estão epidemicamente doentes! Você pode sugerir um motivo?

Solo envenenado

Não apenas esgotamos o solo por acreditar que sabemos melhor como cultivá-lo do que Deus, mas também envenenamos nosso solo com o uso de pesticidas químicos que pulverizamos ano após ano. Claro, os venenos matam insetos. Você acha que eles podem matar ou causar mutação celular

dentro de nossos 70 trilhões de células também? Sim, eles fazem! Sempre que possível, coma apenas alimentos orgânicos não transgênicos cultivados localmente.

O livro intitulado ***Our Food, Our World*** da Earth Save Organization afirma: "Em 1990, temos 100.000% mais produtos químicos em nossos produtos agrícolas do que em 1945".

Em um voo da Austrália para casa na semana passada, sentei-me ao lado de um fazendeiro de laticínios e começamos a conversar sobre agricultura e terra. Ele disse que nos últimos cinco anos eles têm colocado muito mais produtos químicos na terra do que nunca. E seu filho (que está apenas na casa dos trinta) acabou de ser operado de câncer de próstata.

2 Crônicas 7:14 fala de uma maneira de curar nossa terra, eu acredito, tanto espiritual quanto fisicamente. Eles sempre andam de mãos dadas. Diz: "Se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar e orar, e buscar a minha face e **se converter dos seus maus caminhos**, então eu ouvirei dos céus, perdoarei os seus pecados e *sararei a sua terra*". Eu me pergunto se uma das maneiras perversas das quais precisamos nos afastar é o envenenamento químico da terra.

Você pode dizer: "É difícil comer alimentos naturais, especialmente porque meu estilo de vida exige que eu coma em restaurantes com bastante frequência". Bem, é por isso que temos um capítulo futuro sobre antioxidantes. Os antioxidantes ajudarão a limpar os radicais livres que são produzidos em seu corpo. Além disso, existem alguns produtos alimentícios incrivelmente saudáveis que você pode comer e que podem compensar muito do que falta nos produtos alimentícios americanos. Vamos discuti-los em apenas alguns minutos.

No mínimo, você vai querer lavar as frutas e legumes que você compra no supermercado com um limpador natural não tóxico. Até as bananas devem ser lavadas porque suas cascas estão cobertas de produtos químicos extremamente tóxicos. Se você tocar a casca não lavada da banana e depois tocar na banana, você efetivamente carregou o veneno para a banana e para o estômago.

Comida morta

A lei nos Estados Unidos exige que todos os alimentos processados estejam mortos antes de serem colocados nas prateleiras dos supermercados. (É por isso que é melhor comer os alimentos frescos e integrais encontrados na circunferência da maioria das lojas.) Os alimentos processados geralmente são aquecidos a uma

temperatura sustentada para matar as bactérias. No entanto, as enzimas naturais dos alimentos começam a morrer a 107 graus e estão completamente mortas a 120 graus. Portanto, todos os alimentos processados são alimentos mortos. Agora, comida morta pode SUSTER a vida (em um nível pobre). Simplesmente não pode NUTRIR a vida e fazer você se sentir vitalizado! Eu recomendo que você tome uma cápsula de enzimas vivas com suas refeições se achar que seu estilo de vida o obriga a comer uma boa quantidade de alimentos processados ou cozidos. Eu comecei a fazê-lo, e acredito que isso faz uma enorme diferença. Se o seu corpo não tem as ferramentas certas para trabalhar, é difícil mantê-lo saudável e vibrante.

Comida descascada

Nossos métodos de processamento de alimentos geralmente retiram toda a sua bondade natural e nos deixam com coisas como farinha branca (que procuramos enriquecer com algumas vitaminas) ou açúcar branco (que nenhum inseto ou animal invadirá porque não pode viver nele). Tal sistema é como ser assaltado e perder sua carteira e outros pertences pessoais, depois ter o assaltante voltando e entregando a você uma nota de \$ 10 de sua carteira, dizendo que você está "enriquecido". Eu não acho. Isso é o que tem sido feito com a maioria dos alimentos processados. Eles são despojados de sua bondade natural e depois enriquecidos com algumas vitaminas.

Por exemplo, com o advento do moinho de rolos de aço em 1890, descobrimos como pegar o trigo e remover o germe, que contém todos os nutrientes, e remover a casca, que contém todo o farelo e fibra associados a ele, e agora fazer os melhores donuts da face da terra. Retiramos 95% da nutrição que estava originalmente lá e adicionamos de volta uma pequena porção com pilhas de açúcar inútil que realmente sobrecarregam nossos corpos para processar.

O americano médio come 72 quilos de açúcar branco anualmente, 95% em formas não discricionárias (ou seja, alimentos que compramos que contêm açúcar branco). Por exemplo, "Twinkies" têm doze colheres de chá de açúcar em cada um, e a lata média de refrigerante tem nove ou dez colheres de chá de açúcar. A pesquisa mostrou que vinte e quatro colheres de chá de açúcar ingeridas em um dia reduzem o número de bactérias que nossos glóbulos brancos destroem em 92%!9 Não é de admirar que eu sempre senti que comer açúcar quando estava resfriado permitia que o resfriado

ganhasse terreno durante as próximas horas. Ele ganhou terreno, porque meu sistema imunológico estava temporariamente incapacitado.

Aditivos químicos

Para garantir que os alimentos tenham uma vida útil longa, atualmente adicionamos três milhares de aditivos químicos, muitos deles potentes bloqueadores vitamínicos e minerais. Mil e oitocentos desses produtos químicos não haviam passado pelos procedimentos de segurança da FDA em 31 de dezembro de 1990 (de acordo com ***Our Food, Our World*** da Earth Save Organization).

Esses produtos químicos são totalmente estranhos ao nosso corpo e precisam ser eliminados pelo sistema imunológico, juntamente com qualquer uma de nossas células adicionais que os produtos químicos causam mutação. Veja a sobrecarregar do sistema imunológico! Atualmente, vivemos no ambiente mais tóxico da história do mundo e temos os corpos mais tóxicos já experimentados. Não é de admirar que o sistema imunológico não consiga acompanhar e fique para trás, permitindo que as células cancerígenas e outras células mutantes se propaguem, produzindo doenças mortais. Nossa sistema imunológico precisa de ajuda se quisermos viver vidas longas e saudáveis.

Você acha que o FDA, que aprova todos esses produtos químicos, fez um estudo sobre os efeitos cumulativos que essas toxinas têm em nossos corpos quando são ingeridas ao longo de uma semana, um mês ou uma vida inteira? Eu certamente espero que eles tenham. Adivinha - ELES NÃO TÊM! No entanto, eles nos garantem que está tudo bem. Não está tudo bem. Uma em cada três pessoas tem ou terá câncer. Deve haver uma razão para isso. Eu esperava que o FDA estivesse cuidando de mim. Acredito que eles caíram de sua responsabilidade. É hora de me tornar responsável pela minha própria saúde. Aqueles que se disseram responsáveis estão fazendo coisas muito irresponsáveis. Eu quero saber o que todos esses produtos químicos e toxinas juntos fazem ao meu corpo. Na verdade, eu já sei. As estatísticas de mortes me dizem. A Bíblia diz que podemos julgar de acordo com o fruto. Esta fruta é mortal.

Alimentos químicos

E então, é claro, temos muitos produtos que não podem realmente ser classificados como alimentos (mesmo que os comamos). São combinações sintéticas e químicas que duram 100

anos na prateleira e não estragam. Você vê, comida de verdade estraga. Lixo químico e sintético não. Talvez seja por isso que o Surgeon General dos Estados Unidos disse que metade dos americanos que morrem o fazem por causa do que colocamos em nossas bocas. Eu me pergunto se é um pecado cometer suicídio lento ingerindo todo esse lixo e deixando nossos cônjuges sem um cônjuge e nossos filhos sem um pai.

Aqui estão dois princípios que podem ajudá-lo a escolher o que comer:

1) Coma apenas alimentos que estragam - apenas coma-os antes que eles o façam! 2) Fique longe de tudo o que é branco (açúcar branco, farinha branca, gordura e sal). Esses dois cuidados o colocarão quilômetros à frente da maioria dos outros americanos.

Um cavalheiro sobre o qual li tem um Twinkie que tem quase quinze anos. Ele abre a cada ano para ver como está indo. Está indo muito bem! Deixe-me dar uma dica: se não estragou em quinze anos, não é comida! Você pode querer colocá-lo na categoria "impuro".

Um Testemunho da Fazenda

Eu cresci em uma fazenda e tinha uma tia-avó que vivia totalmente naturalmente quando se tratava de comida. Ela sempre foi contra os agricultores que adicionavam produtos químicos às suas terras e colocavam "pílulas" em suas árvores de açúcar quando as batiam. Fizemos as duas coisas. Lembro-me de meu pai comentando sobre como suas preocupações eram infundadas. No entanto, meu pai foi operado para a remoção do câncer aos 60 anos e acabou sucumbindo, enquanto minha tia viveu mais de 100 anos de idade com boa saúde, sem câncer. Talvez ela estivesse certa, afinal.

Minha decisão sobre terra e comida

Nas áreas de terra e comida, acredito que violamos o espírito das leis de Levítico (que é pureza, ou "Não coma lixo!"). Minha decisão pessoal é comer, tanto quanto possível, alimentos integrais não processados. Então, como não consigo me separar totalmente dessa bagunça do século XXI, tomo vitaminas, antioxidantes, ervas e enzimas para limpar o resto da destruição celular causada por viver na civilização moderna. Também me exercito regularmente, tento viver com fé, esperança e amor e, em última análise, confio no Senhor para cura, saúde e força.

Você pode adicionar um "superalimento" que nutre suas células

Muitas pessoas são como Patti e eu, e realmente não têm tempo ou interesse em desenvolver sua própria horta ou ingressar em uma cooperativa de alimentos. Também estamos frequentemente na estrada e somos forçados a comer tanto que seria literalmente impossível viver de alimentos naturais vitalizados. Mas, encontramos algo que podemos fazer. Descobrimos que existem "superalimentos" que podem dar ao nosso corpo a nutrição de que precisam - nutrição que eles não estão recebendo da terra e dos alimentos desvitalizados de hoje. Um superalimento é extremamente rico em uma grande variedade de vitaminas, minerais e aminoácidos, e altamente assimilável por nossos corpos.

Dois desses superalimentos são as algas verde-azuladas e as folhas verdes de cevada. Minha primeira reação a ambos foi muito negativa. Primeiro, eu não queria comer algas, nem folhas de cevada. Felizmente, eu não preciso. Ambos estão disponíveis em forma de cápsula ou bebida em pó. Em segundo lugar, eu apenas senti que as alegações de ambos eram muito rebuscadas para serem realistas. Como eles poderiam ser TÃO importantes para nossas dietas? Bem, se estivéssemos comendo safras cultivadas em terras vivas que não foram extraídas e tratadas quimicamente, esses dois alimentos provavelmente não seriam tão importantes. No entanto, como a maioria de nós não é, eles se tornam muito mais críticos. Mais sobre os motivos mais tarde.

A ciência médica identificou até agora dezesseis elementos "grosseiros" e quarenta e três elementos "traços" que são de vital importância para a manutenção saudável do sistema humano. De acordo com o Documento nº 264 do Senado dos EUA, 99% dos americanos são deficientes em minerais! Oitenta elementos e oligoelementos foram identificados em algas verde-azuladas (algumas estão em quantidades muito pequenas e apenas vinte e três estão listadas no rótulo), bem como doze vitaminas e vinte aminoácidos. O verde cevada tem 67 minerais (50 em pequenas quantidades), 16 vitaminas, 17 enzimas e 18 aminoácidos.

As algas verde-azuladas também são 97% **assimiláveis** pelo nosso corpo, por isso obtemos essencialmente toda a sua bondade. A maioria dos alimentos nem chega perto desse nível de disponibilidade.

Quando seu corpo tem todos os elementos necessários, ele é saudável e imune a doenças por sua própria natureza. O alimento destina-se a fornecer ao corpo todos os elementos vivos necessários para a regeneração de suas células e tecidos. Se o corpo não consegue ser saudável, a falta ou deficiência de elementos regenerativos no alimento é a causa e a responsabilidade por qualquer doença, enfermidade ou doença que o atinja. Nossos corpos buscam homeostase, equilíbrio, equilíbrio. Isso é igual a saúde.

Quando recebem os blocos de construção certos para trabalhar, o corpo se mantém saudável

Achei difícil acreditar que as quantidades mínimas de oligoelementos listado em uma garrafa de algas verde-azuladas pode afetar todo o corpo humano. Então li uma declaração do Dr. Norman Walker:

"Você não pode conceber a quantidade microscópica muito pequena de cada oligoelemento que o corpo deve ter para ser **VIBRANTEMENTE SAUDÁVEL**. Algumas partes e funções do corpo precisam de apenas um ou dois oligoelementos. Por exemplo: o fluido sinovial e a substância lubrificante nas articulações requerem Bismuto. A pele externa do corpo precisa de cromo. O apêndice precisa de Erbium. A glândula pineal precisa de índio e lítio. "¹⁰

Ao tomar apenas um pouco de um superalimento (em forma de cápsula ou bebida energética) como suplemento à sua dieta, você descobrirá que muitas coisas maravilhosas acontecem ao seu corpo. Essencialmente, a nutrição dará ao seu corpo os recursos necessários para reconstruir quaisquer partes quebradas ou danificadas e melhorar as chances de seu corpo retornar à homeostase. Os testemunhos de seu poder variam de visão aprimorada a alívio de dores nas costas e melhores pontuações em esportes por atletas campeões mundiais . Geralmente, a pessoa experimentará sentimentos de aumento de energia e vitalidade; redução e alívio do estresse, ansiedade e depressão; alívio dos sintomas desconfortáveis de fadiga, hipoglicemia, algumas alergias, má digestão e lentidão; e melhora da memória e clareza mental. As pessoas também experimentam a eliminação de mudanças de humor, eliminação de toxinas, sono melhor, redução do desejo por comida e doces, pressão arterial mais baixa e muitos outros benefícios para a saúde.

Depois, há muitos problemas de saúde especializados que desapareceram à medida que os corpos das pessoas recebem nutrição adequada por meio de superalimentos. Os problemas de próstata foram normalizados, assim como triglicerídeos, artrite e diabetes, e muitas outras doenças graves e degenerativas. Basicamente, toda e qualquer doença será combatida pelo seu corpo, se ele tiver as ferramentas certas para lutar. Os superalimentos fornecem as ferramentas certas.

Você só precisa **experimentá-lo** por trinta dias e ver o que ele pode fazer por você. Eu recomendo levar um produto que inclua vários tipos de super-alimentos, pois trabalham juntos em uma sinergia que pode ter um efeito profundo em sua saúde e vitalidade. Se o seu corpo precisa de desintoxicação primeiro, você pode experimentar um pouco de "limpeza de tecidos" durante os primeiros dias ou semanas de ingestão do superalimento enquanto seu corpo se limpa. (Veja o capítulo sobre limpeza de tecidos.)

Eu não esperava nenhuma limpeza de tecidos quando comecei a tomar esses produtos porque estava comendo a dieta Genesis há vários meses, tinha acabado de jejuar com o uso de ervas e bentonita para ajudar a limpar meus intestinos, estava bebendo água viva e estava tomando vitaminas e antioxidantes. No entanto, encontrei várias reações durante a primeira e a segunda semana, que eu classificaria como uma mini limpeza de tecidos enquanto meu corpo se desintoxicava. (Talvez eu tenha feito outras limpezas no passado, mas não as conhecia, ignorando-os e seus sintomas.) Durante os primeiros dois dias, fiquei com muito sono, e a pele dos meus pés rachou e quebrou. Então comecei a simplesmente experimentar uma energia excepcional. Foi realmente emocionante sentir tamanha vitalidade, e tive muitos sonhos mais vívidos e acordei mais cedo. Eu estava ficando entusiasmado com este produto que a princípio parecia ofensivo para mim.

Um testemunho dos poderes restauradores das algas verde azuladas

Recebemos o seguinte testemunho de Don Santini:

"Minha esposa, Charlotte, e eu estamos nos sentindo muito melhor desde que nos envolvemos com [algas verde azuladas]. Minha esposa tem artrite reumatoide há mais de sete anos. Ela tomou esteroides - tiros de ouro - e muitos outros suplementos vitamínicos especiais caros, plantas de

quiopráticos etc., e ela nunca recebeu nenhum resultado real com o qual pudesse viver. Quando ela estava no programa de esteroides instituído por seus médicos de artrite, ela teve efeitos colaterais ruins. Ela normalmente pesa 50 quilos. No programa de esteroides, ela ganhou tanto peso que a assustou. Ela pesava 75. Isso é muito pesado para uma senhora de 5'4". Nós a tiramos dos esteroides e em um programa de alimentação nutricional e ela melhorou um pouco e voltou para 50 quilos. Depois de alguns anos, ela começou a piorar novamente e chegamos ao ponto em que recebemos uma cadeira de rodas motorizada. Fizemos isso porque ela ficou muito restrita para onde poderíamos ir, porque se ela tivesse que andar mais de 300 metros, ela pagava por isso com aumento da dor e aumento da inflamação nas articulações, o que levava mais tempo para começar a se sentir normal novamente.

"Ouvimos falar das... algas verde azuladas, recomendamos o produto e iniciamos um programa de nutrição vital, até mesmo Super Nutrição, se preferir. Ela teve febre leve, dor de cabeça e dor de cabeça no primeiro dia e noite. Ela se sentiu muito melhor na manhã seguinte, mas quando saiu da cama e começou a se movimentar, notou um aumento da dor nas articulações. Ficamos muito felizes por termos sido avisados de que isso poderia acontecer, mesmo que provavelmente aconteceria. Ela estava preparada para aumentar a dor nas articulações por quatro ou cinco dias e talvez por um mês inteiro. Depois de alguns dias, ela começou a se sentir muito melhor do que há sete anos. Ela notou pela primeira vez que quase pode fechar a mão e a dor é realmente diminuída. Em seguida, seus joelhos começaram a se sentir melhor, com o inchaço no joelho e na parte de trás do joelho descendo um pouco. Então ela começou a fazer algo que não fazia há sete anos. Ela começou a ter uma noite inteira de sono. Nos últimos sete anos, ela sempre teve um sono agitado porque toda vez que ela se movia, isso a acordava com a dor.

"Ela agora tem mais energia do que há muitos anos. Recentemente, belisquei um nervo nas costas e no pescoço e isso basicamente me limitou drasticamente. Não consegui cortar a grama (mais de um acre) e realmente ficou fora de controle. No sábado passado, contra a minha vontade, ela

decidiu cortar a grama do quintal. Ela trabalhou por mais de três horas empurrando nosso cortador. Ele tem um motor de cinco cavalos, mas não impulsiona o cortador de grama. Ela fez tudo isso sozinha. Depois de três horas ou mais cortando a grama, ela entrou em casa às 7h30 daquela noite e decidiu que era hora de limpar a cozinha. Então ela assou uma torta de pêssego e às 21:00 ela finalmente se sentou e relaxou. Ela não teve reações adversas a tudo o que havia feito. Isso teria sido absolutamente impossível há quatro semanas.

"Você pode entender por que estou tão animado em descobrir [algas verde-azuladas]. Em quatro semanas, mudou minha esposa e minha vida. Eu não tenho tanta energia desde que era adolescente e isso foi há mais de 40 anos."

Testemunhos semelhantes podem ser compartilhados sobre o verde cevada e, especialmente, uma mistura sinérgica de superalimentos.

Se você é um fazendeiro

Se você cultivar a terra, a seguir estão alguns passos que você pode tomar para restaurá-la à vida e vitalidade.

1. Adicione cal com alto teor de cálcio, que separa as partículas do solo e fornece um dos ingredientes mais importantes para o crescimento da planta.
2. Pare de usar amônia anidra - um produto que foi desenvolvido durante a Guerra da Coréia para tornar o solo duro o suficiente para fazer pistas. Os agricultores o colocam para obter mais nitrogênio em seus solos.
3. Coloque a vida biológica de volta por meio de composto adequado, esterco ou fertilizantes para peixes.
4. Aplique fósforo natural no solo para trazê-lo ao equilíbrio adequado.
5. Corra sobre a terra com o equipamento AerWay que quebra o solo com oito polegadas de profundidade para obter mais penetração de ar e água. Isso reativará o crescimento normal de bactérias.

Vários produtos líquidos e secos foram formulados que podem ser aplicados na terra ou nas lavouras que aumentarão o brix em uma semana. Este é um estimulante temporário para passar por uma situação crítica. No entanto, todas as etapas acima devem ser executadas em uma situação normal.

Se você cultivar seu próprio jardim

Se você cultiva seu próprio jardim, Albert Ocker compartilhou várias coisas que você pode fazer para aumentar o valor nutricional de seus produtos.

1. Lavre e plante aveia no outono e na primavera você terá cobertura morta pronta.
2. Pulverize as plantas com cálcio de grau alimentício e terra dinamacosa misturadas para controle de insetos.
3. Para fertilizante adicional, aplique diretamente no topo da terra SK Blend mais cálcio de grau alimentar, 22 a 45 quilos de cada por acre. Isso criará um ambiente para minhocas e bactérias crescerem no solo.

A pesquisa mostrou que os alimentos orgânicos têm uma concentração média de minerais duas vezes maior do que os alimentos cultivados em terras fertilizadas comercialmente, além de ter quatro vezes mais oligoelementos nutricionais (como boro, cálcio, iodo, cromo, magnésio e zinco). Finalmente, os alimentos orgânicos têm menos oligoelementos tóxicos.

Recursos adicionais

Um excelente vídeo intitulado "Life in the Soil", que discute com muito mais detalhes o que abordamos acima, pode ser encomendado na The World Sustainable Agricultural Association.

Acres, U.S.A.: A Voice for Eco-agriculture, www.acresusa.com

Livros especiais de interesse na discussão do solo incluem:

An Acres U.S.A. Primer by Charles Walters and C.J. Fenzau

Life & Energy in Agriculture by Arden B. Anderson

Science in Agriculture by Arden B. Andersen

Mainline Farming for Century 21 by Dan Skow, D.V.M. & Charles

Green Leaves of Barley (Folhas verdes de cevada) pela Dra. Mary Ruth Swope - Fornece uma compreensão do tremendo valor de comer folhas verdes de cevada.

Referências

- 1 Gerson, Max, *A Cancer Therapy* (Bonita, CA: The Gerson Institute, 1990), p. 14.
- 2 Gerson, pp. 176-181.
- 3 Wheeler, Philip A. and Ronald B. Ward, *Non Toxic Farming: A Handbook* (TransNational AGronomy, Ltd, 1989), p. 7.
- 4 “Don’t let soil compaction squeeze your profits,” (Indianapolis, IN: Elanco Products Co.) (pamphlet), p. 3.
- 5 Wheeler, p. 55.
- 6 Grover, Linda, *August Celebration* (Carson City, NV: Gilbert, Hoover & dark, 1993), p. 33.
- 7 Swope, Mary Ruth, *Green Leaves of Barley* (Melbourne, FL: National Preventive Health Services, 1987), p. 24.
- 8 Swope, p. 25.
- 9 Swope, p. 26.
- 10 Walker, N. W., *The Natural Way to Vibrant Health* (Prescott, AZ: Norwalk Press, 1972), p. 111.

5

Água Viva

"Mais de 900.000 pessoas adoecem a cada ano nos EUA - e até 900 morrem - de doenças bacterianas transmitidas pela água." EUA Hoje

Continuando nossa discussão sobre a aplicação do princípio da pureza do livro de Levítico à nossa vida no século XXI, investigaremos o poder curativo da água pura.

A água que bebemos viola o espírito da lei da pureza

Hoje adicionamos cloro, amônia e flúor à nossa bebida água, a passamos por canos com solda de chumbo nas juntas e a bebemos, esperando que o cloro tenha matado todas as bactérias (e não nos mate) e que o flúor fortaleça nossos dentes.

Cloro

Com certeza, o cloro mata bactérias (organismos unicelulares). Mas o que você acha que isso faz com os 70 trilhões de células dentro do seu corpo? Você acha que ele simplesmente para de matar porque atinge seus lábios, ou você acha que continua matando, danificando e mutando essas pequenas células? Se você adivinhou o último, você está certo. Uma maneira simples de observar os danos que o cloro causa ao tecido celular é observar como seus olhos ficam vermelhos depois de nadar debaixo d'água com eles abertos em uma piscina clorada. O cloro matou e danificou muitas células em seus olhos.

A água potável clorada é diretamente responsável por mais de 4.200 casos de câncer de bexiga e 6.500 casos de câncer retal todos os anos (com base em um estudo publicado no American Journal of Public Health e conduzido pela Faculdade de Medicina de Milwaukee). A clororina reage com outras substâncias na água para formar clorofórmio, tetracloreto de carbono, tolueno, xileno, estireno e outros compostos cancerígenos. A única questão é se o suficiente desses carcinógenos é produzido para causar câncer em seu corpo. Todo carcinógeno que entra em seu corpo causa algum dano que deve ser corrigido pelo sistema imunológico. A questão é: "Quando o acúmulo de tantas fontes finalmente sobrecarrega o sistema imunológico e as células mutantes começam a crescer mais rápido do que o sistema imunológico pode destruí-las?" Eu pessoalmente não acho que quero experimentar no meu corpo para descobrir. Vou tirar o cloro da minha água com uma unidade de tratamento de água na torneira da minha cozinha.

Em um estudo de Montreal, as famílias que não filtraram sua própria água sofreram 51% mais resfriados, gripes e problemas digestivos do que aquelas que beberam água filtrada.

Um estudo da Academia Nacional de Ciências revelou milhares de produtos químicos orgânicos na água potável de oitenta cidades. Isso ocorre porque poluímos nossas águas subterrâneas com literalmente milhares de produtos químicos orgânicos. O comitê determinou que os compostos orgânicos voláteis representam 10% em peso da matéria orgânica total na água.

A EPA (Agência de Proteção Ambiental) informou que milhares de poços foram fechados por causa da água contaminada. Nitratos e mais de sessenta pesticidas agrícolas foram identificados.

O EPA Environmental News relatou: "Em 819 sistemas de água em todo o país, os níveis de chumbo estavam acima do 'nível de ação' da EPA de 15 partes por bilhão".

Então, o que você faz? Você pode ir à loja e comprar água engarrafada . No entanto, como os padrões de contaminação química da FDA para água engarrafada são os mesmos que o padrão da EPA para água da torneira, você nunca sabe o que está recebendo quando compra água engarrafada. Os contaminantes que podem estar na água da torneira podem estar legalmente na água engarrafada vendida nas lojas. Um estudo feito na Califórnia no ano passado mostrou que cerca de 25% da água engarrafada vendida na Califórnia era simplesmente água da torneira vendida como água engarrafada.

Uma solução possível é colocar um bom purificador de água na torneira da pia da cozinha. Como a água quente e fumegante com gás cloro escapando dela não pode ser saudável para respirar enquanto você toma banho, você provavelmente também quer uma no chuveiro. Um estudo alarmante no American Journal of Public Health sugeriu que dois terços dos efeitos nocivos do cloro são devidos à inalação e absorção da pele pelo banho em água clorada. Lembre-se, tudo o que você pode fazer para desintoxicar seu corpo ajuda.

É um pouco trabalhoso encontrar uma boa unidade de tratamento de água. Você pode usar carvão ativado granulado, o que é ótimo para remover pesticidas e outros contaminantes. Ele "segura" estes em sua estrutura, "limpando" a água. O lado negativo é que o carvão ativado é um excelente ambiente para contaminação bacteriana. Além disso, ele não apenas pode agarrar e reter contaminantes, mas também pode liberar esses contaminantes inesperadamente. Isso pode acontecer quando a água muda de temperatura ou pH rapidamente. Beber água de um filtro que está liberando sua "retenção" significa que você está bebendo água muitas vezes pior do que sem filtro! Isso pode ser resolvido lavando o sistema a 140 graus.

Existem unidades de destilação de água disponíveis que tiram tudo da água, incluindo todos os minerais. No entanto, seu corpo precisa de minerais, então esse também pode não ser o melhor curso de ação.

E quanto à osmose reversa? É muito mais caro. Ele retira todos os minerais da água, então você precisa de suplemento adicional para restaurar os minerais que foram removidos. O outro problema é que são necessários três galões de água para recuperar um galão. No entanto, pelo lado positivo, ele se livra de TODAS as bactérias.

Transforme a água da torneira em um antioxidante e balanceador de pH

É verdade que as pessoas prestam mais atenção ao pH de suas piscinas do que com o pH em seus próprios corpos? Uau! Eu nunca pensei nisso dessa maneira. O pH do meu corpo deve cuidar de si mesmo, certo? Na verdade, você sabia que todas as doenças conhecidas prosperam em um ambiente ácido, por isso é realmente benéfico para você manter um corpo alcalino?

O pH de uma pessoa saudável será 7,0 ou mais pela manhã quando você acordar pela primeira vez e antes de beber qualquer coisa. Você pode testar

isso facilmente com uma tira de teste de pH que você pode comprar online ou em qualquer farmácia.

Um pH ácido pode ocorrer a partir de uma dieta formadora de ácido, vivendo com estresse emocional, sobrecarga tóxica e/ou reações imunológicas ou qualquer processo que prive as células de oxigênio e outros nutrientes. O corpo tentará compensar o pH ácido usando minerais alcalinos. Se a dieta não contiver minerais suficientes para compensar, ocorrerá um acúmulo de ácidos nas células.

Um equilíbrio ácido irá: diminuir a capacidade do corpo de absorver minerais e outros nutrientes; diminuir a produção de energia nas células; diminuir sua capacidade de reparar células danificadas; diminuir sua capacidade de desintoxicar metais pesados; fazer com que as células tumorais prosperem; e torná-lo mais suscetível à fadiga, ganho de peso e doenças.

Eu não tinha ideia de que a água poderia ser facilmente transformada em um poderoso antioxidante que proporcionava restauração a todas as partes do meu corpo, além de perda de peso e longevidade. Deixe-me explicar como. Hospitais na Coréia do Sul e no Japão usam água ionizada para tratar seus pacientes no hospital, e as pessoas vivem mais em ambos os países do que nos EUA e seus custos médicos por pessoa são muito menores do que nos EUA.

Ionizadores de água transformam a água da torneira em um antioxidante

A principal razão pela qual os ionizadores de água funcionam tão bem é que eles realmente dividem a água em duas formas:

1. **A água que você beberá** do ionizador – esta é a água alcalina (geralmente cerca de um pH de 9). É água super hidratante ionizada, oxigenada e micro agrupada. Ionizado significa carregado negativamente com elétrons extras - tendo assim o que é chamado de alto potencial de "redução", o que significa que pode efetivamente reduzir os radicais livres em seu corpo.
2. **A 'outra' água** é um subproduto da água alcalina e sai por uma segunda mangueira na maioria dos ionizadores. Essa água descartada é ácida (pH abaixo de 7, geralmente cerca de 4), tornando-a adstringente e antimicrobiana. Essa água "descartada" pode ser usada como um limpador não químico para alimentos, verduras, superfícies de trabalho, janelas, cabelos e pele. Esta é a mesma água usada em vez de produtos químicos agressivos no enorme Mercado de Peixes de Tóquio

para limpar diariamente. Também é usado em muitos hospitais e clínicas japonesas e coreanas.

Água ionizada com pH de 8-9 funciona como um poderoso antioxidante, removendo radicais livres.

Um radical livre é um átomo ou íon de oxigênio carregado positivamente (ou seja, está faltando um de seus elétrons – e como os elétrons carregam uma carga negativa, o átomo que está faltando um de seus elétrons agora tem uma carga positiva). É oxidativo. Isso quebra as coisas. Queima, enferruja. Produz envelhecimento, câncer e doenças degenerativas dentro do corpo. Os antioxidantes (átomos ou íons com elétrons extras que podem ser facilmente liberados) restauram e completam os radicais livres doando elétrons para eles. A água ionizada é facilmente capaz de doar elétrons para curar radicais livres.

A água tratada por **eletrólise** para aumentar seu potencial de redução é a melhor solução para o problema de fornecer uma fonte segura de elétrons livres para bloquear a oxidação do tecido normal pelos radicais de oxigênio livre. A água com excesso de elétrons livres para doar ao oxigênio ativo é ideal porque o potencial de redução da água pode ser drasticamente aumentado em relação a outros antioxidantes em alimentos ou suplementos vitamínicos. O peso da molécula de água reduzida é baixo, tornando-a de ação rápida e capaz de atingir todos os tecidos do corpo em um tempo muito curto.

A propriedade antioxidante da água é medida com um medidor de O.R.P.

Os medidores de ORP (Oxidação-Redução-Potencial) podem ser usados para medir o potencial de cura da água dentro do corpo:

O – Oxidante – uma descrição do que os radicais livres fazem no corpo – eles enferrujam ou envelhecem o corpo.

R – Redução – cura/reduz os radicais livres no corpo, doando elétrons para eles.

P – Potencial – o potencial de um líquido para realizar a cura dos radicais livres.

Quanto menor o número de ORP, maior seu poder de curar/restaurar os radicais livres. A água normal (pH 7) tem um ORP acima de zero, o que significa que não funciona para curar os radicais livres no corpo. No entanto, a água alcalina (pH de 8-10) tem números de ORP cada vez mais baixos, o que significa que está continuamente ganhando em sua capacidade de restaurar os radicais livres.

Reducir não é fácil de entender. Cientificamente, significa doar, ou doar, portanto, se um líquido tem "potencial redutor", ele tem a capacidade de doar energia para o corpo. O medidor de ORP realmente mede a carga elétrica da água e, se estiver acima de zero, está oxidando (ácido e um "ladrão" iônico). Se a tensão for negativa, está reduzindo (alcalina e doadora).

Quando tomado internamente, os efeitos da redução da água são imediatos. A água ionizada inibe a fermentação excessiva no trato digestivo, reduzindo indiretamente metabólitos como sulfeto de hidrogênio, amônia, histaminas, indóis, fenóis e escatólias, resultando em fezes mais limpas poucos dias após a ingestão regular de água reduzida. Em 1965, o Ministério do Bem-Estar do Japão anunciou que a redução da água obtida da eletrólise pode impedir a fermentação anormal de micróbios intestinais.

A água ionizada é água da torneira tratada. Alguns ionizadores têm um pré-filtro. Encontramos um pré-filtro que remove 99,99% de cerca de 150 toxinas, incluindo 99,99% do cloro e do flúor.

A água da torneira normal, por exemplo, com um pH de cerca de 7, é neutra na escala de pH de 0 a 14. Quando medido com um medidor de ORP (potencial de oxidação), o potencial redox da água da torneira normal é de aproximadamente +400 a +500 mV. Por ter um potencial redox positivo, é capaz de adquirir elétrons, oxidando outras moléculas (ou seja, criando radicais livres no corpo).

A água ionizada reduzida, produzida a partir de um ionizador de água, tem um potencial redox negativo de aproximadamente -250 a -350 mV. Isso significa que ele tem uma grande massa de elétrons prontos para doar para restaurar os radicais livres no corpo (lembre-se, os elétrons carregam uma carga negativa).

Quando tomada internamente, a água alcalinizada e reduzida com seu potencial redox de -250 a -350 mV doa prontamente seus elétrons para células de radicais livres danificadas em seu corpo, impedindo-as de roubar elétrons de moléculas normais saudáveis e aumentando o dano dentro de seu corpo.

Fonte de água	ph	ORP	Comentários
Água da torneira	7.0	240	Oxidante no corpo
Água ionizada	10.9	-855	Antioxidante no corpo

Você já deve ter ouvido falar que a **osmose reversa** é o filtro de água mais eficaz. No entanto, é tão eficaz que retira todos os minerais e tudo, tornando a água tão "vazia" que começará a se unir ao CO₂ no ar e se tornar ácida. Os sistemas RO também são menos populares hoje porque desperdiçam aproximadamente 9 litros de água por litro fornecido.

Grandes links sobre ionizadores de água

1. Aqui está a pesquisa científica - www.waterionizer.org/site/898596/page/443004
2. Aqui estão testemunhos de benefícios para a saúde – www.waterionizer.org/site/898596/page/443030
3. O filtro neste ionizador retira 99,99% de cerca de 150 contaminantes - www.waterionizer.org/products/filters/ultrawater-filter.html
4. Esta é uma unidade mais barata – www.waterionizer.org/products/water-ionizers/phd-countertop-ultrawater-technology.html
5. Aqui está uma unidade de chuveiro - www.waterionizer.org/products/bath-and-shower.html

A água cura

O Dr. F. Batmanghelidj, MD, escreveu um livro inteiro sobre água, intitulado **Your Body's Many Cries for Water (Os muitos gritos do seu corpo por água)**. Ele publicou um relato de suas próprias observações clínicas enquanto tratava com sucesso mais de 3000 pacientes com úlcera péptica apenas com água. Este relatório foi publicado como artigo editorial no "Journal of Clinical Gastroenterology". Ele descobriu que casos menos graves de pacientes com úlcera péptica alcançam alívio total da dor em cerca de oito minutos.

Ele sente que o último sinal de desidratação do seu corpo é uma "boca seca ". Até então, muitos danos já foram causados ao seu corpo. *Consumer Reports on Health* confirma sua crença, citando o seguinte estudo:

"Os pesquisadores da Universidade de Nevada recrutaram 13 homens com mais de 60 anos para caminhar pelo deserto por duas horas sem uma gota para beber. Ao pesar os homens antes e depois dessa provação, os pesquisadores foram capazes de calcular quanto líquido cada homem havia suado. Mais tarde, os homens voltaram para o

deserto para outra caminhada de duas horas. Desta vez, os pesquisadores forneceram garrafas contendo a quantidade de água que cada homem deveria perder com a transpiração e encorajaram os homens a beber ao longo do caminho. Mas os homens ainda bebiam menos de dois terços do líquido que perderam. "Colocados no mesmo teste, seis homens com menos de 35 anos beberam o suficiente para compensar sua perda de líquidos, confirmando pesquisas anteriores mostrando que os praticantes mais jovens ficam com sede o suficiente no calor. Mas as pessoas mais velhas aparentemente não ficam com tanta sede. Portanto, eles devem tentar beber cerca de metade do que for necessário para saciar sua sede. 1

O Dr. F. Batmanghelidj também está convencido de que o enjojo matinal de uma mãe grávida é um sinal de sede tanto do feto quanto da mãe.

Pesquisas científicas mostram que a água é um solvente e um meio de transporte dentro do corpo. Também tem um papel hidrolítico essencial em todos os aspectos do metabolismo corporal - reações químicas dependentes de água (hidrólise). Na membrana celular, o fluxo osmótico de água pode gerar energia "hidrelétrica" que é armazenada nas piscinas de energia. Assim, a água, o solvente do corpo, regula todas as funções, incluindo a atividade dos solutos que dissolve e circula.

O Dr. Batmanghelidj diz que os principais tipos de dor que seu corpo utilizará para lhe dizer que está em uma condição de seca são: dispepsia (azia), dor de artrite reumatóide, dor anginosa (dor no coração ao caminhar), dor lombar, dores de cabeça e dor nas pernas ao caminhar. Qualquer pessoa que sofra de alguma dessas dores seria sabia em tentar a terapia com água por 30 dias e ver se seis ou oito copos de água por dia cuidariam deles. Não seria uma maneira fácil e barata de se curar? Com certeza não faz mal a nada experimentá-lo! (Aliás, O Dr. Batmanghelidj tem uma seção interessante sobre o que causa a AIDS e como curá-la em seu livro sobre a água. Ele sugere que não há vírus HIV, mas há outra causa. Eu ouvi uma discussão confirmadora semelhante ao longo dessas linhas.)

Curado por um jejum de água de três dias

O Dr. Norman Walker fala do poder curativo da água em um de seus livros. Ele foi ensinado e pessoalmente confirmado em sua própria experiência de vida que, se alguém está doente, pode tomar água apenas por três dias

rápido, simplesmente bebendo um copo de água a cada hora, e depois de três dias ele estará bem. Ei, vale a pena tentar! Parece uma experiência de baixo custo para mim, com poucos efeitos colaterais tóxicos. Se funcionasse, com certeza valeria a pena. Se isso não acontecesse, você ainda teria economizado algum dinheiro em comida, limpado seu corpo de toxinas e melhorado sua vida de oração.

Parece-me que você ganhou de qualquer maneira.

Quanta água você deve beber por dia?

Pegue seu peso corporal, divida por dois e beba muitos litros de água por dia. Então, se você pesa 77quilos, você beberia 2,5 litros de água por dia ou cerca de sete copos de 0,35 litros. O Dr. Batmanghelidj afirma que a quantidade mínima absoluta de água que você deve ingerir durante um dia é de seis a oito copos de 0,240 litros.

Você deve beber água com as refeições?

Há anos ouço dizer que é mais saudável não beber água com as refeições porque dilui as enzimas digestivas do estômago. No entanto, ainda o fiz porque sinto sede quando como, e gosto de honrar o chamado que meu próprio corpo está fazendo sobre mim. Acredito que ouvir o que a própria vida está dizendo é uma consideração importante para conhecer a verdade.

Fiquei animado ao ver dois especialistas concordarem com o que meu corpo estava me dizendo. Um deles é o Dr. F. Batmanghelidj, MD Como especialista no uso de água pelo corpo, ele diz que você deve beber água na hora das refeições. "Ajustar a ingestão de água às refeições evita que o sangue se concentre como resultado da ingestão de alimentos. Quando o sangue se concentra, ele retira água das células ao seu redor.²

Um segundo especialista em água e enzimas digestivas é Jeffrey Bland, Ph.D., que escreveu o livreto "Enzimas Digestivas", parte das séries intituladas ***A Good Health Guide*** e editadas pelo Dr. Richard A. Passwater. Em seu livro, ele também diz que, para que suas enzimas digestivas funcionem corretamente, você precisa de alguns copos de água com a refeição. "Sabe-se que a secreção mais pesada de enzimas do pâncreas ocorre uma a duas horas após uma refeição e que os líquidos ingeridos com a refeição estimulam a secreção gástrica para uma acidez ideal no estômago e promovem a secreção de enzimas e bicarbonato no intestino delgado. Isso contradiz a noção aparentemente lógica que muitas pessoas têm, de que os fluidos com a refeição diluem as enzimas e

impedir a digestão adequada, mas a evidência parece bastante clara de que líquido suficiente com a refeição é essencial para estimular as respostas gástricas, pancreáticas e intestinais. O líquido deve estar preferencialmente à temperatura ambiente, na quantidade de um ou dois copos, para uma função intestinal ideal.³

Apreciei o testemunho confirmador desses especialistas da mensagem que meu corpo estava me dizendo. Acho que é muito fácil beber alguns copos de água em cada refeição e, assim, simplesmente atender às necessidades do meu corpo de seis a oito copos de água por dia.

Uma informação que me ajustou um pouco: você deve ter notado que o Dr. Bland recomendou que você não bebesse água gelada com sua refeição, pois isso retarda ou interrompe o processo digestivo. É muito melhor beber água mais quente com as refeições. Também é útil colocar uma rodelinha de limão na água, pois ajuda nas funções do fígado. Essas mudanças eu posso fazer facilmente. Vou guardar a água gelada para o meio da tarde e de manhã cedo, quando acordar. É aconselhável evitar cerveja, cafeína, açúcar e produtos químicos em suas bebidas, pois todos eles devem ser filtrados pelas 30 bilhões de células filtrantes em seus rins. Quantidades excessivas desses produtos acabam causando danos ao corpo.

Mesmo os sucos processados podem ter conservantes químicos adicionados e terão perdido a maior parte de seu valor nutricional original. Por outro lado, sucos espremidos na hora bebidos dentro de uma hora após serem espremidos são incrivelmente desintoxicantes e nutritivos para o seu corpo e devem ser tomados o máximo possível. Tanto o Dr. Gerson quanto o Dr. Walker os recomendam altamente. O Dr. Walker diz que, em vez de beber seis ou oito copos de água por dia, ele beberá seis ou oito copos de sucos de frutas e vegetais espremidos na hora. Ele só bebe um copo de água ao acordar.

O Dr. Gerson, do Instituto Gerson, coloca seus pacientes em 13 ou mais copos de sucos de frutas e vegetais espremidos na hora por dia e descobre que isso desintoxica o corpo tão rápido que os tumores cancerígenos desaparecem. Os médicos do Instituto Gerson são especialistas em curar o câncer por meio da nutrição e fazem isso há cerca de 50 anos. O Dr. Gerson também faz com que seus pacientes tomem enemas a cada quatro horas porque tantas toxinas estão sendo liberadas para o fígado que, se não forem limpas continuamente, as toxinas se acumularão no fígado e causarão a morte. Isso, infelizmente, aconteceu com alguns de seus primeiros

pacientes, antes de descobrir a necessidade de enemas. Portanto, qualquer pessoa que queira seguir a abordagem do Dr. Gerson primeiro gostaria de comprar seus livros que descrevem seu processo em detalhes, para ter certeza de seguir cada passo dele. Ou você pode querer, em vez disso, se tornar um paciente no Instituto Gerson por três ou quatro semanas, para que você esteja sob supervisão médica especializada. Eu sugeriria o último.

Que era maravilhosa de descobertas vivemos! Oro para que aproveitemos ao máximo e curemos nossos corpos e nosso meio ambiente.

Recursos adicionais

Bestwater: www.waterionizer.org. Este site está cheio de pesquisas surpreendentes. Não tenha pressa e assimile-o.

Your Body's Many Cries for Water (Os muitos gritos do seu corpo por água) por F. Batmanghelidj, MD

Referências

- 1 "Fitness Update", Consumer Reports on Health, volume 6, número 7 (julho de 1994), 79.
- 2 Batmanghelidj, F. *Your Body's Many Cries for Water*, (Falls Church, VA: Global Health Solutions, 1992). pág. 123, 124.
- 3 Malagelada, J.R. e Go, V.L.W. 1979. Diferentes respostas gástricas, pancreáticas e biliares a refeições sólido-líquidas ou homogeneizadas. "Ciência da Doença Digestiva 24, 101", conforme citado por Bland, Jeffrey, *Digestive Enzymes*, A Good Health Guide Series (New Canaan, CT: Keats Publishing, 1987). pág. 9.

6

Ar puro e produtos domésticos não tóxicos

O ar que respiramos viola o espírito da lei da pureza

Quanto mais perto você mora da cidade, mais seu ar fica contaminado. A maioria de nós sabe que o ar poluído pela fumaça causa câncer. O mesmo acontece com a poluição e o escapamento, e muitas outras coisas despejadas em nossa atmosfera. Muitas coisas em nossas casas também produzem toxinas, incluindo tapetes novos, móveis novos, painéis de parede e os produtos de limpeza domésticos normais dos quais dependemos todos os dias.

Você pode querer verificar com a *Relatórios do Consumidor* para descobrir um bom **purificador de ar** para sua casa, para que você possa reduzir essa carga de toxinas que você respira. É aconselhável verificar vários modelos para obter o que está pagando. Alguns provaram ser sem valor.

Se você mora longe da cidade, uma ótima maneira de manter o ar mais puro em sua casa é simplesmente abrir a janela. De acordo com um relatório sobre a qualidade do ar interno, submetido ao Congresso pela Agência de Proteção Ambiental, a pior poluição do país é encontrada dentro de nossa casa. Concentrações químicas perigosas e tóxicas, duas a cinco vezes maiores do que ao ar livre, são encontradas na casa típica americana, independentemente de estar localizada em áreas rurais ou industriais.

Em um estudo de cinco anos, a EPA relatou que várias casas tinham níveis químicos 70 vezes maiores dentro de casa do que fora!

Portanto, simplesmente abrindo a janela de sua casa, você recebe um dos purificadores de ar mais baratos que poderia ter.

Algumas coisas para procurar em um bom purificador de ar

Se você decidir que quer um purificador de ar, sugiro que compre um com filtro HEPA (High Efficiency Particulate Arresting Detenção de partículas de alta eficiência). Esses filtros foram desenvolvidos pela Comissão de Energia Atômica dos EUA para filtrar partículas radioativas perigosas e eliminarão 99,97% das partículas irritantes (qualquer coisa maior que 0,3 micrôn). A melhor unidade que consegui descobrir em minha pesquisa foi um *Austin HealthMate*. Não só tem um filtro HEPA, mas também tem um pré-filtro de 13 libras de carvão ativado sólido e zeólita natural. Isso remove gases, produtos químicos, odores, toxinas e vapores (como fumo passivo). Seu filtro usa 80 pés quadrados de mídia HEPA pura, por isso dura cinco anos sem trocar. (Algumas unidades exigem que seus filtros sejam trocados a cada três a seis meses.) Ele vem com uma garantia de cinco anos e uma garantia de reembolso de 60 dias.

Produtos químicos tóxicos em nossas casas violam o espírito da lei da pureza

Vejamos outra área de toxicidade e dano celular potencial sobre o qual você pode nunca ter pensado. Você sabe, é uma maravilha que qualquer um de nós esteja vivo, considerando tudo o que colocamos nosso sistema imunológico no século XXI! E a verdade é que muitos de nós estão doentes, têm pouca energia e muitas vezes mal sentem vontade de viver. Dificilmente a vida abundante que nos foi prometida quando viemos a Jesus! No entanto, pensando bem, foi oferecido àqueles que guardavam Seus mandamentos . Talvez, purificando nossos ambientes e obedecendo às leis e princípios bíblicos, voltaremos à vida. Eu tenho, e minha oração é que você também o faça!

Um folheto que me surpreendeu recentemente foi intitulado "*Por que você está envenenando sua família?*" Estava cheio de estatísticas sobre a toxicidade das centenas de produtos químicos que usamos em todas as nossas casas todos os dias e os efeitos

prejudiciais que eles têm em nossos corpos. A maioria desses produtos químicos (por exemplo, detergentes para a roupa, lavalouças sabonetes etc.) são tão tóxicos que, se seu filho os bebesse accidentalmente, ele teria que ser levado às pressas para o hospital na esperança de sobreviver. Agora, o que você acha que colocar esses produtos químicos tóxicos em todas as superfícies de nossas casas todos os dias faz com nossa saúde? Você acha que isso melhora ou dá ao nosso sistema imunológico mais um conjunto de problemas para combater? Posso sugerir o último? Um artigo científico apresentado por uma empresa de consultoria de Vancouver, em Toronto, relatou que , por causa da limpeza doméstica, as donas de casa têm um risco 55% maior de contrair câncer do que as mulheres que trabalham fora de casa.

A EPA relatou que os produtos químicos tóxicos encontrados em todas as casas (de produtos de limpeza a produtos de higiene pessoal) têm três vezes mais chances de causar câncer do que os poluentes transportados pelo ar. Em um relatório ao presidente, o Comitê de Estratégia de Substâncias Tóxicas afirmou que a maioria dos cânceres (80 a 90 por cento) é desencadeada pela exposição a substâncias perigosas no meio ambiente. Distúrbios nervosos e problemas respiratórios também estão diretamente relacionados à poluição ambiental.¹

Setenta mil novos produtos químicos foram introduzidos desde a Segunda Guerra Mundial como subprodutos de nossa extensa pesquisa sobre guerra química! São 114 bilhões de quilos de produtos químicos sintéticos produzidos a cada ano nos Estados Unidos. De acordo com o Conselho Nacional de Pesquisa dos EUA, nenhuma informação sobre efeitos tóxicos está disponível para 79% dos mais de 48.500 produtos químicos sintéticos listados pela Agência de Proteção Ambiental dos EUA (EPA). Menos de um quinto foi testado para efeitos agudos e menos de um décimo para efeitos crônicos, reprodutivos ou mutagênicos.²

Fomos experimentados!

Então **NÓS somos a geração experimental!** O aumento de produtos químicos tóxicos na terra, em nossas casas, em nosso ar e em nossos alimentos aconteceu desde o final da Segunda Guerra Mundial. O uso extraordinário de produtos químicos em todos os aspectos da vida, que a maioria de nós considera normal, começou por volta de 1948. Somos a primeira geração a crescer com níveis extremamente altos de produtos químicos tóxicos em nossas casas e em nossos ambientes. Como estamos nos saindo neste experimento químico? Como vai você? Como você se sente? Vital, cheio de vida,

capaz de resistir a vírus sem que eles o deixem doente? Como estão as estatísticas sobre doenças degenerativas e câncer? Estamos os vencendo, ou eles estão nos vencendo? Talvez seja hora de sair desse experimento com um mundo cheio de químicos. Talvez os produtos químicos não estejam melhorando nosso mundo em nada. Talvez o mundo de Deus fosse melhor antes de a humanidade começar a "melhorar" nele. Talvez seja hora de as pessoas se levantarem e dizerem:

"Já basta! Não experimente mais venenos no meu mundo. Se você quiser ir à lua e experimentar produtos químicos tóxicos e ver quantos uma pessoa pode ingerir antes de morrer, tudo bem. Só não faça mais isso na minha nação e no meu planeta. Essa experiência está custando a mim e a meus entes queridos nossas vidas. E estamos morrendo com dor e sofrimento horríveis, e passando dez ou vinte anos com uma saúde horrenda antes de morrermos. Eu já tive o suficiente!"

Se você está pronto para dizer isso, então você pode se juntar a milhões de outras pessoas que já viram a luz. Estou unindo minha voz a esta vasta multidão quando escrevo este livro. Finalmente vi a luz e farei tudo o que puder para acabar com o que agora considero loucura, à medida que as grandes empresas pressionam para poluir a terra que Deus nos deu. Se um número suficiente de nós parar de comprar, as grandes empresas deixarão de vender!

Um relatório da Comissão de Segurança de Produtos de Consumo sobre produtos químicos comumente encontrados em residências identificou 150 produtos químicos que foram associados a alergias, defeitos congênitos, câncer e anormalidades psicológicas.

As crianças pequenas são especialmente suscetíveis a essas toxinas, pois suas taxas respiratórias mais altas fazem com que inalem três vezes a quantidade de contaminantes que os adultos. Além disso, eles brincam no chão, o que os expõe a amianto, formaldeído e produtos de limpeza domésticos tóxicos.

Sabemos que se você colocar um produto químico contra a pele, o produto químico será absorvido pela pele e pela corrente sanguínea. É por isso que os "adesivos" funcionam para quem está tentando parar de fumar. Os produtos químicos no adesivo (que geralmente está preso à pele na parte superior do braço) são absorvidos pela corrente sanguínea.

A mãe típica lava as roupas de seus filhos em um detergente tão tóxico que, se você bebesse, poderia morrer. Então, ela carinhosamente coloca seus bebês na cama à noite, vestida de pijama e coberta com lençóis cobertos com um resíduo de detergentes tóxicos. E ela faz isso da maneira mais desavisada,

assumindo que se estiver na prateleira do supermercado, deve ser seguro. Cada superfície é limpa com produtos químicos tóxicos adicionais, e algumas, como limpadores de azulejos de banheiro e limpadores de forno, têm fumaça tão tóxica que a respiração é afetada por vários horas depois. O detergente usado em nossos pratos pode nos matar se o bebermos, e ainda assim comemos deles, supondo que se não pudermos ver nenhum resíduo químico a olho nu, provavelmente não nos machucará.

Enquanto isso, nosso sistema imunológico trabalha horas extras, desintoxicando fielmente nossos corpos dia após dia, mas desejando diminuir o número de mutantes mortais que absorvemos. Talvez seja hora de dar um tempo e parar de envenenar todas as superfícies de nossas casas e, de fato, muitas superfícies de nossa pele, já que muitos produtos químicos tóxicos são aplicados diretamente na pele diariamente na forma de cremes e loções.

Por causa do testemunho de cosmetologistas, que alegaram que seus problemas de saúde, como dores de cabeça, perda de equilíbrio, perda de memória, asma e problemas irreparáveis do sistema nervoso e respiratório, eram resultado do trabalho com cosméticos, um subcomitê da Câmara pediu ao Instituto Nacional de Segurança e Saúde Ocupacional para analisar 2.983 produtos químicos usados em cosméticos.

"Os resultados foram os seguintes: 884 dos ingredientes foram considerados tóxicos. Destes, 314 podem causar mutação biológica, 218 podem causar complicações reprodutivas, 778 podem causar toxicidade aguda, 146 podem causar tumores e 376 podem causar irritação na pele e nos olhos.³ Uau! Nós realmente queremos brincar de químico com nossa pele todas as manhãs e colocar um monte desses produtos químicos tóxicos em nossos rostos? Acho que não! Mesmo alguns enxaguatórios bucais contêm avisos para não os engolir porque contêm formaldeído, amônia e peróxido de hidrogênio. Uau! É hora de mudar!

Todos os anos, são relatados de 5 a 10 milhões de intoxicações domiciliares. Muitos são fatais e a maioria das vítimas são crianças que ingerem accidentalmente produtos de limpeza domésticos comuns. Todos os dias, os americanos despejam mais de 32 milhões de libras de produtos de limpeza doméstica pelo ralo, poluindo as águas subterrâneas.

Kare Possick compartilha a seguinte história em seu livro, "Por que você está envenenando sua família?": "Uma amiga minha, chamada Linda, teve problemas de sinusite a maior parte de sua vida. A noite era uma época particularmente miserável para ela, pois não conseguia respirar e tinha que se apoiar em travesseiros e usar

sprays nasais e inaladores. Seu médico disse que o problema era um desvio de septo - então ela conseguiu. Ela fez uma cirurgia no nariz. Você sabe o que aconteceu? Você provavelmente adivinhou - não havia absolutamente nenhuma diferença! No entanto, Linda agora dorme confortavelmente e sem congestionamento. Tudo o que ela mudou foi o sabão em pó. Ela mudou das marcas tóxicas de mercearia para uma que era ambientalmente sensível. Isso fez toda a diferença do mundo para ela. Curiosamente, as alergias de seus filhos também melhoraram!" 4

Mudei para produtos não tóxicos

Em minha casa, jogamos fora todos esses produtos químicos tóxicos e mudamos para uma linha maravilhosa de produtos domésticos, medicinais e pessoais para a pele feitos com óleo de melaleuca (óleo de melaleuca australiano), um antisséptico natural e fungicida natural. Este é o remédio natural de Deus, e não o composto cáustico, sintético e venenoso do homem. É tão natural que você pode beber o detergente para lavar louça sem efeitos prejudiciais. (No entanto, eu não recomendo!)

Esses maravilhosos produtos de melaleuca também servem como medicamentos extremamente poderosos e, no entanto, muito não tóxicos. Na década de 1920, o Dr. Arthur Penfold descobriu que o óleo de melaleuca era doze vezes mais forte que o ácido carbólico (fenol), embora fosse muito menos tóxico para o tecido humano. Ele também exibiu atividade antifúngica extraordinariamente potente, mais do que qualquer outro antisséptico usado na época. É três a cinco vezes mais potente do que a maioria dos desinfetantes domésticos e, no entanto, totalmente seguro. Ele passou nos testes Kelsey-Sykes e Australian Therapeutic Goods Act, os testes antissépticos mais rigorosos conhecidos. Uma diluição de um em quarenta, mata estafilococos resistentes a antibióticos, que são notoriamente difíceis de matar. Pode causar inibição completa do crescimento, em tubos de ensaio, de fungos por até um mês. Eu o vi curar o pé de atleta em três dias, que resistiu aos medicamentos prescritos pelos médicos por anos.

O óleo de melaleuca, um maravilhoso agente de limpeza e cura não cáustico, dado por Deus, completamente natural, demonstrou matar cerca de vinte e três vírus, parasitas e bactérias, incluindo estafilococos e estreptococos. Tem sido usado medicinalmente para curar cerca de trinta e uma doenças, incluindo pé de atleta, acne, aftas, infecções de ouvido, herpes genital e gengivite, para citar alguns. Estamos entusiasmados por termos conseguido substituir nossos produtos domésticos cáusticos por esta linha de produtos de limpeza

doméstica, itens de higiene pessoal e medicamentos que contêm óleo de melaleuca. Você também pode fazer essa alteração.

Em resumo

O Rev. Malcolm Smith conta uma história sobre uma frustração que enfrentou no ministério de cura. As pessoas pelas quais ele orou, que ele viu curadas de doenças muito reais, ficariam doentes novamente com as mesmas doenças dentro de seis meses. Isso o incomodou por um bom tempo até que um dia, enquanto viajava por Belfast, na Irlanda, ele parou em um bar de sucos. O dono esmagaria o suco na frente de seus olhos e você poderia beber um pouco do suco mais saudável do mundo. O dono do bar de sucos era um fanático delirante pela causa da nutrição. Ele era o tipo de pessoa que nadava no Mar da Irlanda e caminhava de uma ponta a outra da Irlanda compartilhando sua crença de que você poderia viver de nozes, grãos e frutas vermelhas.

Então Malcolm fez uma pergunta a ele. "Se todo o lixo fosse removido do sistema de alguém e uma pessoa fosse curada, e ela voltasse a comer e viver do jeito que estava, quanto tempo levaria para ficar doente novamente?" A resposta que ele recebeu foi: "Aqui na Irlanda do Norte, levaria cerca de seis meses". Uau! Depois que Deus nos purifica com um toque divino de cura, voltamos e poluímos nossos corpos, deixando-nos doentes novamente pelo que comemos e pela maneira como vivemos. Quem tem ouvidos, ouça o que o Espírito de Deus está dizendo às igrejas.

Sugiro que cada um de nós faça o melhor que puder para honrar o espírito das leis de Levítico, que é ser o mais puro e limpo possível e evitar o impuro. Procure ar puro, água limpa, alimentos limpos, terra limpa e produtos domésticos e de cuidados pessoais limpos. Não fará nada além de melhorar sua saúde, tirando uma carga do sistema linfático. E você trará saúde para toda a sua família. Isso deve valer alguma coisa! Acho que não posso confiar no FDA ou nas empresas farmacêuticas, de fertilizantes ou químicas para me manter seguro. Há muita ganância e corrupção envolvidas. É hora de cada um de nós se educar sobre como cuidar de nossa própria saúde. Caso contrário, nos juntaremos às estatísticas daqueles que percorreram o caminho das doenças degenerativas e da morte prematura. **Isso não precisa ser!**

Recursos adicionais

Why Are You Poisoning Your Family? (*Por que você está envenenando sua família*) por Kare Possick. Um pequeno livreto discutindo o uso de produtos químicos tóxicos dentro de casa. Projetado para motivá-lo a tomar a decisão de mudar para uma variedade não tóxica de produtos domésticos.

Killed on Contact (*Morto no contato*) de Cass Ingram. Cem páginas mostrando o poder curativo do **óleo de melaleuca** (óleo da árvore do chá), o melhor remédio de Deus. Mostra suas qualidades antissépticas, usos médicos, usos com doenças fúngicas, usos como inseticida e usos de higiene pessoal.

Referências

- 1 Dadd, Debra Lynn, Non-Toxic, Natural and Earthwise (Jeremy P. Tarcher, 1990), as cited by Possick, Kare, Why Are You Poisoning Your Family? (Madeira Beach, FL: Kare Possick, 1994), p. 4.
- 2 Dadd, as cited by Possick, p. 3.
- 3 Sokol, Nancy Green, Poisoning Our Children (Noble Press, 1991) as cited by Possick, p. 29.
- 4 Possick, p. 23.

7

Desintoxicando o corpo por meio do gerenciamento intestinal adequado

Como aprendemos nos capítulos anteriores, as três regras fundamentais para uma boa saúde são: 1) construir seu sistema imunológico, 2) desintoxicar seu corpo e 3) nutrir suas células. Este capítulo trata de desintoxicar efetivamente seu corpo por meio de um sistema de eliminação saudável. Quando descobri a limpeza do cólon, achei um pouco nojento e decidi que não lidaria com isso ou, se o fizesse, colocaria as informações em um único parágrafo. No entanto, quando li o livro de Bernard Jensen intitulado *Tissue Cleansing Through Bowel Management* (*Limpeza de tecidos no controle do intestino*), fiquei impressionado com a revelação, o insight e o poder de cura do livro, e comecei a experimentar melhorar meu sistema de eliminação. O poder de cura do manejo intestinal adequado é incrível demais para pular ou colocar em um parágrafo, então aqui está um capítulo sobre esta maneira incrível de desintoxicar seu corpo.

Se o seu sistema imunológico for forte, ele lavará constantemente todas as células danificadas e mutantes e venenos tóxicos do seu sistema. As três maneiras pelas quais essas células danificadas são descarregadas são: 1) os pulmões, 2) o intestino e os rins e 3) a pele (dois quilos por dia através da pele). O intestino deve liberar uma refeição dentro de dezoito horas após ser ingerida. Nos Estados Unidos, por causa do tipo de dieta que comemos, muitas pessoas têm dez refeições extras enfiadas em seus intestinos. Se o intestino estiver obstruído, ou funcionando apenas parcialmente, essas toxinas

não são eliminados efetivamente do seu sistema. Em vez disso, eles voltam a circular e são despejados em áreas que criam abscessos, feridas abertas, artrite, dores de cabeça e quase todas as doenças imagináveis. Simplificando, melhorando o funcionamento do intestino, essas toxinas acumuladas serão eliminadas e as enfermidades que as acompanham podem e serão removidas. Achei isso difícil de acreditar no começo. Alguns testemunhos e estudos ajudaram a me convencer.

Gerona Alderin conta que, como resultado de uma boa limpeza do cólon, ela se livrou de caroços nos seios, restaurou a cor dos olhos para azul, restaurou a ótima cor e tom da pele e energia abundante.¹

Uma paciente com artrite reumatoide diz: "Quando comecei o programa de limpeza de tecidos, mal conseguia usar minhas mãos. Meu joelho esquerdo estava tão inchado que eu não conseguia movê-lo. Durante o programa, minhas mãos ficaram mais flexíveis e o inchaço e a dor na palma da minha mão direita melhoraram. O inchaço no joelho diminuiu até que eu pudesse andar sem dor. Minhas costas não estão doendo o tempo todo agora e parecem mais fortes. Meus pés não são tão macios nas solas.²

Um paciente tinha úlceras abertas e escorrendo nos pés e não conseguia usar meias ou sapatos. No sétimo dia da limpeza do cólon, as úlceras abertas foram curadas! Veja, se os venenos tóxicos não puderem ser eliminados pelo cólon, eles buscarão a eliminação em outro lugar. Fotos coloridas dessa incrível cura de sete dias dos pés ulcerados podem ser encontradas na página 142 do livro de Bernard Jensen.

Um estudo com 1.481 mulheres que não amamentam mostrou que aquelas que estão gravemente constipadas tendem a ter células anormais no fluido extraído de seus seios. Essas células foram encontradas em mulheres com câncer de mama e, sugeriram os pesquisadores, podem indicar que as mulheres enfrentam um risco aumentado de desenvolver câncer. As anormalidades celulares ocorreram cinco vezes mais em mulheres que evacuaram menos de três vezes por semana do que em mulheres que o fizeram mais de uma vez por dia. A constipação crônica é frequentemente o resultado de uma dieta rica em proteínas, gorduras e carboidratos refinados (açúcares e farinha refinada), mas pobre em alimentos fibrosos como grãos integrais, frutas e vegetais. Mais uma vez, vemos que a dieta do Gênesis cura e a dieta americana mata.

Hoje, existem mais de 45.000 remédios laxantes e catárticos fabricados e usados apenas pelos americanos. Isso faz você pensar que nós

podemos ter um problema! Mais de 70 milhões de americanos sofrem de problemas intestinais. Em um ano, mais de US \$ 350 milhões são gastos em laxantes. A segunda causa de morte nos Estados Unidos é o câncer. Destes, 100.000 desistem de suas vidas todos os anos devido ao câncer de cólon. A American Cancer Society diz que as evidências nos últimos anos sugerem que a maioria dos cânceres de intestino é causada por agentes ambientais. Alguns cientistas acreditam que uma dieta rica em carne bovina e / ou pobre em fibras é a causa. Cientistas médicos britânicos e sul-africanos têm estudos indicando que as pessoas que viviam em condições primitivas com dietas ricas em fibras indigestas passavam de 2 1/2 para 4 1/2 vezes mais fezes do que as dos países ocidentais, e essas pessoas eram relativamente livres da maioria das doenças estudadas.

A colostomia é um procedimento cirúrgico no qual o intestino é separado do cólon devido à degradação funcional desse órgão. O indivíduo colostomizado então enfrenta uma eliminação vitalícia de fezes através de uma abertura em seu lado em uma bolsa anexada. Há 100.000 pessoas que passam por essa abordagem radical a cada ano. O cuidado adequado do cólon evitará isso completamente.

O Dr. Sir Arbuthnott Lane, que era cirurgião do rei da Inglaterra, também fez cirurgia de cólon e notou que, após a cirurgia, muitas doenças totalmente "não relacionadas" foram curadas em seus pacientes. Um menino, que teve artrite por muitos anos, estava em uma cadeira de rodas no momento da cirurgia. Seis meses depois, esse menino se recuperou totalmente da doença. Outra de suas pacientes do sexo feminino teve bôcio que entrou em remissão nos seis meses seguintes à cirurgia do cólon.

Esses tipos de experiências o levaram a ver a relação entre um intestino tóxico e o funcionamento dos vários órgãos do corpo, e o levaram a passar os últimos vinte e cinco anos de sua vida ensinando as pessoas a cuidar do intestino por meio de nutrição e não cirurgia. Ele afirmou: "Todas as doenças são devidas à falta de certos princípios alimentares, como sais minerais ou vitaminas, ou à ausência das defesas normais do corpo, como a flora protetora natural. Quando isso ocorre, as bactérias tóxicas invadem o canal alimentar inferior, e os venenos assim gerados poluem a corrente sanguínea e gradualmente se deterioram e destroem todos os tecidos, glândulas e órgãos do corpo.³

O Dr. John Harvey Kellogg sustentou que 90 por cento das doenças da civilização são devidas ao funcionamento inadequado do cólon.

Que isso se resume a que as pessoas doentes têm corpos tóxicos e, se desintoxicassem seus corpos, suas doenças desapareceriam.

Das 300 autópsias realizadas pelo National College em Chicago, 285 foram encontradas constipadas. Alguns foram encontrados com intestinos de nove a doze polegadas de diâmetro e apenas espaço para a passagem de um lápis, o resto sendo compactado com matéria fecal incrustada. Os médicos parecem ter o pior registro de mortes quando se trata de doenças infecciosas. De acordo com as estatísticas publicadas pelo Register General of England, médicos e cirurgiões ficaram no topo da lista e os trabalhadores agrícolas na parte inferior.

Quando o intestino falha, todo o corpo entra em crise nutricional. As ondas de choque metabólicas fluem para todas as células e tecidos.

O intestino deve ser preenchido com flora amigável, chamada acidophilus, produzindo um ambiente intestinal ácido. Bacillus coli são bactérias hostis que crescem em um ambiente alcalino. Eles são facilmente produzidos por meio de proteínas no café da manhã, almoço e jantar, ou tomando antibióticos. Essa bactéria hostil chega a 85% da vida floral no cólon do americano médio. Para restaurar o conteúdo adequado da flora em seus intestinos, você deve comer a dieta Genesis e provavelmente deve suplementar com acidophilus por duas a quatro semanas. Você pode dizer quando a flora é alterada porque suas fezes são macias, frequentes (três vezes ao dia) e livres de odor pútrido ou rançoso.

O Dr. Bernard Jensen desenvolveu uma limpeza do cólon de sete dias e viu as leituras de triglicerídeos caírem de 938 mg/dl (o normal é 150 - 200) para 258 mg/dl em uma semana. Ao mesmo tempo, ele viu o colesterol cair de 348 mg/dl para 277 mg/dl em apenas sete dias.⁴ Eu nunca teria acreditado que tal coisa fosse possível. Mas certamente é razoável se você pensar sobre isso. Desconecte o esgoto e todo o sistema de backup pode ser facilmente limpo.

O Dr. Jensen acredita que seu protocolo de limpeza do cólon de sete dias é o sistema de limpeza do tecido final. De meus estudos limitados, eu concordaria, e se eu estivesse gravemente doente e infectado, provavelmente o completaria em um piscar de olhos. É descrito em detalhes em seu livro ***Cleansing Through Bowel Management*** (*Limpeza através do controle intestinal*). Pessoalmente, acho que todos deveriam ler este livro como parte de sua educação em saúde. Vale o seu peso

em ouro. Você mesmo pode fazer a limpeza em casa, o que a torna preferível para a maioria das pessoas. A alternativa é ter um cólon, que é como um enema (lavagem intestinal) avançado realizado em você por outra pessoa. A modéstia da maioria das pessoas não permitiria que elas optassem por um cólon. O Dr. Jenson recomenda, em vez disso, um colema, que é um cruzamento entre um cólon e um enema. É algo que você pode realizar usando alguns equipamentos e ervas que o livro dele descreve para você. Ele lhe dirá como e onde encomendá-los e como usá-los. O Dr. Jenson descreve matéria compactada, fibrosa e emborrachada de setenta e seis centímetros de comprimento vinda dos intestinos após várias limpezas do cólon. Alimentação, nutrição e exercícios adequados podem impedir que esse acúmulo ocorra. No entanto, a maioria de nós abusou de nossos corpos por tantos anos que precisa de assistência especial para voltar à condição normal de operação.

Se você não quiser usar nenhum equipamento especial, mas simplesmente preferir utilizar algumas ervas e argila líquida para soltar a matéria compactada das paredes de seus intestinos, descreveremos um programa de quatorze dias que o faz no capítulo sobre jejum. **Este provavelmente será o melhor lugar para uma pessoa começar.** As pessoas que começam com essa limpeza do cólon de quatorze dias descobrem que raramente é necessário ir além dela para técnicas mais avançadas. O desenvolvedor desta limpeza de ervas e argila de quatorze dias é o Dr. Albert Zehr, que foi treinado por Bernard Jensen. Conversei com o Dr. Zehr por telefone e pedi que ele comparasse as duas abordagens. Ele me disse que achava que 95% das pessoas teriam suas necessidades de saúde atendidas com a limpeza de quatorze dias. No entanto, eles poderiam então ir para o colema, se sentirem necessidade. Vimos alguns resultados dramáticos com o programa de quatorze dias.

Uma rainha da beleza nacional fazia enemas todas as manhãs para ajudar a manter a pele brilhante e a energia alta. Meio incrível, não é?

Não podemos ter um corpo saudável sem sangue limpo, e não podemos ter sangue limpo a menos que tenhamos um intestino limpo com bom tônus para mover os resíduos prontamente. Um intestino tóxico é a fonte de muitos problemas de saúde.

Recursos adicionais

Tissue Cleansing Through Bowel Management por Bernard Jensen DC, Nutricionista.

Healthy Steps do Dr. Albert Zehr - Discute a limpeza do cólon de quatorze dias usando ervas e um jejum de quatro dias no meio dela. Também discute muitas outras abordagens interessantes de saúde.

Referências

- 1 Jensen, Bernard, *Tissue Cleansing Through Bowel Management* (Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981), p. A-5.
- 2 Jensen, p. A-5.
- 3 Jensen, p.31.
- 4 Jenson, p. 91.

8

O valor curativo das vitaminas, Enzimas, antioxidantes e ervas

"Não darei drogas mortais a ninguém." Hipócrates

Não sei quanto a você, mas as estatísticas dos últimos capítulos me fazem pensar que todos no mundo civilizado estão fadados a morrer devido ao envenenamento contínuo das células de seus corpos. Eu realmente tive estatísticas negativas suficientes para durar a vida toda. Eu poderia usar um pouco de esperança! Bem, a grande coisa sobre o resto deste livro é que ele está cheio de esperança. Ele mostrará muito mais coisas que você pode fazer para ajudar seu sistema imunológico a permanecer forte e compensar o que falta na terra impura, na comida impura e no ar impuro.

Vitaminas e a RDA

Que diversão teremos resolvendo esse problema pegajoso! Alguns afirmam que, se você comer direito, não precisará de vitaminas. Outros juram por eles. Alguns dizem que a RDA (Dose Diária Recomendada) é suficiente. Outros dizem que não começa a atender às nossas necessidades diárias de saúde ideal. Os livros do Dr. McDougall, que recomendamos nos capítulos anteriores, sugerem fortemente que você não precisa de suplementos. Vamos ver o que podemos descobrir.

Na Califórnia, é contra a lei que um médico prescreva vitaminas, e alguns médicos na Califórnia foram presos por isso. Essa é uma posição bastante intensa contra as vitaminas.

Pessoalmente, acredito que, como a terra está tão desvitalizada, as plantações tão cobertas de pesticidas e o ar tão cheio de poluição, faz sentido complementar até mesmo uma boa dieta com algumas vitaminas extras. Como sabemos que a cura vem de dentro, de nosso próprio sistema imunológico, devemos ter certeza de dar a ele todos os suprimentos necessários para travar uma guerra agressiva e contínua. Vitaminas, minerais, enzimas, aminoácidos e outras disciplinas naturais como jejum, exercícios, descanso e uma atitude mental positiva são as ferramentas que nosso sistema imunológico precisa para uma operação eficiente.

Pense em seu corpo como aproximadamente 70 trilhões de pequenos motores, que trabalham em harmonia uns com os outros. É essencial que esses motores tenham o combustível certo para que possam realizar suas tarefas. As vitaminas trabalham em conjunto com enzimas, como coenzimas, permitindo assim que todas as atividades que ocorrem dentro do corpo aconteçam com rapidez e precisão. As vitaminas hidrossolúveis (complexo C e B) devem ser ingeridas diariamente no organismo, uma vez que não podem ser armazenadas e são excretadas no prazo de um a quatro dias. As vitaminas solúveis em óleo (A, D, E, K) podem ser armazenadas por períodos mais longos.

A Dose Diária Recomendada (RDA) foi instituída há cerca de quarenta anos pelo Conselho de Alimentação e Nutrição dos EUA como um guia para prevenir doenças como escorbuto, raquitismo e cegueira noturna. No entanto, meu objetivo na vida não é prevenir o escorbuto em meu corpo. **Meu objetivo é ter saúde e vitalidade ideais.** Então, vou olhar para outra tabela que foi construída, o Optimum Daily Allowance (ODA - Dose Diária Ótima). Um gráfico da ODA pode ser encontrado na página 11 de *Prescription for Nutritional Mealing (Receita para Cura Nutricional)*, um guia de autoajuda abrangente e atualizado de James F. Balch, MD e Phyllis A Balch, C.N.C. É uma referência prática de A a Z para remédios sem drogas usando vitaminas, minerais, ervas, aminoácidos, antioxidantes e suplementos alimentares naturais, com 360 páginas de informações de saúde que simplesmente devem fazer parte de sua biblioteca de saúde em casa.

Por exemplo, ouvi há anos que, para absorver totalmente certas vitaminas, precisava tomá-las em conjunto com outras vitaminas. Eu nunca consegui manter em linha reta quais combinavam com quais, ou qual vitamina tomar para certas doenças. Na página 12 do livro dos Balchs, eles fornecem uma lista completa de quais vitaminas tomar em conjunto com outras para obter o máximo de

benefícios. E mais de 200 páginas listam vários desordens que as pessoas têm, e quais vitaminas, ervas, minerais e enzimas tomar (em sua ordem adequada de importância) para dar ao seu sistema imunológico as ferramentas necessárias para lutar e vencer com eficácia. Uau! Nada mau! Tornou-se minha bíblia nutricional. Eles até informam quais são os limites tóxicos para cada vitamina, bem como quaisquer outros avisos que possam ser aplicados.

As vitaminas funcionam melhor quando tomadas com as refeições, porque os nutrientes da refeição constituem qualquer coisa necessária para a assimilação completa da vitamina.

Você deve sempre tomar vitaminas naturais, não vitaminas sintéticas ou químicas. As vitaminas sintéticas são produzidas em laboratório a partir de produtos químicos isolados que refletem suas contrapartes encontradas na natureza. Eles podem conter alcatrões de carvão, corantes artificiais, conservantes, açúcares, amido e outros aditivos. Seu valor é apenas uma fração do de uma vitamina natural semelhante e podem ser perigosos.

Mesmo que a RDA não seja projetada para lhe dar o máximo de saúde, mas apenas para evitar escorbuto e similares, pesquisas revelam que **menos da metade** da população ingere até mesmo a RDA. Isso é assustador. Isso significa que metade de nós não está recebendo vitaminas suficientes para nos proteger do escorbuto! De acordo com o Documento nº 264 do Senado dos EUA, 99% dos americanos são deficientes em minerais. A Organização Mundial da Saúde classifica as 42 principais nações do mundo por suas dietas nutricionais. A América é classificada como o 38º país mais bem alimentado do mundo (DE 42!!). Como isso é possível? Dos aproximadamente 12.000 alimentos em uma mercearia bem abastecida, 80% foram processados (ou seja, adulterados pelo homem).

Uma pesquisa com 37.000 pessoas conduzida pela Food Technology indicou que metade da população era deficiente em vitamina B6, 42% não consumiam quantidades suficientes de cálcio, 39% tinham ingestão insuficiente de ferro e 25 a 39% não obtinham as quantidades necessárias de vitamina C. E a quantidade RDA de vitamina C é de apenas 60 mg, enquanto centenas de estudos mostraram que a quantidade ideal de vitamina C está na faixa de 5.000 mg a 12.000 mg por dia.

A American Dietetic Association, que é a organização profissional de nutricionistas registrados, dirá que você pode obter tudo o que precisa dos alimentos que ingere e não precisa complementar sua dieta. Por outro lado, sessenta por cento de seus

membros tomam suplementos alimentares. **Isso é mais do que o dobro da porcentagem de americanos médios que tomam suplementos alimentares!** Portanto, a linha partidária da organização é: "Você não precisa deles", mas sessenta por cento de seus membros os aceitam. Você acha que eles sabem algo que não estão nos dizendo? É claro que a Bíblia diz que uma maneira de descobrir o que uma pessoa realmente acredita é examinar o fruto em sua vida - o que ela realmente faz, não o que ela diz acreditar.

Historicamente, a AMA (American Medical Association) assumiu a posição de que a suplementação com vitaminas e minerais é desnecessária. No entanto, na seção "Scientific Review" da edição de 19 de junho de 2002 do poderoso braço de publicação da AMA, *Journal da Associação Médica Americana (JAMA)*, essa posição foi finalmente revertida. O artigo, intitulado "Vitaminas para prevenção de doenças crônicas em adultos", escrito por dois médicos afiliados a Harvard, analisa um grande corpo de pesquisas que, em última análise, promove o uso de suplementos vitamínicos para muitos segmentos da população. Ele mostra que os suplementos vitamínicos beneficiam aqueles em risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, câncer e osteoporose, bem como o número incontável de pessoas que têm problemas de absorção de nutrientes. Portanto, os benefícios cobrem quase todo mundo! E os autores admitem isso no comentário que se segue ao artigo, no qual dizem: "Recomendamos que todos os adultos tomem um multivitamínico por dia". O *JAMA* citou referências de 152 fontes científicas. Curiosamente, *muitos* deles foram publicados antes ou durante 1995. E outros 69 foram publicados antes do ano 2000. Portanto, o fato é que a comunidade médica tinha amplas evidências de apoio ao valor da suplementação bem antes de 2002.

Como eu não (e às vezes não consigo) comer adequadamente o tempo todo, decidi tomar regularmente um bom suplemento natural de vitaminas, minerais e cálcio. Não vá à farmácia e compre vitaminas sintéticas. Seu valor é limitado e, de fato, eles se mostraram até prejudiciais! De acordo com a lei, se a vitamina for feita de 10 a 15 por cento de ingredientes naturais, ela pode alegar ser natural. Compre vitaminas listadas como **completamente** naturais, não apenas naturais, para obter o melhor benefício.

Um estudo do Dr. Henry Ogle, de Crest Hill, Illinois, comparou a quantidade de vitamina E encontrada no sangue uma hora depois de tomar suplementos de vitamina E. Uma marca sintética liberou 0,75 por cento.

A marca média de uma loja de produtos naturais liberou 3,5%, enquanto a melhor marca de loja de produtos naturais liberou 15%. No entanto, uma marca totalmente natural liberou 90%. Nem todas as vitaminas são criadas iguais.

Para ajudar a responder à pergunta sobre o quanto as vitaminas naturais podem ser melhores do que as vitaminas sintéticas, o Dr. Graham Burton, pesquisador canadense do Conselho Nacional de Pesquisa do Canadá, deu doses iguais de vitamina E natural e sintética a animais experimentais e, em seguida, mediu a proporção de ambos os tipos de vitamina E em vários órgãos, tecidos e fluidos de seus súditos. No cérebro de camundongos, por exemplo, Burton encontrou 5,3 vezes mais vitamina E natural do que a variedade sintética. Burton, portanto, concluiu que o corpo prefere a vitamina E natural à vitamina E sintética.

Por que é tão importante que o ingrediente comece a aparecer no sangue dentro de uma hora? De acordo com os padrões de teste estabelecidos pela Escola de Farmácia da Howard University, com base em testes exigidos pelo governo usados para produtos farmacêuticos, os comprimidos não revestidos devem se desintegrar em trinta minutos e os comprimidos revestidos em uma hora para que os nutrientes sejam absorvidos pelo sistema. Fiz uma experiência com os suplementos naturais multivitamínicos e de cálcio que tomo. Coloquei-os em um copo d'água e em trinta minutos eles se dissolveram. Legal! Certifique-se de que o que você está tomando se dissolva e seja assimilado. Faça alguns testes. Saiba com certeza. Não apenas espere. Certifique-se de que seus esforços em prol da saúde não estejam sendo desperdiçados. Algumas vitaminas levam quatro horas para se dissolver. Alguns nunca o fazem.

Se você vai ser completamente vegetariano (o que eu não estou fazendo pessoalmente), você precisa suplementar sua dieta com B12, pois essa vitamina é essencial para prevenir a anemia. É normalmente encontrado em alimentos como queijo, amêijoa, ovos, figado, cavala, frutos do mar suaves e tofu, mas não é encontrado em vegetais. Está disponível apenas em fontes animais e soja. Um amigo nosso ficou estritamente vegano por um ano, sem carnes e sem laticínios, e acabou extremamente anêmico, com números de hemoglobina muito baixos. Ela imediatamente consumiu grandes doses de B12 para voltar ao equilíbrio. O Dr. James Balch, MD, recomenda 300mcg de B12 por dia para manter uma saúde excelente.

Enzimas

Costuma-se dizer que você não é o que você come, mas sim o que você absorve de sua dieta. As enzimas são o que permitem que

Seu corpo absorve os alimentos que você ingere. As enzimas são encontradas em todas as plantas e animais vivos e são essenciais para manter o funcionamento adequado do corpo, digerir alimentos e auxiliar na reparação de tecidos. O corpo não pode ser sustentado sem enzimas. O corpo cria suas próprias enzimas, além de receber enzimas dos alimentos que comemos. No entanto, as enzimas são extremamente sensíveis ao calor e começam a morrer a 107 graus. Eles estão totalmente mortos a 120 graus. Todos os alimentos aquecidos e processados, bem como todos os alimentos cozidos, foram esgotados de todas as enzimas. Se você não está ingerindo uma boa quantidade de alimentos crus, está colocando uma pressão extra em seu corpo. Esse uso excessivo pode prejudicar a capacidade de funcionamento do corpo, tornando-o suscetível ao câncer, obesidade, doenças cardiovasculares e uma série de outras doenças. Indigestão crônica, gases, inchaço e refluxo ácido podem indicar a necessidade de suplementação enzimática.

Felizmente, as enzimas podem ser compradas em forma de cápsula e tomadas como suplemento junto com a refeição. Isso pode ajudar a compensar o que está faltando em sua dieta. Achei muito fácil simplesmente adicionar algumas cápsulas de enzimas à minha dieta diária.

Ervas

Minha introdução às ervas é realmente uma história bastante interessante. Tudo começou com um telefonema para Lance, um pastor e amigo meu de Rhode Island. Enquanto conversávamos, ele falou de um suplemento alimentar natural, em forma de cápsula, que ele e sua esposa haviam começado a tomar três meses antes. Aumentou sua taxa metabólica, fazendo com que cada um deles perdesse quinze quilos, ao mesmo tempo em que aumentava sua energia. Muitas pessoas em sua igreja viram a diferença em suas vidas e estavam batendo à sua porta, querendo comprar o que quer que estivessem tomando.

Interesse despertado

Bem, fiquei intrigado o suficiente para dizer: "Envie-me uma amostra e verei se funciona para mim". Bem, aconteceu, e os resultados foram surpreendentes! Comecei minha investigação mostrando uma lista das ervas ao meu naturopata, Dr. Michael A. Prytula, MD (especialista em ervas), para ter certeza de que não eram perigosas e fariam como anunciado.

O Dr. Prytula me garantiu que as ervas não eram perigosas e que realmente fariam exatamente o que os folhetos da empresa

alegavam que eles fariam. Ele sugeriu tomá-los por dois meses, depois dar um descanso ao meu corpo, não tomando-os por um mês. Essas ervas foram uma ótima maneira de **dar o pontapé inicial** no meu corpo em energia e vida novamente. Usei a energia e a vida que recebi para estudar e aplicar pessoalmente os bons princípios de dieta e cuidados de saúde que estão registrados neste livro. Posso sugerir que essa abordagem também pode ser útil para outras pessoas.

Até a Bíblia diz:

"Ele faz crescer a erva para o gado e ervas para o serviço da humanidade" (Salmo 104:14 KJV).

Devo ter perdido esse versículo em meus estudos bíblicos anteriores. É incrível o quanto da Bíblia eu não vejo até que eu mesmo experimente a verdade. Então, quando volto e leio novamente, vejo que a verdade estava lá o tempo todo. E pensar que tenho a tendência de relacionar o maravilhoso dom de Deus de ervas curativas para o movimento da Nova Era ou para tempos anteriores e menos sofisticados. Só porque não estou vivendo um versículo em particular, por que devo entregá-lo ao mal ou aos desinformados? Talvez eu tenha um problema que precisa ser levado à cruz. Talvez seja por isso que eu deva andar em mansidão em vez de pensar que sei tanto. Talvez eu permaneça cego até que as experiências da vida, a revelação de Deus e a Palavra de Deus convirjam para mim. Só então eu "vejo".

Esta foi minha primeira introdução a um estudo de ervas. Desde então, comprei um livro intitulado ***The Healing Herbs (As Ervas Curativas)*** e descobri que essas ervas são usadas e listadas em dicionários de ervas há milhares de anos. Na verdade, eles farão muito mais do que as descrições de uma linha dadas acima, e são muito mais amplamente usados na Europa pela prática médica do que na América. (A Europa permite que uma gama muito maior de medicamentos seja praticada do que a América. As Agências Reguladoras Médicas Americanas são, neste momento da história americana, bastante estreitas em foco e ditatoriais em abordagem. É hora de alguns servos assumirem posições de liderança e guiarem nossa nação e profissão médica para a verdade das palavras e caminhos de Deus. Eu me pergunto se nós, você e eu, devemos ser esses novos líderes. Eu suspeito que sim. Prometo que vou me esforçar com você para me tornar um líder servo em tantas áreas quanto Deus me permitir expandir e crescer.)

Estudos científicos que mostram os benefícios de algumas dessas ervas têm

apareceram no British Medical Journal *Lancet* e no *New England Journal of Medicine*. Os produtos feitos de ginkgo estão entre os medicamentos mais prescritos na Europa, com vendas de US \$ 500 milhões por ano.¹ Recomendo que aqueles que desejam uma descrição mais detalhada da pesquisa feita sobre as propriedades curativas dessas ervas comprem o livro *The Healing Herbs* de Michael Castleman.

Picolinato de cromo

O outro ingrediente do produto que experimentei é o picolinato de cromo, então minha próxima área de pesquisa foi estudar sobre isso (patente dos EUA # 4.315.927).

As informações abaixo são extraídas e condensadas de um livreto fascinante intitulado "Picolinato de cromo" (uma parte da *Good Health Guide Series*) escrito por Richard A. Passwater, Ph.D. Recomendo vivamente que comprem e estudem um exemplar do folheto. Ele contém quarenta e oito páginas de pesquisa científica que respaldam as seguintes alegações sobre o picolinato de cromo. Estou extraíndo apenas alguns desses estudos para sua consideração.

Um cofator de insulina

O picolinato de cromo é um cofator essencial da insulina. A insulina hormona ajuda a controlar a fome e regula a produção de energia, queima de gordura, construção muscular e utilização do colesterol. A insulina é como um porteiro que controla a passagem de nutrientes e outros compostos importantes através das paredes de seus 70 trilhões de células do corpo.

Os americanos têm quantidades inadequadas de cromo

Noventa por cento das dietas dos EUA estão abaixo do nível mais baixo da ingestão diária recomendada de cromo. O processamento de alimentos remove até 80% do cromo de muitos alimentos integrais. O consumo de dietas ricas em açúcar aumenta a excreção de cromo em 10 a 300 por cento. Os asiáticos têm quatro a cinco vezes mais cromo em seus corpos do que os americanos.

Perder o excesso de gordura corporal enquanto ganha músculos

O picolinato de cromo promove a perda permanente de gordura porque normaliza o metabolismo. Isso produzirá uma perda gradual, mas constante e persistente de gordura corporal. Quando o cromo é complementado, como deveria ser, com uma redução na gordura dietética e um aumento no exercício, a perda de gordura é proporcionalmente acelerada. (Nota: Uma pessoa que apresentei a este produto também cortou gordura de sua dieta e perdeu trinta quilos em um mês).

Um estudo foi feito em uma proeminente clínica de perda de peso em San Antonio, Texas, sob a direção do Dr. Gilbert Kaats. Os voluntários consumiram duas bebidas nutricionais por dia e foram solicitados a não alterar sua ingestão de alimentos ou atividade física. Algumas das bebidas não continham picolinato de cromo, algumas 200 microgramas de picolinato de cromo e outras 400 microgramas. Nem os médicos nem os voluntários sabiam quanto picolinato de cromo havia nas bebidas até depois do estudo. Outros prepararam as bebidas, codificaram-nas e mantiveram os códigos em segredo até depois do estudo. Em seguida, o código foi liberado e os resultados compilados.

Após setenta e dois dias, o grupo que não recebeu picolinato de cromo não teve essencialmente perda de gordura ou ganho muscular. No entanto, os grupos que receberam picolinato de cromo perderam uma média de 1,9 quilos de gordura e ganharam uma média de 0,63 quilos de músculo. Isso é uma melhoria líquida de 2,5 quilos, para um aprimoramento líquido do físico.

Os resultados foram melhores nos voluntários mais velhos, o que não é surpreendente, pois a deficiência de cromo aumenta com a idade. Aqueles que tomaram 400 microgramas de picolinato de cromo diariamente tiveram uma resposta média 27% melhor do que aqueles que tomaram 200 microgramas.

Cientistas da Louisiana State University, procurando uma maneira de cultivar carne de porco magra naturalmente, testaram o picolinato de cromo em porcos. Eles descobriram que o picolinato de cromo reduziu a gordura medida na décima costela em 21% e aumentou o músculo em 7%.

O picolinato de cromo parece aumentar a taxa metabólica

Na dieta típica, tanto a gordura quanto a massa muscular magra são perdidas. Então, quando o peso é colocado de volta, uma

proporção maior tende a ser gordura e uma proporção menor, músculo, deixando a pessoa "mais gorda" do que nunca. No entanto, ao perder peso com picolinato de cromo, a gordura é perdida enquanto músculo está sendo ganho. Portanto, a "forma" de alguém está sendo restaurada. Mesmo que isso ocorra sem exercício, ocorre ainda mais facilmente se o exercício e o cromo forem combinados. Acho que essa foi minha experiência porque minha balança mostrou que eu havia perdido apenas três quilos, embora minha cintura tivesse diminuído dez centímetros. Suspeito que perdi gordura e ganhei peso muscular, o que é bom para mim. Eu estava me exercitando vinte minutos por dia durante seis meses antes de começar a tomar essas ervas e cromo. No entanto, eu não estava vendo a mudança na forma ou o aumento de energia que normalmente alcançava na minha juventude como resultado do exercício. Suspeito que isso tenha ocorrido porque, agora que estou mais velho, o cromo estava mais esgotado em meu corpo.

Boas notícias - a dieta está morta!

A revista Prevention publicou um artigo intitulado "Boas notícias: a dieta está morta". A Universidade Tufts, em Boston, pegou um grupo de homens e mulheres na casa dos 60 anos e os dividiu em um grupo de exercícios e um grupo de dieta. O grupo de exercícios treinou duas vezes por dia em uma bicicleta ergométrica, queimando 360 calorias, mas comendo exatamente o mesmo número de calorias que comiam antes do início do programa de 12 semanas. O grupo da dieta comeu exatamente 360 calorias por dia a menos do que antes. O grupo de dieta perdeu onze quilos e o grupo de exercícios, dezesseis quilos. No entanto, seis quilos perdidos pelo grupo de dieta eram músculos e apenas cinco quilos eram gordura. O grupo de exercícios realmente ganhou três quilos de músculo puro; Então, na realidade, eles perderam dezenove quilos de gordura, ou quatro vezes mais gordura do que os que fizeram dieta.

Reduzindo o colesterol

Estudos mostram que, se os níveis sanguíneos de cromo atingirem níveis ideais, as doenças cardíacas são extremamente improváveis. Além disso, o cromo pode erradicar os depósitos de colesterol existentes nas artérias. O cromônimo aumenta a produção de HDL, de acordo com um estudo, em 17 a 23 por cento e reduz o colesterol total em 10 a 36 por cento. Os HDL são os necrófagos que retiram o excesso de colesterol do sistema e o despejam no figado. Uma vez que esse número aumentado de

catadores de HDL remove o excesso de colesterol da corrente sanguínea, eles começam a limpar e retirar parte do colesterol dos depósitos nas artérias.

Em um estudo, os pacientes com bloqueio coronário comprovado tinham um nível médio de cromo-plasma de 1,05 mcg / litro; naqueles sem bloqueio coronário, era de 8,51 mcg / litro.

Prevenção e controle do diabetes e hipoglicemias

O diabetes é uma condição na qual há um problema de insulina. Quando Ratos de laboratório saudáveis foram alimentados com uma dieta deficiente em cromo, eles desenvolveram os sintomas de diabetes. Quando foram devidamente nutridos com cromo, esses sintomas desapareceram rapidamente.

O picolinato de cromo reduz o açúcar elevado no sangue

Um grupo de pesquisadores do Mercy Hospital and Medical Center de San Diego descobriu que 200 microgramas de picolinato de cromo reduziram os níveis de açúcar no sangue em jejum em 18% e os níveis de hemoglobina glicosilada em 10% em apenas seis semanas.

Fortalecendo o sistema imunológico e aumentando a expectativa de vida

Em um estudo, que procurava sinais de toxicidade do cromo, os pesquisadores descobriram que quanto mais cromo eles alimentavam os animais de laboratório, mais eles pareciam viver. Após trinta meses, quase metade dos ratos de laboratório (nove de vinte) nos grupos alimentados com 0-2,08 microgramas de picolinato de cromo por grama de dieta havia morrido , enquanto apenas um rato (de trinta) havia morrido nos grupos que receberam 4,2-42 microgramas de picolinato de cromo por grama de dieta.

Os pesquisadores não conseguiram colocar picolinato de cromo suficiente em animais de laboratório para produzir efeitos adversos. Sua estimativa do nível tóxico é superior a 2,2 gramas por quilograma de peso corporal, o que equivale a 156.000 miligramas para uma pessoa de 70 quilos .

Para um estudo mais aprofundado

O texto acima é apenas pedaços de alguns dos muitos estudos citados no livreto "Picolinato de cromo" de Richard A. Passwater, Ph.D. Eu recomendo fortemente que você compre e estude todo o livreto dele.

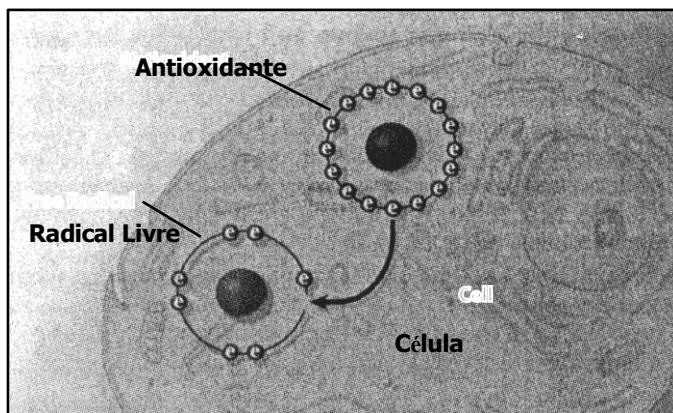
Decidi tomar essas ervas e cromo como parte regular da minha dieta, e eu o recomendo como um suplemento nutricional totalmente natural que fará com que a pessoa pareça melhor, se sinta melhor e tenha mais energia. Eu encorajo você a seguir a recomendação do meu naturopata de dois meses de folga, um mês de folga.

Antioxidantes

Um antioxidante ajuda a destruir os radicais livres em seu corpo. As radicais livres demonstraram ser os principais contribuintes para mais de sessenta de nossas principais doenças. *The Mayo Clinic Health Letter* tinha o seguinte diagrama e citação em sua primeira página:

A breve visão geral a seguir foi retirada do livreto "The Antioxidants" de Richard A. Passwater, Ph.D. Eu recomendo fortemente que você leia este livreto. Faz parte da *The Good Health Guide Series*. Os antioxidantes são nutrientes que protegem seu corpo contra câncer, doenças cardíacas, artrite, alergias, catarata e até retardam o processo de envelhecimento. Os antioxidantes que estudaremos são vitamina A (beta-caroteno), selênio, vitamina E, vitamina C.

Um radical livre é altamente reativo porque seu arranjo de elétrons está fora do equilíbrio de "spin". Cada radical livre é capaz de destruir uma enzima ou molécula de proteína ou até mesmo uma célula inteira. Cada radical livre geralmente gera uma cadeia de reações de radicais livres, resultando em milhares de radicais livres sendo liberados para destruir os componentes do corpo.



"Um radical livre é uma molécula danificada com um elétron ausente. Um antioxidante, como vitamina C, vitamina E ou betacaroteno, pode doar um de seus elétrons para o radical livre. Se um antioxidante não 'ajuda', um radical livre retira um elétron das estruturas vitais da célula, danificando a célula e, eventualmente, levando a doenças.

Câncer e vitamina A

Um corpo saudável pode superar o câncer, assim como pode afastar o câncer. Em um dos experimentos do Dr. Umberto Saffioti quando ele estava na Escola de Medicina de Chicago, 113 hamsters foram dosados com o benzopireno cancerígeno da fumaça do cigarro. Dos 53 animais de controle que não receberam proteção extra de vitamina A, 16 desenvolveram câncer de pulmão. No entanto, dos 60 animais tratados com vitamina A, apenas um desenvolveu câncer de pulmão e quatro desenvolveram tumores benignos. O Dr. E. Djeike, do Registro de Câncer da Noruega, descobriu que 74% dos homens com câncer de pulmão estavam no terço mais baixo da população, classificados pela ingestão de vitamina A. Os moradores da cidade com deficiência de vitamina A têm três vezes a taxa de câncer de pulmão dos moradores da cidade mais bem nutritos. Da mesma forma, o Dr. Richard Doll, presidente da Associação Britânica para Pesquisa do Câncer, descobriu que o beta-caroteno reduziu a incidência de câncer em animais de laboratório em 40%.

Selénio

O Dr. Gerhard Schrauzer, da Universidade da Califórnia em San Diego, descobriu que o selênio dietético reduziu a incidência de câncer em uma linhagem de camundongos para apenas 10%. Eles normalmente têm uma incidência de 80 a 85 por cento de câncer de mama devido a um vírus que ingerem com o leite materno. Além disso, entre aqueles que desenvolveram câncer, a doença não apareceu até 50% mais tarde do que entre os animais de controle, e os tumores eram menos malignos. Rapid City, Dakota do Sul, tem a menor taxa de câncer de qualquer cidade dos Estados Unidos, e os cidadãos de Rapid City também têm os níveis mais altos de selênio no sangue medidos do país. Mas em Lima, Ohio, que tem o dobro da taxa de câncer de Rapid City, os cidadãos têm apenas 60% dos níveis de selênio no sangue daqueles em Rapid City.

Vitamina E

A vitamina E demonstrou ajudar a prevenir cânceres causados por muitos produtos químicos em nosso ambiente. Isso é importante porque os cientistas estimam que 80 a 95% dos cânceres humanos são causados por carcinógenos ambientais.

Vitamina C

Um estudo de Cameron-Pauling comparou cem pacientes terminais que receberam 10.000 miligramas de vitamina C por dia com 1.000 outros pacientes. Ambos os grupos foram tratados de forma idêntica de todas as maneiras - pelos mesmos médicos no mesmo hospital - exceto que um não recebeu a vitamina C. No momento da elaboração do relatório do estudo, os doentes que receberam vitamina C viveram mais de quatro vezes mais do que os pacientes "controle" correspondentes. A taxa de sobrevida dos pacientes continuou a melhorar muito depois da publicação do relatório.

O Dr. Pauling, da Mayo Clinic, estima "que, com o uso adequado da vitamina C para o câncer, poderíamos reduzir a taxa de mortalidade em 75% das 360.000 pessoas que morrem todos os anos de câncer". A vitamina C também reduz a dor dos pacientes e melhora sua sensação de bem-estar, apetite e agilidade mental.

Um estudo falho apareceu no New England Journal, em 14 de abril de 1994 e recebeu ampla cobertura da mídia. Este estudo concluiu que a vitamina E e o beta-caroteno não foram úteis na prevenção do câncer em fumantes de longa data e, de fato, aparentemente causaram câncer, uma vez que foi observado um ligeiro aumento no câncer. Os problemas com este estudo incluem o seguinte: 1) Foi realizado apenas em fumantes de longa duração (média de trinta e seis anos de tabagismo), que não pararam de fumar, mas consumiram em média vinte cigarros por dia; 2) O antioxidante mais potente, a vitamina C, estava curiosamente ausente do estudo. Numerosos estudos mostraram que a interação de todos os antioxidantes conhecidos confere benefícios; 3) Os participantes receberam beta-caroteno OU vitamina E, não ambos. A quantidade de beta-caroteno era lamentavelmente inadequada — 20 miligramas por dia. 4) Além disso, tanto fumar como beber reduzem os níveis sanguíneos de beta-caroteno em 20 por cento. Este grupo não apenas fumava uma média de vinte cigarros por dia, mas também bebia uma média de 10,9 gramas de álcool por dia. Não teria sido bom se os jornais tivessem contado ao público "o resto da história"? Eu me pergunto por que eles não o fizeram.

(É preciso verdadeira sensibilidade e discernimento para descobrir a verdade. Acho que só precisamos andar humildemente e dizer: "Isso é o máximo da verdade que posso discernir neste momento da minha vida.")

O pesquisador do Registro Norueguês de Câncer, Dr. Bjeike, entrevistou 30.000 pessoas e descobriu que quanto maior a ingestão de vitamina C, menor a incidência de câncer.

Sinergia

Combinações de antioxidantes fornecem melhor proteção do que se poderia esperar quando se considera cada antioxidante individualmente; o efeito é sinérgico, um exemplo do todo sendo maior do que a soma de suas partes. Portanto, tomar combinações de vitaminas A, C e E, além do mineral selênio, é mais eficaz do que quantidades maiores de nutrientes antioxidantes individuais.

Envelhecimento

O envelhecimento é o processo que reduz o número de células saudáveis no corpo. Os antioxidantes retardam o processo de envelhecimento. O Dr. Passwater descobriu em seus experimentos com animais de laboratório que sua expectativa de vida foi aumentada em 175% pelo consumo de antioxidantes.

Doença cardíaca e vitamina E

Os nutrientes antioxidantes ajudam a prevenir doenças cardíacas, protegendo as artérias contra os danos que levam à deposição de colesterol chamada placa, mas o risco de ataques cardíacos é diminuído de forma mais significativa pela capacidade dos nutrientes de impedir a formação de coágulos sanguíneos fatais nas artérias coronárias.

Em um estudo com 17.894 pessoas, a quantidade de doenças cardíacas em qualquer faixa etária diminuiu proporcionalmente ao período em que os participantes tomaram vitamina E. Um grupo consistia naqueles que haviam tomado 400 UI ou mais de vitamina E diariamente por pelo menos dez anos. O estudo incluiu 2.508 dessas pessoas com idades entre 50 e 98. Com base nos números do Departamento de Saúde, Educação e Bem-Estar (HRS 74-1222), normalmente 836 dos 2.508 teriam doenças cardíacas. Em vez disso, havia apenas quatro. Isso é menos de um por cento do número esperado.

Artrite

A dor, o inchaço e a inflamação da artrite também são causados pelos radicais livres. Estudos em humanos na Grã-Bretanha descobriram que aproximadamente 80% dos pacientes com artrite encontraram alívio significativo da dor e reduziram o inchaço e a inflamação, tomando a combinação de nutrientes antioxidantes, vitaminas A, C e E, além do mineral selênio. Os pesquisadores descobriram que os pacientes com artrite reumatoide têm níveis de selênio no sangue abaixo do normal.

Catarata

Os níveis de antioxidantes em uma lente de catarata são uma fração daqueles em uma lente saudável. Vários pesquisadores descobriram que podem retardar ou interromper o crescimento da catarata fazendo com que seus pacientes tomem suplementos de nutrientes antioxidantes, normalizando assim os níveis antioxidantes do cristalino.

Alergias

As hipersensibilidades químicas são frequentemente causadas por reações de radicais livres. Muitas pessoas alérgicas (sensíveis) a vários produtos químicos descobriram que suas alergias desapareceram logo após tomar nutrientes antioxidantes.

Em resumo

O texto acima é apenas um breve resumo de alguns estudos que são revisados em "The Antioxidants" por Richard A. Passwater, Ph.D. Eu recomendo este livreto para você.

Decidi que os antioxidantes representam o melhor remédio preventivo que descobri, até hoje, para me proteger de muitas das doenças que ameaçam a vida. Infelizmente, a medicina moderna se concentrou na cura de doenças, em vez de em formas de prevenções. Pessoalmente, prefiro evitá-los. Os antioxidantes são um dos meios que posso usar para fazer isso.

Infelizmente, dos US \$ 900 bilhões gastos anualmente na área da medicina, quase todos são gastos em tentativas de curar doenças em vez de prevenção, e metade é gasta nos últimos três meses antes da morte!

Fiquei surpreso ao ver que a medicina ocidental moderna tem se saído tão mal em encontrar soluções para o câncer, doenças cardíacas e outras doenças degenerativas.

A solução deles foi nos abrir e tirar as partes que estão doentes, e então irradiar o que resta, matando ainda mais de nós. E isso depois de terem investido bilhões de dólares em pesquisa ao longo de um período de cinquenta anos. Suas melhores estimativas agora são de que 41% dos americanos contrairão câncer em suas vidas e serão cortados e irradiados em uma tentativa dolorosa e cara de adicionar alguns anos escassos à vida de alguém. Não é uma estatística refrescante? As soluções que encontrei em minha pesquisa e oferecidas neste livro podem parecer radicais e caras no início. Mas quando comparados aos alternativos, eles realmente não parecem tão ruins, afinal, não é?

E quanto à segurança de vitaminas e ervas?

De acordo com a " Townsend Letter for Doctors", o número de mortes relatadas ao Centro de Controle de Intoxicações em 1991 relacionadas a produtos farmacêuticos foi de 9.805. O número de mortes causadas por vitaminas, ervas, minerais e aminoácidos foi "0". Isso deve realmente nos dizer muito! De fato, o Dr. Julian Whitaker afirmou que não houve mortes relatadas devido a vitaminas ou minerais nos últimos dez anos. Aparentemente, há uma probabilidade muito menor de se machucar com eles do que com medicamentos farmacêuticos.

De acordo com o Centro Nacional de Estatísticas de Saúde, no Relatório de Mortalidade dos EUA de 1989, 180 pessoas em cada 100.000 morrem de medicamentos todos os anos. Com base em 250 milhões de pessoas neste país, isso significa que a medicina moderna, especificamente as drogas farmacêuticas, mata 450.000 americanos todos os anos. Além disso, de acordo com o General Accounting Office, no início dos anos 1970, havia mais de seis milhões de reações adversas a medicamentos prescritos anualmente. Se um medicamento natural, que não pudesse ser patenteado e, portanto, comercializado, matasse até vinte e cinco pessoas, sua venda seria proibida pelo FDA. Por que o FDA permite 450.000 mortes por ano de produtos farmacêuticos patenteáveis, comercializáveis, sintéticos sem exigir que sejam retirados do mercado? Isso poderia ser um padrão duplo?

A aliança de saúde de Deus por meio de ervas

"E clamou ao Senhor; e o Senhor mostrou-lhe uma árvore que, depois de lançar nas águas, as águas

foram feitos doces; ali lhes fez um estatuto e uma ordenança, e ali os provou, e disse: Se ouvires diligentemente a voz do Senhor teu Deus, e fizeres o que é reto aos seus olhos, e deres ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, não porei sobre ti nenhuma destas enfermidades, que trouxe sobre os egípcios: porque eu sou o Senhor que te cura (literalmente 'é a tua saúde')." (Êxodo 15:25, 26)

É interessante que, quando Deus deu a Israel a Aliança de Saúde, **ela não estava realmente ligada a um milagre de poder. Foi conectado com um milagre de conhecimento** (palavra de conhecimento), quando Deus mostrou a Moisés uma árvore que ele poderia colocar na água amarga para torná-la doce. Deus está dizendo que, se permitirmos que Ele nos dê sabedoria sobre quais ervas usar, Ele nos mostrará uma maneira de viver com saúde? Parece-me que sim.

Por que as ervas curam?

Então, o que há de tão bom na casca e nas raízes das árvores que elas (ervas) nos curam? A resposta está no fato de que a casca e as raízes são antifúngicas e antibacterianas porque foram projetadas para afastar insetos. Como resultado, eles têm capacidades de cura em nossos corpos.

Pycnogenol — o super antioxidante da casca do pinheiro marítimo francês

Em estudos clínicos, foi demonstrado que o Pycnogenol é vinte vezes maior mais eficaz que a vitamina C e cinquenta vezes mais eficaz que a vitamina E como antioxidante. Na verdade, o pycnogenol **parece ser o antioxidante mais poderoso já descoberto**. É anti-inflamatório, anti-histamínico, fortalece os vasos sanguíneos, atua contra o sangramento gengival e muito mais. As histórias contadas por um médico sobre seu poder de cura me fazem imaginar o picnogenol como um "míssil superinteligente" que, quando consumido em forma de cápsula, entra em seu corpo e atinge todas as células danificadas, restaurando-as. Ele até contou sobre a dissolução de tumores cancerígenos inoperáveis. Se eu estivesse lutando contra o câncer, certamente estaria tentando. Na verdade, estou tomando picnogenol simplesmente como medida preventiva. Um grama de prevenção....

O extrato de semente de uva é muito semelhante em uso e eficácia ao pycnogenol e geralmente é mais barato e mais fácil de encontrar.

Minha secretária havia rompido o joelho internamente em um acidente de esqui, e isso a deixava com dores contínuas sempre que tentava se exercitar. Depois de tomar uma dosagem de saturação de picnogenol, ela estava fora e correndo cinco quilômetros por dia sem dor. Se você tiver algum dano celular em seu corpo, não poderá perder nada experimentando o picnogenol por três semanas. Se vai funcionar, você saberá até lá e, se não, poderá interromper seu uso. Na verdade, acho que qualquer coisa que funcione deve fazê-lo dentro de três semanas a três meses. Se eu não tiver experimentado nada até esse momento, interrompo seu uso. Ouça seu corpo.

Por outro lado, algumas coisas são tomadas não para curar um problema, mas para **evitar que** um problema ocorra, como antioxidantes. Em tais situações, posso não **me sentir** melhor, já que não estava doente em primeiro lugar. Eu os aceito com fé, acreditando que estão fazendo seu trabalho preventivo.

Aloe Vera — Planta de Cura Milagrosa

Você pode conhecer o aloe vera como uma loção externa com uma incrível capacidade de curar queimaduras e cortes. No entanto, você sabia que a babosa também pode ser tomada internamente, para fins de cura interna? Eu tenho um vídeo com H. Reginald McDaniel, MD e vários pacientes com AIDS que foram curados enquanto estavam sob seus cuidados. Um paciente mostrado no vídeo foi Michael Arrington, que recebeu de quatro a vinte dias de vida e tinha dezessete tumores malignos no fígado, um do tamanho de uma bola de beisebol. Seus raios-X mostraram claramente os tumores no vídeo. Seis meses depois de começar a tomar aloe vera, os tumores desapareceram completamente e ele não estava tomando nenhum outro medicamento. Seu médico, H. Reginald McDaniel, mostrou raios-X após a cura. Todos os tumores desapareceram. Ele também mostrou raios-X de uma senhora com câncer de mama cujo câncer desapareceu depois de beber aloe vera. A conclusão do Dr. McDaniel é: "O uso de aloe vera será o passo mais importante no tratamento de doenças na história da humanidade".

Essencialmente, o aloe **constrói o sistema imunológico**, por isso ajuda a evitar todas as doenças, incluindo câncer e AIDS.

No entanto, tome cuidado, porque muitas bebidas de aloe foram testadas e consideradas incrivelmente fracas, e algumas beiram a fraude absoluta.

O agente cicatrizante do aloe são os mucopolissacarídeos (MEOH), portanto, certifique-se de que haja uma alta concentração de MEOH no aloe que você usa.

Apenas uma amostragem

A lista acima das incríveis curas milagrosas de Deus é apenas uma amostra de muitas, muitas curas que você vai querer pesquisar ao longo dos anos. Estes são simplesmente alguns dos que descobri que se mostraram eficazes e, portanto, os passo para você. Gostaria de sugerir que você desfrute de vários anos de exploração e descoberta pessoal e compartilhe a maravilha do mundo em que Deus nos colocou.

Recursos adicionais

Prescription for Nutritional Healing por James F. Balch, MD e Phyllis A Balch, CNC

Digestive Enzymes por Jeffrey Bland, Ph.D.

The Antioxidants pelo Dr. Richard Passwater

Picolinato de cromo pelo Dr. Richard Passwater

The New Superantioxidant-Plus (Pycnogenol) pelo Dr. Richard Passwater

Free Radicals and Disease Prevention por David J. Lin. Uma introdução ilustrada e fácil de ler aos radicais livres e prevenção de doenças. Cheio de estatísticas. Prático. Muito bom.

The Healing Herbs por Michael Castleman. Contém remédios para mais de 200 condições e doenças.

Aloe Vera: A Mission Discovered por Lee Ritter. 176 páginas de informações sobre aloe vera.

Healthy Steps por Albert Zehr, Ph.D. 154 páginas sobre o uso de combinações de ervas, vitaminas e antioxidantes para curar vários problemas comuns. Está disponível no Amazon.com.

Prefiro ir a ervas que construiriam meu sistema imunológico e me curariam naturalmente do que a medicamentos sintéticos que tendem a envenenar meu corpo e danificá-lo, deixando-o com muitos efeitos colaterais prejudiciais. Se você não estiver ciente dos efeitos colaterais nocivos de um medicamento que seu médico está prescrevendo, peça para olhar sua cópia do ***Physician's Desk Reference***.

Deixe-o mostrar-lhe as páginas que lidam com essa droga em particular. Você pode até querer fotocopiar as páginas para um estudo mais aprofundado. Pode convencê-lo a tentar algo natural primeiro. Eles não vão te machucar. Experimentá-los por algumas semanas pode dar-lhe uma agradável surpresa. Caso contrário, nada terá sido perdido em seu experimento. Minha crença é que as ervas que Deus deu para a cura da humanidade (Sl 104:14) funcionarão melhor do que a abordagem sintética do homem.

Garantir uma ótima digestão: Como a digestão ocorre tanto no estômago quanto no intestino grosso, decidimos tomar enzimas alimentares e probióticos da "BioTRUST" em cada refeição.

Referências

- 1 Castleman, Michael, *The Healing Herbs* (Emmaus, PA: Rodale Press, 1991), p. 190.

9

O valor curativo do exercício

Empoderamento para o corpo

Embora as autoridades de saúde nos digam desde a década de 1970 que devemos nos exercitar para nossa saúde, quase quatro em cada cinco adultos fazem pouco ou nenhum exercício, de acordo com os Centros de Controle de Doenças. Um amigo meu, o Rev. Mike Bickle, tem a solução perfeita. Ele me disse que, como sua esposa se exercita e os dois são "um", ela cobre a cota de exercícios para ele também. Fofo!

Eu fui um daqueles que se apaixonou por correr há 30 anos (De arrepia! É difícil acreditar que faz tanto tempo!!), E eu corri cerca de um quilômetro e meio, três a cinco dias por semana, de forma bastante contínua nos últimos 30 anos.

Eu faço isso porque eu amo! Eu amo a sensação que tenho emocionalmente. Essas endorfinas (antidepressivos) são liberadas e meu corpo adora a sensação! Eu também amo a clareza mental que isso me dá. Sinto-me afiado durante toda a manhã depois de me exercitar. E correr me impediu de me transformar em uma bolha de gordura, que é a tendência definitiva para a qual meu corpo se move.

No entanto, eu tinha feito a suposição errada de que o exercício aeróbico era tudo o que eu precisava, e sofri uma penalidade por isso. Eu não percebi que os exercícios de alongamento também são importantes ou seus músculos ficam mais tensos (especialmente à medida que você envelhece - o que não estou fazendo) e começam a puxar seu corpo para fora da articulação. A consequência dessa falta

de conhecimento na minha vida tem sido viagens regulares ao quiroprático, a cada dois ou três meses, para colocar minha parte inferior das costas de volta no lugar. Descobri que isso pode ser evitado (ou pelo menos bastante reduzido) por exercícios regulares de alongamento.

Então, vamos falar um pouco sobre o valor curativo do exercício e os tipos de exercícios que todos devemos fazer. Não é preciso muito exercício (vinte minutos, três a cinco dias por semana) e não precisa ser doloroso para lhe dar um valor tremendo. E não precisa ser jogging. Muitos exercícios aumentam sua saúde e vitalidade, incluindo caminhada, natação, dança e ciclismo, para citar alguns. O importante é que, entre as centenas de exercícios disponíveis, você escolha um que goste.

Na verdade, a pesquisa mostrou que apenas um pouco de esforço ajuda **muito**. "Por exemplo, pesquisadores do Instituto Cooper de Pesquisa Aeróbica, em Dallas, mediram a aptidão física em cerca de 13.000 homens e mulheres, medindo quanto tempo os voluntários poderiam se exercitar em uma esteira. Então, os pesquisadores os acompanharam por uma média de mais de oito anos. À medida que a aptidão física aumentava, a taxa de mortalidade caía. Mas, de longe, a **maior queda na mortalidade** — 60% para homens e quase 50% para mulheres — ocorreu entre os voluntários menos aptos e aqueles que estavam apenas um pouco mais aptos.".1

Agora, não é revigorante saber? Você não precisa fazer muito exercício, nem precisa ser um exercício extenuante, a fim de colher uma tremenda resposta à saúde. Essencialmente, descobriu-se que exercícios leves (duas caminhadas rápidas de 35 minutos por semana, por exemplo) oferecem o maior salto na melhoria da saúde. Aumentar para moderar o exercício três a cinco dias por semana proporciona benefícios um pouco melhores para a saúde.

O exercício estimula as habilidades de cura do seu corpo!

Estudos mostram que os praticantes de exercícios pagam metade do valor em contas médicas a cada ano do que os que não se exercitam e têm apenas um terço do número de dias de licença médica.²

O exercício queima o excesso de peso, reduz a pressão arterial, melhora o perfil do colesterol, melhora o açúcar no sangue e a dinâmica da insulina, ajuda a prevenir a osteoporose do afinamento ósseo, ajuda a aliviar a dor lombar crônica e melhora a função imunológica, o humor e o desempenho mental.

Os Centros de Controle de Doenças realizaram dois grandes estudos que identificam o exercício como a deficiência número um dos americanos. Se você não fizer nenhum exercício, suas chances de ter um ataque cardíaco são mais do que triplicadas, de acordo com estudos da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill. Os pesquisadores de Chapel Hill afirmaram que o risco de doença cardíaca de uma pessoa inativa é o mesmo de alguém **que fuma um maço** de cigarros por dia [ênfase minha].³

Benefícios físicos do exercício

1. Aumenta o desempenho corporal geral e a agilidade

Cerca de 4.500 pessoas com idades entre 40 e 85 anos foram estudadas na *Brown University* por Vincent Mor, Ph.D. Ele concluiu que as pessoas que permanecem fisicamente ativas ao longo de seus últimos anos podem ganhar até 25 anos de vantagem no desempenho sobre aquelas que se retiraram para suas poltronas. E atividades moderadas, como caminhar, eram tudo o que era necessário para manter essas pessoas ágeis.⁴

2. Reduz a taxa de mortalidade por todas as doenças

16.936 ex-alunos de Harvard foram rastreados por muitos anos. Verificou-se que os homens que queimaram 2.000 ou mais calorias por semana em exercícios tiveram uma taxa de mortalidade 28% menor do que os homens que se exercitaram menos ou nada. Ralph Paffenberger Jr., MD, Ph.D., um dos autores deste estudo, afirmou: "...Para cada hora que você caminha, você pode adicionar uma hora à sua vida."⁵

3. Reduz o risco de câncer

Em um estudo com 5.000 estudantes de pós-graduação ao longo de um período de 55 anos, cientistas da Universidade de Harvard descobriram que mulheres menos ativas tinham um risco duas vezes e meia maior de desenvolver câncer do que as ex-atletas entre elas. O grupo sedentário teve o dobro do risco de câncer de mama, bem como duas a quatro vezes mais câncer de útero, ovários, colo do útero e vagina.

4. Reduz o risco de doenças cardíacas

Um grande estudo envolvendo mais de 12.000 homens que corriam o risco de desenvolver doenças cardíacas foi feito na Universidade de Minnesota

Escola de Saúde Pública. Os pesquisadores passaram sete anos monitorando os homens e descobriram que os homens menos ativos tinham uma chance 30% maior de morte por ataques cardíacos do que os homens moderadamente ativos.

5. Reduz a pressão arterial

O Dr. Martin colocou dezenove homens sedentários com hipertensão leve (pressão alta) em um programa de exercícios aeróbicos leves de dez semanas. A pressão arterial no grupo passou de uma média de 137/95 para 130/85.

6. Reduz dores nas costas e problemas nas costas

Caminhar pode ser um maravilhoso preventivo e curativo dos tipos mais comuns de dor nas costas musculares. "Mesmo alguns casos de dor nas costas em que um problema de disco foi identificado responderão bem à caminhada regular e rítmica – três a seis dias por semana, por 30 a 60 minutos por sessão."⁶

Em uma pesquisa informal com 492 pessoas com uma variedade de problemas nas costas, 98% daqueles que fizeram da caminhada uma parte de sua rotina regular acharam útil.

Benefícios emocionais do exercício

1. É um antidepressivo.

Uma tese de doutorado que revisou setenta e sete estudos concluiu que a depressão sai do corpo junto com o suor. "Na verdade", escreveu Thomas Christian North, Ph.D., "o exercício parece ser um antidepressivo melhor do que o tratamento psicológico".⁸

Outra análise de 81 estudos diferentes descobriu que, em 70% dos estudos, a melhora significativa no estado mental estava associada à aptidão.

Quando você se exercita, endorfinas (antidepressivos) são liberadas em seu corpo e você experimenta uma sensação de bem-estar. Tem sido chamado de "euforia do corredor", mas todo exercício aeróbico causa essa sensação maravilhosa. Vai durar várias horas.

2. Ele permite que você lide com o estresse de forma mais eficaz.

"Tanto as pessoas aptas quanto as inaptas foram submetidas ao estresse mental de um teste aritmético. Enquanto isso, pesquisadores da Universidade de Toronto

monitoraram a frequência e a atividade elétrica de seus corações.

"Mesmo com esse desafio leve, vimos uma diferença confiável no atividade elétrica do coração', diz John Furedy, Ph.D., chefe do laboratório onde o estudo foi realizado.

"A mudança foi na amplitude da onda T do coração. Essa 'onda' ocorre quando o coração está bombeando e puxando sangue novo. A mudança indicou que, em pessoas menos aptas, o coração reagiu exageradamente a bioquímicos de 'luta ou fuga', como a adrenalina, que são produzidos durante o estresse psicológico.⁹

Benefícios mentais do exercício

1. Aumenta suas habilidades mentais.

O exercício aumenta as habilidades mentais. Em uma série de testes, pesquisadores do Scripps College em Claremont, Califórnia, compararam sessenta e duas pessoas altamente ativas com idades entre 55 e 91 anos com um número igual de não praticantes da mesma idade. As sessões de uma hora e meia de testes avaliaram o raciocínio, o tempo de reação e a memória. Os pesquisadores descobriram que o grupo de alto exercício teve um desempenho significativamente melhor em todos os testes de raciocínio, em todos os testes de tempo de reação e em dois dos três testes de memória.

2. Isso melhora seu fluxo criativo.

O fluxo criativo é outro benefício do exercício. Muitas pessoas, inclusive eu, acham que o fluxo rítmico de um exercício também aumenta o fluxo criativo de ideias. Muitas vezes passo um tempo refletindo com o Senhor enquanto me exercito e, imediatamente depois, sento-me em frente ao meu computador e faço o download de várias ideias excelentes que o Senhor me deu durante meu tempo de oração. Experimente - você pode se surpreender.

Por que o exercício cura?

1. O exercício melhora o sistema imunológico.

De nosso capítulo anterior sobre o sistema linfático, você já sabe uma razão pela qual isso é verdade. O exercício extenuante acelera o movimento da linfa (nossa artilharia interna) através do sistema linfático de quinze a trinta vezes! Então, ao flexionar seu corpo durante o exercício, você move seu exército interno de combatentes de germes em alta velocidade. Este é um dos

os insights mais surpreendentes que recebi pessoalmente do meu estudo sobre saúde e nutrição.

2. O exercício reduz a gordura.

Aqueles que se exercitam tornam-se mais magros. O câncer prospera mais facilmente no tecido adiposo do que no tecido magro.

3. O exercício reduz a constipação.

A constipação tem sido associada ao câncer de cólon, e pessoas inativas são mais propensas a ter constipação. O exercício estimula a ação peristáltica dos intestinos, o que resulta em evacuações regulares e mais frequentes.

4. O exercício aumenta o fluxo sanguíneo.

Pequenas artérias podem começar a desligar por falta de atividade física. O exercício expande e reabre esses vasos sanguíneos. É o fluxo de sangue que oxigena seu corpo e leva embora os resíduos. Portanto, o exercício desintoxica seu sistema e oxigena suas células.

Que tipo de exercício devo fazer?

Durante anos, presumi que fazer exercícios aeróbicos seria suficiente. No entanto, faltavam duas outras categorias de exercícios que também são de vital importância. Um programa de condicionamento físico completo deve incorporar três componentes básicos: 1) **resistência cardiovascular**, 2) **força muscular** e 3) **flexibilidade**. Seguindo esta diretriz, qualquer programa que você selecionar deve incluir exercícios que aumentem a capacidade cardíaca e pulmonar, alonguem grupos musculares tensos e fortaleçam os fracos. Muitas pessoas tendem a negligenciar os exercícios de alongamento e acabam com dor lombar. Isso é exatamente o que aconteceu comigo. Então me arrependi e agora sigo um programa de exercícios muito mais completo .

Exercício aeróbico (três vezes por semana)

A aptidão cardiorrespiratória refere-se a quanto bem os pulmões fornecem oxigênio ao sangue e quanto bem o coração e o sistema circulatório enviam sangue e seus nutrientes por todo o corpo. Os programas que desenvolvem a capacidade cardíaca e pulmonar são frequentemente chamados de aeróbicos e atingem seu objetivo elevando a frequência cardíaca por um período sustentado

período. O exercício aeróbico normalmente serve como base para qualquer programa de condicionamento físico, uma vez que um coração e pulmões saudáveis são essenciais para o desempenho seguro e habilidoso de quase todas as atividades e esportes.

Dependendo do seu nível de condicionamento físico e do que você espera alcançar, a maioria dos especialistas recomenda um mínimo de vinte minutos de exercícios aeróbicos, três a cinco dias por semana. Você pode escolher qualquer atividade que use grandes grupos musculares, que possa ser mantida continuamente e que seja de natureza cardiorrespiratória. Exemplos incluem caminhada rápida, natação, corrida, ciclismo, esqui cross-country, patins, escadas, caminhadas, dança, basquete, futebol e raquetebol. A intensidade, ou a velocidade do treino, é crucial e é medida pela rapidez com que o coração bate. Normalmente, o objetivo é atingir 65 a 90% da frequência cardíaca mais alta possível do praticante e sustentar essa frequência por algum tempo.

Para determinar sua frequência cardíaca máxima segura, subtraia sua idade de 220. Durante o seu programa de exercícios, você não deve ultrapassar essa taxa. No entanto, o batimento cardíaco alvo que você deseja manter durante o exercício aeróbico é de 65 a 90% da sua taxa mais alta possível. Portanto, se você tem quarenta anos, sua frequência cardíaca alvo está entre 117 e 162 ($220 - 40 = 180$. $180 \times 65\% = 117$; $180 \times 90\% = 162$).

Exercícios de fortalecimento (três vezes por semana)

Os exercícios de força e resistência muscular utilizam resistência progressiva para aumentar o tamanho e a força das fibras musculares, resultando em uma maior capacidade física para realizar o trabalho. Máquinas de levantamento de peso, como o Nautilus, são típicas dos tipos de equipamentos de resistência usados na construção de força. Flexões, barras fixas e cachos produzem resultados semelhantes, mas não requerem equipamento especial. A construção de força também é uma maneira eficaz de melhorar o condicionamento físico geral, converter gordura em músculo e aumentar a taxa metabólica.

Exercícios de alongamento (uma ou duas vezes ao dia)

O treinamento de flexibilidade é um aspecto do condicionamento físico que muitas vezes é negligenciado. No entanto, 40% do seu corpo é músculo, incluindo cerca de 650 músculos voluntários (músculos sobre os quais você tem controle). O objetivo do treinamento de flexibilidade é aumentar a amplitude de movimento ao redor de uma articulação. À medida que os músculos

se tornam mais fortes por meio do exercício, eles também se tornam mais tensos, a menos que o treinamento de flexibilidade seja feito.

Use alongamentos lentos e sustentados em vez de saltar, pois o salto pode criar lágrimas microscópicas em seus músculos que cicatrizarão à medida que cicatrizam e diminuem ainda mais sua flexibilidade. Como seus músculos ficam mais flexíveis depois de se exercitar, é recomendável que você guarde o alongamento até o final do período de exercício. Isso é diferente do que me ensinaram no passado, mas tentei e descobri que meus músculos ficavam muito mais relaxados após o exercício, e eles se alongavam mais e com mais facilidade, com menos tensão. Para um aquecimento, simplesmente faça seu exercício regular em um ritmo mais lento nos primeiros minutos. Um exercício de alongamento incrível que realmente ajudou minha região lombar foi o alongamento da orelha-joelho.¹¹ Sente-se em uma cadeira e coloque os pés apoiados no chão, com os joelhos bem afastados e as mãos nos tornozelos. Deixe seu tronco afundar entre os joelhos para soltar um pouco as costas. Em seguida, dobre lentamente o tronco para a direita, até que a orelha direita toque o joelho direito. Gire a cabeça lentamente para a direita. Levante o braço esquerdo até que ele fique um pouco abaixo de sua cabeça. Segure por dez segundos, depois levante lentamente e repita no lado oposto. Apenas uma a três repetições precisam ser feitas. Eu sinto tudo esticar das minhas pernas até as minhas costas e até o meu pescoço. É maravilhoso.

É aconselhável variar seus exercícios para que você esteja constantemente trabalhando em uma variedade de músculos. Isso também evitará que você fique entediado.

Encontrar um treinador

Algumas pessoas gostam de ir a um clube de atletismo. Alguns de vocês podem querer começar um clube em sua igreja. Outros preferem a privacidade de suas próprias casas. Se você precisar de ajuda sobre como fazer vários exercícios e quantos devem ser feitos, faça uma pesquisa na Internet e você encontrará vídeos instrutivos. Vá e navegue e divirta-se.

Quanto exercício devo fazer?

Se você não tem se exercitado, COMECE DEVAGAR Dê ao seu corpo a chance de se adaptar nas primeiras semanas. Isso acontecerá rapidamente. Se você tiver um grande problema de saúde, consulte seu médico primeiro. Mesmo que você não ache que tem um grande problema de saúde, é aconselhável consultar um médico antes de

iniciar um programa de exercícios. Por que arriscar? Não é necessário.

Vinte a trinta minutos por dia, três a cinco dias por semana, são suficientes para fornecer os benefícios à saúde mencionados neste capítulo.

Exercícios moderados serão bons. Você não precisa se matar quando se exercita. Divertir-se é muito mais importante porque você continuará por meses e anos.

Encontrar tempo para se exercitar

Como você justifica gastar de vinte a trinta minutos, três a cinco dias por semana em exercícios corporais quando você tem tantas outras coisas que poderia e deveria estar fazendo? Existem várias possibilidades. Uma é perceber que para cada hora que você gasta se exercitando, você ganha uma hora de vida. Em segundo lugar, acho que estou muito mais alerta e eficaz por muitas horas depois de ter me exercitado, então eu realmente faço muito mais em muito menos tempo. Terceiro, você pode obter muitas ideias criativas quando está se exercitando, o que, quando implementado, o torna muito mais eficaz com muito menos trabalho. Quarto, você pode usar seu tempo de exercício para o tempo devocional também. Você pode orar ou adorar. Você pode usar fones de ouvido e ouvir música de louvor e adoração, ou pode ouvir a Bíblia em seu player, ou pode querer intercalar isso com séries de ensino, mensagens motivacionais etc.

Se você caminha para se exercitar, pode caminhar com seu cônjuge ou filhos ou um amigo próximo e aproveitar o tempo para construir o relacionamento. Muitos cônjuges lutam para encontrar tempo para conversar. Não seria divertido caminhar e conversar em família?

Pessoalmente, estou sempre fazendo outra coisa enquanto me exercito, e meu dia é muito mais produtivo por causa do exercício pela manhã.

Ambulante

A Revista Prevention começou um clube de caminhada em 1986 com mais de 100.000 pessoas, e eles publicaram um livro maravilhosamente motivacional e instrutivo intitulado **Walking for Health**. Se você está tendo problemas para começar a se exercitar, leia este livro. Pode ser a motivação de que você precisa.

Há meio milhão de caminhantes regulares de shoppings nos Estados Unidos. Mary, uma senhora de nossa igreja, conheceu Jim enquanto caminhava no McKinley Mall em Hamburgo, Nova York. Um relacionamento floresceu e logo nosso pastor realizou

um casamento no shopping, patrocinado pelos donos do shopping. Eles também pagaram pela lua de mel. Nada mau! Sua história está incluída no livro publicado pela Prevention.¹²

Qual exercício é melhor para você?

Faça o que você gosta! Quilômetro por quilômetro, correr queima apenas cerca de 20% mais calorias do que caminhar rapidamente, diz James M. Rippe, MD, professor associado de medicina do Centro Médico da Universidade de Massachusetts em Worcester. Correr sacudir seu corpo com o triplo do peso do seu corpo toda vez que você impacta o solo, aumentando a possibilidade de lesões nas articulações. Quando corro, tento ficar na grama ou em uma esteira acolchoada, sob a qual coloquei várias camadas de carpete.

Minha pesquisa para este capítulo me levou a tentar algo que nunca pensei que gostaria: caminhar. Veja, eu sou tão apaixonado por correr há vinte e cinco anos (porque estimula essas endorfinas e eu fico com uma euforia de corredor) que senti que nada mais poderia fornecer os mesmos benefícios. Mas quando descobri que caminhar era 80% tão eficaz quanto correr, e como minhas costas estavam me dando alguns problemas, tentei andar na esteira. Fiquei agradavelmente surpreso. Descobri que estava andando a 7,2 km por hora, o que era apenas um pouco mais lento do que eu corria, que estava a 5,2 milhas por hora. Eu ainda suava e ainda sentia aquelas endorfinas pulando para cima e para baixo no meu corpo de excitação dizendo: "Estamos aqui! Estamos aqui!" Eu normalmente corria 8,3 km por dia e fazia isso em dezoito minutos. Descobri que poderia andar 2,4 km em apenas vinte minutos. Portanto, o tempo de exercício foi apenas ligeiramente aumentado, os resultados foram essencialmente os mesmos e o tremor no meu corpo foi reduzido em um terço. Talvez eu não devesse ter sido tão teimoso ao longo dos anos. Talvez eu devesse ter tentado andar há dez anos, quando ouvi falar sobre isso pela primeira vez. Bem, embora eu me esforce para ser um "aprendiz", ainda tenho bloqueios emocionais que me atrasam de vez em quando. Senhor, cure meus preconceitos emocionais e mentais, para que eu possa ser um buscador da verdade que anda na luz!

Lidando com dificuldades comuns

1. Músculos doloridos

Os músculos doloridos vêm do acúmulo de ácido láctico nos músculos durante o exercício. Isso ocorre porque seu corpo queima gordura e células musculares à medida que você queima calorias.

Quando queima as células musculares, você obtém ácido lático e dor. Uma nova descoberta maravilhosa que eu começaram a usar a barra de *atividade de conversão de gordura Access* desenvolvida por Lawrence CH Wang, Ph.D. Professor de Fisiologia Animal e Humana da Universidade de Alberta em Edmonton. O Dr. Wang descobriu que a adenosina, um subproduto químico da atividade, bloqueia o acesso aos estoques de gordura. O Dr. Wang identificou uma substância natural que inibe a adenosina, permitindo uma utilização mais rápida da gordura e uma força muscular mais poderosa por períodos mais longos durante o exercício. Eu uso e tenho mais energia enquanto me exercito, e sem dor, mesmo quando faço atividades excepcionalmente extenuantes. Isso realmente me surpreendeu.

2. Bolhas

As bolhas podem ser evitadas começando devagar, usando um par extra de meias, sapatos confortáveis e pés secos. Se as bolhas atacarem, é melhor protegê-las e deixar o fluido ser reabsorvido pelo corpo. Você pode comprar um curativo pré-cortado em forma de rosquinha em sua farmácia para envolver a área com bolhas com uma superfície acolchoada.

O que a Bíblia diz sobre o exercício?

A Bíblia não fala muito sobre exercícios físicos. Na verdade, só consigo pensar em um versículo:

"Porque o exercício corporal pouco aproveita, mas a piedade é proveitosa para todas as coisas, tendo a promessa da vida presente e da que há de vir" (1 Timóteo 4:8).

Neste versículo, Paulo está comparando o exercício físico ao exercício espiritual. Obviamente, uma vez que o exercício físico é apenas para a vida que é agora, e o exercício espiritual é tanto para a vida que é agora quanto para a vida que está por vir, o exercício espiritual é muito mais importante do que o exercício físico.

Então, se você só pode fazer um, exercícios físicos ou espirituais, então faça os espirituais. No entanto, se você puder juntar os dois, como sugeri neste capítulo, orando e/ou ouvindo gravações de áudio das Escrituras e recebendo o fluxo criativo de Deus Todo-Poderoso enquanto se exercita, talvez você possa fazer as duas coisas. Ou talvez você possa encontrar trinta minutos extras quando assiste TV ou come demais em lanches e usa esse tempo para se exercitar.

Mesmo que o exercício corporal seja apenas para esta vida, esta vida pode durar oitenta anos. E para ser saudável e vibrante durante

esses oitenta anos e talvez estendê-los a cem, trará glória a Deus, uma vez que Ele estabeleceu uma aliança de saúde conosco.

"Não sabeis que o vosso corpo é templo do Espírito Santo, que está em vós, o qual recebestes de Deus? Você não é seu; você foi comprado por um preço. Portanto, honre a Deus com seu corpo." (1 Coríntios 6: 19,20)

E, finalmente, precisamos levar em conta o contexto em que Paulo escreveu 1 Timóteo 4:8. Ele estava conversando com pessoas que não tinham carros, que andavam por toda parte que iam, que não tinham equipamento automatizado, mas trabalhavam duro fisicamente o dia todo. Essas pessoas já estavam fazendo pelo menos o nível moderado de exercício que recomendamos neste capítulo.

Então, em suma, acho que traz glória ao meu Deus fazer uma quantidade moderada de exercícios. Isso me economiza 50% nas contas do meu médico, então agora tenho dinheiro para investir em outros lugares e ajuda a me manter vivo, para que eu não deixe minha esposa viúva ou nossos filhos órfãos.

Atividades

1. Encontre alguns bons sites ou baixe um aplicativo com vídeos de exercícios instrucionais. Examine-os, para ter uma ideia de vários exercícios que você pode fazer em cada uma das três categorias básicas de exercícios.
2. Experimente alguns exercícios. Discuta com seu cônjuge, ou um amigo, quais exercícios poderiam ser feitos juntos que seriam divertidos para vocês dois ou para toda a família. Experimente-os. Veja como eles vão.
3. Preencha uma planilha de metas de exercícios na página seguinte. Passe algum tempo em oração e pergunte a Deus o que Ele quer que você faça em relação ao exercício. Registre o que você está sentindo em seu espírito.

Recursos adicionais

Walking for Health por Mark Bricklin e Maggie Spilner (editores da ***Revista Prevention***). Este é um livro excelente que irá motivá-lo a se exercitar e provavelmente a começar a caminhar para sua saúde. Se você precisa de motivação para começar, adquira este livro.

Family Guide to Natural Medicine por Reader's Digest. Oferece uma boa introdução a uma ampla variedade de práticas naturais de saúde, incluindo exercícios. Muito bem-feito, fotos coloridas por toda parte. Tem algumas práticas naturais de saúde com as quais você pode não concordar e pode querer deixar passar.

Your Personal Trainer por Ann Goodsell. Um excelente livro ensinando como fazer muitos exercícios em todas as três categorias de exercícios. Tem ponteiros e imagens coloridas por toda parte. Se você está apenas aprendendo sobre exercícios, apreciará muito os recursos que este livro oferece aos iniciantes.

Nosso regime de exercícios atual: No momento, fazemos o programa de exercícios MaxT3 de 12 minutos (www.maxt3.com) e um passeio de bicicleta de 16 km de velocidade moderada (16-19 KM/H) pelo menos cinco dias por semana.

A. Quantidades de registro e tipos de exercício:**Categoria** **Liste atividades específicas e período de tempo**aeróbico _____
_____alongamento _____
_____Construção muscular _____
_____**B. Local(is) dos exercícios:****C. Benefícios esperados**Fisicamente _____
_____Emocionalmente _____
_____Mentalmente _____

Data de início _____

Referências

- 1 "Exercise: A Little Helps a Lot", *Consumer Reports on Health*, volume 6, número 8, agosto de 1994, p. 89.
- 2 *Eat Better, Live Better*, ed. Joseph Gardner (Pleasantville, NY; Reader's Digest, 1982), p. 320.
- 3 *Walking for Health*, ed. Mark Bricklin e Maggie Spilner (Emmaus, PA: Rodale Press, 1992), p. 80.
- 4 *Walking for Health*, p. 4.
- 5 *Walking for Health*, p. 5.
- 6 *Walking for Health*, p. 11.
- 7 *Walking for Health*, p. 13.
- 8 *Walking for Health*, p. 18.
- 9 *Walking for Health*, pp. 80-81.
- 10 *Walking for Health*, p. 4.
- 11 *Walking for Health*, p. 175.
- 12 *Walking for Health*, p. 102.

10

O valor curativo da fé, da esperança e do amor

Empoderando a alma

Deus lista três coisas como realidades permanentes:

"Mas agora permanecem a fé, a esperança, o amor, estes três; mas o maior destes é o amor" (1 Coríntios 13:13 NASB).

Deus declara que a saúde do corpo está ligada à saúde da alma, fornecendo assim a base para as relações psicossomáticas (mente / corpo):

"Amados, oro para que em todos os aspectos você prospere e tenha boa saúde, assim como sua alma prospera" (3 João 2 NASB).

Norman Cousins fez um grande sucesso em 1979 com seu livro *Anatomy of an Illness* (*Anatomia de uma doença*). Nele, ele descreve sua própria cura notável de uma doença terminal, rindo de si mesmo de volta à saúde. A verdade é que o riso cura. É um remédio para nossos espíritos, assim como para nossos corpos.

"Um coração alegre faz um semblante alegre: mas pela dor do coração o espírito é quebrantado." (Provérbios 15:13)

"...Aquele que é de coração alegre tem um banquete contínuo". (Pv 15:15)

"O coração alegre faz bem como o remédio, mas o espírito quebrantado seca os ossos." (Provérbios 17:22)

Agora que tenho mais de 40 anos, posso sentir os efeitos de abrigar a falta de perdão em minha alma. As articulações dos meus joelhos começam a doer. Assim que eu perdoou, a dor vai embora. Acho incrível ver uma correlação tão próxima entre meu estado emocional e minha saúde. Não é que os estados emocionais estejam errados. Até a Bíblia diz: *"Fique com raiva"*. No entanto, o resto desse versículo continua dizendo: *"mas não peque; não se ponha o sol sobre a vossa ira"* (Efésios 4:26 NASB). A raiva não é o problema. O problema não é **processar** minha raiva **naquele dia**. É quando eu nutro raiva dia após dia que ela se torna destrutiva para o meu sistema. As emoções em que devo viver, que proporcionam saúde e vida, são **fé, esperança e amor** (1 Coríntios 13:13). E isso não é fé no poder de satanás para governar e devastar este mundo, porque a Bíblia é bastante clara ao dizer que *"Altíssimo tem domínio sobre o reino dos homens"* (Daniel 4:17).

Estabeleça a paz interior por meio de procedimentos adequados de meditação

"Não andeis ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, com ação de graças, apresenteis a Deus os vossos pedidos, e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus. Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude e se alguma coisa digna de louvor, seja isso o que ocupe o vosso pensamento." (Filipenses 4:6-8 NASB)

Portanto, a Bíblia não recomenda ansiedade, mas paz. Devemos manter um estado emocional positivo ponderando coisas positivas, coisas que são honrosas e corretas, boas e amáveis. É tão fácil esquecer essa injunção, começar a meditar sobre a corrupção no governo ou a corrupção na sociedade médica ou a corrupção nas igrejas, e passar para a raiva, frustração, desespero, cinismo e agressão.

A Bíblia diz que devemos nos reunir e encontrar maneiras de estimular uns aos outros ao amor e às boas ações (Hb 10:24, 25). Não devemos nos reunir para discutir cenários negativos e como as coisas estão se tornando ruins e citar as últimas estatísticas de crimes, estupros e AIDS. Devemos nos reunir para "*estimular uns aos outros ao amor e às boas obras*".

Eu me pergunto se Deus entendeu as implicações médicas e de saúde do que Ele estava ordenando nas Sagradas Escrituras. Imagino que, como Ele foi nosso Criador e é nosso Sustentador, Ele provavelmente está plenamente ciente das respostas biológicas do corpo humano à raiva e ao amor. No entanto, eu não estava, e por isso foi interessante para mim aprender o que a ciência moderna descobriu. O resultado de sua pesquisa é que a raiva mata e o amor cura. Isso tem implicações muito importantes para mim se eu quiser viver muitos anos com saúde e vitalidade. Vamos dedicar algum tempo e explorar o que sua pesquisa está mostrando.

A conexão cérebro/emoção/química dentro de nossos corpos

Candace Pert, Ph.D., professora visitante do *Centro de Neurociência Molecular e Comportamental* de Rutgers da Universidade Rutgers em Newark, Nova Jersey, afirma: "Nossa pesquisa mostra que as emoções estão intimamente ligadas a toda a fisiologia do corpo.... Os processos químicos que medeiam a emoção ocorrem não apenas dentro de nossos cérebros, mas também em muitos locais do corpo - na verdade, nas próprias superfícies de cada célula.¹

As endorfinas, analgésicos naturais criados no corpo, não ficam apenas no cérebro. As endorfinas são processadas nos receptores opiáceos. Tradicionalmente, sabe-se que eles operam no cérebro. No entanto, recentemente foram também descobertos receptores opiáceos no sistema imunitário, nos gânglios linfáticos, na glândula timo, no baço, na medula óssea e nas células imunitárias. Portanto, agora está claro, de uma perspectiva biológica, que o sistema imunológico está conectado ao sistema nervoso, envolvendo o cérebro no controle do processo de combate à doença.

Isso me ajuda a entender em um nível biológico o que está acontecendo quando confesso: "*Pelas suas pisaduras fui curado*" (Isaiás 53:5). Uma coisa que está acontecendo é que meu cérebro, que neste caso foi renovado com as Sagradas Escrituras, está dizendo a cada célula do meu corpo para ser curada e instruindo meu sistema imunológico a melhorar as

capacidades de combate às doenças. Não estou sugerindo que isso seja **tudo** o que está acontecendo. Acredito que existem forças espirituais muito reais, como a unção do Espírito Santo, também em ação, superando o poder da doença e da enfermidade. Deus faz com que TODAS as coisas cooperem para o bem (Romanos 8:28).

Isso me leva a acreditar que, para ser curado, quero a renovação de minha mente trabalhando junto com a Palavra de Deus, a confissão da Palavra de Deus por meus lábios e o fluxo da unção do Espírito Santo. A falta de qualquer um desses elementos importantes pode impedir a liberação completa da provisão de cura de Deus em nossas vidas.

O estresse de curto prazo foi determinado para reforçar alguns aspectos da função imunológica. No entanto, **o estresse crônico** pode fazer com que o sistema imunológico vacile e surjam problemas de saúde. "Quando pesquisadores da Universidade da Califórnia em Los Angeles examinaram recentemente a relação entre eventos estressantes da vida e o desenvolvimento de câncer colorretal em mais de 1.000 homens, por exemplo, eles descobriram que aqueles com histórico de problemas graves relacionados ao trabalho tinham cinco vezes mais chances de ter câncer colorretal do que homens sem dificuldades no trabalho."² O cólon é particularmente sensível ao estresse. "Os mesmos neuropeptídeos encontrados em seu cérebro e associados a vários estados emocionais também inervam todos os esfíncteres do sistema digestivo."³

Uma sensação de desamparo

Não é apenas o estresse que deteriora o sistema imunológico. Respostas inadequadas ao estresse nos colocam em risco de imunidade deprimida e possíveis doenças. Ratos que não têm controle sobre choques elétricos intermitentes desenvolvem tumores mais rapidamente do que aqueles que têm acesso a um interruptor de desligamento.

Eu tenho um interruptor de desligamento para meus pensamentos estressantes: **ouvir o que Deus está me dizendo sobre a situação**. Quando levo meu estresse ou raiva a Ele em oração e Ele fala de volta ao meu coração, sou curado e aquecido, e meu estresse se dissipa. Tenho certeza de que a maioria dos cristãos já experimentou isso repetidamente. O senso de controle que o cristão tem é a consciência de que **Deus** está no controle de sua vida e que sua vida está avançando com propósito e significado.

Como processar emoções de forma rápida e eficaz

O Dr. Redford Williams oferece dezessete estratégias para controlar a hostilidade em seu livro ***Anger Kills*** (*A raiva mata*). Eles compreendem dezessete capítulos de seu livro e incluem o seguinte: raciocine consigo mesmo; pare pensamentos, sentimentos e impulsos hostis; distraia-se; medite; evite a superestimulação; afirme-se; cuide de um animal de estimação; ouça; pratique a confiança nos outros; faça serviço comunitário; aumente sua empatia; seja tolerante; perdoe; tenha um confidente; ria de si mesmo; torne-se mais religioso; finja que hoje é seu último dia.

Você pode querer rever essa lista, lendo devagar, ponderando e orando sobre isso. Alguns desses títulos podem despertar insights e direção dentro de você. Ou você pode querer comprar o livro e usá-lo em seu tempo devocional por um mês ou mais.

Quando olho para a Bíblia, vejo Davi processando suas emoções diante do Senhor em oração usando música e escrita. Ele escreveu um salmo (que significa "ser cantado") expressando sua intensidade interior, seguido por um tempo de silêncio para ouvir o que o Senhor falaria de volta. Ele então escreveu o que o Senhor disse. Ele encerra com louvor e adoração. Um bom exemplo disso é o Salmo 61. No versículo dois, ele diz que seu coração está fraco e, nos primeiros quatro versículos, ele está pedindo a Deus que o encontre. No final do versículo quatro, ele tem um tempo "*Selah*", que significa "pausa, crescendo ou interlúdio musical" (ver referência de margem da New American Standard Bible). O primeiro passo, portanto, é escrever e / ou cantar seu problema para Deus. O segundo passo é ouvir em seu coração o que Deus fala de volta. Tenha música de fundo para sintonizar sua alma com Deus. O terceiro passo está nos versículos 5 a 7, onde ele escreve o que acredita que Deus está dizendo durante o tempo de *Selá*. O passo final é encontrado no versículo oito: Davi canta louvores a Deus pelo que Ele lhe disse.

Esse tipo de oração envolve várias coisas que podem não ser encontradas em nossos tempos de oração do século XXI. Envolve cantar, escrever, ouvir, ouvir de volta a voz mansa e delicada de Deus interior, falar e cantar o que Deus estava dizendo e, em seguida, encerrar com louvor pelo que Deus disse. Eu ensino esse processo em outros livros. Também tenho um breve apêndice neste livro sobre **ouvir a voz de Deus**. Acredito que, para receber a cura máxima que Deus quer nos dar por meio da oração, precisamos incorporar alguns desses passos maravilhosos que

Davi deu nos Salmos. Eles estão obviamente lá para nossa instrução, para que possamos aprender (1 Coríntios 10:11).

Um exemplo de diário bidirecional (escrita moderna de salmos) entre Deus e Mark Virkler

Senhor, o que você gostaria de nos dizer sobre nossas emoções e nossa mente?

"Mark, você escolhe as emoções que dominarão sua vida. Sim, há muitas emoções que vêm à tona e procuram ser ouvidas e entretidas; no entanto, você tem o poder de escolha sobre qual delas você permitirá que inunde seu ser. Se você escolher o medo, você será derrotado. Se você escolher a fé, você vencerá. Não pense que há algo de etéreo nisso. Esta é a essência da vida. A comunhão Comigo e a fé são a essência da vida, porque Eu sou a essência da vida. Quando alguém Me experimenta, ele está cheio de fé. Quando alguém experimenta medo, ele está cheio do maligno. Não pense que isso é estranho. Esta é a essência da vida. Todo mundo experimenta isso todos os dias. Todo mundo sabe em seu espírito que isso é verdade. Apenas a mente argumentaria com os conceitos. O coração já tem inteligência para a verdade. Portanto, não tenha medo de compartilhar isso publicamente em seu livro. É de Mim.

"Mark, em relação às suas emoções e sua saúde: emoções positivas emitem energias positivas. As emoções negativas emitem energias negativas. A fé, a esperança e o amor emitem vida para sempre. Raiva, medo e culpa resultam em morte. Escolha a vida. Escolha a liberdade em Mim. Escolha a vida para sempre e será pleno.

"Sou tão difícil de chegar a esse ponto que me deixaria de lado? Sou tão irreal a ponto de não ter valor tangível na vida de alguém? Não! E outra vez lhe digo: Não! Eu sou o Doador da Vida. Eu sou o Receptor da Vida. Eu sou a Vida para sempre. Aquele que permanece em Mim permanece na vida. Aquele que permanece em si mesmo permanece na morte. Venha viver em Mim, para que a sua alegria seja completa. Venha aproveitar a vida plena. Eu não estou longe. Eu sou a vida que você vive e o fôlego que você respira. Eu sou o vento que sopra onde quer, e ninguém sabe de onde vem ou para onde vai. Eu sou o Grande Eu Sou. Eu sou o Senhor de Tudo. E, no entanto, eu sou o Amante de sua alma.

"Eu sou Aquele que enviou Meu Filho para morrer por vocês no Calvário. Eu sou Aquele que chorou quando fomos separados no Jardim do Éden. Eu sou

Aquele que enviou o Segundo Adão. Eu sou Aquele que restaurou todas as coisas. Eu lhe amo, Mark, e amo cada um que lê estas palavras. Eles são Meus escolhidos. Eles são aqueles por quem dei a minha vida.

"Vinde a Mim, Meus filhos, e Eu vos curarei. Vinde a Mim, Meus filhos, e Eu vos curarei. Vinde a Mim, Meus filhos, e Eu vos curarei. Vocês só devem **vir a Mim**. Você vai fazer isso?"

Senhor, eu irei. Cure minha alma, eu oro. Eu venho a Ti.

Aprendi a escrever e dialogar com Deus, como no exemplo acima, em 1979, quando aprendi a ouvir a voz de Deus. Patti e eu escrevemos quatro livros sobre isso: **4 Chaves para Ouvir a Voz de Deus, Diálogo com Deus, Aconselhado por Deus e APRENDA ser Aconselhado por Deus**. (Estes podem ser estudados individualmente ou em grupo.) Houve momentos no passado em que escrevi, adorei e cantei muito mais para Deus pela manhã do que estou fazendo atualmente, e senti níveis muito maiores de paz interior do que agora. Acho que, à luz do fruto atual da minha vida, conforme revelado neste capítulo (ou seja, os níveis de colesterol prejudiciais à saúde), devo voltar a isso mais uma vez. Então eu vou.

Tem sido fácil para mim dizer: "Deus me fez assim" (intenso) e encontrar Escrituras para provar que minha abordagem é aceitável (Paulo, Pedro). Fazer isso, é claro, torna-se uma barreira para me impedir de mudar. No entanto, se pudermos testar algo por seus frutos, o fruto do meu sistema de crenças é o colesterol alto, bem como muitas outras dinâmicas negativas. Como valorizo a direção de Deus por meio das experiências da vida, decidi deixar meu nível de colesterol me ajudar a perceber que devo viver menos intensamente e até mesmo me tornar uma espécie de barômetro, indicando quando dominei essas novas habilidades.

Você pode querer pegar um cartão de Monitor de Estresse que revela claramente seu nível de tensão interna em segundos. Muitos locais os vendem.

Um grupo de executivos com pontuação alta na escala de estresse foi estudado. Cem que permaneceram saudáveis sob estresse e cem que adoeceram foram escolhidos para estudo. Verificou-se que os cem que permaneceram saudáveis se sentiram mais comprometidos, mais controlados e com maior apetite por desafios (ou seja, eram mais "resistentes")

do que aqueles que adoeceram. Um teste de "resistência" pode ser encontrado no livro **Your Emotions and Your Health** (*Suas Emoções E Sua Saúde*). Ao aprender a aumentar sua resistência, você pode lidar com o estresse de forma mais eficaz.

Aprimorando a comunicação interpessoal

Relacionamentos íntimos e amorosos são grandes potencializadores da saúde. Estes não vêm naturalmente, como a maioria de nós descobriu. Precisamos cultivar habilidades sociais para que possamos aprofundar amizades. Precisamos aprender a ouvir e a ser assertivos sem machucar a outra pessoa. Precisamos saber como expressar amor. Talvez você tenha pensado um pouco nessas coisas. Talvez você tenha feito um curso sobre esses tópicos. Talvez não. Este é o material de que a vida e a saúde são feitas. Certamente faríamos um favor a nós mesmos se fizéssemos um curso ou lemos um ou dois livros nessa área. Tanto a igreja protestante quanto a católica oferecem seminários de enriquecimento matrimonial. Acho que todo casal se beneficiaria muito ao tomar um.

Patti e eu escolhemos. A versão protestante do encontro matrimonial ao qual Patti e eu fomos é chamada de Nova Shalom. Também passamos uma semana de aconselhamento na Elijah House em Post Falls, Idaho, com Mark Sanford. Isso foi extremamente valioso para nos ajudar a descobrir e curar julgamentos internos e votos internos que ambos havíamos feito anteriormente em nossas vidas e que ainda estavam causando estragos por causa das leis espirituais de semear e colher e o retorno de cem vezes. Também encontramos um grande benefício em passar pela série de vídeos juntos, "*Love is a Decision*" (O Amor é uma Decisão), de Gary Smalley.

O livro **Adrenaline & Stress** (*Adrenalina e Estresse*) oferece muitas informações sobre o controle do estresse e o que o estresse e o comportamento do Tipo A fazem ao corpo. O autor, Dr. Archibald D. Hart, é reitor da Escola de Pós-Graduação em Psicologia e professor de psicologia no Seminário Teológico Fuller.

Recursos adicionais

Anger Kills por Redford Williams, MD

None of These Diseases por S.I. McMillen, M.D.

4 Chaves para Ouvir a Voz de Deus por Mark & Patti Virkler

Diálogo com Deus por Mark & Patti Virkler

Aconselhado por Deus por Mark & Patti Virkler

APRENDA - Aconselhado por Deus por Mark & Patti Virkler

Healthier Today Than Yesterday por Mark & Patti Virkler

Saúde Vibrante! Milagres e Dons de Cura por Mark & Patti Virkler

Adrenaline & Stress pelo Dr. Archibald D. Hart

Everyday Health Tips - 2000 Practical Things for Better Health and Happiness pelos editores da revista ***Prevention***

Referências

- 1 Stocker, Sharon, "Shelter Your Health from Emotional Stress", *Prevention*, volume 46 número 4 (abril de 1994), p, 74.
- 2 Stocker, pág. 76.
- 3 Stocker, pág. 77.
- 4 Williams, Redford e Virginia Williams, *Anger Kills* (Nova York: Random House, 1993), p. 33.
- 5 Williams, pág. 37.
- 6 Williams, pág. 44.
- 7 Williams, pág. 50.
- 8 Williams, pág. 48.
- 9 Williams, pág. 49.
- 10 Williams, pág. 50.
- 11 Hart, Archibald. *Adrenaline & Stress* (Waco, TX; Palavra, 1986), p.100.
- 12 McDougall, John, *The McDougall Plan*, p. 63.

11

O valor curativo da oração ungida pelo Espírito

Capacitação para o Espírito

"Deus ungiu a Jesus de Nazaré com o Espírito Santo e com poder, o qual andou fazendo o bem, curando todos os oprimidos do diabo; porque Deus estava com Ele." (Atos 10:38)

"Em verdade, em verdade vos digo: Aquele que crê em mim, as obras que eu faço, também as fará; e fará obras maiores do que estas , porque vou para meu Pai." (João 14:12)

"Recebereis poder, ao descer sobre vós o Espírito Santo..." (Atos 1:8)

"E agarrando-o pela mão direita, ele [Pedro] o levantou; e imediatamente seus pés e tornozelos foram fortalecidos. E com um salto, ele se levantou e começou a andar; e entrou no templo com eles, andando e pulando e louvando a Deus". (Atos 3:7, 8)

Nossos corpos estão programados para curar

Deus programou a cura em todas as células de nossos corpos, independentemente de sermos cristãos ou não. Deus tem paixão por

ver-nos bem, e Ele tomou todas as providências para essa eventualidade. Ele nos deu Suas leis, que, se seguidas, nos manterão bem. E Ele nos deu uma unção do Espírito Santo que pode e irá intervir soberanamente quando ficarmos doentes e encher nossos corpos com saúde mais uma vez, para que tenhamos uma nova base de saúde e força em nossas vidas.

Sempre que você corta o pé, queima o dedo ou arranha o joelho, seu corpo entra em alerta imediato e envia milhares de células para a área danificada para curá-la. Suas células nunca perguntam: "É a vontade de Deus curar nesta situação?" Não há possibilidade de que as células digam: "Bem, acho que vamos ficar de fora para ensinar uma lição à pessoa sobre essa doença". Não, cada célula desempenha continuamente sua função de cura em seu corpo. Se receber as ferramentas necessárias para trabalhar, será eficaz na manutenção da saúde do seu corpo.

A evidência é clara para mim de que a intenção de Deus é que fiquemos bem. A Escritura ensina isso. O ministério de Jesus demonstra isso. Cada célula de nossos corpos o revela momento a momento. Sempre que nos machucamos, nossa reação instintiva é buscar soluções para melhorar. Qualquer coisa contrária a isso é contrária à maneira como Deus programou nossas células, nossos corações e nossas mentes.

Assistência Divina do Processo de Cura

Uma das alianças de Deus com Seu povo é: "Eu sou o Senhor que te sara" (Êxodo 15:26). Os pré-requisitos para receber Sua cura são:

- 1) Ouve diligentemente a voz do Senhor teu Deus, e
- 2) Faça o que é certo aos Seus olhos, e
- 3) Dá ouvidos aos Seus mandamentos, e
- 4) Guarde todos os Seus estatutos.

Como é isso para uma lista de pré-requisitos para a saúde? Isso ajuda a esclarecer em minha mente por que tantos estão doentes.

Pré-requisito # 1: Muitos não acreditam que Deus está falando hoje. De aqueles que acreditam que Ele fala, muitos não sabem como ouvir Sua voz. Muitos que sabem ouvir Sua voz não confiam nessas impressões internas ou as seguem porque vivemos em uma cultura que nos pressiona muito a adorar o racionalismo e descartar a impressão interior.

Pré-requisito # 2: Muitos não fazem o que é certo, mas são desonestos e gananciosos buscadores de seu próprio prazer, sendo seus estômagos seus deuses (Filipenses 3:19).

Pré-requisito # 3: Muitos não dedicam suas vidas a aprender o que os mandamentos de Deus são e como efetivamente apropriá-los em suas vidas.

Pré-requisito # 4: Durante anos eu nem acreditei que a maioria de Seus estatutos eram para mim. Eu pensei que os estatutos do Antigo Testamento eram para os israelitas. Os Evangelhos são uma descrição de como Jesus viveu, mas não de uma maneira que eu poderia esperar viver. Fui ensinado que o livro de Atos é um livro de transição, e os mandamentos e experiências nele contidos não se relacionam diretamente com minha vida. Claro, o livro de Apocalipse é para o futuro. Então, na minha opinião, a maioria dos estatutos da Bíblia nem mesmo se relacionava comigo, embora eu me considerasse um cristão que acreditava na Bíblia. Eu acreditava na Bíblia. Eu simplesmente não acreditava que a maior parte era para mim! Não tenho certeza se isso me colocou muito à frente dos liberais (a quem desprezei) que nem mesmo acreditam que a Bíblia é a Palavra de Deus. Incidentalmente, muito do meu crescimento como cristão foi perceber que toda a Bíblia (todos os estatutos e experiências) deve ser vivida por mim hoje, a menos, é claro, que Jesus no Novo Testamento tenha declarado especificamente que Ele cumpriu um estatuto particular no Antigo Testamento e agora o modificou para mim.

Em resumo, os filhos de Deus receberam uma comunhão especial de saúde com Deus e não precisam experimentar as mesmas estatísticas de doença e morte que aqueles que não seguem os caminhos de Deus e Sua voz.

Jesus curou TODOS os que vieram

Jesus curou continuamente. Ele impôs as mãos sobre aqueles que foram trazidos a Ele, falou uma palavra sobre eles e eles foram curados. Muitas vezes, a expulsão de demônios acompanhava Seu ministério de cura. Ele nunca recusou uma única pessoa.

A seguir estão as cópias dos Apêndices D e E do livro de John Wimber ***Power Healing***. Eles listam quarenta e um exemplos de Jesus ministrando cura e vinte e oito exemplos de discípulos ministrando cura. Qualquer pessoa interessada em entender ou desenvolver um ministério de cura deve ler o livro de Wimber. É um dos melhores.

Uma visão geral do ministério de cura de Jesus

# Descrição	Mateus	Marcos	Lucas	João
1. Homem com espírito imundo		1:23-26	4:33-35	
2. Sogra de Pedro	8:14,15	1:30,31	4:38,39	
3. Multidões	8:16,17	1:32-34	4:40,41	
4. Muitos demônios		1:39		
5. Leprosa	8:2-4	1:40-42	5:12,13	
6. Paralítico	9:2-7	2:3-12	5:17-25	
7. Homem com mão murcha	12:9-13	3:1-5	6:6-10	
8. Multidões	12:15,16	3:10,11		
9. Gadareno demoníaco	8:28-32	5:1-13	8:26-33	
10. Filha de Jairo	9:23-25	5:35-43	8:49-56	
11. Mulher com emissão de sangue	9:20-22	5:25-34	8:43-48	
12. Algumas pessoas doentes	13:58	6:5,6		
13. Multidões	14:34-36	6:55,56		
14. Filha do siro-fenício	15:22-28	7:24-30		
15. Homem surdo e mudo		7:32-35		
16. Homem cego		8:22-26		
17. Criança com espírito maligno	17:14-18	9:14-27	9:38-43	
18. Bartimeu cego	20:30-34	10:46-52	18:35-43	
19. Servo do centurião	8:5-13		7:2-10	
20. Dois cegos	9:27-30			
21. Demoníaco mudo	9:32,33			
22. Demoníaco cego e mudo	12:22		11:14	
23. Multidões	4:23		6:17-19	
24. Multidões	9:35			
25. Multidões	11:4,5		7:21	
26. Multidões	14:14		9:11	6:2
27. Grandes multidões	15:30,31			
28. Grandes multidões	19:2			
29. Cego e coxo no templo	21:14			

# Descrição	Mateus	Assinalar	Lucas	John
30. Filho da viúva ressuscitado dos mortos			7:11-15	
31. Maria Madalena e outros			8:2	
32. Mulher aleijada			13:10-13	
33. Homem com hidropisia			14:1-4	
34. Dez leprosos			17:11-19	
35. Orelha de servo			22:49-51	
36. Multidões			5:15	
37. Várias pessoas			13:32	
38. Filho do nobre				4:46-53
39. Inválido				5:2-9
40. Homem cego de nascença				9:1-7
41. Lázaro				11:1-44

O Ministério de Cura dos Discípulos

# Descrição	Mateus	Assinalar	Lucas	Atos
1. O ministério de Jesus descrito	11:2-6		7:18-23	
2. Os Doze enviados	10:1-11:1	3:13-19	9:1-11	
3. Os Setenta e Dois enviados			10:1-24	
4. Discípulos tentam expulsar demônios	17:14-21	9:14-29	9:37-45	
5. Poder para ligar e soltar	16:13-20			
6. Grande Comissão	28:16-20	16:14-20	24:44-53	1:1-11
7. O ministério de Jesus descrito				2:22
8. Sinais e maravilhas nas mãos dos apóstolos				2:42-47
9. Cura de mendigo coxo				3:1-4:22
10. Oração por confiança e sinais de cura				4:23-31
11. Sinais e maravilhas nas mãos dos apóstolos				5:12-16
12. Ministério de Estêvão				6:8-15
13. Ministério de Filipe				8:4-13

# Descrição	Mateus	Assinalar	Lucas	Atos
14. Ananias e Saulo				9:10-19
15. Pedro cura Enéias (Lida)				9:32-35
16. Dorcas ressuscitou dos mortos (Jope)				9:36-43
17. O ministério de Jesus				10:34-41
18. Mágico cego por Paulo				13:4-12
19. Paulo e Barnabé em Icônio				14:1-7
20. Homem coxo em Lístra				14:8-18
21. Paulo foi criado em Lístra				14:19,20
22. Escrava em Filipos				16:16-40
23. Paulo em Éfeso				19:8-20
24. Eutico ressuscitou dos mortos				20:7-12
25. Paulo se lembra de Ananias				22:11-21
26. Paulo em Malta				28:1-10
27. Gálatas 3:5				
28. Hebreus 2:4				

"Níveis" de Poder de Cura

Toque simples

Parece-me que há uma variedade de níveis de poder de cura que podem ser aproveitados. Em primeiro lugar, o toque natural é curativo. Estudos têm sido realizados em hospitais mostrando que quando os enfermeiros passam mais tempo tocando os pacientes, o processo de cicatrização é acelerado em seus corpos.

Flua do espírito do homem

Em segundo lugar, uma vez que o homem é feito à imagem de Deus, e o homem tem um espírito, há uma energia no espírito do homem que pode ser liberada quando um ministra ao outro. Os humanistas descobriram e utilizaram esse poder, assim como alguns adeptos da Nova Era. Pessoalmente, não acho que devemos procurar explorar o poder de nossos espíritos. Em vez disso, devemos unir nosso espírito ao Espírito Santo, que é o que acontece no momento da salvação.

Aquele que se une ao Senhor é um só espírito com Ele (1 Coríntios 6:17). Isso nos leva ao nível três.

A unção do crente

O terceiro nível é a unção do Espírito Santo, que é o crente (1 João 2:27). Essa obra energizante do Espírito Santo interior pode ser liberada por meio da oração e da imposição de mãos. A intensidade do fluxo desta unção pode ser aumentada ou diminuída por meio de ações apropriadas ou inadequadas. É por isso que a Bíblia nos adverte a não "entristercer o Espírito Santo de Deus, por quem fostes selados para o dia da redenção" (Efésios 4:30).

A unção para o ministério

O quarto nível de poder de cura é a unção do Espírito Santo *sobre* o crente. "Recebereis poder, ao descer sobre vós o Espírito Santo" (Atos 1:8). Esta é uma unção ainda maior para o ministério do que a unção do Espírito Santo dentro do crente. Essa unção também pode ser aumentada ou diminuída.

A unção corporativa

O quinto nível de poder de cura é a unção corporativa do Espírito Santo sobre uma reunião de crentes. Por exemplo, Jesus "não fez ali muitos milagres, por causa da incredulidade deles" (Mt 13:58). Portanto, vemos que o nível de fé da reunião corporativa (e talvez outras coisas) pode afetar a liberação da unção para curar. Essa unção corporativa pode ser aumentada ou diminuída.

Falsificações da Nova Era na Forma de Guias Espirituais

Quando comecei este estudo sobre cura, um cristão me escreveu e compartilhou sua experiência. Enquanto explorava dieta, saúde e cura, ele se misturou com o movimento da Nova Era, então ele se afastou da área um tanto confuso. Ele estava ansioso para ver como eu me virei. Bem, entrar em contato com "guias espirituais" é uma área importante onde pode existir confusão, e os cristãos podem facilmente cair em erro. A contrapartida demoníaca do nível quatro, a unção para o ministério, seria o uso de "guias espirituais" e espíritos familiares. O uso de guias espirituais é estritamente proibido na Bíblia (Deuteronômio 18:10-13) e precisa ser rejeitado pelo cristão. Essa falsificação é praticada no movimento da Nova Era e em grupos de culto e ocultismo.

O Espírito que guia o cristão é o Espírito Santo. Minha convicção como cristão é que devemos viver em comunhão com o Espírito Santo. O praticante ou ocultista da Nova Era anda no erro ao precipitar o poder de cura através de outros guias espirituais. Mesmo que o guia espiritual do crente da Nova Era pareça muito amoroso e gentil, é perigoso porque a Bíblia diz que satanás pode vir como um "anjo de luz" (2 Coríntios 11:14). O **único caminho verdadeiramente seguro para o reino do espírito** é para o cristão comprometido que fez de Jesus seu Senhor e Salvador e foi lavado no sangue do Cordeiro, experimentar a comunhão com o Espírito Santo (2 Coríntios 13:14) enquanto caminha e ministra na unção do Espírito (Gálatas 5:18, 25).

Dois extremos a evitar

Devemos evitar dois extremos. Não devemos temer nos mover no poder do Espírito Santo simplesmente porque há uma falsificação no reino de satanás. Muitos cristãos jogaram fora o bebê com a água do banho. Eles têm medo de práticas naturais de cura e as rotulam de Nova Era. Embora algumas pessoas que seguem várias das coisas neste livro sejam crentes da Nova Era, e nós, como cristãos, precisemos praticar muita sabedoria e discernimento, também precisamos ter mais cuidado para não rejeitar hábitos saudáveis por causa da limitação de espírito doentia!

Nem devemos nos deixar enganar por nos envolvermos com anjos de luz ou guias espirituais. Fique longe de qualquer coisa que exalte o EU e o poder interior. A Nova Era também sempre se refere a explorar a energia universal e a força cósmica, em vez de um Deus pessoal por meio de Jesus Cristo.

Definindo a Unção do Espírito Santo DENTRO do Crente

Esta é a unção mais básica que o crente tem. Todos os outros As unções são construídas sobre essa unção.

"Mas a *unção* que dele recebestes permanece, e não necessitais que alguém vos ensine: mas como a mesma unção vos ensina todas as coisas, e é verdade, e não é mentira, e assim como ela vos ensinou, vós permanecereis nele." (1 João 2:27, ênfase minha)

"E domine em vossos corações a paz de Deus, para a qual também fostes chamados em um só corpo..." (Cl 3:15)

"O mesmo Espírito testifica com o nosso espírito que somos filhos de Deus." (Romanos 8:16)

O que é essa unção **dentro** do crente? De acordo com os versículos acima, ela permanece no crente e nos ensina a partir de dentro. Pode proporcionar paz ou inquietação. Dá testemunho em nossos espíritos. Acho que todos os cristãos sentiram isso. Você pode sentir um toque em seu espírito ou uma liberação em seu espírito. Suponho que às vezes possa ser confundido com outros controles em nossos corações. É por isso que a "unção interior" é apenas uma das várias maneiras pelas quais ouço a voz de Deus em minha vida.

Eu uso **seis pilares principais** para determinar a liderança de Deus em minha vida. Um pilar é a **unção interior**. Um segundo são as **Escrituras iluminadas** que Deus traz ao meu coração e mente. Um terceiro pilar é o **conselho ungido** de outras pessoas piedosas; um quarto são os **pensamentos ungidos iluminados**. O quinto é uma compreensão iluminada das **experiências da vida**, e o final é a **revelação direta** por meio da voz de Deus ou de um fluxo divino de sonho ou visão. Quando a voz de Deus é confirmada por meio de todos os seis pilares, tenho um alto nível de confiança de que estou vendo tanta verdade quanto posso ver neste momento da minha vida.

Se eu tiver uma impressão (que muitas vezes é do Senhor), eu a testo contra a unção interior, ou a paz, no fundo do meu espírito. Eu digo: "Senhor Jesus Cristo, essa impressão é de Ti?" Se eu sinto "paz" em meu espírito, então sigo em frente. Se eu sentir um cheque, então eu espero. Mais uma vez, a programação do meu próprio coração pode interferir na direção clara do Espírito Santo, que está em união com o meu espírito. Há várias coisas que faço para ir além do meu próprio coração, incluindo: adorar por algum tempo na presença do Senhor; fixar meus olhos em Jesus; levantar meus olhos para Ele; orar em línguas por algum tempo; dormir sobre isso e ver quais são as impressões do meu espírito pela manhã; remoer as Escrituras em oração; e pedir a opinião de outros conselheiros espirituais.

Definindo a Unção do Espírito Santo Sobre o Crente

Esta é a unção para o ministério (Atos 1:8). É aqui que há é um fluxo de poder divino através de você que transborda para os outros

como você ministra Deus a eles. Ele flui de você. Muitas vezes satura sua roupa e pode ser sentida saindo de seu corpo. Parece ser alguma forma de energia espiritual. Enquanto Jesus estava ministrando:

"Uma mulher que tinha tido uma hemorragia por doze anos, e tinha suportado muito nas mãos de muitos médicos, e tinha gastado tudo o que tinha e não foi ajudada em nada, mas piorou, depois de ouvir sobre Jesus, subiu na multidão atrás dele, e tocou em seu manto, pois ela pensou: 'Se eu apenas tocar em Suas vestes, ficarei bom.' E imediatamente o fluxo de seu sangue secou; e ela sentiu em seu corpo que estava curada de sua aflição. E imediatamente Jesus, percebendo em si mesmo que o poder que procedia dele havia saído, voltou-se no meio da multidão e disse: 'Quem tocou nas minhas vestes?'" (Marcos 5:25-30)

Podemos aprender muito sobre como a unção de cura pode ser experimentada em nossas vidas apenas com esses poucos versículos. 1) Quando a medicina e os médicos não ajudam, as pessoas geralmente clamam a Deus. 2) A fé da mulher ajudou a liberar a unção de cura porque muitos outros estavam tocando-o e não sendo curados (v. 31). 3) Ela tinha fé de que uma ação específica precipitaria a unção de cura, e isso aconteceu! 4) Jesus podia sentir a unção sendo liberada Dele. 5) A unção de cura pode saturar objetos inanimados como as roupas de Jesus. 6) Tocar ou entrar em contato é uma boa maneira de liberar a unção (ver também Lucas 6:19). 7) A mulher podia sentir a unção entrando em seu corpo e curando a aflição.

Vale a pena ponderar e orar sobre o último parágrafo por um tempo, enquanto você se pergunta: "Como e quando experimentei coisas semelhantes?" É à medida que aprendemos a nos tornar sensíveis a esse fluxo interior e liberação do poder de Deus em nós e através de nós que nos tornamos canais eficazes da unção de cura.

Três palavras que descrevem o poder de Deus

Quero fazer tudo o que puder para entender esse poder de unção - como é dado, como é sentido e como é liberado - porque aí está um milagre de cura que pode remover muita dor e sofrimento e salvar a vida das pessoas. Existem três palavras-chave no Novo Testamento traduzidas como "**poder**".

Exousia

Esta palavra ocorre cerca de 108 vezes e seu significado principal é "autoridade ". Deus nos deu autoridade para curar os enfermos.

Dunamis

Esta palavra ocorre cerca de 118 vezes no Novo Testamento e é a raiz da palavra "dinamite". Significa poder, força, habilidade, capacidade , recursos.

Energes

Esta palavra e suas formas ocorrem cerca de 31 vezes no Novo Testamento e significa "energia ativa ... adaptado para realizar uma coisa." (Definições do *Léxico Grego Analítico* de Zondervan.)

Para liberar o poder divino por meio da unção de cura, começa-se com a percepção de que Deus lhe concedeu a autoridade para curar (*exousia*). Ele então cultiva o crescimento do poder divino (*dunamís*) dentro de seu espírito. Na oração de cura, ele libera essa energia ativa (*energes*), concentrando o fluxo do poder divino dentro dele para realizar a cura.

Para dominar a liberação do poder divino de cura através de você, você é solicitado a realizar três coisas diferentes:

Primeiro, você deve se tornar completamente **convicto**, com base na autoridade das Sagradas Escrituras, de que Deus quer que você ministre a cura, e que Ele lhe deu a autoridade para curar e vencer todas as obras do inimigo. Em segundo lugar, você deve **cultivar** a expansão do poder ativo (*dunamís*) do Espírito Santo dentro de seu espírito, alma e corpo. Terceiro, você deve aprender a **liberar** a energia do Espírito Santo (*energes*) através de você para atingir objetivos específicos de cura. Esses três passos exigem conhecimento bíblico e uma crescente sensibilidade à obra do Espírito Santo dentro de você. Geralmente, Deus separa Seus líderes da vida por um tempo para **aprender** essa sensibilidade. José aprendeu (a capacidade de interpretar sonhos) em uma prisão. Moisés aprendeu no deserto, assim como Paulo e Jesus. Observe a diferença entre Jesus sair para o deserto e voltar do deserto: Lucas 4:1 "Jesus, **cheio** do Espírito Santo... foi levado para o deserto". Lucas 4:14 "... Jesus voltou... no **poder** do Espírito " Assim, Sua estadia no deserto O transformou de uma “plenitude” em um “poder”. Sua próxima ação foi realizar Seu primeiro milagre na festa de casamento em Caná.

Há algo que aprendemos quando estamos sozinhos, quando discernimos nossos corações e espíritos, que aumenta dentro de nós a capacidade de liberar o poder de Deus de uma maneira que antes éramos incapazes de fazer. Esse aprendizado não é aprendizado em sala de aula. Não é uma coisa de livro. É um aprendizado para nos tornarmos sensíveis às sensações dentro de nosso ser - **aprender a sentir os movimentos de Deus dentro de nós.** Os resultados?

"E toda a multidão procurava tocá-lo, porque dele vinha poder e curava a todos." (Lucas 6:19)

"E o poder do Senhor estava presente para que Ele fizesse curas." (Lucas 5:17)

"Do mais íntimo do seu ser fluirão rios de água viva — mas isto Ele falou do Espírito, que os que nele cressem receberiam; porque o Espírito ainda não tinha sido dado, porque Jesus ainda não tinha sido glorificado." (João 7:38, 39)

"E Deus estava realizando milagres extraordinários pelas mãos de Paulo, de modo que lençós ou aventais eram levados de seu corpo para os enfermos, e as doenças os deixavam e os espíritos malignos saíam." (Atos 19:11, 12)

"É o Espírito que dá vida..." (João 6:63)

"Fique na cidade até que você seja revestido de poder do alto." (Lucas 24:49)

O Professor

"Ele nunca deu uma lição em uma sala de aula ... Ele não tinha ferramentas para trabalhar, como quadros-negros, mapas ou gráficos... Ele não usava esboços de assuntos, não mantinha registros, não dava notas e Seu único texto era antigo e desgastado... Seus alunos eram os pobres, os coxos, os surdos, os cegos, os marginalizados - e Seu método era o mesmo com todos os que vinham ouvir e aprender. Ele abriu os olhos com fé... Ele abriu os ouvidos com a verdade simples... e abriram os corações com amor, um amor que nasce do perdão... Um homem gentil, um homem humilde, Ele pediu e não ganhou honras, nem prêmios de ouro de tributo à Sua experiência ou sabedoria...

E, no entanto, este professor quieto das colinas da Galiléia alimentou as necessidades, cumpriu as esperanças e mudou a vida de muitos milhões ... Pois o que Ele ensinou trouxe o céu à terra e revelou o coração de Deus à humanidade.”
(Autor desconhecido)

Qual é a sensação da unção?

Marcos 5:25-30 - Você pode sentir a energia deixá-lo.

Jeremias 5:14 — As palavras de Deus podem parecer fogo em sua boca.

Jeremias 20:9 — As palavras de Deus podem parecer fogo ardente em seu coração.

Daniel 10:10, 11 — Pode fazer você tremer.

2 Samuel 23:2 - A palavra de Deus pode ser sentida em sua língua.

Salmo 45:1 — Seu coração pode transbordar com um bom tema.

Ezequiel 3:14 — Você pode se sentir elevado pelo Espírito e levado para outro lugar.

1 Samuel 10:10 - Pode fazer você profetizar.

Lucas 24:32 — Você pode sentir isso como seu coração queimando dentro de você.

Atos 18:5 - Você pode sentir isso como uma entrega interior.

A "eletricidade espiritual" da unção pode ser armazenada

A palavra hebraica para "unção" é *míschah*, que significa "manchar". A palavra grega para "unção" é *charísma*, que significa "esfregar". Há uma transmissão tangível da substância da unção sobre uma pessoa quando ela é ungida.

Os ossos de Eliseu tinham tanta unção impregnada neles que, quando um homem morto tocou os ossos mortos de Eliseu, o homem morto foi ressuscitado (II Reis 13:21)! Lenços ou aventais foram levados do corpo de Paulo para os doentes, e as doenças os deixaram e os espíritos malignos saíram (Atos 19:12). Aqueles que tocaram as vestes de Jesus receberam milagres (Mc 5:27-30; 6:56).

Sensores internos que detectam os movimentos do Espírito Santo

Deus nos deu vários sensores, incluindo a capacidade de "ver" e "ouvir" e "sentir", que podem detectar o domínio espiritual.

"Em verdade, em verdade vos digo que o Filho nada pode fazer por si mesmo, a menos que seja algo que Ele **veja** o Pai fazendo..."

Eu não posso fazer nada por minha própria iniciativa. Como ouço, eu julgo..." (João 5: 19, 30, ênfase minha)

Quando nos afastamos para um lugar tranquilo para cultivar a sensibilidade interior, essas são as habilidades que estamos apresentando a Deus e pedindo que Ele preencha. Pode ser necessário um pouco de prática para se tornar hábil em ver e ouvir do reino espiritual. É por isso que Deus muitas vezes nos afasta das atividades normais da vida para aprender essa arte. Deixe-me descrever um pouco esse processo de aprendizado como eu e outros o experimentamos.

Como aumentar sua sensibilidade ao Espírito Santo

"No dia do Senhor, fui arrebatado pelo Espírito e ouvi atrás de mim uma grande voz, como o som de uma trombeta, que dizia: Escreve num livro o que vês..." (Revelação 1:10, 11)

"Mas o alimento sólido é para os maduros, que, **por causa da PRÁTICA, têm seus sentidos treinados** para discernir o bem e o mal." (Hebreus 5:14, ênfase minha)

De acordo com a Palavra de Deus, você pode praticar e treinar seus sentidos espirituais! Bastante incrível. Eu pensei que você "tinham" ou não. Ou você era um vidente ou não era. Mover-se no Espírito e o poder espiritual podem ser desenvolvidos e aumentados da mesma forma que um fisiculturista pode desenvolver seu corpo através da prática. Quanto mais você faz vários exercícios todos os dias, mais forte você se torna. É verdade que alguns começam mais fortes e, portanto, provavelmente terminarão mais fortes, mas todos podem melhorar em grande medida.

Passei um ano aprendendo e praticando para ver e ouvir. Descobri que a voz e a visão de Deus dentro de mim soam como pensamentos espontâneos ou impressões espontâneas que "simplesmente aparecem", especialmente quando abri meu coração com fé e pedi a Deus que se revelasse a mim. Pratiquei olhar e ouvir com os olhos e ouvidos do meu coração todas as manhãs durante as devoções. E comecei a fazer o que João fez, e Davi e todos os profetas - comecei a escrever o que estava vendo e ouvindo em meu diário. Meu processo de aprendizagem, lutas e experimentos nessas áreas são descritos em detalhes em meus livros **4 Chaves para Ouvir a Voz de Deus** e **Diálogo com Deus**. Além disso, veja o apêndice intitulado "Quatro Chaves para Ouvir a Voz de Deus" para mais explicações.

No começo, eu estava muito hesitante e inseguro. O mundo espiritual estava realmente lá, ou era minha imaginação? As experiências da Bíblia poderiam ser verdadeiras dentro de mim, ou era simplesmente um livro empoeirado para estudar e usar para construir teologia? Eu tive que dar um salto de fé e começar a confiar que Deus era o mesmo ontem, hoje e eternamente. Eu tinha que acreditar que o cristianismo era mais do que um credo. É um relacionamento dinâmico e vivo entre mim e o Senhor Jesus Cristo por meio da comunhão com o Espírito Santo. Eu sempre acreditei nisso na minha cabeça. Eu nunca tinha levado isso completamente a sério e vivi as ramificações dessa crença nos domínios de minha própria experiência pessoal, vendo e sentindo os movimentos do Espírito Santo dentro e através de mim. Agora, eu estava escolhendo vivê-lo e *experimentar* as histórias registradas na Bíblia. Minha mente racional lutou em descrença, então eu a fiz voltar às Escrituras e relê-las para me convencer totalmente de que Deus havia me dado autoridade para viver dessa maneira. Então eu tive que praticar sentir o maravilhoso Espírito Santo de Deus dentro de mim e dentro da sala. Eu tive que aprender a me tornar sensível ao fluxo deste rio do Espírito Santo através de mim. Foi uma batalha que foi travada por muito tempo.

Eu costumava zombar dos artistas da Idade Média que pintavam quadros de santos com um brilho em torno de suas cabeças. Como eles podem ser tão irrealistas e ingênuos? Mas é verdade - Há um brilho, uma radiação de energia que é emitida por cada um de nós. Os videntes de hoje podem vê-lo e senti-lo. A fotografia Kirlean pode e tem fotografado. Você pode começar a procurar esse brilho que envolve as pessoas. Quão intenso e brilhante é? É claro ou as cores escuras o estragam? Coloque a mão perto da pele. Você pode sentir isso? A que distância da sua pele ele irradia? Existem camadas para isso? Como isso diminui? Existe todo um reino do espírito para o qual fomos cegos. A ciência está agora desenvolvendo instrumentos cada vez mais sensíveis que nos ajudam a ver coisas que não vimos antes. Aqueles que aprenderem a usar os olhos de seus corações verão e sentirão este mundo mesmo sem esses instrumentos. Você pode ser um deles. Você pode viajar por esse caminho com fé. Por que não começar a experimentar agora e treinar seus sentidos com o passar dos meses e anos? Por que não aprender a liberar a unção de cura e libertar as pessoas?

Algumas sensações do espírito

A seguir estão algumas das descrições que as pessoas deram à detecção desse fluxo. O seguinte é de John Wimber.

"Às vezes sinto Deus me dizendo para falar uma palavra de comando ao orar pela cura divina. As palavras - geralmente uma frase muito curta - saem antes que eu as forme conscientemente. Palavras de comando vêm com uma explosão de fé. Sinto a confiança e o poder de Deus surgirem em meu coração e liberá-los por meio de minha fala. Normalmente, coloco as mãos perto da área aflita e digo: 'Eu quebro o poder dessa condição em nome de Jesus'. ... Em alguns casos, falo diretamente com espíritos malignos, ordenando-lhes que saiam. Minhas mãos geralmente formigam e são quentes, e sinto algo como eletricidade saindo deles quando falo uma palavra de comando. Eu associei sentimentos como formigamento e calor com uma unção do Espírito Santo sobre mim para a cura. Outros exemplos de sensações associadas a uma unção para a cura incluem dor ou calor em meu corpo em uma área que corresponde à onde a pessoa por quem estou orando dói. Quando oro pela pessoa, minha dor desaparece." ¹

"Tivemos visões funcionando na cura divina. Agora, às vezes, vemos (espiritualmente) onde no corpo de uma pessoa a doença está localizada. Outras vezes, vemos uma sombra escura fora do corpo no local da doença. Às vezes, vemos insetos, ou animais maiores, como aves de rapina, crocodilos, cobras, etc, localizados dentro ou fora do corpo. Depois de ter orado (uma palavra de comando), às vezes vemos uma espécie de luz sobre a pessoa. assim como o animal malvado desapareceu. Várias vezes vimos algo como uma mão brilhante tocando o ponto doente. ²

A resposta das pessoas ao Espírito Santo

Todos os tipos de fenômenos espirituais e físicos têm sido associados a avivamentos e sempre levantaram questões na mente das pessoas, pois as reações do corpo à presença e ao poder do Espírito de Deus não são tão racionais e controladas quanto muitas vezes gostaríamos.

Eles incluem cair, tremer, soluçar, rir e gritar, para citar apenas alguns. Alguns também podem exibir ações de embriaguez (Atos 2), transpiração, respiração mais profunda, aumento da pulsação, tremor suave, vibração das pálpebras ou uma sensação silenciosa de alegria e paz. Alguns são jogados no chão e tremem ou riem por horas.

Satanás pode falsificar essas sensações, e o faz. Até Jonathan Edwards reconheceu que "assim como as influências do verdadeiro Espírito abundaram, as falsificações também abundaram: o diabo era abundante em imitar, tanto as influências comuns quanto as extraordinárias do Espírito".³ No entanto, não rejeitamos a verdade por causa da falsificação. Se você pesquisar as Escrituras, encontrará muitas dessas manifestações listadas lá também (por exemplo, Gênesis 42:28; Êxodo 19:16; 1 Samuel 1:2-17; Esdras 9:4; Salmos 2:11; 119:120; Isaías 66:5; Jeremias 5:22; 23:9; Ezequiel 1:28; 3:23; Daniel 8:17, 18; 10:8-11; Mateus 28:4; Marcos 1:21-26; 5:33; 9:20; Lc. 8:47; Atos 2:13,15; 7:32; 9:4; 16:29). Além disso, ao ministrar a libertação como parte da cura, você pode ver contorções corporais e distorções de muitas formas à medida que os demônios se manifestam e saem. Estes podem incluir movimentos convulsivos violentos, assobios, tosse, vômitos, lamentos prolongados e altos, e até mesmo estados de transe demoníaco quando os demônios saem.

A cura é muito complexa

Porque temos um espírito, alma e corpo, a cura pode ocorrer e ocorre em todos os três níveis. Além disso, Jesus incluiu uma quarta área, a área de demonização. A maioria das pessoas tem problemas em pelo menos dois níveis, então vários tipos de oração devem ser usados. Orar para curar mágoas passadas é muitas vezes associado à oração de libertação. A cura física e a oração de libertação muitas vezes podem fluir juntas. Às vezes, orações por pecados gerais são necessárias. Maldições podem precisar ser quebradas, e confissão, arrependimento, purificação e perdão por pecados pessoais ocorrem com frequência.

Você deve estar constantemente sintonizado com a unção e a direção do Espírito Santo ao ministrar. Você pode discernir os movimentos do Espírito Santo por meio de: 1) as orientações em seu espírito; 2) o que você vê com os olhos do seu espírito acontecendo com a outra pessoa; 3) o que você vê com seus olhos naturais acontecendo com a pessoa; e 4) o que a pessoa diz que está experimentando. A prática trará maior capacidade em cada uma

dessas habilidades.

Ser orientado por uma pessoa (ou uma equipe) que desenvolveu habilidades nessas áreas acelerará seu próprio amadurecimento pessoal. Esse tipo de mentor pode ser difícil de encontrar. Vários especialistas, como John Wimber, Francis MacNutt e Charles e Frances Hunter, desenvolveram vídeos e outros materiais didáticos que podem ser usados se a ajuda personalizada não estiver disponível. Certas pessoas têm especialidades específicas. Certa vez, sentei-me sob o ministério de Mark Sanford e fiquei surpreso com sua capacidade de penetrar profundamente na alma para ministrar a cura de julgamentos de raiz amarga e expectativas negativas. Você pode querer encontrar diferentes mentores e estudar e ministrar com eles por períodos enquanto domina habilidades em várias áreas de sensibilidade espiritual e ministério de cura. Também encorajo você a fazer parte de um pequeno grupo de cristãos que se reúnem regularmente para oração, adoração e tempo de ministério. Durante essas reuniões, pratiquem juntos as coisas que estamos discutindo neste capítulo.

O Modelo de Oração de John Wimber

Como a cura é tão complexa, John Wimber ensina uma metodologia de cinco etapas para a oração de cura.⁴

Primeiro passo: A entrevista - Pergunte à pessoa pelo que ela está procurando oração e ouça-a com os ouvidos externos, enquanto ouve o Espírito Santo com os ouvidos internos. Você pergunta: "Onde dói?" e "Pelo que você quer que eu ore?"

Passo dois: A decisão diagnóstica - Determine em seu coração qual é a raiz do problema. Pergunte: "Por que essa pessoa tem essa condição?"

Terceiro Passo: A seleção da oração — Determine qual(is) tipo(s) de oração deve(m) ser usado(s). Pergunte: "Que tipo de oração é necessária para ajudar essa pessoa?"

Passo Quatro: O compromisso de oração – Comece a ministrar em oração, permanecendo sensível ao Espírito Santo e mantendo os olhos abertos para que você possa ver quaisquer manifestações externas do Espírito Santo. Este passo responde à pergunta: "Quão eficazes são nossas orações?"

Quinto Passo: Instruções pós-oração - Dê qualquer lição de casa necessária para fortalecer os ganhos que foram obtidos na oração. Responda às perguntas: "O que essa pessoa deve fazer para permanecer curada?" e "O que essa pessoa deve fazer se não foi curada?"

Como aumentar o fluxo de unção durante o tempo de ministério

1. Ao começar, acalme-se e torne-se sensível ao Espírito Santo dentro de você. Várias coisas podem ajudá-lo, incluindo música, quietude, relaxamento, respiração profunda, fixação dos olhos em Jesus, sintonia com o fluxo (espontaneidade) e oração em línguas. Faça o que você precisa fazer para se sentir conectado ao seu ser mais íntimo e ao Espírito Santo que está unido ao seu espírito.
2. Arrependa-se de todo e qualquer pecado. Receba o sangue purificador de Jesus sobre eles. Certifique-se de que seu coração e consciência não o condenem .
3. Experimente o amor ("Jesus, movido de compaixão, curava..."). O óleo flui quando os irmãos vivem juntos em unidade (Sl. 133). O poder de Deus flui mais livremente quando você une seu coração em amor a Deus, a si mesmo e àquele por quem está orando.
4. "Depois de impor as mãos, oro em voz alta para que o Espírito Santo venha e ministre à pessoa. Minhas orações são bem simples: 'Espírito Santo, eu te convido a vir sobre essa pessoa e liberar seu poder de cura', ou 'Espírito Santo, venha e nos mostre como orar', ou mais sucintamente, 'Espírito Santo, venha'".⁵
5. Se você vir uma manifestação da presença do Espírito Santo no corpo da pessoa por quem você está orando, encoraje-a a abrir seu coração mais plenamente ao Senhor. Você pode pedir ao Espírito Santo que continue a derramar Sua vida sobre a pessoa. Você pode orar: "Mais do Seu poder, Senhor. Mais!" Um princípio fundamental é: "*Quando você espera o que o Senhor está fazendo, geralmente fará mais*".

Algumas técnicas específicas

1. Às vezes, você pode não ter certeza do que o Espírito Santo está fazendo porque não tem certeza de nenhuma manifestação externa sobre a pessoa por quem está orando. Ou você pode estar incerto sobre as palavras e visões internas que está sentindo. Nesse caso, você pode perguntar à pessoa: "Você sente alguma coisa agora, um calor ou formigamento?" "Deus está falando com você?" Infelizmente, muitas

pessoas são insensíveis aos seus corpos. Mas alguns podem lhe dar uma resposta afirmativa que o ajudará a identificar e se concentrar em onde e como Deus está ministrando a eles.

2. Você pode olhar para o corpo, a alma e o espírito da pessoa com os olhos do seu coração para ver o que pode ver. Olhe para várias partes para ver o que pode estar danificado ou amarrado, ou fechado e não permitindo o fluxo livre. Pergunte a Deus como lidar com o que você vê. Eu assisti a um evangelista de cura habilidoso na Nova Zelândia fazer isso de forma muito eficaz enquanto ele se movia de pessoa para pessoa, orando pela obra do Espírito Santo em suas vidas. Ele discerniu bloqueios no coração da pessoa, chamou-os e orou para que o Espírito Santo os removesse. Foi incrível ver os bons resultados. Não é apenas uma questão de fazer a mesma coisa com todos. É ser continuamente sensível ao Espírito Santo e ao espírito da pessoa por quem você está orando, e falar o que você está sentindo.
3. Um ministro nos ensinou a formar grupos de três ou quatro pessoas, cercando aquele por quem estávamos orando. O objetivo é ter uma pessoa no grupo que foi curada da aflição contra a qual você está orando, porque ela terá fé. Outra pessoa no grupo pode ter o mesmo problema porque terá compaixão. Uma terceira pessoa no grupo deve ser um amigo próximo ou membro da família, porque ele terá amor. Todos colocam as mãos na pessoa de forma a “encharcar”, permitindo que um tratamento de radiação divina dure de 15 a 30 minutos. Sente-se em silêncio enquanto faz isso, vendendo suas mãos como as mãos de Jesus sendo impostas sobre a pessoa e vendendo o poder de cura de Jesus fluindo para a pessoa. Excelentes resultados foram obtidos.
4. John Wimber diz que determina que é hora de parar de orar quando qualquer uma das seguintes situações acontece: o Espírito Santo indica que acabou, geralmente retirando Seu poder; ele vê que a pessoa por quem está orando não está respondendo às suas orações; ele não sente mais o Espírito Santo se movendo através dele; a pessoa indica que acabou; ele não consegue pensar em mais nada pelo que orar; ou, ele orou por tudo e parece que não ganhou nenhum terreno.

Como aumentar o fluxo da unção em sua vida diária

Você pode elevar o nível geral de unção em sua vida pelo prática de várias disciplinas cristãs.

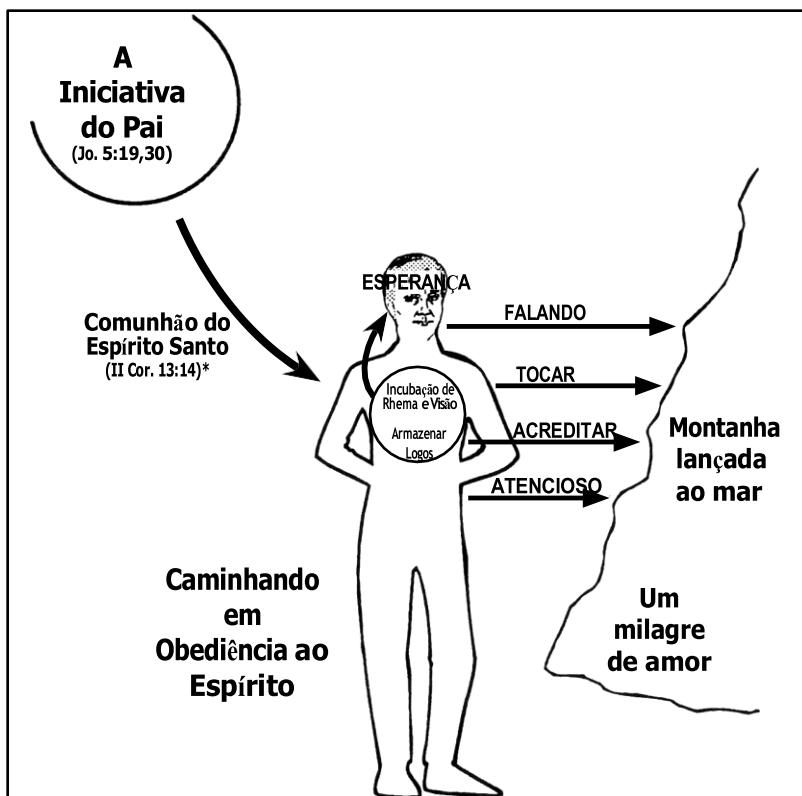
1. A prática amadurece e fortalece suas sensibilidades espirituais (Hebreus 5:14). Pratique olhar, ouvir, sentir e sentir o reino do Espírito Santo diariamente.
2. Passe algum tempo orando sobre as Sagradas Escrituras, pedindo e recebendo revelação espiritual (Sl 119:18, 130; Ef 1:17, 18).
3. Pratique permanecer em Cristo e orar sem cessar. Para mim, isso significa ter uma atitude de dependência de Jesus e ficar atento à intuição e às imagens internas, pensamentos e sentimentos, honrando-os e agindo de acordo com eles.
4. "Mas vós, amados, **edificando-vos** na vossa santíssima fé; orando no Espírito Santo; guardai-vos no amor de Deus..." (Judas 20, 21, ênfase minha). Acredito que orar **no** Espírito Santo significa que estou sensibilizado pelo Espírito enquantooro - Estou sentindo o Espírito fluir (através de impressões, palavras espontâneas, imagens espontâneas e sentimentos espontâneos), e estou orando a partir dessa direção. Orar **com** o Espírito (1 Coríntios 14:14, 15) significa orar em línguas. Isso também energiza seu espírito (1 Coríntios 14:2, 4).
5. Crescer constantemente na fé, na esperança e no amor (I Coríntios 13:13). Todos os dons operam em proporção ao seu nível de fé e graça (Romanos 12:6). Você pode crescer forte na fé, bem como crescer na graça (Romanos 4:20; 2 Pedro 1:2).

Aumentando a unção corporativa

Se você se lembra, começamos dizendo que havia três unções que podem operar no fluxo de cura: a unção do crente, a unção para o ministério e a unção corporativa. À medida que cada um deles aumenta, a magnitude da cura aumenta. Todas as três unções são aumentadas e diminuídas essencialmente pelos mesmos meios.

Minha experiência mais emocionante de unção corporativa foi durante um curso sobre cura física que ministrei em uma escola bíblica. Nossa grupo estava junto há meses, indo de curso em curso, aprendendo e crescendo juntos. Havia total harmonia e unidade,

um alto nível de fé, espiritualidade e sensibilidade espiritual. Começamos nossas reuniões com louvor e adoração para carregar nossa fé. Em seguida, nos reuníamos e impúnhamos as mãos sobre aquele que estava recebendo oração. Todos nós procuramos a visão e ouvimos a voz de Deus. Todos nós saímos em oração, palavra falada ou comando, compartilhando o que estávamos recebendo. Quase todos por quem oramos foram curados, incluindo um bebê que morreu em um hospital, que foi tocado por um lenço que todos colocamos as mãos e oramos. Foi uma experiência maravilhosa e supercarregada. Eu tenho fome de viver nesse tipo de atmosfera espiritualmente carregada continuamente. Que Deus conceda a todos nós, pequenos e grandes grupos, ambientes onde isso seja comum.



* Postura: 1) estar parado; 2) levantar os olhos; e 3) sintonizar a espontaneidade.

** Quando os olhos do seu coração estão claramente habitando apenas no *rhema* e na visão de Deus, todo o seu ser está carregado com Sua luz e poder (Lc 11:34-36).

Elementos no fluxo da vida

O diagrama anterior resume muitos dos conceitos-chave que discutimos neste capítulo no que se refere à liberação do fluxo da unção de cura de Deus através de nós para os outros.

Levaremos o laboratório a Deus?

A cura espiritual opera por leis ou é apenas por acaso? Se há leis espirituais por trás disso, elas podem ser descobertas e investigadas? Poderíamos melhorar nossa "média de rebatidas" na área da oração de cura com uma pesquisa experiencial mais intensiva sobre ela? Acho que poderíamos. Eu li que existem quase 300 desses estudos investigativos escritos. Infelizmente, os livros em que aparecem foram publicados através do movimento da Nova Era e não da Igreja, então eu não os comprei. Talvez seja hora de líderes e / ou pesquisadores na área de cura cristã fazerem algumas pesquisas experimentais nas áreas de oração de cura. Não para provar que Deus estava certo o tempo todo (o que já sabemos), mas para nos dar maior compreensão e confiança em nossas experiências no reino espiritual.

Se você sente um chamado para fazer isso, há um livro cristão no mercado que descreve como fazer pesquisas críticas e estudos investigativos, estabelecendo controles e grupos de controle adequados. Você provavelmente gostaria de lê-lo e aplicar seus princípios ao preparar seu estudo. Chama-se *A Christian's Guide to Critical Thinking (Um guia cristão para o pensamento crítico)*.

O Segredo da Vida de Jesus

"Não crês que eu estou no Pai, e o Pai em mim? As palavras que Eu falo a você não falo por Minha própria autoridade; mas o Pai, que habita em mim, faz as obras." (João 14:10)

Oração de Jesus por nós

"Para que todos sejam um, como Tu, Pai, estás em Mim, e Eu em Ti; para que também eles sejam um em Nós, para que o mundo creia que Tu Me enviaste. E a glória que me deste, eu lhes dei, para que sejam um, assim como nós somos um; Eu neles, e Tu em Mim; para que sejam aperfeiçoados em unidade, e para que o mundo saiba que Tu Me enviaste, e os amaste como Tu Me amaste." (João 17:21-23)

Que nossas vidas cumpram Sua oração e que um reavivamento de cura encha a terra.

Recursos adicionais

Power Healing por John Wimber. Este é o melhor livro que li sobre como entrar em um ministério de cura. Uma obrigação.

Healing by Francis MacNutt. Outstanding book on healing.

The Power to Heal by Francis MacNutt. Great follow-up book.

How to Heal the Sick by Charles and Frances Hunter.

Handbook for Healing by Charles and Frances Hunter. Excellent!

How to Live and Not Die by Norvel Hayes.

As Quatro Chaves para ouvir a Voz de Deus por Mark e Patti Virkler. Treina você para se tornar sensível à voz e à visão de Deus.

Diálogo com Deus por Mark e Patti Virkler. Igual ao anterior, mas mais curto e com um formato mais de história.

Naturalmente Sobrenatural por Mark e Patti Virkler. Ensina como viver sensibilizado ao fluxo do Espírito interior.

O Grande Mistério por Mark e Patti Virkler. Os mesmos temas de **Naturalmente Sobrenatural**, porém em formato de livro de exercícios e mais extenso.

Healthier Today Than Yesterday por Mark & Patti Virkler

Saúde Vibrante! Milagres e Presentes de Cura por Mark & Patti Virkler

Referencias

1 Wimber, John, *Power Healing* (New York: Harper and Row, 1987), p. 208.

2 Wimber, p. 209.

3 Wimber, p. 213.

4 Wimber, pp. 199-235.

5 Wimber, p. 212.

6 Wimber, p. 234.

12

O Valor Curativo do Jejum

Deus diz que quando você faz um jejum adequado, "... [sua] saúde brotará sem detença..." (Is. 58:8).

A Bíblia diz que o jejum promove a saúde! Por que isso aconteceria? A resposta não é tão difícil de descobrir. Já aprendemos que seu corpo se curará sozinho se você lhe der a oportunidade de fazer isso. Especificamente, dissemos, você precisa: 1) desintoxicar seu corpo, 2) fortalecer seu sistema imunológico e 3) nutrir suas células. Qual desses casos é feito quando você jejua?

Para começar, você não está consumindo alimentos que contenham toxinas, então seu corpo tem uma ingestão muito menor de matérias estranhas para lidar. Em segundo lugar, o processo de digestão é bastante trabalhoso, envolvendo muitas funções corporais. As atividades envolvidas na digestão são muito reduzidas, ou eliminadas completamente, em um jejum em que você está apenas bebendo água. Isso dá ao seu corpo mais energia para direcionar a outras atividades, já que tanta energia não é consumida no processo digestivo. Energias aumentadas podem ser direcionadas ao seu sistema imunológico, pois ele trabalha para desintoxicar seu corpo e reconstruir e restaurar várias áreas.

Você percebeu que no versículo acima, não diz que o jejum cura seu corpo? Diz que sua **saúde vai brotar**. Uau! **Nossos corpos realizam a cura** — ela surge de dentro do nosso corpo. Portanto, não diríamos que o jejum cura. Diríamos que o jejum prepara o

terreno para que o seu corpo se cure de uma forma muito mais rápida do que normalmente conseguiria. "Sem detenção" é a palavra que a Bíblia usa. Nada mau! Talvez, se eu estiver doente, uma das primeiras coisas que eu gostaria de fazer seja dar um descanso ao meu corpo jejuando por alguns dias e ver se minha saúde não melhora rapidamente. Sabe-se lá? A Bíblia pode muito bem estar certa! Deus pode saber algo sobre medicina, afinal! Você acha que a abordagem dele é antiquada demais, ou acha que o método dele pode ser uma ótima ideia?

Acho que nunca tinha pensado nisso; Eu apenas presumi que o medicina moderna era mais eficaz do que o jejum. Eu sempre procurava um médico quando ficava doente. Nunca tentei jejuar quando estava doente para ver o que poderia acontecer. No entanto, depois de pensar um pouco, ler alguns livros sobre jejum para fins de saúde e experimentar no meu próprio corpo, decidi mudar de ideia. O jejum será um recurso principal para a minha cura. (Ou, talvez eu deva dizer mais corretamente que eu jejuarei para permitir que os poderes de recuperação do meu corpo maximizem sua eficácia e permitam que a cura *brote sem detença*.)

A equipe do Sanatório McEachen em Escondido, Califórnia supervisionou o jejum de 715 pessoas por seis anos e, embora muitos de seus pacientes não tenham jejuado tanto quanto gostariam, os resultados são impressionantes. Houve grande melhora ou recuperação completa em 294 casos, enquanto 360 apresentaram benefício moderado e 61 não relataram melhora.¹ Isso significa 88,4% melhorou ou se recuperou totalmente, o que é um estatística expressiva, acredito, do que a medicina moderna nos proporciona. Além disso, é um medicamento gratuito, sem efeitos colaterais ou complicações.

O Dr. William L. Esser, um dos principais profissionais de higiene natural do mundo, tem um retiro em West Palm Beach, Flórida. Ele relatou sobre o jejum de 156 pessoas que, coletivamente, reclamavam de sintomas de trinta e uma doenças diagnosticadas medicamente, incluindo úlceras, tumores, tuberculose, sinusite, periodontite, doença de Parkinson, doenças cardíacas, câncer, insônia, cálculos na vesícula, epilepsia, colite, rinite do feno, bronquite, asma e artrite. O jejum mais curto entre esses 156 pacientes durou cinco dias e o mais longo, cinquenta e cinco. Apenas 20% de seus pacientes jejuaram tanto quanto o recomendado pelo Dr. Esser; no entanto, os resultados são os seguintes:

113 completamente recuperados,
31 se recuperaram parcialmente,
12 não foram ajudados;
92% melhorou ou se recuperou totalmente!²

O psiquiatra Dr. Allan Cott usou o jejum como tratamento para esquizofrênicos e relatou os seguintes resultados em *Applied Nutrition in Clinical Practice* (*Nutrição aplicada na prática clínica*): "O Dr. Cott colocou vinte e oito pacientes em jejum absoluto no Hospital Bracie Square, em Nova York. Todos os pacientes haviam sido diagnosticados com esquizofrenia há pelo menos cinco anos e não responderam ao tratamento padrão. O Dr. Cott relatou sucesso notável em 60% dos casos."³

Por que nossos médicos não recomendaram o jejum quando estamos doentes, especialmente os médicos cristãos que deveriam ir primeiro às Escrituras para ver o que Deus disse sobre as áreas da doença e da saúde? Infelizmente, por causa da divisão entre nossa mente sagrada e secular, a maioria de nós não vai primeiro (ou nunca) à Bíblia para ver o que Deus tem a dizer sobre nossa área da vida. Minha oração é: "Deus, por favor cura-nos para que vejamos que 'a terra é do Senhor e **tudo o** que ela contém'" (Salmo 24:1).

Comecei a pensar em jejum e saúde. Percebi que, quando crianças estão doentes, elas não querem comer, e você tem que forçá-las. (Talvez não devêssemos — talvez, se eles honrassem os instintos de seus corpos, melhorassem mais rápido.) Quando os animais estão doentes, eles não comem por alguns dias e, em seguida, geralmente ficam bem novamente. Pensando bem, quando estou doente, geralmente também não quero comer. Talvez, se eu *me orientasse para o que meu corpo me diz* e respeitasse suas mensagens para mim, ele me ensinaria como cuidar de mim da forma mais eficaz. Doutores em Higiene Natural ensinam que, se você jejuar quando estiver doente, vai: 1) se recuperar mais rapidamente; 2) evitar muito sofrimento físico; 3) estar mais sintonizado com seu corpo; e 4) possivelmente prolongar sua vida. Nada mau!

Se o jejum funcionasse para muitas doenças, seria de longe o atendimento médico mais barato. Não custaria nada. Na verdade, isso economizaria dinheiro, já que você não comeria por vários dias até seu corpo ficar com fome, sinalizando que você estava bem o suficiente para voltar a comer. Quando Deus fala sobre questões de saúde e medicina, Ele fala com autoridade ou deveria as suas

palavras dele deveriam ser levadas com cautela? Se Seus pronunciamentos são autoritativos, por que não tenho obedecido? Talvez eu esteja cegado pela ocidentalização da minha mente.

Ele curou minha mente, e essa é a minha história. Tudo começou quando peguei parasitas intestinais enquanto ministrava na Malásia. Fui ao meu médico, que me encaminhou para um especialista. Eventualmente, coletei três conjuntos de amostras de fezes de três dias para os técnicos de laboratório verem se conseguiam isolar o parasita. (Que nojo!) Eles não encontraram nada. O especialista me informou que os técnicos provavelmente não reconheceriam um parasita se ele pulasse e os mordesse. Isso me deu confiança nos microscópios e na medicina ocidental! O especialista também me disse que havia muitos, muitos exames que ele poderia me fazer e fazer, mas como eu não estava perdendo peso e conseguia conviver com as fezes soltas, sugeriu que eu simplesmente fizesse isso. Então eu fiz isso por um ano. Então ouvi falar de um naturopata, Dr. Prytula, logo do outro lado da minha fronteira, no Canadá. Fui vê-lo, e ele me colocou em um jejum de dez dias para deixar os bichos morrerem de fome, o que conseguimos com sucesso. Ele recomendou um segundo jejum sessenta dias depois, como acompanhamento para me livrar de quaisquer resquícios persistentes. Essa foi minha introdução ao mundo da medicina natural e ao papel do jejum na restauração da saúde.

O Dr. Prytula possui sete anos de formação como médico, além de vários anos adicionais em medicina natural. Ele teve vários artigos publicados, um deles na área de jejum terapêutico, que foi gentil o suficiente para nos permitir republicar abaixo.

Jejum Terapêutico - por Dr. Michael A. Prytula, ND

"A maioria das pessoas é exposta ao jejum pela primeira vez através de suas televisões. Enquanto comem suas batatas fritas e bebem seu refrigerante, o noticiário da noite mostra fotos de manifestantes tentando se impor privando-se de comida. Os manifestantes geralmente estão sendo exagerados ao se mostrarem fracos e apáticos, após apenas alguns dias de jejum. A primeira reação da maioria das pessoas é: 'Ah não, eles vão morrer de fome sem comida.' Passar fome e jejuar são muito diferente, ao contrário de um equívoco popular.

"A maioria das pessoas que jejua faz isso por motivos terapêuticos ou religiosos. Jejum é a forma mais antiga de terapia. É mencionado 74 vezes na Bíblia. Cristo jejuou 40 dias em

meditação. Hipócrates, o Pai da Medicina, recomendava rotineiramente o jejum prolongado.

Filhotes, assim como animais, normalmente jejuam recusando comida quando estão doentes. A maioria das pessoas permanece desinformada sobre os efeitos benéficos do jejum quando estão doentes e continua aconselhando seus entes queridos a 'comer e manter suas forças'. Nada pior poderia ser feito para diminuir a vitalidade em uma doença aguda do que comer.

"Jejum normalmente significa abstinência de alimentos e bebidas, exceto água, por um período específico. Mas existem muitas variações nisso, dependendo do objetivo do jejum. Existem jejuns de frutas, jejuns de suco e jejuns de vegetais. O processo de jejum poupa os tecidos essenciais (por exemplo, órgãos vitais) enquanto utiliza tecidos não essenciais (por exemplo, gordura) como combustível.

"A fome é um processo em que o corpo utiliza tecido essencial como combustível. Durante a fome, o corpo usa proteína como fonte de combustível, já que a maior parte das reservas de gordura já foi esgotada durante a fase de jejum. A proteína que ela utiliza é tipicamente a estrutura proteica dos órgãos e músculos. Um homem de 72 quilos poderia jejuar com segurança por até dois ou três meses antes que a fome se instalasse.

"Embora o jejum terapêutico seja provavelmente uma das terapias mais antigas conhecidas, ele tem sido objeto de apenas estudos limitados pela comunidade científica. Pesquisas sobre jejum são relatadas desde 1880. Desde então, as revistas médicas publicaram artigos sobre o uso do jejum no tratamento de diabetes, doenças mentais, condições de pele, obesidade, artrite, intoxicação química e outros.

"Na Universidade de Minnesota, 32 voluntários jejuaram por até oito meses enquanto observações detalhadas eram feitas. Essas descobertas foram comparadas com observações de privação alimentar feitas durante a Segunda Guerra Mundial. Os pesquisadores descobriram que o jejum não causava deficiências de vitaminas ou minerais, e que doenças de pele e diabetes melhoravam.

"Em um ensaio aleatório com 88 pacientes com pancreatite aguda, o jejum foi determinado como o tratamento de escolha. A constatação foi que nem a sucção nasogástrica (técnica cirúrgica) nem a cimetidina (medicamento farmacêutico) oferecem qualquer vantagem sobre o jejum isolado no tratamento da pancreatite aguda leve a moderada, de qualquer etiologia.

"*The American Journal of Industrial Medicine*" estudou pacientes que havia ingerido óleo de arroz contaminado com PCBs. Após jejuns de sete a dez dias, todos os pacientes relataram melhora nos sintomas, e alguns relataram alívio dramático dos sintomas. Estas pesquisas apoiam pesquisas anteriores em pacientes envenenados por PCB e indicam os efeitos terapêuticos do jejum. No entanto, deve haver cautela com pacientes conhecidos por sofrerem contaminação significativa por toxinas lipossolúveis. Por exemplo, o DDT é mobilizado durante um jejum e pode atingir níveis sanguíneos tóxicos para o sistema nervoso.

"Muitos outros estudos foram realizados e relataram achados significativos. Mas, infelizmente, o jejum, como a maioria das terapias naturais, não pode ser patenteado. Portanto, fazer do jejum uma indústria não é um investimento que vale a pena. Portanto, apesar de todos os seus benefícios positivamente relatados, continua sendo uma terapia muito pouco pesquisada.

"A pergunta que a maioria das pessoas faz é o que podem esperar. Nos primeiros dias (de três a dez dias), a maioria das pessoas se sente mal. Isso ocorre devido à mudança dos processos metabólicos do corpo, da assimilação do alimento para a eliminação. À medida que nosso corpo mobiliza materiais tóxicos, armazenados no fígado ou nas células adiposas, para a corrente sanguínea, os órgãos de eliminação normalmente não conseguem lidar com a carga de trabalho à qual estão sendo submetidos. Até que esse acúmulo de materiais tóxicos seja metabolizado e eliminado, a pessoa se sente mal. Isso é comumente chamado de crise de cura. Após a crise de cura passar, a pessoa que jejuá percebe um aumento mais forte de energia, clareza mental e um senso de bem-estar mais forte. Em alguns que meditam ou oram, uma euforia pode ser sentida (é para isso que comumente servem os benefícios religiosos do jejum).

"A segunda pergunta mais popular é: 'Vou sentir fome?' A maioria das pessoas percebe que sente uma fome intensa nos primeiros dias, seguida de quase nenhuma fome. Mas para aquelas poucas pessoas que associam um estigma social e psicológico muito maior à comida, pode ser muito difícil.

"Ao ler este artigo, você pode pensar que só pessoas com doenças devem jejuar. Costumo recomendar o jejum para pessoas que querem prevenir o surgimento de doenças, ou para executivos de alta performance que querem aumentar sua produtividade. Todos devem jejuar periodicamente para manter o funcionamento ideal e a saúde ideal. Para pelo menos o primeiro jejum, você deve consultar um médico licenciado que conheça bem o jejum e seus protocolos."

Benefícios Espirituais do Jejum

O artigo da Dra. Prytula acima oferece uma excelente visão geral dos benefícios físicos do jejum para a saúde. Agora vamos olhar para Isaías 58:6-12 e ver alguns benefícios espirituais adicionais de um jejum feito com as atitudes corretas.

"Porventura, não é este o jejum que escolhi: que soltes as ligaduras da impiedade, desfaças as ataduras da servidão, deixes livres os oprimidos e despedaces todo jugo? Porventura, não é também que repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres desabrigados, e, se vires o nu, o cubras, e não te escondas do teu semelhante? Então, romperá a tua luz como a alva, a tua cura brotará sem detença, a tua justiça irá adiante de ti, e a glória do SENHOR será a tua retaguarda; então, clamarás, e o SENHOR te responderá; gritarás por socorro, e ele dirá: Eis-me aqui. Se tirares do meio de ti o jugo, o dedo que ameaça, o falar injurioso; se abrires a tua alma ao faminto e fartares a alma aflita, então, a tua luz nascerá nas trevas, e a tua escuridão será como o meio-dia. O SENHOR te guiará continuamente, fartará a tua alma até em lugares áridos e fortificará os teus ossos; serás como um jardim regado e como um manancial cujas águas jamais faltam. Os teus filhos edificarão as antigas ruínas; levantarás os fundamentos de muitas gerações e serás chamado reparador de brechas e restaurador de veredas para que o país se torne habitável."

Que lista incrível de benefícios de um jejum de verdade! Jejuei frequentemente durante meus vinte e início dos trinta por motivos espirituais, mas nunca para cura física pessoal. E dos trinta e dois aos quarenta anos, praticamente parei de jejuar completamente. Coincidentemente (?), aos trinta e seis anos minha saúde estava desmoronando.

Vamos voltar e terminar minha história do Dr. Michael Prytula me colocando em um jejum de água destilada de sete dias, durante o qual também bebi um pouco de remédio natural chamado bentonita (disponível em lojas de produtos naturais), que foi projetado para ajudar a limpar meu estômago e intestinos. Nós realmente deixamos cerca de 95% dos bichos morrer de fome em

meus intestinos e meus problemas gastrointestinais de dois anos desapareceram por causa do jejum! Que alegria! Meu chapéu foi tirado para a Dra. Prytula e a medicina natural, e minha exploração de alternativas naturais à saúde começou.

No entanto, a melhor parte dessa história ainda está por ser contada. Descobri, durante meus dois primeiros “movimentos intestinais” após o jejum, que não só despejava a parte queimada dos meus intestinos, como, ao mesmo tempo, descarregava toda a opressão espiritual com a qual vinha lutando. Fui curado espiritualmente e emocionalmente, assim como fisicamente!

Eu vinha lutando com muita opressão há cerca de três anos. Me senti pior do que em qualquer outro momento nos meus vinte e cinco anos como cristão. Eu me sentia hostil, dominante, alienado, com medo, desanimado, suicida, o que você imaginar. Se for uma emoção negativa, eu lutei contra ela continuamente por três anos. Eu amarrava Satanás e o repreendia em nome de Jesus e sentia a pressão aliviar um pouco por cerca de cinco minutos, e depois ela voltava a se acalmar. Para lhe dar um breve vislumbre da agonia da minha alma durante esses anos, extraio a seguinte seção característica do meu diário.

"Nos últimos dois anos, tenho sentido raiva, rejeição e amargura crescerem dentro de mim. Meu espírito azedou; estou cheio de hostilidade. Meu corpo está pesado espiritual, física e emocionalmente. Estou triste e deprimido. Minha coluna está deslocada e não volta ao normal, meu pescoço dói há três meses, meu dedo do pé está inflamado. Estou um caco em todos os sentidos. Nos últimos dois anos, tenho desejado desistir de tudo."

Isso é tão ruim quanto alguns dos salmos de Davi. Isso deixa cristalino que nada de bom habita em mim além do Espírito Santo, e que sem Sua unção e Sua cura, não tenho vida.

Vários traumas emocionais ocorreram pouco antes desse período da minha vida, o que contribuiu para a bagunça em que eu estava. Sabe, ser curado uma vez não garante que mais feridas não virão e te forçarão de volta aos braços eternos de Jesus para cura repetidas vezes.

Deixe-me compartilhar meu diário que aconteceu cerca de dois dias depois do fim do jejum.

"Fui curado por Deus agindo durante o jejum de sete dias."

"Sim, Mark, isso está totalmente certo. Você foi curado por Mim, durante esse jejum de sete dias. Você foi curado emocionalmente — aliado, espiritual e fisicamente. Agora ande na Minha saúde, que nada pior te aconteça."

"Obrigado, Senhor. Ajude-me a fortalecer-me, eu peço."

"Fortalece-te pela leitura da Minha Palavra e pela oração no Meu Espírito, e estarás inteiro."

"Sim, Senhor."

"Leia Isaías 58 agora." (Li e concluí que o Senhor realizou Isaías 58 para mim neste dia como resultado de buscá-Lo por meio deste jejum de sete dias.)

"Sim, Mark, já vi. Quebrei as faixas da maldade que te prendiam. Eu libertei o cativo. Eu quebrei todos os vínculos.

"Sua luz irromperá como o amanhecer, e sua recuperação surgirá rapidamente, e sua justiça irá diante de vocês, a glória do Senhor será sua retaguarda, você chamará e eu responderei. Você vai chorar, e eu vou dizer: 'Aqui estou eu.'

"Agora, tome cuidado para remover legalismo, críticas, falas pelas costas e, de modo geral, maldade. Entregue-se àqueles que são espiritualmente generosos, e satisfaça aqueles que foram afligidos pela religião, e sua luz surgirá na escuridão, e sua penumbra será totalmente curada, e eu continuarei a guiá-lo e satisfazer seu desejo em lugares queimados, e darei força aos seus ossos (lhe dará longa saúde), e você será renovado e será uma fonte contínua de água, e reconstruirá as antigas ruínas dentro do cristianismo. Você restaurará verdades perdidas por gerações. Você estabelecerá novos fundamentos espirituais sobre os quais eles poderão construir, e será chamado de reparador da brecha — aquele que construiu uma ponte de volta às fundações originais, e restaurador de caminhos, ou trilhas, sobre os quais as pessoas poderiam caminhar espiritualmente.

"Você será Meu, diz o Senhor dos Exércitos, porque eu o escolhi diante dos alicerces da terra para preparar o caminho do Senhor. Assim como João era uma voz clamando no deserto, assim você também será uma voz clamando do deserto, preparai o caminho do Senhor. E muitos virão ao deserto para vê-lo e ouvi-lo. E o que eles foram ver lá fora? Um homem vestido com rica honra? Um homem vestido com títulos e diplomas? Não, eles vieram ver um preenchido com o poder do Espírito, um mestre ungido da Minha Palavra. É isso que eles vieram ver. Um vestido com o poder do Espírito. É isso que eles vieram ver.

"Mark, receba sua missão e caminhe nela, diz o Senhor dos Exércitos."

"Senhor, eu recebo. Unja-me e eu te darei todo o louvor e glória pelo que fazes por meio de mim."

Por que eu compartilho tudo isso?

Compartilho tudo isso com você por vários motivos. Sei por conversas com pessoas de todo o país, especialmente pastores, que não sou o único lutando contra a opressão espiritual e física. Confio que minha história vai tocar outras pessoas e lhes dar uma visão de como se curar.

Estou impressionado com o quanto radicalmente esse jejum de água destilada de sete dias me curou, emocional e espiritualmente. É a diferença entre noite e dia. É como ser salvo novamente. Acredito que as Escrituras ensinam que todos podemos experimentar essa cura por meio do jejum bíblico adequado.

Reflexões sobre outros jejuns que fiz

Esse sucesso no jejum me fez refletir sobre outros jejuns que fiz ao longo da vida. Um deles foi um jejum líquido de 40 dias (ou seja, incluímos sucos, leite e água) que Patti e eu fizemos no início dos nossos vinte anos. Estávamos buscando um avanço espiritual na liberação do poder de cura, tendo acabado de nos tornar carismáticos. Ao final desse jejum, orei por um paciente com câncer no Hospital Roswell, em Buffalo, que tinha vários tumores e muitas outras doenças. Sua cura começou no dia em que orei por ele. Suas escaras, que não estavam cicatrizando, começaram a cicatrizar naquele dia. Ele não conseguiu manter a comida.

Naquele dia, ele fez isso pela primeira vez. E embora se esperasse que morresse em poucos dias, sua saúde voltou, e ele foi liberado do hospital e mais uma vez andou pelas ruas de sua cidade. Foi uma cura bastante dramática, já que os médicos esperavam que ele morresse em breve. Isso me convenceu de que, de fato, o poder de Deus poderia fluir através de mim, então segui em frente para me tornar um carismático completo. Outro benefício desse jejum foi perder onze quilos, a única outra vez até recentemente que cheguei ao peso na vida adulta. Incrível!

Outros jejuns de várias durações, incluindo um dia, três dias, sete dias e dez dias, trouxeram grande alívio espiritual à minha vida. A seguir, uma nota do meu diário após listar vinte coisas que Deus me mostrou durante um jejum de dez dias;

"Talvez o mais importante, vi que o caminho para a vida real muda é passar vários dias sozinho com Deus em oração e jejum, permitir que Ele fale na minha vida, obedecer às Suas palavras, agarrar-se à Sua força e receber o renascimento nas áreas que Ele está mudando. Esse processo parece trazer crescimento espiritual pessoal de uma forma raramente alcançada por outros meios.

"Preciso instruir a congregação sobre o valor disso e providenciar formas e lugares para que possam vivenciá-lo."

Notei que John Wesley exigia que seus pastores jejuassem dois dias por semana até as 15h, então o que eu faço geralmente nos últimos vinte anos é jejunar o café da manhã e comer por volta das 12h30 todos os dias. Tomo apenas uma bebida super nutritiva e vitaminas quando acordo e tenho a mente mais clara e alerta pela manhã, acredito, porque meu estômago não está digerindo os alimentos.

Quão úteis seriam os jejuns em programas de doze etapas?

Acredito nos programas de doze passos, na cura interior e na libertação, mas tenho notado que, em geral, não temos sido defensores de jejuns prolongados apenas com água em muitos desses ministérios. Deveríamos ser? Será que veríamos coisas dramáticas acontecerem regularmente na vida das pessoas se os jejuns apenas com água fizessem parte do programa? Um jejum de sete dias à base de água será tão eficaz quanto um ano de terapia?

Eu não sei. Para mim, foi mesmo. (Talvez uma forma menos drástica, usando sucos de fruta, fosse tão eficaz quanto.)

Gostaria de sugerir o seguinte: se você está lutando com laços que precisam ser quebrados, e já fez as coisas normais como orar, repreender, confessar, decorar e um jejum de um ou dois dias só com líquidos, e isso não funcionou, talvez seja melhor usar a artilharia pesada. Sugiro que um jejum prolongado apenas com água (de três a sete dias) possa ser útil.

Durante o Jejum

Durante o jejum, buscamos a Deus em oração para cura, livramento e libertação. Normalmente me sinto com pouca energia, cansado e um pouco para baixo emocionalmente durante o jejum (a menos que o jejum dure mais de sete a dez dias). É após o jejum que a liberação geralmente se manifesta. É como uma experiência de morte e ressurreição para mim. Leia Isaías 58 em preparação e tente aliviar sua carga de trabalho durante o jejum, se possível. Isso às vezes é difícil. Se você está jejuando por motivos de saúde física, existem clínicas de jejum aonde você pode ir onde será supervisionado.

Perguntei ao Dr. Michael Prytula, ND sobre a melhor duração de um jejum. Ele recomenda jejuns de três e sete dias. Muito mais limpeza ocorre em um jejum de sete dias. Na verdade, se alguém está tomando bentonita durante o jejum (disponível em lojas de produtos naturais), um jejum de sete dias tem o mesmo valor físico de limpeza que um jejum de água de dezessete dias. A seguir, uma breve visão geral de como funciona o programa recomendado de limpeza do cólon de três ou sete dias: Beba quatro ou cinco copos por dia de água destilada. Além disso, beba quatro ou cinco bebidas de bentonita para limpeza. (Coloque meia a uma polegada de suco de abacaxi, uva, laranja ou outro suco de fruta sem açúcar no fundo do seu copo, adicione 226 gramas de água destilada e uma colher de sopa de bentonita hidratada. Sacode bem e beba imediatamente.)

Para regular seu metabolismo corretamente, você precisa usar o seguinte procedimento de redução ao sair do jejum:

Dia 1 — Coma apenas frutas e sopas claras, e tome acidophilus.

Dia 2 — Coma como no dia 1 e inclua vegetais.

Dia 3 — Coma como no dia 2 e inclua grãos.

Dia 4 — Coma como no dia 3 e inclua peixe e frango.

Dia 5 — Dieta regular (tentando evitar laticínios).

Nota: Se você estiver fazendo um jejum de três dias em vez de sete, pode reduzir o tempo para sair do jejum para dois dias e meio condensando o cronograma para incrementos de meio dia, em vez de um dia.

**NOTA: MULHERES GRÁVIDAS OU AMAMENTANDO
E INDIVÍDUOS COM PROBLEMAS NO
METABOLISMO DO AÇÚCAR NÃO DEVEM JEJUAR.**

Não se surpreenda se você se sentir mal nos primeiros dias de um jejum. Seu corpo eliminará resíduos tóxicos que podem ter sido armazenados desde o nascimento. Durante a limpeza, vá devagar e com calma, não malhe e tente relaxar.

Uma Limpeza Cólón Pré-Embalada de Quatorze Dias

Existe um programa de limpeza de cólon de quatorze dias, desenvolvido pelo Dr. Albert Zehr, que envolve quatro dias de jejum no meio do processo. Nos primeiros sete dias do programa, você toma cerca de nove cápsulas que soltam qualquer acúmulo incrustado de matéria no interior dos intestinos e preparam para sair durante e após o jejum. Após sete dias de preparação do cólon, você jejua quatro dias enquanto toma algumas cápsulas de limpeza adicionais e um tipo de bentonita. (Bentonita é na verdade argila em forma líquida. Você sabe a capacidade de puxar do barro. Por isso, tradicionalmente, ele tem sido aplicado nas picadas de abelha.) Os três últimos dias envolvem o uso de acidophilus, cascara sagrada, alfafa e enzimas digestivas. O Dr. Albert Zehr empacota toda essa limpeza de cólon de quatorze dias com instruções completas para fácil uso. Muitas pessoas que conheço (inclusive eu) já fizeram com excelentes resultados. Acredito que isso me traz vários benefícios à saúde comumente associados a jejuns mais longos, mesmo que o jejum dure apenas quatro dias. Você pode optar por tentar.

Algumas Perguntas e Respostas

P. Que tipos de jejuns existem?

R. Existem três categorias básicas de jejuns. Uma categoria é o

Jejum total em que se abstém de toda comida e bebida. O jejum mais longo desse tipo na Bíblia dura três dias. Seu corpo não pode ficar sem água por mais de três dias.

Outra categoria de jejuns é o jejum parcial, como o que Daniel fez, quando se absteve de pão, carne e vinho por vinte e um dias (Dan. 10:3). Em um jejum parcial, a pessoa decide limitar os tipos de alimentos que consome.

A última categoria de jejuns é chamada de "jejum absoluto", comumente chamado de "jejum de água", em que se abstém de todo alimento e bebe apenas água. Tecnicamente, não é correto chamar isso de jejum de água — porque jejuar significa "abster-se". Em um verdadeiro "jejum de água", na verdade, estaria se abstendo de usar água, o que não é o que realmente se quer dizer. O jejum absoluto mais longo da Bíblia é de quarenta dias (Lc. 4).

P. Todo jejum é para ser privado?

R. Não necessariamente. Existem muitos jejuns proclamados para fins espirituais corporativos encontrados na Bíblia (1 Sam. 14:24; 31:11, 13; 2 Crônicas 20:3; Esdras 8:21-23, 31, 32; Atos 13:1-3).

P. Como eu sei quando parar de jejuar?

R. Você vai sentir fome de novo. Após cerca de três dias de jejum, suas dores de fome diminuem e só voltam quando seu corpo queima toda a gordura extra e se desintoxica. Quando chega o momento de querer queimar tecido de órgãos vitais, isso sinaliza dores de fome intensas. Você deve parar de jejuar imediatamente.

P. O que mais poderia acontecer em um jejum?

R. Como parte do seu processo de desintoxicação, você pode apresentar mau hálito e odores corporais desagradáveis. É provável que sua língua fique esbranquiçada. Fraqueza pode ocorrer durante os primeiros dias. Em seguida, energia e saúde provavelmente a substituirão. Doenças e tumores podem desaparecer durante o jejum.

P. Quanto peso vou perder?

R. A maioria das pessoas perde cerca de meio quilo por dia, um pouco mais nos primeiros dias, e menos com o tempo. Jejuar não é a melhor forma de perder peso. A melhor maneira é seguir a dieta Genesis e se exercitar.

P. Pessoas magrinhos devem jejumar?

R. Um dos motivos pelos quais algumas pessoas são muito magras é que seus corpos não assimilam adequadamente a comida que consomem. Um jejum pode purificar e desintoxicar seus corpos, para que eles comecem a funcionar corretamente após o jejum e a ganhar peso. Obviamente, durante o jejum eles vão perder peso.⁴

P. O jejum pode me ajudar a viver até mais de 100 anos?

R. Atualmente, há 32.000 centenários vivos nos Estados Unidos. A Bíblia diz que "A vida da carne está no sangue" (Lv. 17:11). O jejum ajuda a manter o sangue limpo e, assim, melhora a vida. A Dra. Alexis Carrel, do Instituto Rockefeller, manteve um coração de galinha vivo por vinte e oito anos simplesmente mudando o fluido em que ele vivia todos os dias. Enquanto as toxinas fossem removidas e os nutrientes fornecidos, as células continuavam vivas. Só quando um atendente esqueceu de trocar o líquido um dia, o coração de frango morreu. O Dr. Carrel declarou:

"A célula é imortal. É apenas o fluido em que ela flutua que degenera. Renove esse fluido em intervalos adequados e dê à célula nutrição para se alimentar, e, até onde sabemos, a pulsação da vida pode durar para sempre."⁵

P. Devo jejuar periodicamente?

R. Sim. Jesus esperava que fôssemos assim. Ele disse: "QUANDO você jejua..." (Mateus 6:16-18). Ele não disse: "SE você jejuar." Portanto, você deve encontrar uma abordagem ao jejum que o mantenha em ótima forma física e espiritual. Derek Prince, um professor ungido que foi muito influente na minha vida, jejuava um dia por semana. Já tentei muitos horários de jejum ao longo da minha vida. Sugiro que você experimente e descubra o que é melhor para você. Pode mudar conforme você avança. Seja aberto e flexível. Ouça seu corpo e seu espírito. Quando qualquer um deles disser: "Preciso de um jejum", honre isso. Pode ser melhor fazer isso do que ter um cronograma preciso. Prefiro a graça à lei. O perigo é, claro, que você permita que sua graça se torne licença e diga: "Agora que não tenho um horário para jejum, acho que meu corpo realmente nunca quer jejum, então vou simplesmente pular o jejum completamente." Se você consegue agir com integridade sob a graça, pode ser o caminho preferido.

P. Por que muitas igrejas não ensinam sobre jejum?

R. Por causa da ignorância. Um estudante do seminário publicou os resultados da pesquisa exigida para seu diploma de pós-graduação. Ele enviou um questionário a mais de trezentos líderes da igreja. Uma pergunta foi: "Você acha que o jejum desenvolveria sua vida cristã?"

55 respondeu: "Sim."

32 respondeu: "Não."

83 estavam incertos.⁶

P. Crianças podem jejuar?

R. Claro. Eles vão querer isso naturalmente quando estiverem doentes. Desde que estejam ouvindo seus corpos e sob supervisão de adultos, podem jejuar sem que isso os machuque.

P. Quem não deveria jejuar?

R. Qualquer pessoa com medo de jejuar, pessoas extremamente emagrecidas, fracas ou em extrema degeneração. Pessoas que têm rins inativos ou qualquer tipo de doença renal, ou fígado ruim ou danificado. (Muitas Toxinas podem entrar na corrente sanguínea de uma vez e o fígado e os rins não conseguem lidar com isso.) Mulheres grávidas, amamentando e pessoas que tomam insulina não devem jejuar.

P. E quanto ao descanso durante o jejum?

R. Tente, tanto quanto possível, conseguir aumentar o descanso físico, mental e emocional.

Recursos Adicionais

Fast Your Way To Health, de Lee Bueno. Este livro tem minha maior recomendação. É muito bem escrito, instrutivo e tem um equilíbrio entre os benefícios físicos e espirituais do jejum.

Fasting Can Save Your Life, por Herbert M. Shelton. Herbert Shelton supervisionou mais de 40.000 jejuns para fins de saúde. Dezoito capítulos de seu livro tratam da cura de dezoito doenças diferentes por meio do jejum, além de outros dezoito capítulos que oferecem instruções gerais sobre jejum. Mais de 450.000 cópias foram vendidas.

Fasting to Freedom, de Ron Lagerquist. Livro recente que faz um excelente trabalho incorporando tanto os benefícios físicos quanto espirituais do jejum. Disponível a partir de www.freedomyou.com.

God's Chosen Fast, de Arthur Wallis. Um clássico sobre os aspectos espirituais do jejum. Altamente recomendado.

Healthy Steps, de Albert Zehr. O Capítulo Quatro detalha a limpeza do cólon de quatorze dias, envolvendo o jejum de quatro dias. O capítulo 14 discute a capacidade do barro de curar. (Bentonita é uma forma de argila líquida que é ingerida internamente como parte de sua limpeza de quatorze dias.) Esses podem ser pedidos em www.rbclife.com.

Referências

- 1 Bueno, Lee, *Fast Your Way to Health* (Springdale, PA: Whitaker House, 1991), p. 94.
- 2 Bueno, p. 95.
- 3 Bricklin, Mark, *The Practical Encyclopedia of Natural Healing* (Emmaus, PA: Rodale Press, 1976), pp. 174, 175, citado por Bueno, p. 95.
- 4 Shelton, Herbert, *Fasting Can Save Your Life* (Tampa, FL: American Natural Hygiene Society, Inc., 1978, 1991), p. 77 e seguintes.
- 5 Tanner, Henry, *The Fasting Story II* (Mokelumne Hill, CA: Health Re-search), p. 47, que é uma citação do Dr. Alexis Carrel, famoso biólogo do Instituto Rockefeller, conforme citado por Bueno, p. 111.
- 6 Bueno, p. 184.

13

Limpeza de tecidos

"Uma crise de cura é uma reação aguda resultante da ascensão das forças curativas da natureza sobre condições de doença. Sua tendência é para a recuperação e, portanto, está em conformidade com o princípio construtivo da natureza." (de um catecismo da Naturopatia)¹

"Uma crise de cura é resultado de um esforço industrioso de cada órgão do corpo para eliminar resíduos e preparar o terreno para a regeneração."²

Outra expressão descriptiva, menos ameaçadora, para "crise de cura" é "limpeza de tecidos".

Basicamente, este é um panorama geral do que acontece. À medida que vivemos, podemos tratar nossos corpos de maneiras prejudiciais com má nutrição, besteiras, excesso de produtos químicos e poluentes, alimentos desvitalizados etc. Nossos corpos se deterioram e a doença os domina. Então, buscamos afastar os sintomas da doença, não fortalecendo os sistemas de defesa do nosso corpo (por exemplo, sistema linfático, vitalidade celular, sistema de eliminação), mas sim com o uso de medicamentos sintéticos e farmacêuticos que podem reprimir os sintomas, mas, frequentemente, também enfraquecem todo o corpo e deixam a doença disfarçada em nossos corpos. Ao mesmo tempo, os antibióticos destroem bactérias saudáveis nos intestinos, fazendo com que a flora intestinal mude de acidófilo para bacilo coli, enfraquecendo ainda mais o corpo ao nos levar para a autointoxicação.

Agora, podemos pensar que somos saudáveis, mas na verdade estamos andando por aí com um corpo enfraquecido e doente que tem sintomas suprimidos dentro dele. Aqueles americanos que ainda vivem inconscientemente nas áreas de dieta e saúde vivem com doenças e toxinas suprimidas dentro do corpo. Esses sintomas causam todo tipo de sintomas e dores degenerativas. Por exemplo, algumas pessoas percebem que, à medida que envelhecem, seus corpos se tornam mais suscetíveis a alergias, asma, artrite e muitas outras sensibilidades e doenças. Há uma razão para isso: o sistema imunológico de seus corpos está se deteriorando, ou simplesmente está sobrecarregado com toxinas e células danificadas demais para remover todas efetivamente deles. Existem coisas reprimidas demais — na superfície que o sistema imunológico tenta lidar.

À medida que você começa a viver de forma saudável, apropriando-se de muitos dos conceitos deste livro, descobrirá ao longo de um ano que recuperará um novo corpo saudável. (A maioria das células do seu corpo é recolocada em até um ano.) À medida que seu corpo ganha força, o sangue fica mais puro, as células mais fortes e os órgãos são limpos, seu corpo chega ao ponto em que está pronto para se livrar (ou eliminar) da doença reprimida (ou toxinas) que restam no seu organismo. À medida que seu corpo faz esse movimento industrial, ocorre uma limpeza de tecido. A limpeza de tecidos pode durar de um a três dias ou até mais. Durante a limpeza dos tecidos, você pode sentir novamente os sintomas da doença enquanto ela é liberada do seu corpo.

Entendendo a Autointoxicação

Autointoxicação é definida como "O envenenamento do corpo, ou de alguma parte do corpo, por matéria tóxica gerada nele."³ A dieta ocidental, composta por excesso de proteínas, gorduras, colesterol e fibras insuficientes, faz com que os alimentos permaneçam nos intestinos por muitos dias, em vez de passar rapidamente (em dezoito horas), como deveria acontecer. Quando isso acontece, os alimentos apodrecem e são então absorvidos pelas paredes intestinais, de volta para o nosso corpo, envenenando todo o nosso sistema. Isso absolutamente precisa acabar se alguém quiser recuperar uma saúde vibrante. A dieta deve ser alterada de carne e laticínios para gorduras saudáveis, frutas e vegetais. Enzimas devem estar presentes nos alimentos que consumimos, os intestinos devem ser limpos por algum processo de eliminação e a flora acidófilos restaurada aos intestinos. **Isso se torna a base sobre a qual a saúde pode ser construída.**

Entendendo os Passos para a Doenças Crônicas

Doenças crônicas não acontecem do nada. Ele se desenvolve ao longo de anos de abuso ao corpo e da supressão das respostas naturais de eliminação do corpo. Por exemplo, vamos começar pelo resfriado comum. Durante um resfriado, o corpo elimina catarro e muco. Se mascararmos esses sintomas com o uso de uma droga ou supressor, elas retornam ao nosso corpo e elas se depositam em algum órgão fraco. Agora estamos a caminho de uma doença crônica.

O próximo sintoma de supressão é a gripe. Se tratarmos com antibióticos e penicilina, continuamos causando supressão. Além disso, o uso desses antibióticos destrói a flora amiga do acidófilo em nossos intestinos, reduzindo novamente a capacidade do nosso corpo de eliminar materiais tóxicos.

A próxima coisa que aparece é rinite do feno. Estamos subindo na carreira, **criando** uma doença crônica. Agora tomamos anti-histamínicos para suprimir a rinite do feno. Depois vem a asma.

Compreendendo os Passos para a Cura

Se a pessoa acima for curada da asma, terá que refazer seus passos usando a Lei de Cura de Hering: "Toda doença é curada de dentro para fora; da cabeça para baixo; e em ordem inversa conforme os sintomas apareceram." Para eliminar o tecido formado por hábitos de vida prejudiciais — tecido que contém sintomas latentes de doenças — o processo de refazer, a limpeza tecidual, é necessário.

Uma criança em uma boa rotina de saúde pode passar por uma limpeza de tecidos em sete a quatorze dias. Para adultos, a limpeza de tecidos geralmente ocorre após três meses em uma boa rotina de saúde. Geralmente dura cerca de três dias, começando com uma dor leve e desconforto, que pode se tornar mais intenso até o ponto de expulsão completa. Se a energia do paciente estiver baixa, a crise às vezes dura uma semana ou mais.

A limpeza de tecido provavelmente acontecerá sem aviso. Normalmente você está se sentindo melhor do que há muito tempo. Seu corpo agora está forte o suficiente para expulsar o restante do tecido tóxico, substituindo-o por novo tecido vitalizado. O antigo se esgotou e o novo, construído a partir de alimentos que dão vida e processos de construção de saúde, ficou mais forte do que o tecido antigo e abusado. Tecido formado a partir de alimentos desvitalizados e quimerizados um dia terá que lutar

com novo tecido criado a partir de alimentos naturais e saudáveis. É claro qual dominará. É por isso que a limpeza dos tecidos é, na verdade, uma bênção disfarçada.

Durante a limpeza do tecido, você pode revivênciar os sintomas da doença, mas há uma distinção muito importante: você continua tendo evacuações naturais. Quando você realmente tem uma doença, as evacuações frequentemente ficam irregulares. (Na verdade, os endemas devem ser feitos se seus movimentos intestinais estiverem irregulares durante a doença. Isso ajudará na eliminação de resíduos tóxicos.) Embora possa parecer uma crise de doença, não dura tanto nem se desenvolve para outra doença.

Durante a limpeza de tecidos, pode haver ausência de apetite. Depois, reduza os desejos naturais do seu corpo. Beba um pouco mais de água para ajudar na desintoxicação. Descanse tanto mental quanto fisicamente. Continue fazendo o que for que fortaleça seu corpo e ajude na eliminação. Trabalhe com seu corpo durante essa crise.

Se possível, não suprima quimicamente os sintomas que aparecem durante a limpeza de tecidos. Recorrer a anti-histamínicos ou outros supressores artificiais só faz com que os venenos voltem para os tecidos do seu corpo, eventualmente causando uma reação negativa em outros lugares. O Dr. Jensen afirma: "Já disse tantas vezes — se você suprimir ou não permitir que uma secreção continue até estar limpo por dentro, você desenvolverá um crescimento."⁴

A limpeza de tecidos não é realizada nem por um médico nem pelo médico. Os processos do corpo realizam isso. A inteligência do corpo sabe quando a reparação e regeneração da estrutura tecidual está no momento certo para remover agressivamente tecidos danificados indesejados, e a limpeza dos tecidos ocorre.

Vamos ouvir o Dr. Bernard Jensen, nutricionista de D.C., descrever a limpeza de tecidos:

"Uma crise geralmente vem depois que você se sente melhor. É a vontade da natureza. Nenhum médico, nenhum paciente, nenhuma comida pode causar uma crise. Vem quando seu corpo está pronto. Faz isso no seu próprio tempo. Ele passa devagar ou rápido, dependendo da constituição do paciente, do sistema nervoso e do que você conquistou, para que ele apareça. Você **conquista** essa crise com muito trabalho. Vem de um sacrifício, abandonando maus hábitos, tomando um novo caminho,

limpando o ato que você teve quando sua vida não seguia as leis da natureza. Uma crise pode acontecer de forma dura, pequena, violenta, suave, de acordo com o que o corpo pode controlar e cuidar. Algumas crises aparecem em dores nas costas, erupções cutâneas, dentes podem ficar irritados, pode surgir diarreia, podem surgir dores nas articulações. Já vi pessoas apresentarem todos esses sintomas, porém, geralmente não aparecem ao mesmo tempo, mas se movem de uma parte do corpo para outra ou para onde quer que o corpo esteja colocando sua energia para limpeza, rejuvenescimento e eliminação do tecido velho e dos ácidos que provavelmente se acumularam ao longo dos anos." 5

É provável que algumas condições mentais em pessoas sejam nada mais do que uma condição tóxica que se instalou nas áreas cerebrais e interfere na atividade cerebral e nervosa adequada. Se seus olhos são ruins, talvez sejam tóxicos. Se você não consegue ouvir, talvez tenha material tóxico demais no corpo. É possível que cada célula e cada órgão do seu corpo precise de rejuvenescimento. Todas as células sanguíneas são novas a cada trinta dias. Sangue limpo pode então começar a limpar todos os órgãos do seu corpo. Se você mudar sua forma de viver e escolher um caminho de saúde, em um ano muitas condições do seu corpo provavelmente vão melhorar.

Um Exemplo de Limpeza de Tecidos em Ação

No livro *Fast Your Way to Health* (*Acelere seu caminho para a saúde*), Lee Bueno conta sobre sua própria notável limpeza de tecidos que salvou sua vida. Você deveria comprar o livro dela, nem que seja só por essa história. É contado nos dois primeiros capítulos de seu livro. Resumindo, seu depoimento é o seguinte: poucos dias após fazer algum tratamento dentário, ela começou a sentir dores intensas em toda a cabeça. Após vários dias de intensidade crescente, ela foi forçada a visitar um médico, que lhe disse que ela tinha "vasculite reumatoide", às vezes chamada de "artrite temporal". Ele afeta todo o sistema circulatório do corpo e prejudica especialmente a artéria principal que leva ao cérebro. Alergias causam essas doenças reumatoídes. Disseram a ela que era incurável e que ela precisava aprender a lidar com isso. O médico a incentivou a evitar dirigir, voar e cantar, e ofereceu cortisona, que ela recusou.

Ela foi a outros médicos para uma segunda, terceira e quarta opinião, e todos confirmaram o diagnóstico. Ela ficaria cega ou morreria se não tomasse as drogas deles, que, admitiram, eram apenas uma solução temporária. Ela perguntou aos quatro médicos se a ida ao dentista poderia ter algo a ver com o problema. Todos disseram não. Ainda assim, uma voz em sua cabeça continuava dizendo: "Sim."

Ela decidiu fazer um jejum supervisionado por profissionais em um centro de retiro para ver se o jejum curaria essa doença incurável. À medida que seu jejum avançava, a dor na cabeça aumentava, até que a dor e o desconforto constantes prevaleceram. A diretora explicou a ela que pessoas que jejuam não devem suprimir a dor com aspirina ou medicamentos prescritos, mas sim deixar o corpo se curar sozinho. A dor é uma amiga, mostrando que a cura está acontecendo.

Após três semanas, ela quebrou o jejum e acordou na manhã seguinte com os olhos vermelhos e dor que havia descido do lado até a parte de trás da cabeça. Ela ficou em pânico e ligou para o marido, que orou com ela ao telefone e a confortou. A diretora da casa de retiro perguntou se a dor que sentiu naquela época era semelhante a dor que sentiu quando o problema surgiu. Pensando nas semanas, Lee lembrou que foi exatamente o local onde a dor apareceu pela primeira vez em sua cabeça. A limpeza de tecido dela estava quase acabando.

Nos dois dias seguintes, ela comeu seis pequenas refeições saudáveis de frutas e vegetais crus, e continuou descansando. Isso ajudou seu corpo a continuar o processo de desintoxicação até que, ao final do dia seguinte, seus olhos clarearam e a dor de pressão desapareceu da cabeça. Tudo o que restava era uma leve sensação de espasmo no lado esquerdo do rosto. Isso também foi um sintoma desintoxicante. Dirigindo para casa do centro de retiro, ela sintonizou seu rádio em um programa de entrevistas local e ouviu um dentista explicar a um ouvinte assustado uma resposta que também fez Lee entender o que havia acontecido com ela.

O dentista explicou que, se um paciente odontológico tiver histórico de febre reumática (que Lee tinha), o dentista responsável deve administrar um antibiótico para prevenir infecção antes de começar. Um dente infectado direciona a infecção para a cabeça ou até para outras áreas do corpo. Essa infecção geralmente vai direto ao coração e pode resultar em morte súbita. Ou então, a infecção pode se alojar na cavidade cerebral e causar inflamação ali.

A revelação estava completa. A limpeza do tecido foi compreendida, até o tremor e dormência na bochecha, que fazia parte da Novocaína restante sendo expelida do corpo.

Meu Exemplo Pessoal de Limpeza de Tecidos

Fiz uma limpeza de tecido após uma semana com algas azul-esverdeadas (um superalimento). Preparei meus intestinos conforme instruído, com vários dias de cápsulas de acidófilos, além de tomar enzimas nas refeições. Com essa base, comecei a tomar as algas.

Quase adormeci na tarde dos meus dois primeiros dias com algas. Acho que meu corpo compensava a pressão constante "em movimento" que costumo aplicar. A pele dos meus pés rachou e quebrou. Acho que toxinas estavam sendo expelidas pelas frestas. Depois, hera venenosa brotou por todo o meu corpo e durou duas semanas, mesmo eu tendo certeza de que não tinha chegado perto dela. Sempre fui extremamente alérgico à hera venenosa e tenho do topo da cabeça até a planta dos pés. Suspeito que estava sentindo tecido tóxico pressionado que finalmente estava saindo. À medida que a erupção da hera venenosa desapareceu, a dor começou a preencher minhas articulações. Demorei um ou dois dias para perceber que a dor era o próximo passo na limpeza dos meus tecidos. A dor foi liberada quando eu me exercitava. Como o exercício estava fortalecendo meu sistema linfático, ele estava limpando as articulações dos tecidos danificados. Se eu não tivesse entendido o poder desintoxicante de uma limpeza de tecidos, e como, ao equipar meu corpo com os blocos certos, isso foi permitido precipitar tal limpeza, eu nunca teria ficado nas algas. Eu teria sentido que meu corpo estava reagindo negativamente ao produto e parado em poucos dias. No entanto, tendo uma visão mais clara, continuei em frente. Comecei a me sentir descansado depois de seis ou sete horas de sono. Além disso, senti uma energia incrível durante o dia sem precisar de outras ervas que estimulassem meu corpo! Fiquei impressionado que meu corpo estava recebendo algo em algas azul-esverdeadas que ele realmente precisava.

O Dr. Bernard Jensen disse: "O fígado provavelmente é um dos primeiros órgãos que devemos cuidar. Este é o órgão que desintoxica e elimina resíduos mais do que qualquer outro órgão do corpo fora do intestino. Alguns alimentos que podem ajudar o fígado incluem... clorofila, que é um dos maiores purificadores que temos."⁶ Percebi que as algas azul-esverdeadas são ricas em clorofila.

A maioria das pessoas que segue o programa de algas azul-esverdeadas, construindo uma base nos intestinos por uma semana com o uso de acidófilos e enzimas e depois adicionando as algas, passará por uma "limpeza tecidual". Acho empolgante pensar em todas as pessoas que poderiam experimentar uma saúde e vitalidade melhoradas. Recomendo muito!

Kim Bright Cassano, uma nutricionista reconhecida nacionalmente que já trabalhou com milhares de pessoas que usam algas azul-esverdeadas, me deu alguns conselhos que achei valiosos para compartilhar.

- 1) As algas ou outros superalimentos não substituem a necessidade de vitaminas.
- 2) Quando começar a tomar um superalimento, vá devagar, especialmente se tiver problemas sérios de saúde. Tomar demais rápido pode causar uma limpeza de tecido muito aguda, enquanto ir mais devagar pode tornar a limpeza mais suportável.
- 3) Se a limpeza dos tecidos ficar muito intensa, reduza para metade da quantidade de superalimento consumida diariamente e depois volte lentamente para uma quantidade maior.
- 4) Suas reações não são contagiosas durante uma limpeza de tecido.
- 5) Certifique-se de beber de seis a oito copos de água não clorada por dia para auxiliar no processo de desintoxicação.

As limpezas de tecido podem ocorrer uma após a outra. Por exemplo, sua primeira limpeza de tecido pode ocorrer poucos dias após consumir um superalimento , à medida que o tecido superficial é limpo. Crises adicionais podem ocorrer meses ou até anos depois, à medida que órgãos mais profundos do seu corpo são purificados.

Recebendo Conselhos

Acho importante receber aconselhamento durante a limpeza de tecidos. Quando fiz uma limpeza de tecido, fiquei nervoso. Provavelmente tive umas cem manchas de hera venenosa nas minhas pernas, estômago, costas e braços em dois ou três dias. Eu sei o quanto rápido isso pode se espalhar para mim e o quanto grave o problema pode se tornar, então eu queria respostas e queria agora. Devo ir ao médico e pedir alguma receita que suprima o problema? Ou, se for uma limpeza de tecido, não quero reprimir esses sintomas. Quero essas toxinas latentes tiradas. O que eu faço? Eu não sabia, então fiz o que sugiro que cada um de vocês faça quando acha que pode estar em uma limpeza de tecido:

Procure um conselho. Comecei ligando para a pessoa que me falou sobre algas e perguntei se ela poderia explicar o que estava

acontecendo e o que eu deveria fazer. Ele só usava o produto há um mês, então não tinha certeza, então juntos fizemos uma chamada de conferência para Kim, a pessoa que lhe contou sobre o produto. Ela o fazia há dez anos e tinha centenas de exemplos para se inspirar. Ela me deu muitos conselhos sábios que me deram a confiança necessária para seguir em frente. Na multidão de conselheiros há segurança (Pv. 11:14).

Encontre alguém *com mais experiência do que você está fazendo* que possa te aconselhar. A limpeza de tecidos é, na minha opinião, assustadora e perigosa demais para ser feita sozinho. PORTANTO, PROCURE ACONSELHAMENTO SÁBIO E EXPERIENTE PARA NÃO FAZER NADA INSENSATO OU PREJUDICIAL! Você ouviu isso? Espero que sim, para o seu bem-estar. Não quero ser responsável por ninguém que leia este capítulo e se machuque. Se você seguir o caminho de conselhos sábios e experientes de outros que sabem disso, você deve estar seguro. Para mim, "estar por dentro" significa ter um alto nível de conhecimento e experiência em nutrição e cura. Sejamos sábios nessas questões.

Algumas Reflexões Resumidas

O Dr. Henry Lindlahr disse: "Me dê uma limpeza de tecido e eu curarei qualquer doença."

Hipócrates, o Pai da Medicina, disse: "Me dê febre e eu curarei qualquer doença."

Suspeito que crises de cura ocorram nos casamentos e em nossa caminhada cada vez mais próxima com nosso Senhor Jesus Cristo. Suspeito que, uma vez que aprendamos a procurá-las, as veremos com bastante frequência. Muito provavelmente, as confundimos com enfraquecimento conjugal em vez de cura, ou com aumento da licenciosidade em vez de Deus purificando mais uma camada de impurezas em nossas vidas. Talvez eu deva "dar graças em tudo". Talvez algumas das "crises" em meu casamento e caminhada espiritual sejam, na verdade, "crises de cura".

Planilha de Limpeza de Tecidos

Se você está realizando atividades de saúde que podem estar precipitando uma limpeza de tecido, registre sua resposta para a seguinte pergunta a cada três dias.

Pergunta: "Como estou me sentindo?"

Dia Data da primeira entrada abaixo:
1.

3.

6.

9.

12.

15.

18.

21.

24.

27.

30.

Referências

- 1 Jensen, Bernard. *Doctor-Patient Handbook* (Escondido, CA: Barnard Jensen Enterprises, 1976), p. 49.
- 2 Jensen, *Doctor-Patient Handbook*, p. 49.
- 3 Jensen, Manual do Médico-Paciente, p. 9.
- 4 Jensen, Bernard. *Tissue Cleansing Through Bowel Management* (Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981), p. 133.
- 5 Jensen, *Doctor-Patient Handbook*, p. 62.
- 6 Jensen, *Doctor-Patient Handbook*, p. 45.

14

Como eu vivo então?

Sempre um Aprendiz

Depois de ler mais de setenta livros sobre dieta e cuidados de saúde e experimentar meu próprio corpo por dez meses, dei o primeiro passo rumo à responsabilidade pessoal pela minha saúde. Ainda tenho muito a aprender. E suspeito fortemente que vou reajustar um pouco até mesmo as coisas que estão aqui escritas enquanto viajo.

Alguns podem querer discutir comigo. Alguns podem querer me ensinar. Alguns podem querer que eu os oriente. Eu escolho não discutir com ninguém. Isso não foi escrito para convencer o céptico, mas para informar quem busca. Não tenho tempo nem vontade de lutar com o céptico. Quem me ensinará será quem demonstrar mais frutos do que eu descobri. Será aquele que viver com mais força, vitalidade, brilho e saúde geral do que eu. A esses que ouvirei com entusiasmo. Todos os outros podem ficar quietos. Se quiser mais insights, leia os livros recomendados no final dos capítulos e aplique seus ensinamentos e princípios enquanto busca a face de Deus e o conselho dos especialistas em saúde natural para confirmação final. Eu evitaria o conselho de médicos que não têm formação em nutrição e medicina preventiva. As recomendações deles provavelmente envolverão invasão radical do seu corpo por meio de cirurgia, radioterapia e medicamentos cáusticos. Você provavelmente vai querer escolher métodos mais naturais.

Hoje podemos decidir o quanto queremos saber e entender. Podemos conviver com compreensão do segundo ano ou do décimo segundo ano ou até além. É realmente um novo dia. O crescimento geralmente vem devagar e com dificuldade. Para alguns, será rápido porque uma crise obriga a agir imediatamente. Se cada um de nós escolhesse seguir o caminho da vida, da integridade e da verdade com paixão, a própria vida seria uma experiência mais agradável. Escolhi vagar por 20 anos na ignorância sobre o cuidado adequado do meu corpo. Agora estou escolhendo compreensão consciente e viver honestamente. O resultado para mim foi vida renovada, vigor, vitalidade, energia, clareza, paixão, saúde e entusiasmo. Essas recompensas foram motivação suficiente para me motivar a continuar. Confio que nunca voltarei aos meus velhos hábitos. Oro para que você também escolha assumir a responsabilidade pela sua própria saúde. Ninguém se importa tanto quanto você. Para você, para sua família, por favor — escolha a VIDA!

Todos nós precisamos de motivação para fazer a mudança

Há muitas coisas que podem ser fatores motivadores na sua decisão de iniciar um novo modo de vida (na verdade antigo), mais natural.

1. Porque você se sente mal.
2. Porque você se sente pouco atraente.
3. Porque você quer viver uma vida longa e saudável com sua família e entes queridos.
4. Porque você quer glorificar Deus no seu corpo.
5. Porque você quer viver tempo suficiente para cumprir a comissão que Deus colocou sobre sua vida.
6. Porque, quando você considera as estatísticas de saúde do americano médio, decide que deve haver uma maneira melhor.
7. Porque uma emergência médica obriga você a agir.

Pessoalmente, tive todos os sete motivos operando na minha vida. Oro para que Deus te dê motivação suficiente para fazer essa mudança. Incentivo você a se reunir com amigos ou familiares para trabalhar este livro e aplicá-lo juntos. Sempre que nos juntamos, temos mais poder. Lembre-se, um pode colocar 1.000 em fuga e dois podem colocar 10.000.

Por que decidi assumir a responsabilidade pela minha própria saúde

A Bíblia diz que podemos julgar avaliando os frutos. Na minha avaliação – a ideia do fruto da ciência e prática médica atuais era que, em certas áreas, houve grandes fracassos. Muitas doenças degenerativas estão aumentando.

Segundo as estatísticas deles, era quase garantido que o câncer atingiria minha família de quatro pessoas. E os tratamentos que oferecem submetem a pessoa a tortura e ao inferno. Simplesmente não parece certo. Eu não gosto dessa fruta. Eu disse: "Deus deve ter um caminho melhor." Então comecei a procurar.

Eu presumia que "eles" estavam cuidando da minha saúde. Depois de sentar e pensar quem eram "eles", reconsiderei minha posição. "Eles" eram o governo, a FDA, as empresas farmacêuticas e os médicos — muitos dos quais têm suas próprias carreiras e interesses financeiros em mente, em vez da minha saúde. (Nem todos os médicos estão nessa categoria — apenas alguns.)

Eu tinha tentado a medicina ocidental e ela não me ajudou com um problema que eu enfrentava, então meio que fui deixado para me virar sozinho. Isso também me ajudou a assumir a responsabilidade pela minha própria saúde.

Desafio você a **assumir a responsabilidade pela sua própria saúde**. Esse é o ponto mais básico que quero transmitir em todo este livro. Não entregue essa responsabilidade. A medicina ocidental é muito limitada em sua abordagem à doença neste momento específico da história. **Deus tem um plano melhor**. Volte à sua Bíblia e descubra o que Deus disse. E deixe sua Bíblia falar com você. Não o relegue para uma prateleira empoeirada. Deixe isso se aplicar à sua vida hoje. Ela se aplica, como milhares de estudos científicos confirmaram.

O que significa assumir a responsabilidade pela sua própria saúde?

1. Adquira um conhecimento geral nas áreas de saúde e doença. Este livro é uma introdução, e os livros recomendados são uma boa continuação. Isso fornecerá uma base sobre a qual você poderá continuar construindo.

2. Obtenha informações específicas sobre qualquer problema específico que você esteja enfrentando. Isso pode ser feito conversando com médicos, conversando com outras pessoas, lendo livros, indo a uma boa biblioteca, utilizando a internet e assinando bons boletins informativos de prevenção e saúde. Sugiro que enfrente o problema com a determinação sincera de que você não vai parar sua busca até encontrar meios naturais e eficazes de curar seu problema. Acredito que, na maioria, senão em todos, os casos é possível encontrar essas soluções se você procurar com diligência. Não aceite um "não" como resposta. Se suas primeiras vinte perguntas não trouxerem respostas satisfatórias, tente outras vinte até encontrar sua solução. Acho que sua saúde e a saúde de seus entes queridos vale muito esse esforço. Busque todos os meios naturais disponíveis como seu primeiro recurso.
3. Analise e avalie, ore, discirna e questione profundamente o que ouve, e continue questionando até obter boas respostas.
4. Experimente coisas no seu próprio corpo e **ouça a resposta do seu corpo**. O que isso está dizendo para você? (A esposa de um pastor tentou alguns antioxidantes que eu forneci para ela e descobriu que uma fissura [rasgo] que ela tinha no colôn há vários anos foi abruptamente curada!)
5. Faça essas coisas repetidas vezes, até chegar a um nível de verdade que seja eficaz e significativo.

Por exemplo, recentemente decidi assumir a responsabilidade pessoal pelos cuidados com a região lombar. Desde que caí seis metros de um monte de feno e caí de pé quando adolescente, tenho tendência a desalinhhar minhas costas a cada dois meses, precisando ir ao quiroprático para colocar de volta. Minha postura interior, por anos, tem sido que meu quiroprático é o responsável por cuidar da minha dor lombar. Essa atitude é o oposto de assumir responsabilidade pessoal pela minha própria saúde. Agora percebo que sou eu quem cuida da dor lombar. Minha tentativa de assumir responsabilidade foi assim.

Comecei perguntando ao meu quiroprático se havia algo que eu pudesse fazer para ajudar a evitar que minhas costas me matassem. Ele disse: "Na verdade, não. Só venha fazer um ajuste todo mês." Na próxima vez que entrei, perguntei para ele se houver algum

exercício que eu pudesse fazer para ajudar a mantê-lo em boas condições. Ele disse que costumava oferecer uma grande variedade de exercícios excelentes, mas descobriu que a maioria das pessoas não os utilizava, então parou de oferecer. Perguntei se ele podia me mostrar alguma que fosse boa para minha lombar. Ele me mostrou cerca de meia dúzia. Eu só conseguia lembrar de duas ou três quando cheguei em casa porque aprendo mais por meio de estudo e análise cuidadosas do que apenas "ouvindo". Além disso, eu não tinha certeza se estava fazendo os exercícios "certo" ou não. Eu não tinha certeza de quais músculos deveriam estar sendo esticados, e se eu fizesse o exercício errado, seria inútil ou eu poderia até me machucar. Aprendi a fazer abdominal, que são mini abdominais em vez de abdominais completos, como fazia a vida toda. Aprendi que abdominais completos podem machucar seu corpo muito mais facilmente. Aprendi que os abdominal fortalecem meus músculos abdominais, que são a "parte frontal das minhas costas" e, portanto, muito importantes para o cuidado geral das minhas costas.

Quando eu estava na Flórida um ano depois com meus pais, minhas costas deram mal. Fui ao quiroprático da minha mãe e perguntei se ele poderia recomendar algum exercício. Ele me deu uma folha que mostrava e descrevia vários exercícios para as costas. Fui para casa, estudei e comecei a fazer vários. Ainda assim, a folha não me dizia quais grupos musculares eu estava alongando em cada exercício, nem com o que deveria ter cuidado, nem o que deveria sentir, nem dicas sobre a forma certa ou errada de fazer o exercício, então ainda me sentia muito incerto quando fazia vários exercícios. Enviei a mensagem para meu quiroprático para obter a resposta dele. Ele nunca me respondeu, e eu nunca tomei a iniciativa de ligar para ele para perguntar. Sabe, a Bíblia ensina que devemos pedir e continuar perguntando, buscar e continuar buscando, bater e continuar batendo, e a porta será aberta para nós. Tenho tendência a parar de bater cedo demais no meu avanço rumo à verdade e me deixei confuso e sem clareza.

Recentemente, um amigo meu chamado Dean Rhoads me ensinou um processo muito importante para trabalhar em um problema. Ele se senta no computador e descreve o problema e qualquer forma de resolvê-lo. Ele então volta a esse problema toda semana, pensando mais sobre ele e registrando quaisquer pensamentos que tenha sobre como resolver as necessidades e "oportunidades" apresentadas por esse problema. Decidi seguir esse formato daqui para frente e não deixar problemas

Em um estado sem resposta, mas trabalhe neles até que sejam resolvidos. Meu conselho para você é: se pedir uma resposta e não receber uma boa, continue perguntando, procurando e batendo até conseguir. Fazendo isso, você colherá muito mais rapidamente o fruto do conhecimento. As pessoas perecem por falta de conhecimento (Os. 4:6).

Meu próximo passo foi mencionar meu problema nas costas para minha secretária. Ela respondeu imediatamente que as costas dela estavam exatamente do mesmo jeito. Ela faz alguns exercícios específicos de alongamento e, em um ou dois dias, tudo volta ao lugar. Isso parecia bom demais para ser verdade. Como minhas costas estavam lesionadas na época, ela me mostrou os exercícios para que eu pudesse começar a tentar. Fiz por uma semana e meu corpo me disse: "Suas costas ainda estão fora." Então, frustrado, fui a outro quiroprático para ajudar a colocar de volta, já que o meu já tinha tentado duas vezes na última semana e não conseguiu nada. O outro médico conseguiu colocar no lugar (graças a Deus!), e eu percebi outra coisa. Enquanto ele me deixava deitado de bruços, ele conferiu várias vezes se meus pés estavam equilibrados. Isso mostrou para ele quando minhas articulações do quadril estavam corretamente no lugar. Ele finalmente conseguiu igualar e eu senti que meus quadris tinham escorregado de volta para o lugar.

Isso me lembrou das orações de "alongamento das pernas" muito comuns — no movimento carismático das décadas de 1970 e 80. Uma vez, quando eu estava fazendo um seminário na Califórnia, minhas costas estavam machucadas. Uma senhora comentou que sentia minhas costas fora do lugar e queria saber se eu queria que ela orasse por isso. Eu nunca recuso a oração, então disse a ela: "Claro!" Ela me fez sentar, colocou os pés esticados e viu que estavam irregulares. Ela orou para que ficasse iguais, e de fato, senti algo se mexer nos meus quadris. Parecia que um tratamento quiroprático tinha sido feito. Ela declarou que estavam quites e que sempre que eu precisasse de um tratamento quiroprático, eu poderia pedir para alguém orar por mim como ela fez e eu receberia um tratamento quiroprático celestial. Minhas costas estavam consertadas, então fiquei radiante. De qualquer forma, eu não conhecia ninguém em Nova York com o ministério do alongamento das pernas, então simplesmente deixei para lá. Acho que eu poderia ter pedido para minha esposa experimentar. Nunca se sabe. Talvez Deus simplesmente fizesse isso através dela. A Bíblia diz que não temos por que não pedimos (Tg. 4:2). Um dia, vou realmente começar a viver a Bíblia inteira com uma fé simples e

infantil. Até lá, provavelmente terei que continuar vivendo em um nível de miséria que não é a vontade perfeita de Deus para a minha vida. Eu vou tomar uma decisão agora, mesmo enquanto escrevo isso. Se minhas costas falharem de novo, alguém vai orar por mim para ver se consigo receber outro tratamento quiroprático celestial.

Enquanto pensava sobre porque os exercícios de alongamento funcionavam para as costas da minha secretária e não para as minhas, pensei em algumas possibilidades - vínculos. Talvez o problema nas costas dela seja diferente do meu e, por isso, responda melhor. Ou talvez, já que ela faz exercícios de alongamento regularmente há anos (e eu não faço há vinte anos), as costas dela possam responder e voltar ao lugar sozinhas com muito menos pressão. Além disso, ela faz os exercícios assim que sente as costas falharem. Minhas costas estavam machucadas há cerca de dez dias antes que ela me mostrasse alguns exercícios que eu podia fazer. Então, mesmo que meu corpo me dissesse que os exercícios dela não tinham funcionado comigo, minha mente e meu coração diziam: "Não desista ainda. Acho que estamos no caminho certo aqui."

Então eu disse para a Patti: "Vamos ao shopping e ver se encontramos um bom livro sobre exercícios de alongamento." Examinamos vários cadernos de exercícios, e a Patti finalmente sugeriu um chamado **Your Personal Trainer**, da Ann Goodsell, pelo qual me apaixonei por vários motivos. Primeiro, Ann parecia ser uma excelente treinadora, já que havia treinado pelo menos uma medalhista olímpica de ouro (Sally Gunnell). Isso me fez pensar que ela provavelmente sabia o que estava fazendo. Segundo, o livro foi uma publicação da *Better Homes and Gardens*, uma organização respeitada e consolidada. O livro parecia ter credibilidade. Em seguida, o Índice mostrou que ela lidava com as três categorias básicas de exercícios: alongamento, aeróbico e fortalecimento. Estava percebendo que precisava entender melhor como integrar essas três categorias no meu programa de exercícios. Então isso despertou meu interesse.

O que mais me empolgou foi o diagrama da Ann nomeando cada grupo muscular e tendinoso do corpo humano. À medida que apresentava cada exercício ao longo do livro, não só descrevia cada passo com imagens coloridas correspondentes, como também listava quais músculos estavam sendo alongados por aquele exercício em particular. Descobri que podia consultar o diagrama dela, localizar o grupo muscular listado para o exercício e, enquanto fazia o exercício, ver se sentia esse grupo muscular sendo esticado. Ao ouvir o que meu corpo dizia de volta, agora consegui determinar

com precisão que estava fazendo o exercício corretamente e alongando os músculos necessários esticado. Além disso, para cada exercício, Ann dava uma caixa com "dicas de segurança" ou "dicas de personal trainer", que são os avisos que ela normalmente dá várias vezes ao longo do dia enquanto trabalha com os trainees. Essa era exatamente a informação que eu procurava há mais de um ano e não conseguia encontrar. Eu queria saber que estava fazendo o exercício direito, para não perder meu tempo ou me machucar. Decidi estudar o livro dela com atenção e me tornar uma especialista em exercícios. (Infelizmente, este livro não existe mais em publicação.) Aliás, algumas pessoas são mais parecidas com minha esposa, que não precisava de um livro assim. Ela simplesmente assiste a um bom vídeo de exercícios, acompanha o treinador e faz todos os tipos certos de exercício. Então cada um de nós tem sua forma preferida de aprender.

Naquela noite, no shopping, também compramos um livro sobre ***Walking for Health***. Enquanto eu passava os olhos, fui atraído pela seção de "exercícios de alongamento ". Ele discutia o alongamento da orelha ao joelho, que descrevi no capítulo anterior sobre exercícios. O que chamou minha atenção foi a seguinte citação: "Esse valioso alongamento relaxa o quadrado lombar, na visão do Dr. Norelli a fonte mais negligenciada de dor lombar. O quadrado fica profundamente sob os músculos espinais e conecta a pelve à 12^a costela. Quando apertado ou sensível, pode puxar você para baixo ou para um lado, fazendo você se arrastar. Ou pode haver dor persistente no nível da cintura na região lombar. Soa familiar?"¹

Bem, foi uma descrição perfeita do que acontece comigo. Então continuei lendo. "As causas de um quadrado maluco são imensas. Um comum é sentar por muito tempo, levantar algo desajeitado... Ou um movimento rápido de curva quando seu torso está torcido. O alongamento da orelha ao joelho ajuda relaxar esse músculo problemático. Quanto mais relaxados e flexíveis esses os músculos estão, mais relaxado e sem dor sua caminhada será."² Finalmente eu estava chegando a algum lugar: Uma descrição exata do meu problema; um exercício exato para soltar os músculos que contribuem para o problema. Tentei o exercício, mas meu músculo estava tão tenso que só consegui completar parcialmente. Todo mundo na minha família tentou e conseguiu fazer isso facilmente. Isso me confirmou ainda mais que a falta de alongamento por vinte anos foi um fator importante para meus problemas na lombar. No entanto, em dez dias de prática, minhas costas já estavam flexíveis o suficiente para que eu também pudesse realizar o exercício!

completo. É incrível como apenas alguns exercícios de alongamento podem fazer tanta coisa!

Observei na **revista Prevention** que Michael Pollock, Ph.D., diretor do Centro de Ciências do Exercício da Universidade da Flórida, descobriu que uma simples sessão de fortalecimento a cada uma ou duas semanas pode ser suficiente para manter melhorias significativas na força.³ Em outro estudo, um programa diário de alongamento mostrou diminuir a dor nas costas em apenas duas semanas.⁴ O próximo comentário da **Prevention** selou minha convicção sobre o que eu acreditava estar acontecendo comigo. "A Dra. Micheli enfatiza a importância de alongar os isquiotibiais (na parte de trás das coxas). Isquiotibiais tensos podem puxar a pelve e alterar o alinhamento das suas costas. E lembre-se, você nunca é velho demais para melhorar sua flexibilidade. Um estudo com idosos (idade média 72) mostrou que um programa de dez semanas de alongamento de 20 a 30 minutos por dia, realizado três vezes por semana, produziu melhorias significativas tanto na flexão quanto na extensão das costas."⁵

Bem, estava decidido para mim. Meu corpo confirmou que a forma como estou vivendo está errada. Eu tinha a sensação no meu espírito de que o que estava aprendendo sobre exercícios de alongamento estava certo. Minha pesquisa, finalmente, me mostrou o que fazer a respeito. Meu passo final foi experimentar no meu corpo e ver o que ele me dizia. Voltei ao livro **Your Personal Trainer** e comecei a estudar e praticar cuidadosamente os vários exercícios de alongamento das costas e pernas e de ganhar músculo. Eu os estudava; então eu fazia. Depois de alguns dias, voltava a estudá-los novamente para garantir que estava fazendo corretamente. Às vezes, perco parte das instruções até estar fazendo isso há um tempo. Depois, quando volto e releio, vejo coisas nas instruções que eu não tinha visto antes. Fiquei indo e voltando várias vezes entre a prática e o manual, ouvindo meu corpo o tempo todo para ver o que ele me dizia. Está se sentindo melhor? Tenho menos dor nas costas? Estou fazendo menos visitas ao quiroprata? Se a resposta para essas perguntas for sim, então me considero no caminho rumo à verdade. Se a resposta for não, volto à estaca zero mais uma vez. "*Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, pois serão saciados*" (Mateus 5:6).

Tive que voltar à estaca zero mais de uma vez. Continuei experimentando e explorando soluções e, eventualmente, cheguei ao ponto de não lidar mais com problemas crônicos nas costas. Tenho dois motivos para dedicar tanto tempo para contar essa história.

para vocês. Primeiro, acredito que muitas pessoas têm dor lombar e vão se beneficiar das minhas experiências. Segundo, quero que você use essa história como modelo para os passos que tomará ao decidir **ASSUMIR A RESPONSABILIDADE PELA SUA PRÓPRIA SAÚDE!** Essa é a mudança fundamental que quero que aconteça na sua vida como resultado da leitura deste livro. Se você fizer essa mudança e **assumir a responsabilidade pela sua própria saúde**, começará a fazer processos semelhantes ao que descrevi acima. Pode levar vários meses ou anos para você pesquisar completamente uma área e obter as respostas que precisa. No entanto, se você escrever seu problema e trabalhar semanalmente em ideias que possam te ajudar a resolvê-lo, encontrará soluções mais rápido do que se simplesmente tentar de vez em quando, quando ele exige sua atenção dolorosamente.

Meu Paradigma para Estabelecer a Verdade

É fácil ficar confuso ao ler relatos conflitantes sobre várias medidas de saúde, o que fazer e como se alimentar. Deixe-me compartilhar com você meu sistema (paradigma) para descobrir a verdade. Ele é baseado em seis pilares, listados abaixo.

1. Escrituras Iluminadas (Lucas 24:32)
2. Pensamentos iluminados na mente de alguém (Lucas 1:3)
3. Testemunha iluminada no coração de alguém (Marcos 2:8)
4. Conselho iluminado dos outros (Provérbios 11:14)
5. Compreensão iluminada das experiências da vida — o fruto de cada um (Mateus 7:16)
6. Revelação iluminada de Deus através de sonhos, visões, profecia e escrita de diário (Atos 2:17)

Como cristão, sempre começo consultando a Bíblia para ver o que o Espírito Santo iluminará da Palavra de Deus.

A Bíblia me orienta a consultar várias outras fontes também. Por exemplo, Jesus ensinou: "*Pelo fruto deles os conhecerás*" (Mateus 7:16), então sempre olho para o fruto de uma direção proposta. Eu observo vários tipos de frutas. Uma é o fruto na própria vida da pessoa. Se ele está me ensinando a viver ou a comer, como ele realmente é? Ele é forte, magro, vibrante e saudável? Ele é fruto de seu conselho. Quero parecer com ele daqui a dez anos? Também olho para os frutos de outros que seguiram seu caminho. Como grupo, estou satisfeito com os resultados que estou vendo? Se não, então eu sigo o conselho em questão.

É exatamente por isso que questiono o conselho da medicina ocidental neste momento particular da história. As estatísticas sobre o avanço das doenças degenerativas são alarmantes. Não quero fazer parte do número de mortos. Então vou procurar outro conselho.

A Bíblia também diz: "*Na multidão de conselheiros há segurança*" (Pv. 11:14). Então eu procuro por aí, especialmente com aqueles que estão produzindo bons frutos na área onde estou buscando orientação. Eles se tornarão meus conselheiros mais queridos. Quando vejo outras culturas do mundo tendo uma dieta diferente e tendo muito menos doenças degenerativas, eu examino o que elas estão fazendo. Quando descubro que a dieta deles coincide com a primeira que Deus deu ao homem, aí começo a ficar animado. Sinto que a revelação pode estar fluindo e prestes a me iluminar.

Também verifico com minha mente (Lc. 1:3). O que está sendo dito faz sentido? Será que consigo entender, especialmente quando peço a Deus que unja minha capacidade de raciocínio e eu siga pensamentos ungidos e fluentes? Posso articular e provar isso com alguns estudos científicos?

Eu verifico com meu coração. Sinto paz ou inquietação no nível mais profundo dentro de mim (Fil. 4:7; Col. 3:15)? Não quero causar inquietação na minha alma. Quero dizer uma inquietação ou paz em um nível mais profundo, no nível do meu espírito. E eu verifico com a voz de Deus dentro do meu coração. O que eu sinto que Deus me diz diretamente através de sonhos, visão, intuição, profecia e escrita em diário?

Procuro que todos os seis pilares acima se alinhem antes de assumir que tenho a verdade. Então, claro, já que a Bíblia diz que vemos através de um espelho sombrio, talvez eu ainda não tenha toda a verdade. No entanto, estou tão certo quanto sei neste momento da minha vida. E isso é tudo o que posso ser. É isso que eu ofereço.

Para usar o paradigma acima, é preciso ser humilde, buscar aprendizado, ser flexível, aberto e mutável. É necessário ser um aprendiz constante, examinar diferentes correntes de pensamento sobre um tema, sob várias perspectivas. Descobri que muitas pessoas não fazem isso, e por isso muitos caminham com bastante ignorância, arrogância e orgulho. Essa é realmente uma das grandes desgraças da vida. Oro para que não seja sua.

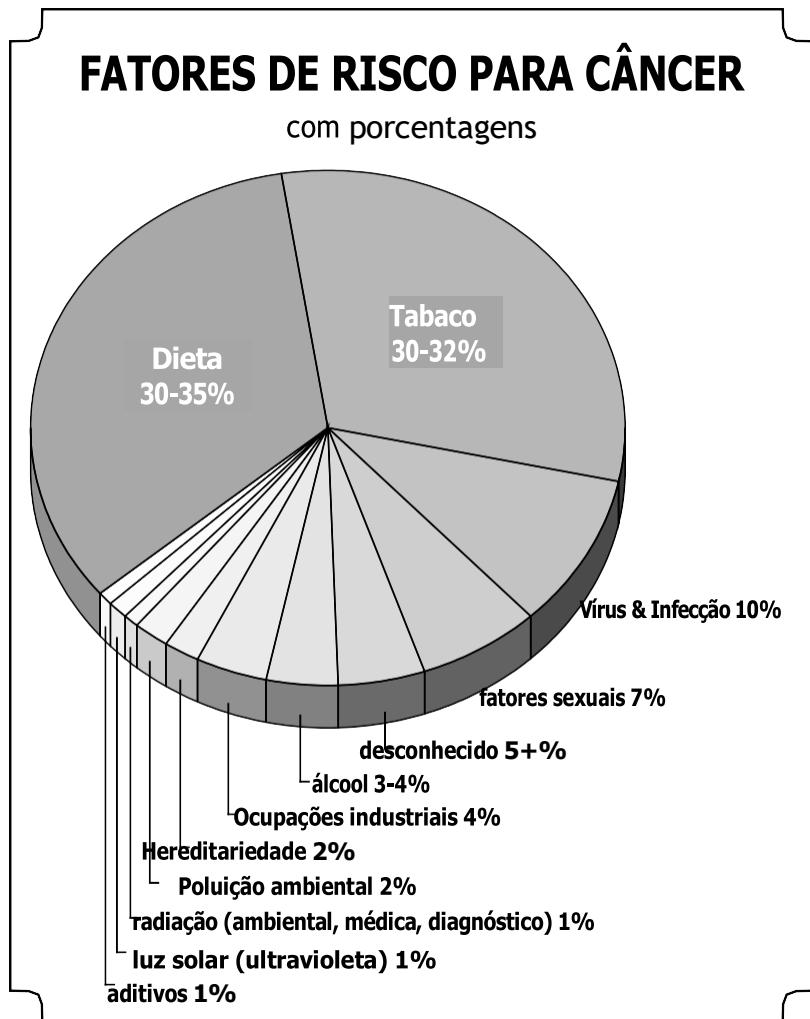
Adquirindo Conhecimento

Decidi estudar e pesquisar a área da saúde, conversar com outras pessoas e testar coisas no meu próprio corpo para ver o que funciona para mim. Tem sido um estudo fascinante. Não consigo acreditar no que aprendi, nem em como minha saúde e vitalidade melhoraram. Estou radiante e adoraria que cada um de vocês experimentasse o mesmo.

Nosso Risco Reduzido de Câncer

Ao praticar os princípios deste livro, *Plano de Refeição do Éden: Siga o Natural*, você eliminará efetivamente 95% ou mais da sua chance de desenvolver câncer! O diagrama que acompanha os fatores de risco de câncer com percentuais é retirado do livro *Everyone's Guide to Cancer Therapy*, do Dr. Samuel Broder, diretor do Instituto Nacional do Câncer.⁶

Seguir a Dieta Genesis e alguns superalimentos eliminará o risco de 35% de câncer causado pela dieta. Não consumir tabaco elimina mais 32% do risco. O risco de 10% causado por vírus e infecções pode ser reduzido ou eliminado ao construir seu sistema de memória. Os sete por cento causados por fatores sexuais (ou seja, a idade da mulher quando teve relação sexual pela primeira vez e ficou grávida, e cânceres relacionados à AIDS) são superados vivendo vidas moralmente puras. Os quatro por cento causados pelo álcool são eliminados ao se abster do álcool. Os quatro por cento causados por ocupações industriais podem ser superados trabalhando em uma situação não tóxica, usando produtos de limpeza domésticos, sabonetes, detergentes e cremes para a pele não tóxicos, além de tomar antioxidantes. Os dois por cento causados pela poluição ambiental podem ser neutralizados pelo uso de um purificador de ar e um filtro de água, tomando antioxidantes para remover os danos que ocorrem em cidades cheias de fumaça, fortalecendo seu sistema imunológico e desintoxicando regularmente seu corpo. O um por cento causado pelos aditivos pode ser superado abstendo-se de alimentos processados, comer orgânicos, tomar antioxidantes, fortalecer seu sistema imunológico e desintoxicar seu corpo. Os cinco por cento desconhecidos podem ser resolvidos por meio de oração e mantendo uma atitude mental positiva. Não é revigorante saber que você pode fazer tanta diferença no seu próprio risco de câncer? Sejamos testemunhos vivos de que Deus estabeleceu uma aliança de saúde com Seu povo!



Mórmons e Adventistas do Sétimo Dia

É interessante notar que tanto homens mórmons quanto adventistas do sétimo dia têm cerca de metade do risco de câncer do homem americano médio.⁷ Claro, olhando o diagrama acima, é fácil entender o porquê. Eles não usam tabaco, café ou álcool, e vivem vidas moralmente puras. Isso representa uma redução de 45% aí. Além disso, cerca de 44% dos adventistas são vegetarianos.⁸

Ouça seu corpo

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer é ouvir seu corpo. O que ele está dizendo para você? Se você ouvir e responder, seu corpo vai dizer o que quer e o que precisa. Como o açúcar branco interfere na capacidade dele de se comunicar claramente com você, quanto menor o consumo de açúcar branco, mais preciso será o seu corpo para responder. Por anos eu não ouvi meu corpo. Agora tento ficar atento ao que ela me pede para comer e fazer. Seu teste final é seu próprio corpo. Torne-se habilidoso em ouvir o que ela está dizendo para você.

Ouça a voz de Deus

Aprenda a honrar a intuição que flui dentro de você, as impressões que chegam até você. Muitas vezes é Deus que te guia como viver. Teste essas impressões com os outros cinco pilares para descobrir a verdade e então aja com base neles. Depois de colocar as informações no seu "disco rígido" (cérebro), deixe seu "software" (a voz intuitiva do seu espírito) selecionar a peça certa para você prestar atenção no dia a dia. É fundamental que você aprenda a viver dessa forma. Se precisar de ajuda, leia **4 Chaves para Ouvir a Voz de Deus** ou **Diálogo com Deus**, dos mesmos autores.

Desafios e Questionários

Ao final deste livro, há vários questionários e desafios. O "Questionário de Qualidade de Vida" tem uma pontuação máxima de 125 e uma média de 81. Em outras palavras, para manter sua saúde, você precisa de uma pontuação de pelo menos 81 pontos. Fiz este questionário duas vezes, uma vez respondendo às perguntas de acordo com a forma como eu vivia há um ano, antes de começar este estudo sobre saúde, e novamente enquanto vivo hoje. Minha primeira pontuação foi 55 pontos e hoje é 119. Então, este ano foi uma experiência de crescimento muito frutífera na minha vida. Oro para que seja tão frutífero em vocês.

Pergunta padrão antes de qualquer operação

Se algum médico quiser operar você, lembre-se de fazer esta pergunta: "Você poderia me mostrar um estudo que comprove um aumento na expectativa de vida se eu me submeter a essa operação, em vez de eu não ser operado?" Se ele não puder te mostrar uma, repense suas opções! Perguntei isso ao meu clínico geral, já que ele

acreditava no uso de mastectomias para prolongar a vida. Ele tinha certeza de que existiam estudos assim. Pedi para ele encontrar um e me mostrar. Até agora, ele não conseguiu.

Apenas o começo

Este livro é só o começo. Em seguida, você pode querer ler os livros recomendados no final de cada capítulo e, talvez, experimentar vários produtos mencionados ao longo deste livro para ver como seu corpo reage a eles.

Além disso, há muitas outras áreas de abordagens naturais à saúde que ainda não começamos a explorar neste livro, e que você pode querer conhecer ao longo do caminho. A vida certamente é uma jornada maravilhosa para aqueles que dedicam tempo para aproveitá-la e explorar ao longo do caminho. Você vai querer colocar cada metodologia de cura nos seis pilares para descobrir a verdade, que mencionamos anteriormente neste capítulo, para garantir que seja compatível com a verdade bíblica. Sinta-se à vontade para buscar aqueles que não violam a verdade das Escrituras. Alguns dos que considero não violarem nenhum ensinamento ou princípio bíblico claro incluem naturopatia, terapias nutricionais, homeopatia, reflexologia podal, quiopraxia e muitos, muitos outros.

Equipe

Quase tudo fica mais fácil quando você se junta a outra pessoa. Espero que toda a sua família trabalhe junto para buscar a saúde. Alguns de vocês podem querer formar equipes na igreja ou se juntar a um clube de saúde para dar apoio. Faça o que for preciso para se tornar eficaz nessa mudança.

Uma série de vídeos e/ou áudios (com um caderno de exercícios) de Mark Virkler ensinando através deste livro está disponível. Isso pode ser útil tanto para indivíduos quanto para grupos. Créditos universitários para este curso sobre saúde natural são oferecidos pela Christian Leadership University (www.cluonline.com). Mark também está disponível para ministrar seminários de fim de semana sobre esse assunto (1-716-681-4896).

Uma Visão Sobre o Exército de Deus

Tenho a visão de uma rede renascentista de cristãos cheios de Espírito que levam a voz e criatividade de Deus para **todas as áreas** da vida. Esses crentes aprendem a ouvir a voz de Deus, recebem Sua criatividade divina,

sabedoria e direção diariamente, e viver isso nas áreas em que Deus os chamou para ministrar. Esse vasto exército de pessoas ministrará a graça e o reino de Deus em **todas** as áreas da vida. Neste livro, você vê a necessidade dessas pessoas atuarem como agricultores, médicos, profissionais de saúde, nutricionistas, cientistas médicos, funcionários regulares do governo, pesquisadores e muitas outras vocações/cargos.

Como os crentes ungidos pelo Espírito não lideraram nessas vocações nos últimos anos, essas áreas saíram muito do caminho, causando danos incríveis, dor e morte para muitas pessoas. Oro para que você concorde que, por ser a terra do Senhor (Salmo 24:1), **todas as áreas da vida devem ser consideradas ministério**, e você se tornará um ministro em tempo integral em qualquer área que Deus te chame.

Assim como vocês fizerem, a Igreja viverá novamente as bênçãos da aliança que Deus deu aos Seus filhos em Deuteronômio 28:1-14. Os filhos de Deus voltarão a ser a cabeça e não a cauda, eles estarão acima e não embaixo, e emprestarão e não tomarão emprestado. Precisamos desesperadamente de homens e mulheres demonstrando a divina repulsão de Deus em todas as áreas da vida. Talvez você se torne um deles.

Com essa liderança piedosa, esperamos viver com boa saúde **tempo suficiente** para realizar a visão de liderança de Deus para nossas próprias vidas. Parece que a maioria de nós leva pelo menos quarenta anos para adquirir sabedoria e compreensão suficientes para começar a assumir cargos de liderança. Que momento terrível para um ataque cardíaco ou o início de uma saúde debilitada!

O Desafio

Por isso, desafio médicos, agricultores, nutricionistas, pesquisadores e reguladores governamentais a se tornarem parte da rede renascentista de Deus. Desafio você a aprender a ouvir a voz de Deus e a aplicá-la ao ministério que você tem aqui neste mundo. Desafio você a aprender a trabalhar **com** as leis da natureza, não contra elas. Desafio você a estar disposto a dar sua vida pela verdade que descobre, percebendo que, ao perder a vida, você a conquista. Isso exigirá que muitos se afastem do padrão do mundo ao seu redor. O mundo da saúde, da agricultura e do governo nos Estados Unidos está fora do rumo. Precisa de reformadores para restaurá-la. Eu escolhi ser um desses reformadores. Oro para que você também seja um, para que o mundo seja um lugar melhor.

Necessário: Um Exército Renascença

Hoje, Deus está chamando um exército de homens e mulheres que darão suas vidas para se tornarem parte de um exército renascentista que restaurará todas as áreas da sociedade. Esperávamos que nossos médicos tivessem estudado saúde. Em vez disso, estudaram patologia (doença). Agora, precisamos estudar saúde. Esperávamos que nossos pastores tivessem estudado os caminhos do Espírito Santo. Em vez disso, estudaram a lei bíblica. Agora, devemos estudar os caminhos do Espírito Santo. Esperávamos que nossos representantes eleitos fossem estadistas e servidores públicos. Em vez disso, são políticos e governam com engano. Agora, devemos nos tornar estadistas. Esperávamos que nossos empresários dessem suas vidas para servir seus funcionários e clientes. Em vez disso, serviram aos seus próprios fins financeiros. Agora, precisamos demonstrar o serviço no mundo dos negócios.

Deus está procurando um exército que assuma essas e muitas posições semelhantes . Ele está pedindo que você e eu nos juntemos e tomemos nossos lugares legítimos neste poderoso exército de superação. Eu vou levar o meu. Você vai? Você vai liderar nas áreas que Deus está pedindo para você liderar? Você vai buscar a voz de Deus e os princípios das Escrituras naquela área, trazendo restauração, renascimento e renascimento para essa área? Oro para que você faça isso. Talvez possamos aproveitar o próximo ano para focar na saúde e nos tornar profissionais dos caminhos da saúde. Depois podemos seguir a partir daí.

Recursos que utilizamos nós mesmos

Ministérios Comunhão com Deus – Mais de 50 livros de Mark e Patti Virkler (www.cwgministries.org). Confira os livros, *Healthier Today Than Yesterday* e *Saúde Vibrante! Milagres mais Dons de Cura*, e considere os links para recursos de saúde em www.cwgministries.org/outstanding-links

Christian Leadership University – oferece mais de 100 cursos de ensino a distância de cura para o espírito, alma e corpo – wwwCLUonline.com

CLU School of the Spirit – ELearning totalmente disponível diretamente no seu dispositivo eletrônico, espírito, alma e corpo curadores – www.cluschoolorthespirit.com

Life Extension – Esta é nossa fonte mais confiável para pesquisa em saúde – www.lef.org

Dr. Schulze – Naturopata e Herbalista Número Um dos Estados Unidos – www.herbdoc.com

Dr. Mercola – O Site de Saúde Natural Mais Visitado do Mundo – www.mercola.com

Get Well Stay Well At Home – Produtos Homeopáticos – www.getwellstaywellathome.com

Beyond Diet – Ótimas receitas saudáveis – www.beyonddiet.com

The Truth About Cancer, de Ty Bollinger, fornece informações sobre uma série de tratamentos alternativos contra o câncer – www.thetruthabout-cancer.com

BioTRUST – Usamos a maioria dos produtos deles – www.biotorust.com

MaxT3 – Um programa de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) de 12 minutos que fazemos – www.maxt3.com

Fulvic Acid (Ácido Fúlvido) – Contém 77 minerais traço mais aminoácidos. Explore o site desta empresa com atenção! (www.optimallyorganic.com) Algumas de suas declarações: Minerais Jônicos Fúlvidos são considerados "o antioxidante mais poderoso e catador de radicais livres conhecido. Isso vai alcalinizar o sangue mais rápido do que qualquer outro produto natural de saúde no mundo. O ácido fúlvido é a forma mais poderosa de quelação oral e permite que superalimentos, vitaminas e ervas sejam absorvidos e utilizados de forma eficaz pelo corpo."

Colloidal Silver Generator (Gerador de Prata Coloidal) – <https://www.cwgministries.org/blogs/do-you-know-why-your-silverware-made-silver>

Referências

- 1 Bricklin, Mark e Maggie Spilner, *Walking for Health* (Emmaus, PA: Rodale Press, 1992), pp. 174, 175.
- 2 Bricklin, p. 175.
- 3 Schwade, Steve, "Volte aos Eixos", revista Prevention, volume 46, número 4 (abril de 1994), p. 68.
- 4 Spine, março de 1992, citado por Schwade, p. 69.
- 5 Journal of Sports Medicine & Physical Fitness. 1991, conforme citado por Schwade,
p. 69.
- 6 Dollinger, Malin, Ernest Rosenbaum e Greg Cable, *Everyone's Guide to Cancer Therapy* (Kansas City, MO: Andrews and McMeel, 1991), do Prefácio do Dr. Samuel Broder, diretor do Instituto Nacional do Câncer, p. 6.
- 7 Padus, Emrika, *Your Emotions and Your Health* (Emmaus, PA: Rodale Press, 1986), p. 82.
- 8 Padus, p. 83.

Apêndice A

Como posso me aproximar de Deus?

Você pode querer melhorar seu relacionamento com Deus. Ou, talvez você queira ter certeza de que irá para o céu quando morrer. Você pode ter gostado do diário que Mark fez no Capítulo Dez deste livro e deseja ter o mesmo tipo de experiência em sua própria vida. O maravilhoso é que você pode! Veja como. A Bíblia ensina que Deus deseja compartilhar Seu amor com você. No Jardim do Éden, Deus caminhava e conversava com Adão e Eva no frescor do dia. É isso que Deus quer fazer com cada um de nós também. Ele anseia por poder compartilhar Seu amor conosco e nos fazer compartilhar nossos corações com Ele diariamente. Como nosso Criador e Sustentador, Ele sabe do que precisamos ainda mais do que nós, e responde às nossas perguntas antes mesmo de fazermos.

O coração de Deus foi partido quando o pecado entrou na vida de Adão e Eva e roubou aquele relacionamento que Ele tinha com eles. O tentador atraiu Adão e Eva a viverem de forma independente, em vez de desfrutar do fluxo da vida de Deus através deles. Ao escolher olhar para o eu, em vez de olhar além do maravilhoso Doador da Vida, Adão e Eva cortaram grande parte do fluxo de Deus dentro deles.

Assim, Deus enviou Seu Filho, Jesus de Nazaré, na forma de um homem, para remover o pecado que separava o coração da humanidade do coração de Deus. Ao entrar no mundo como homem, Deus pôde carregar os pecados de todo o mundo sobre Seus ombros e pagar o preço dessa separação permitindo que Seu Filho Jesus Cristo fosse separado dele por um momento.

Por isso Jesus clamou enquanto morria na cruz: "Meu Deus, meu Deus, por que Tu me abandonaste?" No entanto, ao abandonar Seu Filho por um momento, Deus restaurou a oportunidade para você e para eu retornarmos à experiência do Jardim do Éden e, mais uma vez, termos comunhão com o Deus Todo-Poderoso. Mais uma vez, poderíamos caminhar com Ele no frescor do dia, compartilhar nossas vidas com Ele e fazer com que Deus compartilhasse Sua vida conosco.

Assim, nosso relacionamento com Deus pode ser aprimorado. Podemos ter certeza de que iremos para o céu ao receber o sacrifício da vida de Jesus pelos nossos pecados. Os passos estão claramente estabelecidos na Bíblia. São as seguintes:

1. **Reconhecer:** "Pois todos pecaram e ficam aquém da glória de Deus" (Romanos 3:23).
2. **Arrepende-se:** "Arrepende-se, então, e volte-se para Deus, para que seus pecados sejam apagados..." (Atos 3:19).
3. **Confesse:** "Se confessares com a boca, 'Jesus é o Senhor', e creres em teu coração que Deus o ressuscitou dos mortos, serás salvo" (Romanos 10:9).
4. **Renegação:** "Que o ímpio abandone seu caminho e o homem mau seus pensamentos. Que ele se volte para o Senhor... pois Ele perdoará livremente" (Isaías 55:7).
5. **Crer:** "Pois Deus amou tanto o mundo que deu Seu único e Filho único, para que todo aquele que crê nele não pereça, mas tenha vida eterna" (João 3:16).
6. **Receber:** "A todos que O receberam, aos que acreditaram em Seu nome, Ele deu o direito de se tornarem filhos de Deus" (João 1:11, 12).

Uma Oração de Resposta

Se você quer um relacionamento mais próximo com Deus, se quer ter certeza de que, quando morrer, irá para o céu, então ofereça a próxima oração a Deus, do fundo do seu coração. Ore em voz alta.

"Precioso Espírito Santo, faça uma obra no meu coração ao oferecer a seguinte oração a Deus.

"Deus, venho a Ti em nome do Teu Filho, o Senhor Jesus Cristo. Reconheço que pequei e não cumprí Teus caminhos. Arrependo-me do meu pecado e peço o sangue de Jesus Cristo

me limpe de todos os meus pecados. Recebo essa purificação mesmo agora enquanto Tu varres minha alma. Confesso com minha boca que Jesus Cristo é o Filho de Deus e o Senhor da minha vida. Convido Você, Jesus, a ter o primeiro lugar no meu coração e na minha vida.

Acredito que Deus ressuscitou Jesus dos mortos, e que Ele está vivo no meu coração hoje. Abandono quaisquer caminhos e pensamentos malignos que tenha nutrido e hoje entrego minha vida a Jesus. Peço, Jesus, que Enchas meu coração e minha mente com Teus caminhos e Teus pensamentos e que Tu comece uma obra transformadora a partir de dentro do meu coração e do meu espírito. Ao acreditar em Jesus e em Sua vida dentro de mim, tenho a garantia de um lugar no céu com Deus. Hoje eu reconheço a vida eterna. Obrigado, Senhor Jesus Cristo. Me entrego agora ao mover do Espírito Santo dentro do meu espírito. Espírito Santo, por favor, faça isso muito real no meu coração e deixe-me sentir Vocês dentro de mim. Que Tu sejas esta oração neste dia."

Agora, apenas espere em silêncio por alguns minutos na presença de Deus e Seu Espírito Santo e veja o que você sente dentro dele. Levante seus olhos para Jesus e receba humildemente a vida Sua dentro de sua alma.

Registre abaixo quaisquer impressões ou sensações que você tenha recebido em seu coração e alma ao orar esta oração.

Data em que orei esta oração: _____.

Garantia: "Mas estes estão escritos para que creias que Jesus é Cristo, o Filho de Deus, e que, crendo, possas ter vida em Seu nome" (João 20:31).

Como iniciar sua nova vida com Jesus de uma forma sobrenatural

Minha principal recomendação: ***The Basics In 21 Days*** (O Básico em 21 dias). Eu acredito que você pode aprender a viver naturalmente sobrenatural desde o início da sua jornada cristã. Muitos dos livros para novos crentes são sobrecarregados pelo tamanho do material, ou parecem muito diluídos, deixando você com a sensação de que ler sua Bíblia, ir à igreja e ser uma pessoa moral é o melhor que a vida cristã pode oferecer.

Acredito que há mais! Como um novo crente, por que você não aprende a ouvir a voz de Deus? Por que você não pode saber que pode orar pelos doentes? Este livro oferece um formato fácil de ler para seguir esses passos, incluindo o diário bidirecional desde o primeiro dia! Você é ensinado imediatamente a interagir com Deus para aprender. E se quiser aprender mais sobre um tema, há ajuda no final com materiais recomendados, definição de linguagem cristã e muito mais! Comece direito. Disponível no www.cwgministries.org/store/basics-21-days. Veja também: <https://www.bornofthespirit.today/my-first-steps-as-a-born-again-christian/>.

Apêndice B

Você Pode Ouvir a Voz de Deus

Ela tinha feito de novo! Em vez de voltar direto da escola como deveria, ela foi para a casa de uma amiga. Sem permissão. Sem nosso conhecimento. Sem fazer as tarefas dela.

Com uma casa pastoral que incluía remanescentes de três famílias em dificuldades, além do nosso próprio filho pequeno e recém-nascido, minha esposa simplesmente não conseguia lidar com todo o trabalho sozinha. Cada um tinha que fazer a sua parte. Todos tinham tarefas apropriadas à idade que eram esperados para cumprir. Aos quatorze anos, Rachel e seu irmão mais novo moravam conosco enquanto seus pais tentavam superar padrões de vida que fizeram as crianças fugirem para escapar da disfunção. Eu sentia pena da Rachel, mas, honestamente, minha esposa era minha maior preocupação.

Agora Rachel havia largado as tarefas para passar tempo com os amigos. Não foi a primeira vez, mas se eu tivesse algo a dizer, seria a última. Eu pretendia impor regras quando ela chegasse em casa e deixar muito claro que, se ela fosse morar sob meu teto, obedeceria a minhas regras.

Mas... Ela ainda não estava em casa. E recentemente eu vinha aprendendo a ouvir a voz de Deus com mais clareza. Talvez eu devesse tentar ver se consigo ouvir algo Dele sobre a situação. Talvez Ele pudesse me dar uma forma de fazê-la fazer o que deveria (ou seja, o que eu queria que ela fizesse). Então fui ao meu escritório e revisei o que o Senhor vinha me ensinando em Habacuque 2:1,2::

"Pôr-me-ei na minha torre de vigia, colocar-me-ei sobre a fortaleza e vigiarei para ver o que Deus me dirá e que resposta eu terei à minha queixa. O SENHOR me respondeu e disse: Escreve a visão..."

Habacuque disse: "Ficarei no meu posto de guarda..." (Hab. 2:1). A **primeira chave para ouvir a voz de Deus é ir a um lugar tranquilo e acalmar nossos próprios pensamentos e emoções.** O Salmo 46:10 nos incentiva a ficar quietos, deixar ir, cessar a luta e saber que Ele é Deus. No Salmo 37:7 somos chamados a "ficar quietos diante do Senhor e esperar pacientemente por Ele." Há um conhecimento interior profundo em nossos espíritos que cada um de nós pode experimentar quando acalma nossa carne e mente. Praticar a arte da meditação bíblica ajuda a silenciar o ruído externo e as distrações que clamam por nossa atenção.

Eu não tinha posto de guarda, mas tinha um escritório, então fui lá para acalmar meu temperamento e minha mente. Amar a Deus através de uma canção silenciosa de adoração é uma maneira muito eficaz de ficar quieto. Em 2 Reis 3, Eliseu precisava de uma palavra do Senhor e disse: "Traga-me um menestrel", e enquanto o menestrel tocava, o Senhor falou. Descobri que tocar uma canção de adoração num aparelho é a forma mais rápida de ficar quieto. Preciso escolher minha música com cuidado; Canções barulhentas de louvor não me levam à quietude, mas sim canções suaves que expressam meu amor e adoração. E não basta apenas cantar a canção para o cosmos – eu entro na presença do Senhor mais rápida e facilmente quando uso minha imaginação piedosa para ver a verdade de que Ele está aqui comigo e eu canto minhas canções para Ele, pessoalmente.

"Vou vigiar para ver", disse o profeta. Para receber a palavra pura de Deus, é muito importante que meu coração esteja devidamente focado enquanto fico imóvel, porque meu foco é a fonte do fluxo intuitivo. Se eu fixo meus olhos em Jesus (Hb. 12:2), o fluxo intuitivo vem de Jesus. Mas se eu fixo meu olhar em algum desejo do meu coração, o fluxo intuitivo surge desse desejo. Para ter um fluxo puro, preciso ficar quieto e fixar cuidadosamente meus olhos em Jesus. Adorar silenciosamente o Rei e sair da quietude que se segue cumpre isso com facilidade.

Então usei a segunda chave para ouvir a voz de Deus: enquanto você ora, fixe os olhos do seu coração em Jesus, vendo no Espírito os sonhos e visões do Deus Todo-Poderoso. Habacuque estava realmente procurando visão enquanto rezava. Ele abriu os olhos do coração e olhou para o mundo espiritual para ver o que Deus iria mostrar.

Deus sempre falou por meio de sonhos e visões, e disse especificamente que elas viriam àqueles sobre quem o Espírito Santo é derramado (Atos 2:1-4, 17).

Sendo uma pessoa lógica e racional, fatos observáveis que podiam ser verificados pelos meus sentidos físicos eram os alicerces da minha vida, incluindo minha vida espiritual. Nunca tinha pensado em abrir os olhos do meu coração e buscar visão. No entanto, passei a acreditar que é exatamente isso que Deus quer que eu faça. Ele me deu olhos no coração para ver no espírito a visão e o movimento do Deus Todo-Poderoso. Há um mundo espiritual ativo ao nosso redor, cheio de anjos, demônios, o Espírito Santo, o Pai onipresente e Seu Filho onipresente, Jesus. As únicas razões para eu não enxergar essa realidade são a descrença ou a falta de conhecimento.

Em seu sermão em Atos 2:25, Pedro se refere à afirmação do rei Davi: "*Eu vi o Senhor sempre na minha presença; pois Ele está à minha direita, para que eu não seja abalada.*" O salmo original deixa claro que essa foi uma decisão de Davi, não uma visita sobrenatural constante: "Coloquei (literalmente, coloquei) o Senhor continuamente diante de mim; porque Ele está à minha direita, não serei abalado" (Salmo 16:8). Como Davi sabia que o Senhor estava sempre com ele, ele se esforçou em seu espírito para *ver* essa verdade com os olhos do coração enquanto passava pela vida, sabendo que isso manteria sua fé forte.

Para ver, precisamos olhar. Daniel teve uma visão em sua mente e disse: "Eu estava olhando... Eu continuei procurando... Continuei procurando" (Dan. 7:2, 9, 13). Enquanto oro, procuro por Jesus e vejo enquanto Ele fala comigo, fazendo e dizendo as coisas que estão em Seu coração. Muitos cristãos vão perceber que, se apenas olharem, vão ver. Jesus é Emmanuel, Deus conosco (Mateus 1:23). É simples assim. Você pode ver Cristo presente com você porque Cristo **está** presente com você. Na verdade, a visão pode surgir tão facilmente que você será tentado a rejeitá-la, pensando que é só você. Mas se você persistir em registrar essas visões, sua dúvida logo será superada pela fé, ao reconhecer que o conteúdo delas só poderia nascer no Deus Todo-Poderoso.

Jesus demonstrou a capacidade de viver em contato constante com Deus, declarando que não fez nada por iniciativa própria, mas apenas o que viu o Pai fazendo e ouviu o Pai dizer (Jo. 5:19,20,30). Que maneira incrível de viver!

É possível vivermos por iniciativa divina como Jesus fez? Sim! Devemos simplesmente fixar nossos olhos em Jesus. O véu foi rasgado, dando acesso à presença imediata de Deus, e Ele nos chama a nos aproximar (Lc. 23:45; Hb. 10:19-22). "Oro para que os olhos do seu coração sejam iluminados..."

Quando acalmei meu coração o suficiente para conseguir imaginar Jesus sem as distrações das minhas próprias ideias e planos, pude "vigiar para ver o que Ele vai me falar." Escrevi minha pergunta: "Senhor, o que devo fazer com a Rachel?"

Imediatamente me veio o pensamento: "Ela é insegura." Bem, certamente não era isso que eu pensava! O comportamento dela me pareceu rebeldia, não insegurança.

Mas, assim como Habacuque, eu estava começando a conhecer o som de Deus falando comigo (Hc. 2:2). Elias a descreveu como uma voz calma e suave (I Reis 19:12). Eu já havia ouvido antes uma voz interior audível, e Deus fala assim às vezes. No entanto, percebi que geralmente a voz de Deus surge como pensamentos, visões, sentimentos ou impressões espontâneas.

Por exemplo, você não estava dirigindo pela estrada e teve a ideia de orar por uma pessoa em particular? Você não acreditava que era Deus te mandando orar? Como soava a voz de Deus? Era uma voz audível, ou um pensamento espontâneo que surgiu na sua mente?

A experiência indica que percebemos a comunicação em nível espiritual como pensamentos, impressões e visões espontâneas, e as Escrituras confirmam isso de muitas maneiras. Por exemplo, uma definição de *paga*, uma palavra hebraica para intercessão, é "um encontro casual ou uma interseção acidental." Quando Deus coloca pessoas em nossos corações, Ele faz isso por meio do *paga*, um pensamento casual que "accidentalmente" cruza nossas mentes.

Então , a terceira chave para ouvir a voz de Deus é reconhecer que a voz de Deus no seu coração muitas vezes soa como um fluxo de pensamentos espontâneos. Portanto, quando quero ouvir Deus, sintonizo com encontros fortuitos ou pensamentos espontâneos.

Finalmente, Deus disse a Habacuque para registrar a visão (Hab. 2:2). Não era um comando isolado. As Escrituras registram muitos exemplos de orações individuais e respostas de Deus, como os Salmos, muitos dos profetas e o Apocalipse. Descobri que obedecer

a este princípio ampliou minha confiança na minha capacidade de ouvir a voz de Deus para que eu finalmente pudesse transformar viver de Suas iniciativas em um modo de vida. A **quarta chave, o diário bidirecional ou a escrita das suas orações e das respostas de Deus, traz grande liberdade ao ouvir a voz de Deus.**

Descobri que o diário bidirecional é um catalisador fabuloso para discernir claramente o fluxo interior e espontâneo de Deus, porque, ao escrever no diário, consigo escrever com fé por longos períodos, simplesmente acreditando que é Deus. Sei que o que acredito ter recebido de Deus deve ser testado. No entanto, testar envolve dúvida e a dúvida bloqueia a comunicação divina, então não quero testar enquanto busco receber. (Veja Tiago 1:5-8.) Com o diário, posso receber com fé, sabendo que, quando o fluxo terminar, posso testá-lo e examiná-lo cuidadosamente.

Então escrevi o que acreditava que Ele havia dito: "Ela é insegura."

Mas o Senhor não havia terminado. Continuei escrevendo os pensamentos espontâneos que vinham à minha mente: "Ame-a incondicionalmente. Ela é carne da sua carne e osso do seu osso."

Minha mente imediatamente objetou: Ela não é carne da minha carne. Ela não é parente minha – é uma criança adotiva, apenas morando temporariamente na minha casa. Definitivamente era hora de testar essa "palavra do Senhor"! Existem três possíveis fontes de pensamento em nossas mentes: nós mesmos, Satanás e o Espírito Santo. Era óbvio que as palavras no meu diário não vinham da minha própria mente – certamente não a via como insegura *ou* carne da minha carne. E eu sinceramente duvidava que satanás me encorajaria a amar qualquer pessoa incondicionalmente!

Ok, já estava começando a parecer que eu poderia realmente ter recebido conselho do Senhor. Era consistente com os nomes e o personagem de Deus conforme revelados nas Escrituras, e totalmente contrário aos nomes e ao caráter do inimigo. Isso significava que eu estava ouvindo o Senhor, e Ele queria que eu visse a situação sob uma luz diferente. Rachel era minha filha – parte da minha família não de sangue, mas pela mão do próprio Deus. O caos da casa natal dela havia gerado uma profunda insegurança sobre sua dignidade de ser amada por qualquer pessoa, inclusive por mim e por Deus. Apenas o amor incondicional do Senhor, expresso por meio de um ser humano imperfeito, alcançaria seu coração. Mas ainda havia mais um teste que eu precisava realizar antes de ter total confiança de que aquilo era realmente a palavra de Deus para mim: eu precisava de confirmação de alguém cuja espiritualidade e discernimento eu

confiava. Então fui até minha esposa e compartilhei o que tinha recebido. Eu sabia que, se conseguisse a validação dela, especialmente porque ela era a mais prejudicada na situação, eu poderia dizer, pelo menos para mim mesmo, "Assim diz o Senhor."

Nem preciso dizer que Patti imediatamente e sem questionar confirmou que o Senhor havia falado comigo. Toda a minha aula planejada foi esquecida. Voltei para meu escritório ansioso para ouvir mais. Enquanto o Senhor plantava em mim um novo amor sobrenatural por Raquel, Ele me mostrou o que dizer e como dizer para não apenas abordar a questão atual da responsabilidade doméstica, mas também questões mais profundas de amor, aceitação e dignidade.

Rachel e seu irmão permaneceram como parte da nossa família por mais dois anos, nos dando muitas oportunidades de demonstrar e ensinar sobre o amor do Pai, plantando sementes espirituais em solo sedento. Não éramos perfeitos e não resolvemos todos os problemas dela, mas como aprendi a ouvir o Senhor, conseguimos evitar criar mais quebras e separação.

As quatro chaves simples que o Senhor me mostrou de Habacuque foram usadas por pessoas de todas as idades, de quatro a cento e quatro, de todos os continentes, culturas e denominações, para romper em conversas íntimas e de mão dupla com seu amoroso Pai e seu querido Amigo. Omitir qualquer uma das chaves vai impedir que você receba tudo o que Ele quer dizer. A ordem da sequência não é importante, só que você *use todas*. Abraçar os quatro, pela fé, pode mudar sua vida. Simplesmente se acalme, sintonize com a espontaneidade, procure visão e escreva em um diário. Ele está esperando para te encontrar lá.

Você vai se surpreender quando escrever em um diário! A dúvida pode te atrapalhar no começo, mas deixe-a de lado, lembrando-se de que é um conceito bíblico, e que Deus está presente, falando com Seus filhos. Relaxe. Quando cessamos nossos trabalhos e entramos em Seu descanso, Deus é livre para fluir (Hb. 4:10). Por que não tentar você mesmo, agora mesmo? Sente-se confortavelmente, pegue sua caneta e papel e sorria. Voltem sua atenção para o Senhor em louvor e adoração, buscando Seu rosto. Muitas pessoas acharam a música e a oração visionária chamada "Um Passeio ao Longo do Mar da Galileia" úteis para começar. Você pode ouvir e baixar gratuitamente no www.CWGMMinistries.org/Galilee.

Depois de escrever sua pergunta para Ele, fique imóvel, fixando seu olhar em Jesus. De repente, você terá um pensamento muito bom. Não duvide; simplesmente escreva. Mais tarde, ao ler seu diário, você também será abençoado ao descobrir que está realmente dialogando com Deus. Se você se perguntar se é realmente o Senhor falando com você, compartilhe isso com seu cônjuge ou amigo. A contribuição deles vai incentivar sua fé e fortalecer seu compromisso de passar tempo conhecendo o Amado da sua alma mais intimamente do que você jamais sonhou possível.

Será que é *realmente* Deus?

Cinco maneiras de ter certeza de que o que você está ouvindo vem d'Ele:

1) Teste a Origem (1 Jo. 4:1)

Pensamentos vindos de nossas próprias mentes são progressivos, com um pensamento levando ao outro, ainda que tangencialmente. Pensamentos do mundo espiritual são espontâneos. A palavra hebraica para verdadeira profecia é *naba*, que literalmente significa borbulhar, enquanto falsa profecia é *ziyd* que significa ferver. Palavras verdadeiras do Senhor vão borbulhar do nosso ser mais íntimo; não precisamos cozinhá-las nós mesmos.

2) Compare com os Princípios Bíblicos

Deus nunca lhe dirá algo pessoalmente que seja contrário à Sua revelação universal, conforme expressa nas Escrituras. Se a Bíblia afirma claramente que algo é pecado, nenhuma quantidade de diário pode corrigir. No entanto, muito do que você escreve em um diário não será especificamente abordado na Bíblia, então também é necessário entender os princípios bíblicos .

3) Compare com os nomes e o caráter de Deus conforme revelados na Bíblia

Tudo o que Deus disser a você estará em harmonia com Sua natureza essencial. Escrever em um diário vai te ajudar a chegar pessoalmente a Deus em casa, mas saber o que a Bíblia diz sobre Ele vai te ajudar a discernir quais palavras vêm Dele. Certifique-se de que o tom do seu diário esteja alinhado com o caráter de Deus conforme descrito nos nomes do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

4) Teste o Fruto (Mateus 7:15-20)

Que efeito o que você está ouvindo tem na sua alma e no seu espírito? Palavras do Senhor vão vivificar sua fé e aumentar seu amor, paz e alegria. Eles vão estimular um senso de humildade em você à medida que você se torna mais consciente de quem Deus é e quem você é. Por outro lado, quaisquer palavras que você receba.

que te causem medo ou dúvida, que te tragam confusão ou ansiedade, ou que alimente seu ego (especialmente se ouvir algo que é "só para você – ninguém mais é digno") deve ser imediatamente rejeitado e rejeitado como mentiras do inimigo.

5) Compartilhe com seus conselheiros espirituais (Pv. 11:14)

Somos membros de um Corpo! Um cordão de três dobras não se quebra facilmente e a intenção de Deus sempre foi que cresçamos juntos. Nada vai aumentar sua fé na sua capacidade de ouvir Deus do que ter isso confirmado por duas ou três outras pessoas! Compartilhe com seu cônjuge, seus pais, amigos, seu ancião, seu líder de grupo, até seus filhos adultos podem ser seu intercessor. Eles não precisam ser perfeitos ou super espirituais; Eles só precisam lhe amar, estar comprometidos em estar disponíveis para você, ter uma orientação bíblica sólida e, mais importante, também devem receber conselhos de forma voluntária e fácil. Evite o autoritário que insiste que, por causa de sua posição na igreja ou junto a Deus, não precisa mais ouvir os outros. Encontre duas ou três pessoas e deixe que confirmem que você está ouvindo de Deus!

Apêndice C

Resultados do Teste de Aloe Vera do Laboratório Tripusic

por Lee Ritter

Mucopolissacarídeos (MEOH) Miligramas por litro

Nome do produto	Data do Teste	Contagem de mucopolissacarídeos	Custo real para receber 1200mg. MEOH
Bebida em gel de suco de aloe vera Kaire 10x Concentrado de Folha Inteira	5/16/93	13.840 mg/L	\$2,57
Lametco - Concentrado de Aloe de Folha Inteira	11/23/92	12.202 mg/L	\$3,14
Aloe - Ace	4/16/92	7.840 mg/L	\$32,06
Diamite - Vitality Aloe Vera Plus	4/16/92	1.960 mg/L	\$11,91
Casacos - Aloe Vera Bebida em gel	9/25/91 12/11/91 2/8/92	2.220 mg/L 520 mg/L 6.940 mg/L	\$6,99 \$29,86 \$2,24

Nome do produto	Data do Teste	Contagem de mucopolissacarídeos	Custo real para receber 1200mg. MIAU
Oriana Tru Gel	2/8/92	3.390 mg/L	\$3,19
Suco de Aloe Vera		1.240 mg/L	\$8,71
Aloeplus	7/31/92	610 mg/L	\$ N/A
Aloe Vera "Sempre Ativa" do George	5/1/92	0 Mg/L	\$N/A
Aloe Gold - AIM Corp.	9/26/92	13.980 mg/L	\$9,93
O Melhor de Jason Winters	10/20/92	590Mg/L	\$8,20
Vivendo para sempre	10/1/92	1.960Mg/L	\$7,07
Sol da Natureza	10/23/92	290 mg/L	\$45,39
Aloe Natural Alto	10/26/92	40Mg/L	\$364,64
Multiway Aloe Gel	10/23/92	1.230Mg/L	\$6,45
Fazendas de Aloe	1/8/93	570Mg/L	\$6,83
Suco de Aloe Vera Sunrider	2/9/93	60Mg/L	\$178,54
Concentrado de Folha Inteira de Aloe-Maxx	1/27/93	10.360 mg/L	\$8,50

Um bom concentrado de aloe vera pode ser usado internamente ou externamente. A seguir, um resumo simples das aplicações mais populares da aloe vera.

Intrno:

úlceras orais	Úlcera pépticas
colite	constipação
disenteria	infecção renal
prevenção do câncer	energia
azia/gota dor de	desintoxicação por
garganta halitose	hidropia
Hemorroidas/hemorroidas, asma (vapores respiratórios)	indigestão laxante leve Reforço do sistema imunológico Doença inflamatória intestinal

Externo:

Bolhas	queimadura de vento
queimadura fria,	hidratante e
congelamento	relaxante
amolecido	queimadura solar
Remoção de cicatrizes	psoríase seborreica
escaldadura	viral,
fistulas	varizes fúngicas
manchas no fígado,	condições alérgicas
acne, imperfeições,	radiação, queimaduras,
eczema	cortes
queimaduras de flash	Dor, coceira, vergões
óptico,	de urticária
abrasões, hematomas,	Câncer de pele
verrugas	picadas e mordidas de
Infecções: úlceras e	animais
lesões bacterianas na	queimaduras de calor
pele, doenças na boca e	de todos os tipos
nas gengivas,	
queda de cabelo,	
problemas no couro	
cabeludo	

Apêndice D

Prata Coloidal — Antibiótico da Natureza

Pesquisa de base e documentação

A prata é um antibiótico natural poderoso, usado há milhares de anos, e nenhum efeito colateral conhecido jamais ocorreu. Ele atua como um catalisador, desativando as enzimas que os organismos causadores de doenças precisam para respirar. Sabe-se que ele mata mais de 650 desses organismos em seis minutos ou menos, ao entrar em contato dentro do corpo. Cepas resistentes não se desenvolvem, e o corpo não desenvolve tolerância. A prata coloidal é tanto preventiva quanto remédio para resfriados, gripe e todas as doenças causadas por organismos. Prata coloidal, pronuncia-se co-loyd-al, é totalmente segura, eficaz e não tóxica.

Todos os seres vivos existem no estado coloidal. Antes que qualquer medicamento possa ser usado, o corpo deve convertê-lo do estado cristalino para o estado coloidal. Tomar prata coloidal por via oral todos os dias é muito parecido como ter um segundo sistema imunológico. Isso reduz a carga sobre o primeiro sistema imunológico, resultando em mais vitalidade. Além disso, a toxicidade devido à quantidade média de atividade germinal, viral e fúngica naturalmente presente no corpo é menor, resultando em vigor ainda maior. Você se sente muito melhor, mais energético e mais relaxado.

O Dr. Robert Becker, ao analisar amostras de cabelo e questionar as partes envolvidas, notou uma correlação entre baixos níveis de prata

e doença. Pessoas com baixos níveis de prata frequentemente ficavam doentes, tinham inúmeros resfriados, gripes, febres e outras doenças. Ele não encontrou suplementos de prata comercializados naquela época. Ele disse acreditar que a deficiência de prata era a causa do funcionamento inadequado do sistema imunológico. A presença de prata também é fundamental para a destruição de bactérias e vírus. Os experimentos do Dr. Becker concluíram que a prata atua em uma ampla gama de bactérias, sem efeitos colaterais e sem danos às células do corpo.¹

O Dr. Becker também afirmou que o íon prateado (estado coloidal) estava fazendo algo além de matar organismos causadores de doenças. Também estava causando uma grande estimulação do crescimento dos tecidos lesionados. As células humanas de fibroblasto, comuns em todo o corpo, quando expostas à prata, diferenciaram-se, ou seja, transformaram-se em células embrionárias e gerais, capazes de se multiplicar rapidamente e depois se diferenciarem nas células especializadas do órgão ou tecido lesionado, mesmo em pacientes com mais de cinquenta anos. Os tecidos cicatrizam tão facilmente quanto os de uma criança. O Dr. Becker também afirmou que, na presença do íon prata, as células cancerígenas voltam a ser células normais, independentemente de sua localização no corpo. Ele concluiu que a presença do íon prata regenera tecidos, elimina células antigas ou cancerígenas e qualquer outra condição doente ou anormal. Dois casos muito graves de queimaduras que ele estudou, com níveis acima da média do íon prata presente nos tecidos do corpo, conseguiram regenerar rapidamente o tecido danificado pela queimadura, sem ocorrência de tecido cicatricial ou sobrecarga do sistema imunológico.

O Dr. Becker também afirmou que a forma iônico-coloidal da prata possui várias outras vantagens sobre todas as outras formas, não havendo íons além do íon prata para sobrecarregar os tecidos do corpo ou o sistema imunológico. Além disso, é especialmente adequado para uso simultaneamente contra muitos tipos de organismos causadores de doenças, inclusive cepas resistentes a antibióticos e fungos. Sucessos fantásticos foram registrados em casos considerados sem esperança. A prata residual no corpo mais que dobra o poder letal do sistema imunológico para destruir células cancerígenas e outros organismos causadores de doenças.

O Dr. Bjorn Nordenstrom, da Suécia, utiliza prata em seu método de cura do câncer . Ele afirma que tudo é tão simples que ele nem percebeu no começo. Até casos avançados foram tratados com sucesso.

Testes comprovam que, devido à alta absorção de prata no intestino delgado, as bactérias amigas no intestino grosso não são afetadas. A prata auxilia o desenvolvimento do feto no crescimento, na saúde e facilita a descoloração e a recuperação. Com base em testes laboratoriais, todas as bactérias, vírus e organismos fúngicos são eliminados em até seis minutos após o contato. Quanto mais prata no corpo, mais rápido e frequente ocorrerá o contato.

Não existe nenhum organismo causador de doenças conhecido que possa viver na presença de sequer traços mínimos do elemento químico da prata metálica simples. Eles são mortos em poucos minutos ou menos. Não há efeitos colaterais. Você não pode fazer overdose. Não é desperdiçado se você tomar cinquenta vezes a quantidade recomendada, pois ele se acumulará no corpo para continuar o benefício no futuro. O método aceito é consumir uma garrafa de quatro onças mensalmente em qualquer quantidade conveniente, a qualquer momento do mês.

Um avanço recente no método de produção reduz o custo e aumenta a disponibilidade, permitindo que todos desfrutem de boa saúde.

Prata Coloidal — O Antibiótico Universal

A prata coloidal é considerada a substância antibiótica mais universal que, para todos os efeitos, é não tóxica em sua micro concentração de 3-5 ppm. Foi comprovado que é útil contra mais de 650 condições infecciosas diferentes. Muitas formas de bactérias, vírus e fungos utilizam uma enzima específica para seu metabolismo. A prata atua como catalisador, desativando efetivamente a enzima. É tóxico para todas as espécies testadas de fungos, bactérias, protozoários, parasitas e muitos vírus.

A prata coloidal pode ser aplicada diretamente em delicadas membranas mucosas, como as do olho, sem irritação e com resultados benéficos. As partículas coloidais se difundem gradualmente pelo sangue e proporcionam ação terapêutica prolongada.

A prata coloidal de mais alta qualidade é obtida pelo método eletrocoloidal /não químico, ou seja, as partículas de prata e a água foram completamente "coloidadas" — dispersas simultaneamente dentro e ligadas umas às outras por uma corrente elétrica enviada através da combinação. Esse processo é o único método conhecido para criar uma suspensão verdadeiramente homogênea (distribuída uniformemente). O grau de prata utilizado também é muito importante.

Coloidal é uma substância que não é solúvel em água, mas suspensa em forma líquida (suspensa por meio de um processo elétrico único na água). A prata é retirada e precipitada em meio líquido e mantida em suspensão elétrica. Como resultado, você tem uma solução que, ao ser consumida, é imediatamente absorvida e distribuída por todo o sistema. Você tem uma substância não tóxica e de amplo espectro.

Os minerais traço em nosso corpo permitem que ele conduza eletricidade, e isso gera funções antibióticas no organismo. Cada mineral tem um peso diferente, nível diferente de condutividade e frequência diferente. A prata só irrita organismos unicelulares, então não é tóxica para nossos corpos.

Prata coloidal é insípida. Você pode fazer qualquer coisa, menos cozinar com ele. A quantidade de prata consumida é muito baixa, mas não há um nível de toxicidade conhecido para prata coloidal se for preparada adequadamente.

Na Índia, a prata é usada para manter o leite fresco e se diz que é mais eficaz do que a pasteurização. Além disso, uma moeda de prata é colocada nas feridas para combater infecções.

Antes de 1938, a prata coloidal era considerada um dos pilares do tratamento antibiótico. Naquela época, era considerado bastante "de alta tecnologia", mas comparado às soluções de prata coloidal atuais, era tecnicamente inferior. Era administrado de praticamente todas as formas que os medicamentos modernos são administrados: era injetado tanto por via intravenosa quanto intramuscular, usado como gargarejo para problemas de garganta, usado como ducha vaginal, tomado por via oral, aplicado topicalmente até em tecidos sensíveis e aplicado nos olhos e ouvidos.

O retorno da prata na medicina começou na década de 1970. O falecido Dr. Carl Moyer, presidente do Departamento de Cirurgia da Washington University, recebeu uma bolsa para desenvolver melhores tratamentos para vítimas de queimaduras. O Dr. Margraf, como bioquímico-chefe, trabalhou com o Dr. Moyer e outros cirurgiões para encontrar um antisséptico forte o suficiente, mas seguro para uso em grandes áreas do corpo. O Dr. Margraf analisou vinte e dois compostos antissépticos e encontrou desvantagens em todos eles.

"Antissépticos populares... pode ser usado apenas em áreas pequenas." Além disso, organismos patológicos podem se tornar resistentes a antibióticos, triggerando uma superinfecção perigosa. "Esses compostos também são ineficazes contra várias bactérias nocivas, incluindo a maior causante de queimaduras — uma bactéria azul-esverdeada chamada *Pseudomonas aeruginosa*.

Quase sempre aparece em queimaduras, liberando veneno."

Quando o nitrato de prata foi diluído para uma solução de 0,5%, descobriram que ele matava a *bactéria Pseudomonas acruginosa* e permitia que as feridas se curassem. Cepas resistentes não apareceram.

O Dr. Harry Margraf concluiu: Prata é o melhor lutador de germes em geral que temos.

Em 1919, após descrever coloides de prata e outros metais, Alfred Searle escreveu: "A ação germicida de certos metais no estado coloidal foi demonstrada, restou apenas aplicá-los ao sujeito humano, e isso já foi feito em muitos casos com resultados surpreendentemente bem-sucedidos. Felizmente, o reconhecimento foi feito das bactérias e seus produtos, como essencialmente coloidais por natureza, facilitaram muito o estudo da desinfecção. Agora percebe-se que — desconsiderando o fato de que as bactérias estão vivas — elas podem — devido ao seu caráter coloidal — e ao das toxinas e de algumas outras substâncias que produzem — ser destruídas por substâncias que possuem carga elétrica oposta à das bactérias ou de seus produtos coloidais."

C.E.A. MacLeod relata que prata coloidal foi usada com sucesso notável nos seguintes casos:

"Amigdalite séptica e folicular, angina de Vincent, conjuntivite flictenular, conjuntivite gonorreica, catarro de primavera, impetigo (acne contagiosa da face e do corpo), úlceras sépticas nas pernas, tinha corporal, pitiríase versicolor, úlceras moles, apendicite supurativa pós-operatória (feridas limpas rapidamente), eczema pustuloso do couro cabeludo e púbis, eczema crônico do meato auricular com furúnculos recorrentes, e também eczema crônico das narinas anteriores, secreção fétida em caso de supuração crônica na otite média, bromidrose dos pés, axilas e furúnculos cegos do pescoço. Por infecção: Gonorreia e cistite crônica (local), furúnculos, epidimite."

Sir James Cantlie o achava muito eficaz "em casos de espuros, disenteria e problemas intestinais. Por não ser tóxico, a dose pode ser aumentada de 1 para 2 ou mais drams (drams = 0,125 onças) duas ou três vezes ao dia."

A. Legge Roe considerava "prata coloidal estável como uma preparação muito útil na prática oftalmológica, e particularmente em casos de

oftálmico gonorreico, oftalmológico purulento de bebês, úlceras infectadas da córnea e úlcera hipopiônica (tapping da câmara interna e cauterização, e outros procedimentos cirúrgicos raramente sendo agora necessários, quando se ocorre perfuração, é menor e mais manejável), ceratite intersticial, blefarite, dacriocistite, e queimaduras e outras feridas da córnea. Segundo essa informação, se a grande quimiase que geralmente acompanha o uso da prata fosse adotada em todos os casos de oftalmia purulenta de bebês, 'não haveria visão prejudicada ou cegueira por essa causa.' Ele teve muitos casos de ceratite intersticial em adultos, nos quais a opacidade completa da córnea se tornou absolutamente evidente em três a cinco meses, e qualquer pessoa que tenha muita experiência com essa doença em adultos sabe com que frequência ocorre uma deterioração permanente da visão, e quanto tempo o tratamento costumava durar, especialmente se irritantes fossem usados antes do tratamento coloidal — o sol coloidal é colocado três vezes o olho ficou fechado depois por cinco minutos."

Larry C. Ford, M.D., do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da UCLA School of Medicine — Centro de Ciências da Saúde, relatou em uma carta datada de 1º de novembro de 1988: "Eu os testei (as soluções de prata) usando testes antimicrobianos padrão para desinfetantes. As soluções de prata foram antibacterianas para concentrações de 10,5 organismos por ml de Streptococcus Pyogenes, Staphylococcus Au-reus, Neisseria Gonorrhoea, Gardnerella Vaginalis, Salmonella Typhi e outros patógenos entéricos, além de fungicidas para Candida Albicans, Candida Globata e M. Furfur."

Em 1939, Robert J. Hartman escreveu: "Suspensões de prata metálica aquosa... são amplamente usados como gargarejo e, em doenças gênito urinárias, como ducha ou irrigante para mucosas inflamadas. Algumas dessas suspensões coloidais são preparadas para serem injetadas por via intravenosa ou intramuscular."

Jim Powell relatou em um artigo da Science Digest, em março de 1978, intitulado "Nosso Lutador de Germes Mais Poderoso": "Graças a pesquisas reveladoras, a prata está emergindo como uma maravilha da medicina moderna. Um antibiótico mata talvez meia dúzia de organismos patogénicos diferentes, mas a prata mata cerca de 650. Cepas resistentes não se desenvolvem. Além disso, a prata é praticamente não tóxica."

Há extensas pesquisas sobre o uso da prata para a reconstrução óssea. Pesquisas sobre as propriedades curativas da prata têm sido conduzidas por muitos anos no Upstate Medical Center, Syracuse University, Syracuse, NY, sob a direção do Dr. Robert O. Becker M.D. (agora aposentado) e Dr. Joseph A. Spadaro. Eles descobriram que íons de prata, movidos apenas por microampères de corrente, promovem substancialmente o crescimento ósseo. Eles foram bem-sucedidos em promover o crescimento ósseo rápido em casos em que o osso não havia cicatrizado por um longo período (uma média de dois anos). Com tratamento de íons de prata, os ossos foram rapidamente reconstruídos. O Dr. Becker supõe que a prata promove o crescimento ósseo porque irrita o corpo e faz crescer novos ossos.

Dois benefícios são obtidos com o uso de íons de prata para a cicatrização óssea:

(1) O processo é seguro. Não há efeitos colaterais com prata. (2) A prata sendo bactericida, ela higieniza essa área permitindo que o corpo substitua as células ósseas sem nenhum dos efeitos restritores das bactérias (Becker, R., M.D., *Ne Body Electric, Crosscurrents*).

Prata coloidal — Seus usos antes de 1938

A seguir está uma lista de alguns dos usos documentados (antes de 1938) da prata, particularmente na forma coloidal, para o tratamento de diversas condições e patógenos:

Anthrax Bacilli^{2,3}
Appendicitis (post-op)³
Axillae and Blind Boils of the Neck¹⁰
B.Coli²
B. Coli Communis⁷
B. Dysenteria²
B. Pyocaneus²
B. Tuberculosis⁷
Bacillary Dysentery⁴
Bladder Irritation¹²
Blepharitis¹³
Boils¹⁰
Bromidrosis in Axille¹²
Bromidrosis in Feet¹⁰
Burns and Wounds of the Cornea¹³
Cerebro-spinal Meningitis^{3,9}
Chronic Cystitis¹⁰
Chronic Eczema of Anterior Nares¹⁰
Chronic Eczema of Metus of Ear¹⁰
Colitis⁴
Cystitis⁸us da Ore¹⁰ Colite⁴
Cistite⁸

Infected Ulcers of the Cornea13
Inflammatory Rheumatism3
Influenza11
Interstitial Keratitis13
Intestinal troubles6
Lesion Healing12
Leucorrhoea8
Menier's Symptoms8
Nasal Catarrh5
Nasopharyngeal Catarrh (reduced)8
Oedematous enlargement of Turbinates
without True Hyperplasia9
Offensive Discharge of Chronic Supporation
in Otitis Media10
Ophthalmology12
Ophthalmic practices5
Para-Typhoid3
Paramecium1
Perineal Eczema12
Phlegmons3
Phlyctenular Conjunctivitis10
Pneumococci2
Pruritis Ani12
Puerperal Septicaemia15
Purulent Ophthalmia of Infants13
Pustular Eczema of Scalp10
Pyorrhoea Alveolaris (Rigg's Disease)8
Quinsies8
Rhinitis9
Ringworm of the body10
Scarlatina3
Sepsis16
Septic Tonsillitis10
Septic Ulcers of the legs10
Septicaemia5,8
Shingles8
Soft Sores10
Spring Catarrh10
Sprue6
Staphyloctysin (inhibits)2
Staphylococcus Pyogenea7
Staphylococcus Pyogens Albus2

Staphylococcus Pyogens Aureus 2
Streptococci7
Subdues Inflammation12
Suppurative Appendicitis (post-op)10
Tinea Versicolor10
Tonsillitis8
Typhoid3
Typhoid Bacillus14
Ulcerative Urticaria4
Urticaria suggestive of Toxaemia12
Valsava's Inflammation8
Vincent's Angina10
Vorticella1
Warts12
Whooping Cough8

Artigos mais recentes descreveram o uso de prata para tratar:

Adenovírus5,23	Poliovírus 1 (Cepa de Sabin)23
Asper Gillus Niger18	Pseudomonas Aeruginosa17,18
Bacillus Typhosus21	Salmonella22
Rotavírus bovino 23	Bactérias Formadoras de Esporos24
Candida Albicans18	Staphylococcus aureus17
endamoeba histolytica (cistos)24	Streptococcus Faecalis17
Escherichia Coli17,18,21	Células vegetativas de B.
cereus24 Legionella pneumophila17	

A seguir está uma lista documentada de bactérias resistentes à prata:

Citrobacter Freundii20	
Enterobacter Cloacae20	P. Stutzeri (some strains)19
Enterobacteriaceae (some strains)19	Proteus Mirabilis20
Escherichia Coli (some strains)19	Vegetative B. Cereus Spores24
Klebsiella Pneumoniae20	

Referências

- I Bechhold, H. *Colloids in biology and medicine*, traduzido por J.G.M. Bullow., Companhia D. Van Nostrand; Nova York, 1919, p.367.
- 2 Ibid., p. 368.
- 3 Ibid., p. 376.
- 4 Searle, A.B. *The use of colloids in health and disease*, (Citando do British Medical Journal. 12 de maio de 1917) E.P. Dutton & Company; Nova York 1919, p.82.
- 5 Ibid., (Citando o British Medical Journal. 15 de janeiro de 1917) p.83.
- 6 Ibid., (Citando Sir James Cantlie no British Medical Journal. 15 de novembro de 1913) p. 83.
- 7 Ibid., (Citando Henry Crookes) p.70.
- 8 Ibid., (citando J. Mark Hovell no British Medical Journal. 15 de dezembro de 1917) p.86.
- 9 Ibid., (citando B. Seymour Jones) p. 86.
- 10 Ibid., (citando C.E.A. MacLeod na Lancet. 3 de fevereiro de 1912) p. 83.
- 11 Ibid., (citando J. MacMunn no British Medical Journal. 1917, 1, 685) p. 86.
- 12 Ibid., (Citando Sir Malcolm Morris no British Medical Journal. 12 de maio de 1917) p.85.
- 13 Ibid., (citando A. Legge Roe no British Medical Journal. 16 de jan. de 1915) p.83.
- 14 Ibid., (citando W.J. Simpson na Lancet. 12 de dezembro de 1914) pp.71-72.
- 15 Ibid., (citando T.H. Anderson Wells na Lancet. 16 de fevereiro de 1918) p.85.
- 16 *Index-catalogue of the Library of the Surgeon General's Office United States Army*. Gráfica do Governo dos Estados Unidos; Washington, v.IX, 1913, p. 628
- 17 Moyasar, T.Y.; Landeen, L.K.; Messina, M.C.; Kurtz, S.M.; Schuize, R.; e Gerba, C.P. *Disinfection of bacteria in water systems by using electrolytically generated copper, silver and reduced levels of free chlorine*. Encontrado no Canadian Journal of Microbiology. Conselho Nacional de Pesquisa do Canadá, Ottawa, Ontário, Canadá, 1919, pp. 109-116.

- 18 Simonetti, N.; Simonetti, G.; Bougnol, F.; e Scaizo, M. *Electrochemical Ag⁺ for preservative use.* Artigo encontrado na Applied and Environmental Microbiology. Sociedade Americana de Microbiologia; Washington, v.58, 12, 1992, pp.3834-3836.
- 19 Slawson, R.M.; Van Dyke, M.I.; Lee, H.; e Trevors, J.T. *Germanium and silver resistance, accumulation, and toxicity in microorganisms.* Artigo encontrado em plasmídeos. Academic Press, Inc.; San Diego, v.27, 1, 1992, 73-79.
- 20 Thurman, R.B. e Gerba, C.P. *The molecular mechanisms of Copper and silver ion disinfection of bacteria and viruses.* Um artigo apresentado na Primeira Conferência Internacional sobre Ouro e Prata em Medicina. O Instituto Prateado; Washington, v. 18, 4, 1989, p. 295.
- 21 Ibid., p.299.
- 22 Ibid., p.300.
- 23 Ibid., p.301.
- 24 Ibid., p.302.

Onde comprar um Gerador Coloidal: www.cwgministries.org/

Apêndice E

DHEA — A Mãe de Todos os Hormônios

Alzheimer, câncer, obesidade, doenças cardíacas

Qual fraqueza você acha que envelhecimento, doença de Alzheimer, câncer, diabetes, doenças cardíacas, obesidade e senilidade têm em comum? De acordo com o ***Health and Healing Newsletter*** do Dr. Julian Whitaker, parece que baixos níveis sanguíneos de DHEA (dihydroepiandrosterone) são o fator comum!

O que é DHEA?

O DHEA é produzido pelas nossas próprias glândulas suprarrenais e é o hormônio esteroide mais dominante em nosso corpo. O Dr. William Regeison, o mais renomado dos pesquisadores do DHEA, chama de "o hormônio materno" porque nosso corpo o converte sob demanda em qualquer hormônio necessário, como estrogênio, testosterona, progesterona, corticosterona, etc. Os níveis sanguíneos de DHEA atingem o pico por volta dos vinte anos. O DHEA é o único hormônio que diminui de forma linear em ambos os sexos, tornando-se um dos marcadores mais confiáveis do envelhecimento. Aos oitenta anos, os níveis sanguíneos estão apenas 5% do que eram aos vinte anos. O declínio do DHEA sinaliza doenças relacionadas à idade.

Prevenção do câncer de mama

Em um estudo com 5.000 mulheres aparentemente saudáveis, foi descoberto que 100% das mulheres desenvolveram e morreram de câncer mamário que apresentavam níveis sanguíneos de DHEA inferiores a 10% do esperado para sua faixa etária, e níveis de DHEA abaixo do normal até nove anos antes do diagnóstico do câncer. Todas as mulheres com níveis de DHEA acima da média permaneceram livres de câncer. Outros pesquisadores perceberam essa observação e administraram DHEA a ratos que foram consanguíneos para desenvolver câncer de mama. O DHEA bloqueou!

Prevenção de doenças cardíacas e morte precoce

Elizabeth Barrett-Connor, M.D., do Departamento de Medicina Comunitária e Familiar da Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia em San Diego, acompanhou os níveis de DHEA em 242 homens entre vinte e setenta e nove anos durante doze anos. Ela descobriu que uma redução de 48% nas doenças cardiovasculares e uma redução de 36% na mortalidade por qualquer causa estavam correlacionadas a um aumento de cem microgramas por decilitro nos níveis sanguíneos de sulfato de DHEA. No *New England Journal of Medicine*, ela e outros pesquisadores concluíram que, mesmo em pessoas sem doenças cardíacas, o DHEA parece proteger contra a morte precoce.

Foi realizado um estudo na John Hopkins no qual coelhos com arterosclerose severa foram tratados com DHEA. Eles tiveram quase 50% de redução no tamanho da placa.

Construtor de músculos magros, agente antiobesidade e queimador de gordura

Arthur Schwartz, pesquisador da Temple University em Filadélfia, descobriu que o DHEA bloqueia uma enzima chamada G6PD, que promove a divisão das células cancerígenas, bem como a produção de gordura. "Não há dúvida", diz Schwartz, "o DHEA é um agente antiobesidade muito eficaz."

De acordo com Norman Applezweig, da Progenies, Inc., o DHEA oferece uma redução de quase cinquenta por cento no excesso de gordura em camundongos. Na verdade, o DHEA parece ser a primeira substância que, quando testada em laboratório, causou a perda de gordura (em vez de apenas perda de peso devido à degradação do tecido muscular magro primário ou perda de líquido) sem alterar os hábitos de alimentação.

As calorias consumidas eram simplesmente convertidas em calor, em vez de armazenadas como gordura. Ao mesmo tempo, ajudava o corpo a produzir tecido muscular magro.

Durante um mês, médicos do *Medical College of Virginia* administraram doses diárias de DHEA para cinco homens saudáveis no início dos vinte anos (nenhum dos pacientes era obeso, embora quatro apresentassem excesso de gordura corporal). Outros cinco receberam um placebo. Dieta e estilo de vida permaneceram os mesmos. Resultado: No grupo DHEA, o peso dos homens não mudou, mas a gordura corporal diminuiu em média 31% em quatro dos cinco (o que não perdeu gordura já era muito magro). No grupo placebo, não houve mudança. O melhor de tudo é que, segundo os pesquisadores, a gordura parecia ter dado lugar ao músculo. E mais: os níveis sanguíneos de colesterol LDL causador de placas caíram cerca de 7%.

Um Aprimorador de Memória

Em "Revelações de Saúde do Dr. Robert Atkins", ele afirma que o DHEA demonstrou melhorar a memória em camundongos idosos, e há pesquisas muito ativas e contínuas sobre o uso do DHEA contra o Alzheimer. Um estudo mostrou que os níveis de DHEA em um grupo de pacientes com Alzheimer eram 48% menores do que no grupo controle.

O Dr. Kenneth Bonnet, cientista pesquisador do Departamento de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Nova York, descreve testes detalhados com uma mulher de quarenta e sete anos com múltiplas dificuldades de aprendizagem ao longo da vida, baixos níveis de retenção de memória, incapacidade de aprender até mesmo as informações mais simples e dores de cabeça recorrentes. Dentro de uma semana após doses baixas de DHEA, o paciente foi reavaliado, mostrou melhora na capacidade de recordação e dormia mais profundamente. A mulher também relatou sentir um aumento no pensamento claro e na capacidade de lembrar.

Após um mês, uma dose maior de DHEA foi administrada à mulher. Os testes mostraram uma capacidade de recordação mais avançada, com aumento da memória a longo prazo. Ao final do período de testes, ela mostrou um aumento significativo nas habilidades. Ela conseguia entender mais claramente o material apresentado a ela e aplicava esse material, além de fazer julgamentos com base no material apresentado a ela. Além disso, pela primeira vez em seus quarenta e sete anos de vida, ela pôde iniciar

e continuar um pequeno negócio.

Reducir os Problemas de Próstata

A glândula prostática, assim como os ovários, útero, seios e testículos, é uma glândula sensível aos hormônios. Aos vinte anos, a próstata tem aproximadamente o tamanho de uma castanha, mas aos quarenta sofre um surto de crescimento mediado por hormônios, causando dificuldade na micção, fluxo fraco e micção noturna. Neste momento, os níveis de testosterona estão diminuindo. Isso está associado ao aumento da próstata de um de seus metabólitos, a dihidrotestosterona. Claro, o DHEA ajuda a manter os níveis de testosterona mais altos no corpo.

Aproximadamente 400.000 cirurgias na próstata ocorrem anualmente. A taxa de mortalidade é de 1 em 56 procedimentos. Oito por cento são hospitalizados em até três meses devido a complicações, 1 em cada vinte fica impotente e um em cada cinco precisará de outra ressecção. Uau! Acho que vou pular a operação e tomar um precursor de DHEA em cápsula.

Várias ervas também podem aliviar problemas de próstata (veja o Capítulo Oito para mais detalhes).

Nossa introdução ao DHEA

Patti leu sobre DHEA pela primeira vez em um livreto intitulado **Fat Burners**. Parecia bom demais para ser verdade. Na opinião da Patti, foi a melhor produção mencionada no livro. No entanto, o livro continuava dizendo que era quase impossível obtê-la, pois era desenvolvida de forma sintética e exigia prescrição médica. Depois li sobre isso no boletim informativo do Dr. Julian Whitaker e ele também elogiou o boletim, mas também disse que era muito difícil de conseguir. Bem, você pode imaginar nossa empolgação quando nos disseram que um novo processo havia sido desenvolvido por uma empresa no Texas e que todos poderiam comprar um produto que estimularia a produção de DHEA do próprio corpo. Esta cápsula é um precursor contendo dioscorea. Quando esse precursor é tomado em uma refeição, ele se mistura no seu estômago com a gordura e o colesterol presentes na refeição e produz **pregnenolona**, que pode se decompor em DHEA ou progesterona, e esses dois hormônios são usados para produzir qualquer hormônio que seu corpo precise. Um diagrama mostrando essa progressão é fornecido ao final deste apêndice.

O que também nos entusiasmou foi a quantidade incrível de pesquisas feitas sobre DHEA. Quando pesquisamos, todos, exceto quatro, os artigos foram positivos! Começamos a aceitar o produto

Imediatamente.

A produção natural de DHEA do seu corpo vai parar ?

Os hormônios esteroides anabólicos, androgênicos (masculinos), estrogênicos (femininos) e progestóides (gestacionais) causam inibição por feedback negativo. Precursores de esteroides, como colesterol, pregnenolona e DHEA, que não possuem muita atividade esteroide, não causam esse efeito. A glândula pituitária produz hormônios liberadores (peptídeos) que estimulam os testículos, ovários e glândulas suprarrenais a produzirem hormônios esteroides. Esses hormônios esteroides circulam pela corrente sanguínea até o hipotálamo no cérebro, que então envia um sinal de feedback para a pituitária, dizendo: "Produza mais" ou "Produza menos". Portanto, a inibição por feedback causada por esteroides é controlada pela sensibilidade hipotalâmica ao esteroide em questão. Felizmente, o hipotálamo é bastante específico. Ele não reconhece colesterol, pregnenolona ou DHEA como esteroides e, portanto, não regula negativamente os hormônios liberadores da pituitária quando esses precursores de esteroides aumentam. Consequentemente, o DHEA e a pregnenolona têm poucos ou nenhum efeito colateral adverso.

Alguns usos do DHEA

- ❖ Aumentar o nível sanguíneo de DHEA diminui a pegajosidade das plaquetas, pequenas partículas no sangue que frequentemente se agrupam e causam ataques cardíacos e derrames.
- ❖ Ele reduz a pressão arterial em animais.
- ❖ Foi demonstrado que é útil em câncer, doença de Alzheimer, esclerose múltipla, perda de memória, síndrome da fadiga crônica e doença de Parkinson.
- ❖ Foi demonstrado que aumenta o nível de estrogênio em mulheres e testosterona em homens para níveis encontrados em homens e mulheres mais jovens. Por isso, pode ser mais seguro suplementar com DHEA em homens e mulheres mais velhos do que com estrogênio e testosterona. Mulheres testemunharam que o aumento dos níveis de DHEA reduziu os problemas relacionados aos seus ciclos mensais. Além disso, a diminuição da testosterona está relacionada ao aumento da próstata.
- ❖ DHEA reduz o nível de colesterol no sangue, e estudos são diferentes comparando o DHEA ao Mevacor, um medicamento para baixar o colesterol .

A eficácia do DHEA em aliviar tantas doenças relacionadas à idade é consistente com suas propriedades anti-envelhecimento. Pense em quando você tinha vinte anos e seus maiores níveis sanguíneos de DHEA. Quais eram seus problemas de saúde naquela época?

O testemunho de alívio de uma mulher

Uma amiga minha encontrou um alívio tremendo dos problemas causados em seu corpo pelo ciclo menstrual mensal. Ao longo dos anos, ela foi levada ao hospital três vezes com cólicas e dores inacreditáveis tão intensas que nem conseguia se mexer. Depois de estar com esse precursor por pouco mais de um mês, todos os avisos físicos de que o ciclo dela estava começando desapareceram e seu humor e comportamento melhoraram 100%. Ela estava radiante!

Questionário de Qualidade de Vida

É dada permissão para copiar este formulário para você mesmo e entregar uma cópia para um amigo próximo também preencher sobre você. Depois, faça a média das pontuações. É bom fazer isso a cada três a seis meses para ver como você está melhorando.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1 – praticamente nenhum | 2 – muito pouco |
| 3 – uma quantidade razoável | 4 – bastante |
| 5 – a quantidade máxima recomendada | |

Área	Data	Data	Data	Data
Exercício				
Alongamento				
Aeróbico				
Desenvolvimento de força				
Alimento				
Coma a Dieta Genesis				
Coma orgânico (ou um superalimento)				
Tome vitaminas regularmente				
Tome antioxidantes				
Tome ervas, conforme necessário				
Tome enzimas ou consuma muitos alimentos crus				
Beba de 6 a 8 copos de água pura				
Pegue um potenciador do sistema imunológico				
Aumentar os níveis de DHEA				
Limpeza				
Jejue regularmente				
Manter a saúde do cólon				
Tome acidophilus (ou não coma carnes, nem antibióticos, nem cloro)				
Respire ar fresco				
Viver/trabalhar em um ambiente não tóxico				

Área	Data	Data	Data	Data
Atitudes				
Viva com fé, esperança e amor				
Viva com alegria e paz				
Ria e aproveite a vida				
Aproveite momentos de lazer e de comunhão de qualidade				
Processe as emoções de forma eficaz				
Comunique-se aberta e completamente				
Ore por cura e saúde				
Assuma a responsabilidade pela própria saúde				
Pontuação total (de 25 itens acima)				

A pontuação máxima é 125. Mire em pelo menos 110.

Uma pontuação acima de 81 indica que a regeneração está acontecendo.

Uma pontuação abaixo de 81 indica que está ocorrendo degeneração.

O Desafio dos Trinta Dias

Eu desafio você para um experimento. Por trinta dias, pratique as seguintes disciplinas saudáveis e veja como você se sente. Acredito que você vai se sentir muito melhor por não voltar ao seu antigo modo de vida. Você pode participar apenas do Plano A, ou pode adicionar o Plano B e/ou C.

Plano A: Desafio básico de 30 dias para todos

1. Coma no mínimo 80% da sua dieta da dieta Genesis.
2. Exercite-se pelo menos 20 minutos por dia, quatro dias por semana.
3. Beba de seis a oito copos de água pura por dia.
4. Perdoe a todos por tudo, e ore a bênção de Deus sobre eles. Ore por cura, usando a imposição das mãos.
5. Tome enzimas a cada refeição cozida para ajudar na digestão.
6. Tome acidófilos logo ao acordar para restaurar a flora adequada nos seus intestinos.
7. Se você precisa "dar um impulso" ao seu sistema porque tem pouquíssima energia e vontade intensa de comer, tome um pouco de cromo e ervas.

Plano B: Suplementos adicionais

8. Tome uma vitamina múltipla natural e um suplemento de cálcio ligados a algo que suas células possam assimilar facilmente.
9. Pegue um antioxidante totalmente natural.
10. Consuma algum superalimento diariamente.
11. Tome um precursor para aumentar os níveis de DHEA na sua corrente sanguínea.
12. Faça o programa de limpeza de cólon de 14 dias com ervas, que inclui um jejum de quatro dias no meio do processo.
13. Se você perceber que seu sistema imunológico está fraco, tome diariamente um suplemento de qualidade para reforçar o sistema imunológico, como suco ou cápsula de aloe vera.

Plano C: Ar puro e água pura

14. Para quem busca ar e água puros, certifique-se de que purificadores de ar e água de alta qualidade estejam instalados em sua casa.

Bibliografia

- Albrecht, William. *The ALBRECHT Papers Volume I.* Ed. Charles Walters, Jr. Kansas City, MO; Acres, EUA, 1975.
- Albrecht, William. *The ALBRECHT Papers Volume II.* Ed. Charles Walters, Jr. Kansas City, MO: Acres U.S.A., 1975.
- Balch, James F. e Phyllis A. Balch. *Prescription for Nutritional Healing.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1990.
- Batmanghelidj, F. *Your Body's Many Cries for Water.* Falls Church, VA: Soluções de Saúde Global, 1992.
- Bland, Jeffrey. *Digestive Enzymes.* New Canaan, CT: Keats Publishing, 1983.
"Sangue e Linfa." *The World Book Encyclopedia of Science.* 1989 ed. Brennan, Barbara Ann. *As Casas de Luz.* Nova York: Bantam, 1987.
- Bricklin, Mark e Maggie Spilner, eds. *Walking for Health.* Emmaus, PA: Rodale Press, 1992.
- Bueno, Lee. *Fast Your Way to Health.* Springdale, PA: Casa Whitaker, 1991. Buhler, Rich. *Pain and Pretending.* Nashville, TN: Thomas Nelson, 1991.
- Cameron, Ewan e Linus Pauling. *Cancer and Vitamin C.* Filadélfia, PA; Livro Camino, 1993.
- Carper, Jean. *The Food Pharmacy.* Nova York: Bantam Books, 1988.
- Carter, Albert Earl G Larry Linfócito. *The Cancer Answer.* Fountain Hills, AZ: Editoras A.L.M., 1988.
- Cassano, Kimberly Bright. *Candida Elimination Program.* Clearwater, FL: Kimberly Bright Cassano Enterprises, 1993, 1994.
- Castleman, Michael. *The Healing Herbs.* Emmaus, PA: Rodale Press, 1991. Diamond, Harvey e Marilyn. *Fit for Life.* Nova York: Wamer Books, 1985.
- Dollinger, Malin, Ernest H. Rosenbaum e Greg Cable. *Everyone's Guide to Cancer Therapy.* Kansas City, MO: Andrews e McMeel, 1991.
- "Don't Let Soil Compaction Squeeze Your Profits". Indianápolis, IN: Elanco Prod.
- Dossey, Larry. *Healing Words.* Nova York: HarperCollins Publishers, 1993.
- Frahm, Anne E. com David J. Frahm. *A Cancer Battle Plan.* Colorado Springs, CO; Pinon Press, 1992.
- Frank, Jerome D. *Persuasion and Healing.* Nova York: Schocken, 1961.
- Gardner, Joseph, ed. *Eat Better, Live Better.* Pleasantville, NY: The Reader's Digest Association, Inc., 1982.

- Gerson, Max. *A Cancer Therapy*. Bonita, CA: Instituto Trie Gerson, 1990.
- Glassburn, Vicki. *Who Killed Candida?* Brushton, NY: (TEACH 63Service), 1991.
- Godrich, Janet. *Natural Vision Improvement*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1986.
- Goodsell,, Ann. *Your Personal Trainer*. Des Moines, IA: Melhores Casas e Jardins Livros, 1994.
- Graham, Keith e outros. *Biology: God's Living Creation*. Pensacola, FL: A Beka Books, 1986.
- Grover, Linda. *August Celebration*. Carson City, NV: Gilbert, Hoover G Clarke, 1993.
- Hart, Archibald D. *Adrenaline & Stress*. Waco, TX: Word, 1986.
- Hayes, Norvel. *How to Live and Not Die Díe*. Tulsa, OK: Harrison House, 1986.
- Hickey, Marilyn. *Your Total Health Handbook*. Denver, CO: Marilyn Hickey Ministries, 1993.
- Hoffman, Matthew, William LeGro. *Disease Free*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1993.
- Hunter, Charles e Frances. *Handbook for Healing*. Kingwood, TX: Hunter Ministérios, 1987.
- Igram, Cass. *Killed on Contact*. Cedar Rapids, IA: Literary Visions Publishing, 1992.
- Jensen, Bernard. *Arthritis, Rheumatism and Osteoporosis*. Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1986.
- Jensen, Bernard. *Breathe Again Naturally*. Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises - 1983.
- Jensen, Bernard. *Doctor-Patient Handbook*. Escondido, CA: Bernard Jensen Entrevistas, 1976.
- Jensen, Bernard. *Iridology Simplified*. Escondido, CA; Bernard Jensen Enterprises, 1980.
- Jensen, Bernard. *Love, Sex & Nutrition*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
- Jensen, Bernard. *Tissue Cleansing Through Bowel Management*. Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981.
- Jensen, Bernard. *World Keys to Health and Long Life*. Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1975.
- Josephson, Elmer A. *God's Key to Health and Happiness*. Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell, 1976.
- Keith, Velma J. e Monteen Gordon. *The How to Herb Book*. Pleasant Grove, UT: Mayfield Publications, 1984.

- Lin, David J. *Free Radicals and Disease Prevention*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1993.
- Lindsay, Gordon. *The Reason Why Christians Are Sick and How They May Get Well*. Dallas, TX: Cristo pelas Nações.
- Lynes, Barry. *The Healing of Cancer*. Queensville, Ontário: Marcus Books, 1989. Manning, Kenneth R. "Pasteur, Louis." *Euciclopedia do Livro Mundial*. 1989 ed.
- McDougall, John A. *McDougall's Medicine: A Challenging Second Opinion*. Clinton, NJ: Nova Win Publishing, 1985.
- McDougall, John A. *The McDougall Plan*. Clinton, NJ: Nova Win Publishing, 1983.
- McDougall, John A. *The McDougall Program*. Nova Iorque; Penguin Books,
- McMillen, S. I. *None of These Diseases*. Westwood, NJ: Fleming H. Revell, 1963.
- Mullins, Eustace. *Murder by Injection*. Staunton, VA: O Conselho Nacional para Pesquisa Médica, 1988.
- Omartian, Stormie. *Greater Health God's Way*. Waco, TX: Word, 1984. Osteen, Dodie. *Kealed de Cacer*. Houston, TX; John Osteen, 1986.
- Padus, Emrika. *The Complete Guide to Your Emotions & Your Health*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1986.
- Passwater, Richard A. *Chromium Picolinate*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1992.
- Passwater, Richard A. *The New Superantioxidant • Plus*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1992.
- Fossick, Kare. *Why Are You Poisoning Your Family?* Praia da Madeira, FL: Kare Pos- doente, 1994. Reams, Carey A. com Cliff Dudley. *Escolha Vida ou Morte*. Tampa, FL: Laboratórios Holisticos, 1990.
- Ritter, Lee. *Aloe Vera: A Mission Discovered*. Northglenn, CO: Lee Ritter, 1993.
- Scarborough, Peggy. *Healing Through Spiritual Warfare*. Shippensburg, PA: Treasure House, 1994
- Shelton, Herbert M. *Fasting Can Save Your Life*. Tampa, FL: Sociedade Americana de Higiene Natural, 1978.
- Siegel, Bernie S. *Love, Medicine & Miracles*. Nova York: Harper and Row, 1986. Swope, Mary Ruth. *Cree Leaves of Barley*. Melbourne, FL: Preventivo Serviços Nacional de Saúde, 1987.
- Tenney, Louise. *Today's Herbal Health*. Provo, UT: Woodland Health Books, 1983.

- Tessler, Gordon S. *Clean and Unclean Foods*. Raleigh, NC: Ministérios Trombetas de Sião, 1991.
- Tessler, Gordon S. *Did God Change His Mind?* Raleigh, NC: Ministérios Trombetas de Sião, 1991.
- Virkler, Henry A. *Speaking Your Mind Without Stepping on Toes*. Publicações da Scripture Press, 1991.
- Vogel, H. C. A. *The Nature Doctor*. Nova York: Melhoria Instantânea, 1952, 1991.
- Walker, N. W. *Become Younger*. Prescott, AZ: Norwalk Press, 1949.
- Walker, N. W. *The Natural Way to Vibrant Health*. Prescott, AZ: Norwalk Press, 1972.
- Walker, Norman W. *Natural Weight Control*. Prescott, AZ: Norwalk Press, 1981.
- Wallis, Arthur. *God's Chosen Fast*. Fort Washington, PA: Literatura Cristã Cruzada, 1968.
- Walters, Charles Jr. e C. J. Fenzau. *An Acres U.S.A. Primer*. Raytown, MO: Acres EUA, 1979.
- Walters, Richard. *Options: The Alternative Cancer Therapy*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
- Weinberger, Stanley. *Parasites: An Epidemic in Disguise*. Larkspur, CA: Cura dentro dos Produtos, 1993.
- Wheeler, Philip A. e Ronald B. Ward. *Non-Toxic Farming: A Handbook*. Agronomia Transnacional, 1989.
- Williams, Redford e Virginia Williams. *Anger Kills*, Nova York: Random House, 1993.
- Willix, Robert D. *Maximum Health*. Baltimore, MD: Agora, 1993.
- Wimber, John, com Kevin Springer. *Power Healing*. Nova York: Harper and Row, 1987.
- Zehr, Albert. *Healthy Steps*. Burnaby, Canadá: Editoras de Saúde Abundante, 1990

Como internalizar totalmente
esse ensino e torná-lo seu



PSsssst...
do you have a

Personal **S**piritual **T**rainer?

Treinador Espiritual Pessoal

Alcance seus objetivos espirituais com
um "Treinador Espiritual Pessoal"

Por \$1 por dia, você pode ter seu próprio "coach" espiritual!
Todos precisam de mentoria — alguém que reserve um tempo para acompanhar, ser um interlocutor, fazer sugestões e te manter motivado para alcançar seus objetivos. Mas a vida cotidiana moderna é corrida e é difícil encontrar alguém que possa se comprometer com você com esse tipo de coisa. É por isso que o **Life Coaching** se tornou uma tendência tão grande — conselheiros profissionais que fazem carreira com atenção e orientação pessoal, focadas. São muito eficazes, mas nem todo mundo pode pagar.

Agora você pode ter seu próprio Treinador Espiritual Pessoal.
A Communion With God Ministries está tornando possível para qualquer pessoa que possa pagar um dólar por dia obter a participação individual necessária para dominar uma área de crescimento espiritual, seja conhecimento bíblico, caminhar no Espírito, habilidades de liderança, finanças, profecia, paternidade, visão e propósito de vida... Seja qual for a área em que você esteja pronto para trabalhar e dominar, você pode ter um **Personal Spiritual Trainer** para te acompanhar até seu objetivo.

Mantenha-se no caminho certo com um treinador

Se você quer entrar em boa forma física, um personal trainer em um clube de fitness pode lhe dar o conhecimento experiente, o feedback objetivo e o incentivo necessários para alcançar seus objetivos de fitness. Um Treinador Espiritual Pessoal, sob os auspícios da *Communion With God Ministries*, lhe dará diariamente feedback e atenção pessoal para mantê-lo no caminho certo e avançando enquanto alcança seus objetivos espirituais.



Módulos de treinamento especializados vai te dar as ferramentas necessárias para crescer na área que deseja.

Domine uma área de crescimento em apenas 3 meses

Criamos uma lista completa de módulos de treinamento especializados (mais de 100 deles!) que vão te dar os materiais e opiniões pessoais necessárias para dominar uma área de crescimento espiritual — não apenas "saber algo sobre ela", mas dominá-la. Em apenas 90 dias.

Pense bem, daqui a um ano você pode ter quatro áreas de avanço pessoal estabelecidas e atuando na sua vida. Na verdade, há até a oportunidade de se tornar um Personal Spiritual Trainer! Mas vamos falar de você primeiro...

Metas personalizadas, atenção personalizada

Você sabe o que mais precisa, o que mais te inspira, o que se alinha com seus objetivos gerais. Quando você escolher entre mais de 100 módulos de treinamento ungidos pelo Espírito, você também será designado por um Treinador Espiritual Pessoal que se conectará com você toda semana para ajudá-lo a compreender e aplicar as verdades e experiências que você está absorvendo enquanto trabalha no material. Se você conseguir reservar apenas 50 minutos por dia e uma Consulta semanal com seu Personal Spiritual Trainer — por telefone ou e-mail, escolha é sua — você verá um avanço nessa área da sua vida.

Imagine, você vai alcançar um marco no seu crescimento espiritual a cada três meses!

Treinamento acessível, compromisso gerenciável, coaching de alta qualidade

Estamos comprometidos com a formação e o crescimento dos cristãos ao redor do mundo, seguindo o fluxo do conselho do Espírito Santo e do poder transformador da vida. Por isso, estamos disponibilizando materiais-chave para os crentes para uma matrícula que resulte em:

- ◊ **Aproximadamente \$1 por dia, para materiais** (livros, caderno de aprendiz, CDs ou DVDs, dependendo do módulo),
- ◊ ***mais* o incentivo semanal individual e a participação de um Personal Spiritual Trainer por mais \$1 por dia.**

Por apenas \$99 por 90 dias, você tem consultas semanais com seu Personal Spiritual Trainer.

Seu investimento total é cerca de \$189 por 90 dias, incluindo materiais de treinamento poderosos e ungidos pelo Espírito.

Em apenas 90 dias, você pode dominar uma área de crescimento pessoal.

(Há até uma garantia de devolução de dinheiro em 30 dias!)

Você pode se inscrever hoje mesmo e assumir o domínio da sua caminhada espiritual, com um Personal Spiritual Trainer ao seu lado para garantir seu sucesso.

Ligue gratuitamente: **1-800-466-6961** (716-681-4896 fora dos EUA) Para uma consulta gratuita para discutir seus objetivos e os módulos mais adequados para ajudá-los a alcançá-los.

Enviaremos seus materiais de treinamento e as informações de contato do seu Personal Spiritual Trainer pelo correio até você em até dois dias úteis.

Mais detalhes sobre como funciona seu treinamento de 3 meses

Para uma lista completa de módulos de treinamento ou para ler nossa seção de Perguntas Frequentes, acesse www.cwgministries.org/pst. Você certamente encontrará material útil e prático que impulsionará seu crescimento espiritual em apenas 3 meses. Você terá um avanço espiritual na sua caminhada diária *por menos do que muita gente gasta cada dia com uma xícara de café!*

Vamos começar!

O módulo central para todos os nossos trainees é **Comunhão com Deus**. Todos começam seu treinamento aqui, pois isso ensina a ouvir claramente a voz de Deus, a ver visão e a fazer diários bidirecionais. Essas habilidades vão revolucionar sua vida devocional e são usadas em todos os módulos de treinamento subsequentes.

Você pode adquirir o módulo em nosso site ou nos ligar para obter assistência pelo telefone 1-800-466-4941 (apenas nos EUA) ou 716-681-4896.

Inscreva-se neste módulo hoje mesmo!

Basta preencher o formulário online em
www.cwgministries.org/pst

Descubra Módulos de Treinamento Ungido pelo Espírito

DVDs – CDs – Livros – Cadernos de Exercícios:
Disponíveis individualmente ou em pacotes com desconto

Ideal para uso pessoal e em pequenos grupos! Os DVDs trazem um professor nomeado para o seu grupo, enquanto os livros e cadernos de exercícios garantem que você internalize as novas habilidades que estão sendo aprendidas e seja completamente transformado por elas. Os CDs permitem que você revise enquanto dirige, trabalha ou se exercita, e você pode até contratar um Personal Spiritual Trainer para orientá-lo durante todo o processo de treinamento por US\$ 1 por dia. Ou vá um passo além e torne-se um estudante universitário a distância com nossos instrutores!

Disponível em: www.CWGMinistries.org
Telefone: 1-800-466-6961 ou 716-681-4896

4 Chaves para Ouvir a Voz de – 10 sessões

Não seria maravilhoso ouvir claramente a voz de Deus todos os dias pelo resto da sua vida? Você sabia que Deus está sempre falando com você? Você sabe como é a voz Dele ? Você pode receber conselhos diários do Maravilhoso Conselheiro que ensina como viver com fé, esperança e amor e que o guia para cultivar ótimos relacionamentos com família e amigos. Descubra padrões divinos para se aproximar de Deus e quatro chaves vitais que permitirão que você ouça claramente Sua voz todos os dias. A intimidade com Deus será ampliada à medida que você aprende a distinguir a voz D'Ele de outras vozes que clamam por sua atenção e a registrar o que Deus revela a você usando diário bidirecional enquanto você confirma por diversos métodos. Você VAI experimentar a promessa de Jesus de que, "As minhas ovelhas ouvem a minha voz" (Jn. 10:27). Sua vida será transformada!

Naturalmente Sobrenatural

– Liberando Cristo Continua, Simples e Poderosamente

Como deixamos Jesus viver naturalmente através de nós? Como podemos "permanecer em Cristo" (ou "deixar ir e deixar Deus")? Como passamos da "autoconsciência" para a "consciência de Cristo"? Nesta série, você descobrirá como retornar ao design original de Deus para a humanidade, como demonstrado por Adão e Eva no Jardim do Éden. Quatro verdades principais são discutidas nas três sessões, e dois tempos de diário são incluídos na experiência de treinamento.

3 sessões – Duração média: 35 minutos

Como Falar em Línguas

– É mais fácil que

A maioria das pessoas consegue!

Mark Virkler compartilha o que Deus lhe ensinou ao liberar o dom de falar em línguas em sua vida e te guiou a receber esse dom também.

1 sessão – Duração: 26 minutos

Ouça Deus através dos seus sonhos

– 5 sessões mais sessões de prática subsequentes

Não seria ótimo se você pudesse receber conselho de Deus todas as noites da sua vida, mesmo enquanto dorme? Você pode, porque a Bíblia declara que Deus nos aconselha à noite através dos nossos sonhos (Sal. 16:7)! Examinaremos os sonhos da Bíblia para ver como eles ilustram esse princípio e como Deus fala com Seus filhos através de suas visões noturnas (Núm. 12:6; Atos 2:17). Exploraremos nossos próprios sonhos, aprendendo a linguagem simbólica de nossos corações para discernir a sabedoria divina que eles estão nos revelando. Deixe o Espírito Santo ser seu Mestre enquanto você aprende a interpretar Suas mensagens para você através dos seus sonhos!

Como Caminhar pelo Espírito

– Definindo as Sensações Espirituais para que possamos caminhar no espírito

É somente ao ministrarmos na unção do Espírito Santo que podemos tocar efetivamente o coração dos outros. Este curso prático te ensina a sentir o Espírito Santo que vive dentro de você, a conhecê-lo como Pessoa e a liberar Seu poder para curar um povo ferido.

9 sessões – Duração média: 50 minutos

Ensínamento Ungido pelo Espírito

– 3 sessões

Descubra como você pode ser um comunicador guiado pelo Espírito. Como pai, colega de trabalho ou amigo, você quer a habilidade de sentir o coração do outro e se comunicar diretamente, de coração a coração. Esse treinamento é para todos! Quando você ensina, deve transformar o tempo de aula em um momento de experiência de Deus e de sentir a transmissão do fluxo de vida do precioso Espírito Santo entre os participantes. Aprender é muito mais do que um estudo sobre Deus. É ser uma experiência com Deus. Este treinamento vai ensinar como transformar cada experiência ou aula em um momento de encontro com o Senhor, onde cada um recebe uma imposição da unção do Espírito Santo.

Equipe Cinco Ministério: Dons Únicos Formam Times Vencedores!

Você terá muito mais sucesso aprendendo a se cercar de times de cinco ministérios. A Bíblia declara que na multidão de conselheiros há segurança (Prov. 11:14). Descubra uma maneira prática de criar equipes que o orientem em todas as áreas da sua vida e garantir que essas pessoas juntas manifestem as cinco motivações do coração de Efésios 4:11 (apóstolo, profeta, evangelista, pastor e professor). Quando você extrai a contribuição de todos da sua equipe, recebe uma variedade de perspectivas e uma revelação geral muito melhor de como avançar de forma eficaz em qualquer área que esteja buscando.

Aconselhado por Deus

Plenitude Emocional através da Audição da Voz de Deus

Você não precisa sofrer para sempre. A dor acabou. Uma palavra genuína do Senhor cura os de coração partido. Todos os livros de "como fazer" nunca conseguem fazer o que uma palavra Rhema de Deus pode fazer pelo homem interior. Deixaremos Deus falar com nossos corações e nos aconselhar sobre as pressões emocionais básicas da vida. Esses incluem raiva, dúvida, depressão, condenação e inferioridade. Aprenderemos a deixar Deus substituir esses por Seus opostos, à medida que Sua voz libera Sua graça em nossos corações. Aqueles que o Filho liberta são realmente livres.

13 sessões – Duração média: 30 minutos

Através da Bíblia – 83 sessões

Você não adoraria ter um contador de histórias ungido ao seu lado, abrindo para você o plano de Deus que se desenrola para a humanidade enquanto você percorre a Bíblia de capa a capa? É exatamente isso que preparamos para vocês enquanto ouvem o Dr. Andrew Hardy, um estudioso britânico, desdobrar magistralmente a História de Redenção de Deus do Gênesis ao Apocalipse. Enquanto os discípulos caminhavam na estrada de Emaús com Jesus, disseram uns aos outros: "*Não estavam nossos corações ardendo dentro de nós enquanto Ele nos falava no caminho, enquanto nos explicava as Escrituras?*" Da mesma forma, o Espírito Santo pode nos explicar as Escrituras hoje, e nos conceder visão e revelação (Efésios 1:17, 18) enquanto meditamos através das Escrituras!

Orações que Curam o Coração

- 13 sessões

Você está cansado de orações ineficazes por cura? Aprenda como você pode experimentar a cura completa das feridas do seu coração aplicando orações específicas a cada ferida. Essas sete orações sobrenaturais permitirão que você use a linguagem do coração para quebrar pecados e maldições geracionais, cortar laços de alma ímpios, substituir crenças negativas por promessas de Deus, renunciar aos votos internos, receber visões divinas, quebrar maldições de palavras pronunciadas sobre você e expulsar toda fortaleza demoníaca que se conectou a essas feridas internas. Ensinaremos como se manter curado, guiando-o em uma experiência intensiva de meditação bíblica , onde você recebe conhecimento revelativo de Deus, o que fecha a porta para que o adversário não possa retornar.

Caixa de Ferramentas de Cura Divina

– Faça a Oração de Cura ser Mais Eficaz

Descubra uma série de sugestões práticas para tornar a oração pela cura física mais eficaz. Este DVD parte do pressuposto de que você acredita na cura divina e tem interesse em aprender sobre abordagens e dicas específicas de oração que foram descobertas para aumentar a unção de cura.

1 sessão – Duração: 26 minutos

**Compre CDs, DVDs, Livros de Exercícios e
Currículo em Pequenos Grupos de**

www.CWGMinistries.org

Linha de Pedido: 1-800-466-6961 (716-681-4896 fora dos EUA)

Títulos e durações das sessões listados em:
www.CWGMinistries.org (Currículo em Pequenos Grupos)



Bringing the voice of God to your learning experience

Uma Universidade Sem Muros

**Obtenha um grau de Associado, Bacharelado,
Mestrado ou Doutorado em qualquer uma destas
áreas:**

Estudos Bíblicos Artes	Ministério
Cristãs Aconselhamento	Missões & Evangelismo
Empreendedorismo Cristão	Teologia do Ministério
Liderança Cristã	Profético
Cura Divina	Ministério de Adoração
Intercessão	Ministério de Jovens

**Completo um título ungido
Pelo Espírito — a partir da
Sua Casa!**

O valor pessoal de fazer um curso da CLU:

Quando você medita sobre verdades reveladoras no contexto de um curso de CLU, é necessário integrar plenamente os princípios que mudam a vida. Nada é deixado ao acaso. Você aprenderá o que deveria aprender e sua vida será transformada pelo poder do Espírito Santo.

Você está convidado a experimentar o poder transformador da voz de Deus, que é o foco central do programa de ensino a distância da **Christian Leadership University**. Por que se contentar com uma educação seca quando você pode, com profunda consistência, receber revelação divina em cada etapa da sua jornada educacional?



- Você pode concluir todas as disciplinas do seu curso de casa.
- Aprenda a ouvir claramente a voz do Senhor, receber visão divina e agir na unção de Deus.
- O estilo de ensino é hebraico em vez de grego, ou seja, você começa com questões da vida real e, por meio da meditação em oração, recebe a iluminação de Deus, o que resulta em transformação de vida pelo poder do Espírito Santo.
- Inclua até 50% do seu diploma por meio de históricos escolares de outras faculdades, e mais 25% do seu diploma por meio de um Portfólio de Experiência de Vida.
- O custo total é em média de \$300 por curso.
- Cursos bíblicos, práticos, espirituais, transformadores de vidas.
- A CLU é evangélica, cheia de Espírito e segue o Credo dos Apóstolos.
- Descubra mais de 100 cursos entre os quais você pode escolher.
- O currículo flexível permite que você siga o desejo do coração enquanto faz as disciplinas.
- Certificados vocacionais estão disponíveis, compostos por 10 a 15 cursos.
- Uma amostra dos líderes comprovados que ajudaram a projetar seu programa: Ron Luce, John Arnott, Jim Goll, Mark Virkler, A. L. Gill e Richard Booker.



Bringing the voice of God to your learning experience

Você está procurando por...

- ... Um estilo de aprendizagem prático e relevante que foca em problemas do mundo real e desenvolve habilidades poderosas e que melhoram a vida?
- ... uma verdadeira experiência de aprendizado em que você **encontra o Espírito Santo** e recebe Sua revelação divina sobre um assunto?
- ... Uma **alternativa** ao estilo tradicional de aula em sala de aula, memorização de dados triviais e repetição mecânica de fatos secos?
- ... Um **programa barato e flexível** que possa ser totalmente personalizado para suas necessidades e desejos?

Se sim, a CLU é a escolha certa para *você*!

Ligue para 1-800-466-6961 ou
Visite www.cluonline.com hoje mesmo!

Confira o áudio gratuito em streaming
4 Chaves para Ouvir a Voz de Deus

ATÉ ONDE VOCÊ PODERIA IR COM UMA ESCOLA BÍBLICA NO BOLSO?

Crescimento Pessoal

- De onde quer que você esteja
- Sem grupo para entrar
- Direto para você

Fácil de usar

- Vídeo & Áudio
- Caderno de exercícios & livro
- Quizes interativos online

Flexível

- Seu tempo
- Sua localização
- Seu ritmo

Convide Amigos

- Fácil de usar em grupo
- Módulos de Treinamento Completos

Transformacional

- Casamentos melhoram
- Famílias mudam
- Testemunhos impactantes

Ocupe seu lugar no avanço do Reino de Deus!

Depois de investir dois anos em nossa Escola do Espírito, completando estes 18 módulos de Vida Espiritual, garantimos que sua vida nunca mais será a mesma!

Será que realmente posso vivenciar uma "Escola Do Espírito" em minha casa? Pode sim!

- Você não precisa ir para uma escola bíblica ou uma Escola de Ministério.
- Você pode morar em qualquer cidade, em qualquer país, frequentar qualquer igreja e ainda assim obter um Diploma em Espiritualidade Aplicada pela School of the Spirit da Christian Leadership University! A CLU oferece Módulos Interativos de Treinamento de Vida Espiritual, que apresentam experiências de treinamento em vídeo totalmente baixas e quizzes online, diretamente para seu laptop, tablet ou smartphone.
- Você pode ter sua Escola do Espírito com você, onde quer que esteja!
Você pode trabalhar esses 18 módulos de aprendizagem baseados em revelação com sua igreja ou pequeno grupo, com sua família ou sozinho – o que funcionar melhor para você!



Nunca gostei tanto de estudar e fazer disciplinas quanto amo minhas disciplinas através da CLU. Deus é tão incrível!

Linda Geyer
Phoenix, AZ

"A Christian Leadership University oferece, sem dúvida, os ensinamentos mais desafiador que já recebi e recompensadores. Recomendo esta escola para qualquer pessoa que leve a sério sua caminhada cristã. Você nunca será o mesmo depois desta jornada."

– Rev. Al Morris II



Como a Escola do Espírito é única?

Todos os 160 segmentos de ensino são apresentados sob uma perspectiva prática, bíblica e espiritual. Essas atividades são oferecidas pela Christian Leadership University – *School of the Spirit*. Cada um desses módulos baseados em revelações com base nas escrituras enriquecerá sua vida e a vida de todos com quem você os compartilha. Esses Módulos de Treinamento de Vida Espiritual foram **gerados e provados em lutas e vitórias da vida real**. À medida que você medita nesses módulos, o Espírito Santo lhe dará revelação e transformação pessoal.

Quem são meus professores?



O **Dr. Mark Virkler** é presidente da Christian Leadership University e é apaixonado por treinar as leis do Espírito.

Dr. Andrew Hardy, um estudioso britânico com uma paixão que você ouve de Deus enquanto medita sobre a Bíblia.



Saiba mais e experimente
nossa exemplo gratuito de
cursos hoje mesmo:
www.CLUSchooloftheSpirit.com

Tópicos e Módulos

Conhecendo Deus Através da Palavra

- Pentateuco
- História 1 - Reino Unido
- História 2 - Reino Dividido
- Livros de poesia
- Grandes Profetas
- Vida de Cristo
- Atos e Epístolas
- Epístolas e Revelação

"Porventura, não nos ardia o coração, quando ele, pelo caminho, nos falava, quando nos expunha as Escrituras?" (Lc. 24:32)

Vivendo no Espírito

- Ouvindo a Voz de Deus
- Aconselhado por Deus
- Orações que Curam o Coração
- Ouça Deus através dos seus sonhos
- Vivendo Naturalmente o Sobrenatural
- Como Caminhar no Espírito
- Educando filhos com graça
- Como ser um Comunicador Ungido pelo Espírito

"Se vivemos no Espírito, caminhemos também no Espírito." (Gl. 5:25)

Fortalecidos pelo Espírito

- Como Ter Fé que Move Montanhas
- Caixa de Ferramentas de Cura Divina
- Como Receber o Batismo no Espírito Santo
- Como Construir um Time Vencedor

"Você receberá poder quando o Espírito Santo vier sobre você." (Atos 1:8)

Saúde Física Dinâmica

- Assuma o controle da sua saúde

"Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma." (3 Jo. 2)