

解碼生命的能源力



Synergy Elevation

我們堅信，當我們願意學習、調查、探索、採取行動、

而且懷著樂觀的期待並肯定地相信靈魂的用心安排。

那麼人體的真正療癒只是身體、精神與心靈淨化後的副產品。

目錄

序言	Page 3
贏在健康.....	page 6
素食的單詞解釋是拯救我	Page 8
養生金字塔	Page 12
解碼食物的金字塔.....	Page 18
糖如何影響我們的健康	Page 22
解碼肥胖	Page 26
戒掉食物的癮癖	Page 30
改變與食物的關係	Page 33
真正有益健康的食物	Page 35
我們就是我們所吃的東西	Page 38
斷食的智慧	Page 39
具有基因排毒與療癒效果的綠汁	Page 41
從痛苦中解脫	Page 44
呼吸的重要性	Page 47
以自然方式治療肺炎	Page 49
疫苗排毒	Page 51
疫苗的解毒劑.....	Page 55
新冠病毒的解毒劑	Page 63
大流行病毒的解藥	Page 73
去除毒性的化學元素與奈米技術	Page 75
排除刺突蛋白的方案	Page 78
排毒重金屬	Page 81
解碼與治療癌病	Page 83
排去寄生蟲的毒	Page 86
自然入睡.....	Page 88

序言

心靈的呼喚

我期望真實地分享我的心靈之旅，希望您能找到靈感，而向更高的自我提出更多更有思考性的問題。以及密切注意感應、內心的聲音、睡夢的信息，並遵循您的靈魂呼喚。

幾個月前，我收到了來自心靈的深刻訊息，它告訴我，我需要翻譯一個有關於疫苗解毒劑的醫生採訪，以拯救華人社區的群眾。

一開始，我在質疑自己的瘋狂幻覺。我不是醫生，我沒有醫學知識，我不是保健人員，我沒有任何科學技術術語的背景，也沒有翻譯藥品名稱的經驗。然而，我選擇跟從這種直覺，我寫了一個請求信與聯繫了該富有洞察力的製作影片的組織，並懇請他們提供整個訪談的文字記錄。因為這是一個生死攸關的情況，由於我不懂任何醫學術語，這樣以便我做一個準確無誤的翻譯工作。

令人驚訝的是，我沒有得到該組織任何支援的回應。

說實話，我不知道如何以我有限的英語能力完成這件事。沒有任何專業知識的我如何完成長達150分鐘的翻譯工作？沒有將影片編輯成中文翻譯的技術能力，我該如何完成這個任務？

除了所有這些具有挑戰性的問題之外，我的身體還面臨着一些病痛的攻擊。就此，我利用時間專注於研究和尋找自然療法來令我的身體恢復健康狀態。因為我根本不信賴西醫，也不相信西藥，我清楚了解哪些是充滿有毒元素和起副作用的化學合成品。

這些原因，令我猶豫著是否決定遵循我的靈魂召喚。

一週過去了，在我的一次靜默冥想中，我最好的朋友出現在我的感應中，他給了我一個非同尋常的訊息：

他在注射了兩劑新冠疫苗後，健康狀況日漸衰退。後來他聽從家庭醫生的建議，注射了流感疫苗。這針毋庸置疑是將他置於死地。因為他立即感到十分不舒服，然後被送往醫院急診，但那是他在地球上的最後一次呼吸 ...

由於他被推到了另一個世界，被迫着與家人分離，所以他希望我能幫助他向世人揭露他的死因。同時我能成為別人的指路明燈，分享關於疫苗的真實調查研究。就是用常識和確凿性的統計數據向人們展示新冠疫苗背後的實際動機。

他還說：我看到其他人遭受注射與疾病的痛苦，我認為拯救華人社區是您責無旁貸的責任，因為太多人被蒙在鼓裡不知道真相，而完全不清楚全球精英議程的真實內幕和不明白疫苗內的實質成分。況且黑暗的政府利用散播恐慌來改變我們的思維方式，迫使人們百依百順地遵循他們的陰謀議程。

他補充說：我祈望您出去向大家傳播。我不希望別人盲目服從於政府的命令，而重蹈覆轍地讓毒藥注入自己的身體，並且步我後塵地讓毒針破壞自己的健康。我可是跟隨了別人的腳步，犯下同樣的錯誤就搭上了自己的性命，那麼高昂與沉重的代價。

當我收到祂的訊息時，我的靈魂被這種傳達和引導深深地觸動了，我的眼淚不停地流出來。憑藉著這種強烈的能量與非凡的信息，我內心知道，我有義不容辭的責任來實現他的最後遺願。就是說實話，分享我的調查研究，也是幫助人類渡過這個極具挑戰性的時期，以及成為支持人們恢復健康活力的指路明燈。

我非常感動，我的心靈在這個困難的時期向我揭露了我的靈魂契約和我的真實性格。是的，我很擔心，十分恐懼，況且沒有勇氣跟隨我心靈的召喚。有時我忘記了去傾聽我內心的聲音並忠誠於言出必行。

因此，我的更高自我看到我沒有遵從最初的心靈指導，然後製造了一場令我難以置信的病痛。還有利用我的好朋友精心策劃了這個傳達，從而將我推出了最舒適的區域。

我必須承認，我不敢冒險，我玩得謹慎，我很害怕我沒有完全具備成為世界舞台上的信使者的能力。是我的疑慮和有限的信念束縛了我。因為我憂慮自己沒有什麼可以分享來提昇其他人的意識。我需要做什麼才能觸動別人的心？我能為人類做出什麼貢獻呢？

成為最好版本的我！

我領悟到，當宇宙來敲我的門時，我準備好而且接受呼喚。我也願意以人生的低潮作為墊腳石，以及坦誠地分享我的心靈與經驗。我確實相信，當我全心全意地為人類的最高利益和更大的福利服務時，我的靈魂將為我的使命感到高興與祝福。

誠然，我堅定不移地遵循靈魂的呼喚！

帶著這些靈感和見解，我不可動搖地開始進行研究與探查。我願意踏上發掘真相的旅程，我了解到肩負的責任是揭開他們欺騙人類的面紗，並且敢於揭露那些邪惡勢力所策劃最令人髮指的罪行。

我理解到探索真相需要有很大的勇氣。因為當我們發現完全信任的政府、機構、有些科學家、醫生、製藥公司、專業組織、醫療保健企業，但他們卻是以一種難以想像的方式散播恐懼，以及展現出背叛人類的醜惡嘴臉時，是多麼的令人傷心欲絕的經歷。然而，現在我們覺悟到了陰謀集團精心策劃的佈局，我們有責任站出來大聲疾呼和拒絕參與。

懷著這個指導原則，我毫不氣餒地開始了疫苗解毒劑的中文翻譯，踏上成為變革者並為我的靈魂說實話的旅程。此外，我還收集了有關自癒能力的實驗和草藥治療的智慧與世人分享。我相信我確實對自然療法有經驗和自我修復知道不少，因為在過去的 16 年裡我沒有看過任何醫生來解決我的健康問題。另外，我把自己的親身體驗，康復心得與所聚集到的整體性養生資源放到了協同揚昇 (Synergy Elevation) 網站和電子書中。我的願望是為黑暗帶來希望、給予人們真心的幫助、提供淨化注射針的毒素與排毒的重要知識、供給寶貴的見解和健康的飲食指南。還有我選擇貢獻令人振奮的能量源，以造福和協助你的自我發現、自我意識、自我領悟和自我覺醒與自我提昇。

我們堅信，當我們願意學習、調查、探索、採取行動、而且懷著樂觀的期待並肯定地相信靈魂的用心安排。那麼人體的真正療癒只是身體、精神與心靈淨化後的副產品。

贏在健康

我們的意圖和責任：

我們旨在為人類和地球分享營養的食物，並對健康產業產生寶貴的影響。

我們承諾成為一個有效用的指南者，為您的福祉提供鑰匙且打開一扇新大門，讓您發現什麼是健康食品，什麼造就了您的消費習慣，以及什麼飲食是主宰著您的整體健康。

我們致力於提供重要性的分析，我們致力於提供真實的研究，我們致力於提供有洞察力的知識，我們致力於提供值得信賴的專業建議，我們致力於提供治療技術，我們致力於提供有效力的產品，我們致力於提供神聖的訊息，我們致力於為生命力帶來寶貴的影響。

我們提供研究和資源來幫助人們以有意義的方式探索生活，並意識到我們的身體不僅僅是設備，它還是非凡的工具，因此，我們有責任且不可推卸地照顧好我們強大的作業系統。我們輸入的一切都是維持我們奇妙生命的裝備能量。

考慮到這一點，我們專注於分享平衡飲食和正念生活，為那些旨在提昇身心和精神能量的人們推薦實用的食譜、有價值的建議和有益的食療。

此外，我們也致力於破解健康產業中的錯誤訊息、失實的調查報告、欺騙性的廣告、誤導宣傳和食品標籤的謊言。我們剖析數據，質疑資料。因為有一些權威、科學家、專業人士、醫生、社交媒體影響者已經被陰謀集團賄賂與控制，所以他們提出的不一定是事實或真相，可能只是單方面的或用虛假迷惑我們。

我們相信生命力的能源來自於活生生的食品、有機的食品、含有能量的食品，而不是來自化學物質、所有那些糖類、麩質、乳製品、淀粉類、種子油、包裝的膳食以及加工食品是不能夠提供營養來支持我們身體功能或是健康的糧食。

此外，我們的雙語文章和影片忠誠於建立健康的社區，為華人社區和全人類的福祉提供另類的健康選擇。

我們認識到現在是人類健康的關鍵節點，我們了解到，在生活中，當我們關注我們的飲食習慣並照顧好身體時，生活就會以多種方式回報我們的健康。

我們計劃發布 66 篇文章和視頻來幫助人們建立健康的生活，我們承諾每週持續製作文章和視頻，包括解碼生命力的必需糧食：

1. 食物 (我們就是我們吃的東西) 2. 素食 (植物性飲食和素食飲食)
3. 水果 4. 蒸餾水 5. 斷食 6. 呼吸 7. 礦物質 8. 油 9. 果汁 10. 排毒 11. 新陳代謝 12. 陽光 13. 睡眠 14. 草藥 15. 維生素 16. 茶 17. 空氣 18. 冥想 19. 補充劑 20. 腸道 21. 免疫系統 22. 淋巴系統
23. 自癒 24. 牙膏 25. 運動 26. 音樂 27. 環境 28. 習慣 29. 大自然 30. 凱爾特海鹽 31. 創造力 32. 信仰 33. 真實性 34. 朋友 35. 腦力 36. 閱讀 37. 想像力 38. 無條件的自愛 39. 情緒 40. 技術 41. 顏色 42. 松果體 43. 衣服
44. 接地氣 45. 恢復力 46. 自我接納 47. 自我反省 48. 投資自我 49. 瑜伽 50. 語言 51. 停止自我評判 52. 停止自我破壞 53. 感恩 54. 減肥 55. 量子療癒 56. 桑拿浴 57. 養生 58. 掌握生命 59. 頻率 60. 電力 61. 美容保養品 62. 家居清潔用品 63. 正念生活 64. 水晶 65. 植物 66. 社群媒體中的沉默

素食的單詞解釋是拯救我

讓我們團結起來，與眾生分享和平、正義、慈悲和愛心。

您所了解的印度教、基督教、伊斯蘭教、猶太教、道教和佛教對於肉類和動物關係的立場可能並不正確...

此外，靈性、哲學、社會學、心理學以及我們如何走到今天的歷史也許是捏造的...

這是 2000 年來最大的掩蓋事實，以下的研究將永遠改變您對信仰、道德、敘事以及我們與動物關係的看法。

希望您讀完這些真實的訊息後，動了惻隱之心，不會對動物被凶暴殘虐而視而不見 —— 同情心是世界所有宗教的核心原則。

根據聖經，上帝的初衷是讓所有動物，包括人、猛禽和貓都成為素食主義者。創世記 1:29 神說：「我將地上各樣結種子的菜蔬，和各樣結了的果子、含有核的樹，都賜給您。他們將成為您的食物。

此外，許多聖經學者認為耶穌是素食者。耶穌的信息是愛與憐憫，而工廠化農場和屠宰場卻沒有任何愛與憐憫，那裡有數十億動物過著悲慘的生活，死於暴力、血腥的死亡。

我們應該與上帝、人類和動物和諧相處，同時關心我們的星球 —— 建立在非暴力和同情心基礎上的純素生活方式是上帝對人類最初設計的重要組成部分。

經過多年的深入研究，我發現許多宗教的聖書都是童話的故事，大部分在翻譯中也被篡改或遺失了真實的訊息或錯過了真正的意義。此外，所有這些宗教的起源都是為了操縱和決定人類的方向，幹擾我們與上帝連結的自然方式。而且，如果我們相信神是愛，神愛一切眾生，那麼當我們對其他眾生缺乏慈悲心時，我們如何能榮耀神呢？

從靈性的角度來看，吃肉不僅表現出暴力的胸懷，而我們所攝取的能量阻礙了我們與無限源頭的靈性聯繫，並且破壞了我們的靈性發展。

許多研究顯示死肉對人體沒有任何營養或者價值

主要原因是動物在死亡的那一刻就產生微生物導致肉類變質，然後開始腐爛。人們吃肉就像攝取細菌和寄生蟲，因為動物的疾病可以傳染給人類。

說實話，屠宰場的工人在受污染的環境下，運用漂白劑清洗肉類的血跡，使用化學物質保存肉類的新鮮度，更用魔法般的咒語，利用防腐劑保持肉類長時間不變質。此外，在大多數情況下，肉類都是冷凍、罐裝、乾燥、醃製或以某種方式保藏的，在某些極端情況下，肉類甚至已經儲存了多年。

聰明的靈魂們，請想一想，您每天攝取這些有毒的化學物質，您會有好的身體嗎？您能吸收到足夠的營養來維持健康嗎？您的身體能獲得發揮功能所需的能量嗎？

但是邪惡的掌權者編造謠言，制造故事，欺騙人民，且苦心積慮，無中生有，千方百計，不擇手段，喪盡天良地迫使我們攝取死亡的動物。而吃肉令到人們的身體能量降低並會造成我們的振動頻率下降，因為無生命力的食物無法為人們的健康提供正能量或提高我們的意識。

因此您看到很多人沒有良知，沒有靈魂般到處走動，他們不知道自己是誰，只是一個空外殼，不能獨立思考，而只是盲目聽從命令，也心甘情願地服從暴政。

目前，世界上傳播着 11 種不同的宗教，它與我們在過去一個世紀中看到的社會中演變的 11 種不同的「教會」有關。這 11 個「宗教」在密謀並致力於扮演着末日終局中的反基督者和玩弄着假先知的遊戲。還有權力控制者利用宗教代言人扭曲事實，並且宣傳吃肉的益處而不違反道德價值。他們的欺騙都導致天真的人們服從而吃肉，所付出的是沉重代價且百病纏身，然後無知地墜落在他們的「疾病照護議程」的圈套裡頭。

現在您看，陰謀集團建立宗教是有他們的理由的，就是為了操縱和支配我們的消費概念，降低人們的思想體系與意識潛能。這樣他們就可以迫使我們陷入扭曲的時間線，然後陰謀集團就可以對人類進行絕對的統治和控制。

覺醒的朋友們，請傾聽您內心的聲音，審視您的身體生物學。我們是因愛而生，懷著慈悲之心而來到這個世界上。造物者沒有將人類制造成殺手，我們的身體本來就不是設計於消化肉類的，以及也不是用來吸收沒有營養的死亡血體。

我們只有攝取生命的能量才能為我們的整體健康生產生命力。

因此，揭露真相是我們的責任

賜福生命的是自然資源是蔬菜與水果

健康益處：純素飲食可以降低心臟病、糖尿病和癌症等慢性疾病的風險。

動物福利：純素食主義是一種富有同情心的生活模式，旨在減少動物的痛苦和虐待。

心靈修行：純素食主義是一種與自然和環境和諧相處的生活方式，也是許多心靈修行與實踐的核心精神。

動物的權利——改革功利主義道德哲學學派的創始人傑里米·邊沁指出，在決定一個人的權利時，“問題不是‘他們能推理嗎？’也不是‘他們能說話嗎？’而是‘他們能感受痛苦嗎？’”在那段話中，邊沁指出承受痛苦的能力是賦予生命平等考慮權的重要特徵。承受疼痛的能力不僅僅是語言或高等數學能力那樣的另一個特徵。所有動物都有能力以與人類相同的方式和程度遭受痛楚。他們感受到苦痛、快樂、恐懼、沮喪、孤獨和父母的愛。每當我們考慮做一些會干擾他們需求的事情時，我們在道德上就有義務考慮到他們的權利。

大量證據表明，作為吃肉者，不僅是對動物的福利毫不關心和支持殘酷的屠宰場，而且人們每天攝入的肉類會導致許多健康的問題，例如增加患上心臟病、癌症、膽固醇、超肥胖和心血管疾病的風險。

提高意識的人們支持素食主義，因為我們相信對所有生物的采取非暴力，並且鼓勵以植物為基礎的飲食是作為促進健康和精神發展的一種途徑。

幾個有趣的事實：當您感到飢餓時，這不是飢腸轆轆，而是身體在排除結腸內的毒素。這就是為什麼禁食很重要，因為禁食時，細胞會在三天後再生。

還有人類與生俱來擁有尋找視覺上的真正食物，這意味著我們確實被顏色吸引且去追蹤七彩繽紛的蔬菜和水果，或者是大腦天生就會用於找尋充滿活力的與電磁性彩色的食物。並不是死去的爛肉。

人 Human 英文單詞的解釋：Hue 意味著顏色的屬性，顏色就是光，我們的人體是體現為物理形狀的光的存在。我們需要吃帶電的食物來為我們的身體充電。

我們的身體是生物電池，當我們睡覺時，我們的身體正在為電池充電。

當我們懂得哪些人造產品的真正成分和術語，就不會吃它們，因為我們是生活在一個電磁能量的世界，人們只需要電磁性的營養食物。

語言的力量透過在食物上使用更多中性術語來塑造與提昇我們對現實的感知，使食物變得更美味可口。

並非偶然的巧合：veganism “素食主義” 但在重新拼字排列的意思是：

拯救我 Saving Me

我覺醒的朋友們，願您吃的東西滋養您的身體，願您攝入的食物幫助您提高意識，願您吸收的膳食令到您的頭腦清醒，願您餵養聖殿的糧食激活您的靈魂，並引導您參與這個令人難以置信的轉變時刻。

我是絕對震驚與不知所措地發現，人們消費肉類的規模是如此超出尋常的龐大，被屠殺的動物比以往任何時候都多，每年有92.2億隻動物被殘忍地用於食物和人類的享受。富有同情心的朋友們，您們會繼續支持這種冷酷無情的行動嗎？

我們注定要與所有生物共生共存

養生金字塔！

營養師的建議：按個人需要勝於盲目跟從！

素食養生金字塔 ~ 如何均衡營養，讓我們吃出健康

第一层：水果類、蔬菜類

水果類：菠蘿、葡萄、草莓、藍莓、黑莓、香蕉、蘋果、梨、橙子、柚子、西瓜、木瓜、酪梨

蔬菜類：花椰菜、紅薯、蘑菇、南瓜、甘藍、芦筍、黃瓜、胡蘿卜、芹菜、甜椒

綠葉蔬菜類：菠菜、西蘭花、羽衣甘藍、莴苣、白菜、菜心

第二层：全穀粗糧

谷物：野生糙米、紅米、紫糯米、藜麥、大麥

第三层：各種豆類

毛豆、紅豆、綠豆、豌豆、扁豆、大豆、黑豆、鷹嘴豆

第四层：堅果、種子類

南瓜籽、葵花籽、杏仁、腰果、奇亞籽、亞麻籽、葵花子、胡桃、核桃

第五层：香菜、種子油、香料類

芝麻油、椰子油、橄欖油、大麻籽油、杏仁油、牛油果油

香料：生薑、薑黃、香菜、荷蘭芹、胡荽葉、蓬蒿、牛至、大蒜、薄荷、迷迭香、百里香

調味料：薑黃素、黑胡椒、卡宴胡椒、肉桂、大蒜、香菜、薑黃、生薑、小荳蔻、丁香

要保護身體健康，養成規律運動，良好生活習慣，維持整體健康，乃是不二法門

隨着不同組織或專家的研究，對於金字塔組成和比例確有不少質疑的聲音，包括精製穀物過多、應攝取健康油脂、質疑牛奶存在的健康成分等。因此食物金字塔更新了好幾個版本，在2007 年加拿大更新的版本，已將比例最重的穀物換成蔬果，在2019 年更把牛奶換成水，連美國也在2011 年改革，強調蔬果的重要性。

以下蔬菜，水果，谷物類含有豐富的營養價值

蔬菜建議選擇綠葉蔬菜，如菠菜、番薯葉、生菜，十字花科的椰菜花，蔥屬植物如蔥、蒜，以及黃橙紅色蔬菜如大番茄、紅蘿蔔等。蔬菜中的膳食纖維、鎂、鉀、類黃酮、類胡蘿蔔素等，都對心血管健康有益。

瑞士甜菜 植物中發現的鐵與維生素C 搭配使用時可以更好地被吸收，幸運的是，瑞士甜菜本身就含有鐵。鐵是形成紅血球所需的必需礦物質，紅血球將氧氣輸送到全身以獲取能量生產。這種蔬菜對於改善心血管健康也很有幫助。

黃瓜 有利於補水和排毒。黃瓜有益健康，因為它含有豐富的抗氧化劑，能夠調節血壓，有助於消化，降低血糖，有助於減肥，改善皮膚，降低癌症的風險。

羽衣甘藍 經常被宣傳為營養強的菜，理由很充分：它富含維生素 A、C 和 K。

菠菜 是一種營養豐富的蔬菜，富含大量維生素 C、鐵、葉酸、鉀和硝酸，已被證明可以降低血壓並降低心臟病的風險。

抱子甘藍 的抗癌抗氧化劑含量特別高，其中包括蘿蔔硫素。這些小捲心菜提供健康劑量的維生素 C，有助於改善免疫系統功能並減少發炎。

紅頭菜 是葉酸、鎂、鉀與增強免疫力的維生素 C 的重要來源，但最值得注意的是，紅頭菜含有高濃度的飲食硝酸鹽。這些有助於擴張血管並增強血液流動。

西蘭花 含有維生素 C 和 K、鉀、葉酸和鈣。芥子油苷，具有很強的抗氧化與抗發炎特性。

蘆筍 熱量低、纖維含量高，富含維生素 A 和 C、鐵和鉀。但最值得注意的是維生素K的含量。

花椰菜 屬十字花科，都被譽為健康食品。其熱量極低，含有助抑制癌細胞生長物質，如蘿蔔硫素、吲哚和異硫氰酸酯，以及有助減少中風和心臟病的大蒜素。另外，含豐富蛋白質、鉀、錳、葉酸、維他命C、K、B群和奧米加3脂肪酸，含天然抗氧化劑類胡蘿蔔素，有助對抗炎症發生，並幫助身體排毒。

地瓜 富含維生素 A、C、B6、錳與鉀，是香蕉的兩倍！根莖類蔬菜也是β-胡蘿蔔素的豐富來源。

甜椒 是維生素 C、K、A 和 E 以及鉀和葉酸的重要來源。

豌豆 是植物性蛋白質的重要來源。

微型蔬菜 通常比成熟的同類蔬菜提供更多的維生素、礦物質與植物化學物質。

海藻 有許多不同類型，但大多數都是碘的極好來源，碘是製造甲狀腺激素所需的。

大蒜 一直被用作藥物，這是因為它含有許多有益的化合物，包括多酚、類黃酮和大蒜素。

因為水果與蔬菜相似，大多都存有豐富的鉀離子，而人體腎臟在處理及排出鉀離子時，會把鈉離子同時排出體外，這可降低血壓，從而減少心血管疾病的風險。醫生還補充，水果其實還有助降低患大腸癌的風險。盲目鼓吹果糖有害可說是非常不合理的說法。選擇每天吃用蔬菜和水果，是可以促進新陳代謝和幫助身體減肥。

有研究指，進食水果與不進食水果的人相比，每天吃水果收縮壓可降低4mmHg，也能降低40%心血管死亡率的風險。建議可選擇富含花青素糖分也較低的莓果類，像士多啤梨、蔓越莓、藍莓、黑莓。

藍莓含花青素抗氧化劑，可刺激免疫系統並保護細胞免受慢性發炎的影響，並減少細胞受損的機會，藍莓中的纖維還可以幫助保護腸道內壁免受大腸癌的危害。於2019年一項研究發現，每天吃1杯藍莓可以將心臟病的風險降低15%。

用健康好油：烹調用油選擇富含不飽和脂肪酸的油脂，如橄欖油、麻油等。飲食烹調以涼拌、半油水炒的少油烹調法，避免高油的炸、煎方式。

還有建議可食用80%以上黑朱古力，大約每天可進食約30至50克，因為黑朱古力中含有兒茶素，具有多方面心臟保護作用，包括降低血壓、動脈粥樣硬化、血小板活化和血栓形成，因此，適量進食是有益健康。

豆類 增飽足感護腸道健康

藜麥：藜麥含有豐富的蛋白質和鋅、錳、鉀、鎂、類黃酮、植源性多不飽和脂肪酸等等多種營養素，鋅可以促進生殖系統健康以及加快傷口癒合；錳有助調節血糖，促進分解脂肪以及膽固醇；鉀可以維持體內的水分的平衡，穩定血壓以及促進心臟功能的健康；鎂可以保護血管免吸收有害物質，而類黃酮則可以幫助血液循環。除此之外藜麥含有高纖維碳水化合物，可以緩慢消化過程並降低飢餓感，是修身減重人士的摯愛。最後，藜麥含有大量的類黃酮，包括槲皮素和山奈酚，可幫助人體對抗病毒、毒素及致癌物質。

豆類蛋白質含量極高，不輸肉類的蛋白質含量，50克新鮮豆類就有7克的蛋白質，大約等如30克肉的蛋白質含量。豆類如今被哈佛醫學院譽為完美的食物，低脂豆類能當成紅肉替代品，而且豆類是葉酸、鉀、鎂、鐵、蛋白質、纖維的極好來源。最後，豆類具有豐富的益生元，能夠幫助腸胃當中的有益菌生長，維護腸道健康，纖維可以增加飽足感，以及促進腸胃蠕動，對體重管理有一定的幫助。

如毛豆、黑豆，每日攝取100克，能降低冠心病風險10%；豆類可提供膳食纖維、蛋白質和生物活性化合物，如：植物固醇，研究發現攝取量與總膽固醇、三酸甘油酯和低密度脂蛋白膽固醇呈負相關。

每天1份（1湯匙）的堅果種子類。堅果類食品含有不飽和脂肪酸、纖維、維他命E、鉀、鎂和植化素，研究發現適當攝取堅果類，可幫助降低心血管疾病、高血壓和總膽固醇水平。

茶含有兒茶素等類黃酮成分，對於心血管具保護作用。

康奈爾大學和哈佛大學最新研究的成果

1. 以水果和蔬菜為食物的基礎，佔飲食的40%。盡量購買有機的蔬菜果，對於那些能夠生食的蔬菜，最好生食以避免營養的破壞。同時飲食盡量清淡，避免調味料攝取過量。
2. 全穀物食品富含碳水化合物，佔飲食的30%。要注意減少精白米麵的比例，而推薦糙米、紅米、紫糯米、藜麥和山藥、紅薯、土豆等粗糧當主食。注意避免攝入油炸的碳水化合物。
3. 富含大量蛋白質的食物，如豌豆、蠶豆等，應適量食用，不要超過飲食重點的20%。
4. 強調脂肪的食物，如種子油、油性成分、各種調味香料、鹽等，均需嚴格攝取，避免過量吃用。最多佔飲食的10%。
5. 不攝入世界衛生組織已公佈的十大垃圾食品，特別是不吃加工食品，嚴格避免各種添加劑。還有遠離味精、雞精、蘑菇精和X精白糖等化學物質。
6. 每天飲用 8-10 杯水，大概在 1500-2000 毫升之間。

世界衛生組織已公佈的十大垃圾食品

油炸類食品、醃製類食品、加工類食品、餅乾類食品、汽水可樂食品、泡麵類食品、罐頭類食品、蜜乾果類食品、冰凍甜點類食品、燒烤類食品。

對人體無益的食物

紅肉 / 牛羊豬：牛羊豬肉、內臟類都屬於紅肉，所含的飽和脂肪較高，易引起動脈血管壁的內皮組織受到損傷，長期下來會造成動脈粥狀硬化，導致高血壓。

少吃加工肉類為妙，如香腸、火腿、肉鬆、熱狗等，每天食用超過70克，其患癌風險就會增15%，中風和心臟衰竭風險增加25%。而紅肉及內臟類食物，每日食用超過150克，就會增加10%至20%冠心病、中風及心臟衰竭的風險。

牛奶對健康有益或是對人體有害一直存在爭議，早前亦有研究指出每日飲2.8杯以上全脂牛奶，會增患心血管疾病死亡率和癌症風險。亦有研究指精製穀物易肥且對身體無益。

遠離疾病少吃這些食物

加工肉包含煙燻、醃製等肉品海鮮，如香腸、煙肉等，通常含有較多鹽分、飽和脂肪酸及雜環胺等燒烤後的有害物質，已被證實會增加心血管疾病風險。

含糖飲料與甜食 ~ 運動飲料等含糖飲料與許多甜食中皆添加有蔗糖、玉米糖漿等添加糖，容易造成身體肥胖，增加心血管及糖尿病風險。

高鈉食物: 食物適當調味可使美味加分，但過多的鹽分卻容易使血壓升高，增加心血管疾病風險，建議以蒜頭、洋蔥及辣椒等天然辛香料代替醬油等調味料為佳。

反式脂肪常存在於具酥皮的糕點、薯片、油炸食品中，建議少吃這類食品，也減少過多的脂肪攝取，有助於降低心血管疾病風險。

成為素食者的 5 个健康理由

素食者死於心臟病的可能性較小 ~ 避免非素食產品中的碳水化合物，食用富含纖維的植物產品來降低膽固醇，對心臟有益，可將心臟病的發病率降低25%。

素食者患癌症的可能性較小 ~ 有研究發現，素食者患乳腺癌、結腸癌與前列腺癌的風險會顯著降低。

降低血壓 ~ 素食可以在兩周內降低個人的血壓。蔬菜和水果富含鉀，有助於降低血壓。

降低糖尿病的風險 ~ 低脂肪、高纖維和複合碳水化合物的飲食可以使胰島素更有效地發揮作用。如果您患有糖尿病，素食者通常可以減少胰島素的風險。

減少腎損傷和膽損傷的機會 ~ 素食通常含有較低的膽固醇與飽和脂肪，可以減少腎臟病和膽結石病的機會。

解碼食物的金字塔

這不是陰謀論，盲目地追隨別人卻沒有做調查研究而胡亂地吃東西，只能換來心臟病、糖尿病、高血壓、心血管、中風、肌肉骨骼收縮、腎衰竭、肥胖、胃病、癌症、功能失調或其他严重的疾病。

食物金字塔是一个大骗局。因為食物金字塔並不能完全地代表有益於健康的吃法

營養師這樣提出：食物金字塔在1992年由美國農業部發佈，可是當中的食用建議與本來開發的營養學專家所提出的理念不同。本來的營養學家團隊提出每天最多攝入2-3份穀物，糖分應只佔每日卡路里的10%以下。實際上，金字塔的構成涉及到官商狼狽為姦和互助互利等因素，因為金字塔中的牛奶、穀物對人體有害。其實世界各地有多個食物金字塔的版本，而且進行過多次更新。可是邪惡機構卻是誓言旦旦地公佈於天下：新的食物金字塔已經排除企業巨頭與農業部的骯髒勾結。但是，您會相信他們騙人的鬼話嗎？

事實勝於雄辯，請您看看最近五十年来人們身體所發生的疾病，世界上很多人的健康狀況日漸衰退並百病叢生。首先是美國的農業部收取了貪婪成性的商人的賄絡，其實這些所謂的飲食指南都是農業部根據大型企業的錢和利益所提供的。然後世界上所有的腐敗政府前赴後繼地效仿做法。

讓我們一起來質疑食物金字塔的所謂健康建議。先容許我分享一個真實的故事

讓我們跟隨金錢，就會發現很多事情的發生，在背後全部都是有人幕後操縱的。

請容許我介紹愛德華·伯奈斯（Edward Bernays），他是現代史上大名鼎鼎且最具有影響力的心理學家，也被稱之為現代宣傳之父。他的主要成就是改變歷史，其中之一是將啤酒描述成為純粹是預防酗酒成癮的疫苗。另一項破紀錄的是從女性主義的角度出發，令到當時的女士認為吸煙是有權利與地位平等的象徵。不是偶然地啤酒商和煙草商的利潤就大幅度上昇並且賺到盆滿鉢滿。因為現代宣傳之父深諳心理學，他知道公眾擁有巨大的權利，人民如果是集體有組織地就某件事作出決定，那麼沒有什麼可以阻止那個潮流。更不可思議的是，這樣從而造成了其他人的盲目跟風。

他絕對是有意識地與高明地操縱群眾有組織性的思維、習慣和觀念，而這些高深的控制成就了這種左右人們的意見和社會經濟。事實上，他與他的聯盟構成了一個無形的政府操控體系，又稱之為深層政府。還有更加難以想像的是，罪惡的他們成為了一個國家的真正統治力量。

這個厲害的而且超級神乎其神的心理學家，就是這麼一個有遠見地與有計謀地和有影響力，能夠將文字與圖像有效地牽動公眾的心靈，並且塑造了二十世紀以後大部分西方政府的政策。

另一個創造歷史性的例子是家樂氏穀物食品的創始人 (Kellogg Cereal) 與愛德華·伯奈斯會面時，他問他如何大幅度地增加公司的利潤。一個驚人的想法突然出現。愛德華·伯奈斯建議家樂氏麥片公司發起廣告活動，籌謀推廣，並聘請好萊塢名人進行宣傳，還有收買權威的專業人士來認可早餐的重要性。

經過幾個月的層出不窮的廣告，以及許多具有影響力的專家的大力推薦，家樂氏麥片有效地說服了且勾起了人們的食慾，也成功地成為了我們餐桌上的一道刺激膳食。毫無疑問，這場早餐消費戰激活了市場，而且讓家樂氏穀物食品開創了一片新天地，同時佔據了食品市場的主導地位。

這種難以想像的合作不僅為家樂氏麥片帶來了巨大的財富，也改變了人們的消費習慣。令人驚訝的是，沒有人對早餐真正有益於我們身體健康的這種說法提出任何的質疑。

最誇張的是過去的幾千年，在早餐的歷史上，沒有賦予任何特別的定義或者是重要性，但現在已經是佔領我們三餐最重要的膳食。根據當時的家樂氏麥片公司 (Kellogg's Cereal) 創辦人，他的廣告強調早餐是一天勞動中不可以缺乏的膳食，他的麥片能為上班族的身體提供所需要的能量和營養。另外他們還捧吹的是穀物片既清淡又快速又容易消化，因此麥片無疑是早餐的最佳選擇。

人們在對消化不良的恐懼下，以及道德觀念的束縛與廣告的催谷結合。因為當時平均每個美國小孩每年在電視上看到十萬個廣告促銷食品。其中包含人造的包裝糖果，玉米片，麥片，快餐食品，和甜的食品。那些狼心狗肺的大企業家竭盡所能去洗人們的大腦，而且他們運用來自許多管道的當權者，專業人物和無窮無盡的規劃推廣，爭取我們的信賴。還

有驅使人們觀察到超級市場上充斥着人造的麥片，穀物片，罪惡的深層政府興波助瀾且激發到我們相信這是標誌着健康早餐的新首選。

可是我們忽略了人造的玉米片，麥片，快餐食品完全地沒有營養價值，只不過是化工廠生產出來的合成物品。更不能補充人體所需的熱量與能量，陰謀集團根本是利用人們的善良和信任而灌輸了這麼多糖衣砲彈來腐蝕我們這個上天恩賜給我們神聖的軀體。

但從這個背景之下，人類的生活方式發生了重大的改變。並且他們開始了一場爭奪人們多吃食物的史詩級的戰爭。而在他們的菁英社會中，不僅是在爭奪早餐的排行榜。更加重要的是，陰謀集團處心積累地綁架我們的飲食習慣，推動人們淪陷於食欲橫流的世界中，以及促使人類的健康福祉成為犧牲品。還有深層政府運用不健康的食物篡改人類的基因，對人們的生命構成嚴重威脅，而且企圖成為人類命運的主宰者。

經過多次改變，當權者最終想出了一個更大的騙局來完全控制我們的飲食習慣。然後他們給我們許多難以想像的理由來吸引人們消耗更多的食物，這就是食物金字塔的誕生。他們故意利用這個食物金字塔來植入與訓練和灌輸人類對食物的無止無盡的沉迷。

聰明的您，可以透過這個故事舉一反三地看到全球菁英們的真實的面目和真正的目的。顯然而舉，您明白誰是這個陰謀策劃與推廣的幕後黑手。什麼話是真實的，誰是利益眾生的，什麼是事實或片面的，也知道他們如何巧妙地利用吹捧宣傳的陷阱毒害我們寶貴的身體，使人們付出了很慘痛的代價。

因為過去我們沒有意識到，陰謀集團賄賂了大多數領導人、當權者、科學家和專業人士，讓他們更改了天然食物的營養。隨後他們哄騙人們玉米片，麥片，穀物片，快餐食品的好處，另外捏造與謊報食品中的真實成分，而專家們與追隨者只是以訛傳訛散播他們所聽到的虛假內容，並且科學權威們還說服了人們購買和攝取人造的加工食物。

同樣地，我們現在清楚到邪惡勢力資助主流媒體、電視、電影來重複宣傳與誤導和灌輸不健康的飲食習慣，然後透過虛假的食物金字塔來影響我們的身體，還勸說人們吸收沒有丝毫營養的化學合成食品。實際上，所有這些不健康的玉米片，麥片，快餐食品都會損害我們的荷爾蒙和神經系統操作，而且逐漸破壞人體的生理結構，以及改變我們的基因和與心靈的締結。

我們終於明白到深層政府創建這個人造食物金字塔的宗旨。 他們運用不利於健康的化學食物毒害人們的身體，迫使我們百病纏身且頭腦不清醒，並反應遲鈍，那一群蛇蠍心腸的菁英們就可以有機可乘地去牢牢控制我們的意識與心靈。雖然他們以為萬無一失策劃卻是錯漏百出，在他們的迫害之下，許多受害者挺身而出揭露真相。

所以我們要清醒和覺悟，為了維護自己的身體健康與保護人類的命運，明智地去選擇我們的食物和我們的人生，不能再次信任或者依靠陰謀集團所提倡的健康方案。

請記住，為了我們健康的身體和健康的靈魂，我們需要擺脫人造牢房、人造食物、人造自然、人造糖果、人造食水、人造藥物、人造空氣、人造溫度、人造照明、人造衣料、人造塑膠、人造電視和人造情緒程序編排的生活。

最現實的是，您是您自己的科學家，您是您自己的醫生，您是您自己的治療師，您是您自己的老師，并且您是您自己的促進身心健康的受惠者。

糖如何影響我們的健康

根據哈佛健康中心的一項研究：“過多攝取添加糖可能是心血管疾病、高血壓、發炎、體重增加、糖尿病、肥胖和脂肪肝疾病的最大威脅之一。也與增加患糖尿病，心臟病發作和中風的風險有關。”

閱讀食品標籤是監測添加糖攝取量的最佳方法之一。尋找以下添加糖的名稱，並嘗試避免或減少攝取它們的食物的數量或頻率：

1. 紅糖 2. 玉米甜味劑 3. 玉米糖漿 4. 濃縮果汁 5. 高果糖 6. 蜂蜜 7. 轉化糖
8. 麥芽糖 9. 糖蜜

糖漿糖分子以「ose」結尾（右旋糖、高果糖、葡萄糖、乳糖、麥芽糖、蔗糖）。也就是說，食品製造商添加到產品中以增加風味或延長保質期的糖。

在美國飲食中，最主要的來源是軟性飲料的添加糖、果汁飲料、調味優格、穀物、餅乾、蛋糕、糖果和大多數加工食品。但添加糖也存在於您可能認為不甜的食物中，例如湯、麵包、醃肉和番茄醬。

重要的事實是，過量的糖對肥胖和糖尿病的影響是有據可查的，對心臟也有嚴重影響。基本上，添加糖的攝取量越高，心臟病的風險就越高。

其他事實是，大量的糖會使肝臟超載。我們的肝臟以與酒精相同的方式代謝糖，並將飲食中的碳水化合物轉化為脂肪，隨著時間的推移，這會導致更多的脂肪積累，這可能會變成脂肪肝，這是糖尿病的一個因素，從而增加心臟病的風險。

攝取過多的添加糖會導致血壓升高並增加慢性炎症，這兩者都是導致心臟病的病理途徑。過量攝取糖，尤其是含糖飲料，也會誘使我們的身體關閉食慾控制系統，導致體重增加，因為液體熱量不如固體食物的熱量令人滿意。這就是為什麼人們在攝取含糖飲料時更容易在日常飲食中添加更多熱量。

我們以早餐為例，展示每天的糖攝取量

美國心臟協會(AHA) 建議，女性每日添加糖的最大攝取量不應超過6 茶匙 (25 克) ，男性不應超過9 茶匙 (38 克) – 而這款鬆脆的麥片可讓您接近這一上限。

「我不建議您以高糖麥片開始新的一天，因為它可能會導致血糖飆昇，到上午 10 點，您可能會想躺在辦公桌上」引用於《吃前必讀》的書 – 帶您從標籤到餐桌。

研究表明，許多不同品牌的穀物都含有大量添加糖和有毒化學物質，以下列出了我們在這些所謂的健康穀物產品中發現的有害物質。不，對我來說一點也不奇怪。

大多數穀物麥片含有三種糖來源，包括普通糖、葡萄糖漿和高果糖，每杯總共 18 克。它熱量密集且濃縮。

例如，家樂氏的早餐麥片是用多種穀物片和燕麥片浸泡在糖中製成的。每份含有近四分之三的每日最大建議糖的攝取量。

Malt-O-Meal 的甜度極高，每份含 18 克糖。對某些人來說，以含糖食物開始新的一天會讓他們在白天渴望更多含糖食物。

果味卵石已經非常甜了，在混合物中添加棉花糖只會讓食物變得更糟。但每份 18 克糖並不是唯一的問題。果味卵石充滿了人造染料，其中許多與兒童過動症有關。這就是為什麼歐盟要求含有這些染料的食物要貼上警告標籤，上面寫著『可能會損害兒童的活動力和注意力』。

麥片有害成分。它是糖 — 這僅僅意味著這種麥片主要由甜味物質組成。大部分熱量來自於糖，再加上嚴重缺乏蛋白質和纖維，這些被認為對我們身體有益的，却是根本沒有營養素。

此外，這對您的血糖水平來說也是個壞消息。纖維有助於減緩糖被消化和吸收到血液中的速度，從而有助於避免血糖峰值。

每家公司在穀物食品中添加大量糖的原因之一是，這些人造糖化學物質會變甜，而合成色素會讓我們對垃圾食品高度上癮，並誘使我們回到這些公司購買更多的產品。

您可能會想，吃麥片會致癌嗎？當您坐下來吃一碗麥片時，您認為您是從一頓健康的早餐開始新的一天，對嗎？

嗯，事情可能沒那麼簡單。許多麥片和其他穀物的產品含有少量稱為草甘膦的除草劑。

根據分析，蜂蜜堅果的麥片穀物中含有 147 ppb 的嘉磷塞。近兩打穀物和零食產品被發現含有草甘膦，這是除草劑中的致癌成分。

2017 年，69% 的研究參與者檢測到矮壯素。2018 年至2022 年間，這一數字增加至74%，並在2023 年飆升至90%。報告稱，由於矮壯素通常會在24 小時內離開人體，因此研究結果表明美國人經常接觸這種化學物質。

現在，您發現，除了人造糖和合成化學物質之外，這些人造毒素並沒有為玉米或白麵粉增加任何營養價值。

如果您一直認為早餐是一天中最重要的一餐，那麼我們有一些壞消息要告訴您。它不是。更重要的是，它甚至可能會是束縛您的枷鎖。

事實證明，不吃早餐對健康沒有害，甚至會導致體重增加的想法似乎是穀物食品公司的發明。

一個確鑿的證據是，一旦您從不吃早餐相關的健康風險研究中剔除企業的吹捧，您就會發現這項說法根本沒有任何的研究支持。

營養師的心裡話，實際上是穀物製造商向我們推銷了一個要吃早餐的超級神話。

也可以翻譯成：早餐是穀物公司發明的骯髒謊言

因為惡毒的大企業公司的陰謀詭計是那樣的瞞天過海。他們不只使用冠冕堂皇的美麗謊言去強烈地轟炸我們的大腦，還處心積慮地確保人們看到廣告海報，以及大多數雜貨店的貨架上都擺滿了人造穀物和玉米片。在他們竭盡所能的獎賞促銷推動之下，人們很容易就相信這樣是最方便的早餐且是最健康的新選擇而去吃超級加工食品。進一步來說，冷酷殘忍的企業巨頭不斷地、攻擊性地操縱宣傳，故意地向我們推銷錯誤訊息，迫使我們對糖上癮。

然而有一些專業人士與食療師睜著眼睛說瞎話，因為他們沒有做任何調查和研究實驗，並且沒有親身經歷或者獨特的見解，他們盲目地追隨着社會潮流，透過噴回主流媒體的假訊息來尋求自己的高級進昇以及爭取名聲。所以，我們必須質疑權威者的故事敘述與探查他們的動機，需要不斷提出問題，必須深入研究和探索，還有需要為自己的健康著想且勇於承擔責任。

覺悟的朋友們，我們不能重蹈覆轍和繼續聽從所謂的專業人士的錯誤資料。請記住，我們不再心甘情願地服從全球菁英們的操縱與主宰。

解碼肥胖

為什麼我們的身體超重？

為什麼我們管不住自己的嘴巴？

為什麼我們無法克制自己對食物的渴望？

為什麼我們對食物如此上癮？

為什麼我們胃口這麼大，吃個不停？

為什麼我們明明知道這種是垃圾食品，但我們的口仍然渴望和很瘋狂地選擇它？

為什麼我們允許那些無機的化學成分破壞我們的健康？

為什麼我們如此天真地相信廣告中的一切是對我們的健康有益？

為什麼我們在心情好的時候或悲傷的時候，習慣性地用食物來犒賞自己呢？

為什麼我們不能選擇攝取天然的食物並養成健康的習慣來珍惜我們的身體呢？

然而，現在還不算太遲，讓我們了解與採取行動來調整我們的身體，解碼對食物的渴望，揭穿錯誤的訊息，阻止食物的成癮。並利用新知識揭開不自然食品的神秘面紗，預防潛在的糖尿病、高血壓、心血管、中風、肌肉骨骼、腎衰竭、肥胖、癌症、功能失調或其他严重的疾病。

首先，您不需要驚慌，您不需要覺得羞恥，您不需要感到害怕，因為這不是您的錯。而是由於一些喪心病狂的官員和埋沒良知的科學家密謀出並且利用了無生命的化學物質與無機糖作為生物武器，以及設計所有這些食物讓人們更加上癮。還有這些人造成分和化學產品與不健康的加工食品也會導致我們超重。

其次，我們來了解什麼是人造成分，它對人體有什麼副作用。人造成分的定義是在實驗室合成的，人工香料也來自石油等非食用的物質，對我們的健康危害很大。除了調味品影響我們的大腦運作之外，當我們的味覺感受器透過人工調味品被激活時，它會觸發我們大腦

功能的獎勵中心，而被激活並釋放多巴胺等激素。當這種情況發生時，我們自己的生理機能就會變得混亂，我們開始一遍又一遍地渴望同樣的食物！

由於人們已經被陰謀集團的方程式設計侵蝕了生理系統，因此我們的大腦對天然食物的味道感到厭倦，而不再從中獲得那麼多的食欲樂趣。然後，傷天害理的企業公司精心策劃人造食品來觸及到人們被稱為的「感覺良好激素」。並且哪些化學元素有能力超越我們大腦的自然操作與接收信號，而這些信號是告訴我們什麼時候該停下來，或讓我們回來吃更多。感覺良好激素是透過向大腦釋放多巴胺來發揮作用的。

第三，讓我們來看看化學產品，它們產生的脂肪有助於帶出味道，賦予柔軟的「入口即化」的質感。隱藏的糖和脂肪是幾乎所有大型食品公司欺詐性的秘密武器，從而令到您對食物更容易上癮、更容易發胖的另一種方式。所有垃圾食品，如薯片、蘋果醬、早餐麥片、義大利麵醬，甚至許多所謂健康零食都添加了帶有毒性的防腐劑與令人百病叢生的糖。

接下來，讓我們來看看加工食，含有成分是糖和脂肪。根據研究揭露，加工食品公司故意製造極為美味可口且誘人的食物，甚至讓我們上癮。例如，糖與脂肪在自然界中不會結合在一起，它通常含有異常高水平的碳水化合物和脂肪。但是當我們吃這些食物時，我們會快速吸收碳水化合物與脂肪，從而促進大腦的食欲。這讓我們想要一次又一次地吃它們，以及產生不間斷的渴望。

這些答案是在於糖、脂肪和鹽有成癮性的吸引力，還有它們所提供的強烈而直接的快樂感受。糖對大腦的影響比尼古丁快 20 倍，高度加工與加糖的食物最容易上癮的。

而且許多出版的研究表明，人工著色劑、苯甲酸鹽防腐劑、無熱量甜味劑、漂白劑、乳化劑及其降解衍生物對身體具有不利的影響。會增加精神健康的障礙、注意力不足過動症、心血管疾病、以及破壞新陳代謝系統的風險。嚴重的可能導致到人體功能日漸衰退，了無期地抱着藥罐子。

然而，腐敗的政府和貪婪的公司製定了促銷計劃來誤導我們，並欺騙我們食物中的真正成分是什麼。再者他們利用電影宣傳、電視廣告、科學權威、行業代言人、好萊塢的喉舌傳聲筒進行虛假宣傳，讓我們相信那些不是天然的化學物與無機成分有益於我們的身體，可

是我們錯誤認為而接受了不健康的物質對人體有營養價值，但事實卻是這樣的背道而馳地遠離真相。

另外，當我們走在超市裡時，我們看到無數的加工食品陳列在許多過道上，然後我們的大腦認同這種幻覺是人們的需求，於是產生了錯誤的共識效應（False consensus effect）從而相信這些對於我們身體來說是正常和健康的食品。

研究表明，食品公司與製造商投入了大量的資金去探索風味、氣味和味道的最佳組合，從而吸引消費者重複購買。此外，他們還利用人工化學物質製造出神奇的成分——加工食品的三大支柱：鹽、糖與脂肪，它們是促使我們對加工食品如此上癮的罪魁禍首。

根據《美國臨床營養學雜誌》報道，一些超級加工食品與酒精和香菸一樣容易上癮。最糟糕的是披薩、巧克力、薯片、餅乾、冰淇淋、薯條和起司漢堡包。

可是，現今已經有數以百萬計的人覺醒並進行了自己的調查研究，人們知道超市裡充斥著超級加工食品，其中含有大量的添加糖、不健康的脂肪與有害的添加劑。這些食品旨在激活我們的味覺「感覺良好激素」並且驅使我們渴望更多的食欲。食品和飲料製造商還使用不道德的策略來促銷它們。同樣，快餐中含有引發食物成癮的相同成分——脂肪、高果糖、玉米糖漿和其他糖分、精製碳水化合物與鈉——這些化學物質可能會擾亂人體的胰島素調節週期。

當我們理解了邪惡的議程，也意識到垃圾食品成癮還有更險惡的因素。食品製造商正在企圖操縱我們的思想和身體。他們在幾十年來花費數百萬美元來設計味道鮮美的食品，同時也生產了數不清的奇怪東西促使我們渴望，以及不能自拔地沉迷於攝取食物。

聰明的朋友們，願您有自我認識，知道什麼對健康有益。願您有自製能力，管住自己的嘴。願您有自律力，遠離不健康的食物。願您有自我激勵，戰勝食物成癮。願您有自我決心，照顧和保持整體健康。同樣地希望您的參與和大膽地表達您的想法，幫助家人與朋友，讓他們知道需要停止食用有毒化學的物質，如何戒掉破壞我們美麗身體的成癮食物。

現在，我們知道了真相，識破了他們的捏造和欺騙。我們是時候抵制喪盡天良的腐敗機構，停止支持詐欺的企業，停止相信欺騙性的權威，停止聽信虛假性的廣告，停止為邪惡的陰謀集團貢獻能量。

認識多巴胺的獎賞機制 –「感覺良好激素」「快樂荷爾蒙」為生活增加動力

多巴胺最被關注的是作為「感覺良好激素」的角色。多巴胺在大腦中帶給人愉悅感，同時驅使人感受到愉悅時產生動機去做某件事情。因此多巴胺是人體獎勵機制的一部分。這個系統設計用來在您做一些生存所需的事情時給予人獎勵，比如進食、飲水、競爭以求生存和繁殖。作為人類，我們的大腦天生就渴望尋找能夠在我們的獎勵系統中釋放多巴胺的行為。所以當我們做某些令人愉悅的事情時，大腦就會釋放大量的多巴胺，此時我們會感覺良好，並且會渴望再次體驗那種感覺。

這就是為什麼一些高熱量的食物和糖會令人上癮，因為它們會觸發大量的多巴胺釋放到您的大腦中，讓您感覺好像站在世界的頂端，並且想要重複那種經歷。

對多巴胺有幫助的食物

許多多巴胺食物可以進一步幫助提昇多巴胺，如維生素D、鎂、藍莓等等，維持良好的多巴胺分泌有助於幫助大腦功能與保持心理健康、心情愉悅。

記得不要吃糖，不要吃基因改造的食品，不要吃加工的食品，不要吃死的食品，不要吃種子油，也要學會閱讀標籤 — 假如您不能明白或不知道它是什麼，就不要吃。

戒掉食物的癮癖

解碼食物成癮：與食物建立整體健康的關係

您知道嗎，在這個世界上，專制政權故意製造了很多人造的東西來令到我們上癮？

舉例來說：對物質上癮、對香菸上癮、對酒精上癮、對性上癮、對肉類上癮、對快餐上癮、對購物上癮、對糖分上癮、對色情上癮、對社交媒體上癮、對麵粉上癮、對電子遊戲上癮、對處方藥上癮、對垃圾零食上癮、對咖啡因上癮、對大麻上癮、對興奮劑上癮、對生物工程的蔬果上癮，對人造食品上癮。哦，一切的沉迷都是為了製造一個讓我們泥足深陷而跌倒在無底洞。

陰謀集團苦思積慮，絞盡腦汁，以不擇手段的方式讓人們對食物和物質上癮。他們變本加厲地召喚出並且利用化學成分與高科技來使人難以自拔地渴望食物，從而提高成癮程度。

我們需要內心明白四種程度的成癮：身體的、情緒的、精神的與心靈上的。

被廣泛認可的理解成癮的框架之一是 4C —— 渴望、強迫症、控制和後果。

分解成癮的階段是使用實驗、定期檢查、發掘不可以避免的依賴性、成癮造成的危機、欲罷不能的結果、設計治療方案與採取行動。而且了解成癮是慢性的與是一個週期性的。人們透過適當的幹擾，自我覺悟和自我護理，我們是有能力打破成癮的重複循環。

在這篇文章中，我們解碼食物成癮，希望幫助人們擺脫疾病和痛苦。

最重要的是，我們需要認識到，陰謀集團設計這個遊戲與毒藥是為了誘騙人類上癮，用這些來操縱人們的飲食習慣，並利用不健康的能量降低我們的意識。因為他們故意在食物中增加香料、投入添加劑和人工調味料，而帶給您快樂、滿足和動力的感覺，這就是他們如何引誘我們對食物上癮，但是這些物質都含有合成化學物和毒素。

這些化合物故意激活我們的多巴胺，並影響我們的思想而促使大腦開始渴望食物，令到我們對這些化學物質不能自控地上癮，還有這些毒素也會破壞我們的褪黑激素受體的功能。

在百科全書中：“多巴胺常被描述為快樂的主要化學物質，但目前藥理學的觀點是，多巴胺反而賦予動機顯著性。換句話說，多巴胺發出訊號，顯示人們對某個結果的感知動機的突出表現（即渴望或厭惡），這實質上又推動人體的行為接近或遠離該結果的實現。”

因為多巴胺作用於大腦區域，帶給您快樂、滿足和動力的感覺。多巴胺也在控制記憶、情緒、睡眠、學習、注意力、運動和其他身體功能方面而發揮作用。

在百科全書中：“褪黑激素在全身發揮多種功能。雖然褪黑激素在促進睡眠方面的作用是眾所周知的，但它也參與了廣泛的生物過程。除了促進睡眠外，褪黑激素還調節荷爾蒙分泌、生殖活動節律、免疫功能和晝夜節律。此外，褪黑激素還具有神經保護劑、止痛劑、腫瘤抑制劑、生殖刺激劑與抗氧化劑的作用。”

證據表明，有毒化學物質改變了人們的荷爾蒙，篡改了人們的情緒，修改了人們的想法，改變了人們的依賴性，篡改了人們的基因，修改了人們的細胞功能，也幹擾到人們大腦的正常操作，毒素的滲透導致人們掉進深不見底的陷阱，令到人們的食慾增加，並且不能停止地對食物產生渴望。

一旦我們內心能夠領悟到這是陰謀集團密謀的一種難以想像的操縱手段與喪盡天良的編程部署，他們費盡腦筋地用秘密武器來篡改食品的遺傳基因，而製造人造食物來誘惑人們，從而使人們更容易被食物所吸引并且更自然地渴望食物。當您理解到他們如何利用化學物質設計為生物武器來毒害人們的大腦運作功能，並且見證了這場統治遊戲的播出時，那麼您就會有膽量和意願來運用您的意志力去停止對食物成癮，以及擁有打破幹涉和控制模式的勇氣。

首先，我們需要弄清楚為什麼我們喜歡吃東西，對食物有什麼情感與依賴性，還有為什麼我們對這些食物如此的渴求。然後勇敢地承認自己對食物成癮，再者下定決心去追尋解決問題的源頭和尋找他人的幫助。

我們必須問自己問題，勇於發現，延伸到靈魂的尋找。當我們耐心地、不斷地做自己的內心工作時，我們的靈魂會向我們揭示真正的原因，那麼我們就可以輕鬆地解除毒癮。

核心部分是識別飲食背後的情緒，我們可以專注於意識、感情的調節、心理的管理、改變的狀態、戒斷的症狀、身體的承受力、領悟心靈與食物的關係、還有了解身體所需要的營養而且創造新的飲食概念。並接受我們所踏出的每一步，所做的每一個改變，以及真正享受和欣賞新的生活方式。

最終的考慮是要停止情緒性的飲食。列出戒掉觸發性食物的利弊，尋找平衡的食品替代，並且設定一個固定的日期，採取行動以養成良好的嗜好和健康的身體。

當您克服食物成癮時，您會發現您的身體變得更輕盈，您會意識到您是一個強壯的生命者。這樣您就不會讓任何成癮決定您的情緒和飲食習慣，也不再讓成癮操縱您的健康，您知道您的動力更強而且就是控制成癮的人。

**請記得向健康專業人士或免費支持小組尋求協助。知道您永遠不孤單，並相信您有強大的
意志力改變您的生活。**

改變與食物的關係

讓您的食物滋養您美麗的身體：

長期以來，人們已經習慣攝取大量食物，就像是我們透過吃東西來獲得幸福一樣。這就是情緒消耗食物，有時候連我們的器官都告訴已經超載出負荷了，甚至於人體不適來提出抗議。但是我們卻徘徊且沉迷於飲食，依然流連忘返在過度放縱中。樂此不疲地忽略身體的真正需要。因為我們天真地相信了陰謀集團的策劃，崇奉了他們操縱的虛假廣告和宣傳發話筒的喉舌。然後我們認為只有大餐才是表示最好的享受，只有生日聚會的大宴才意味著豐盛，以及只有豪華的盛宴才代表著慶祝節日。

我們被告知並接受更多的食物象征著幸福、安全、豐足、享樂、豐富和滿足。我們忘了喜樂與平安是来源于內心的，再多的食物消耗也掩蓋不了不快樂的情緒。我們需要停止相信食物是唯一的方式作為表現幸福和慶祝的心態，而且盲目追隨社會鼓吹的吃法將會危害我們的健康與縮短我們的壽命。

但我們沒有意識到，陰謀集團賄賂了大多數領導人、當權者、科學家和專業人士，讓他們更改了天然食物的營養。然後他們哄騙無機食品的好處，並捏造與謊報食品中的真實成分，而專家與追隨者只是以訛傳訛散播他們所聽到的虛假內容，他們還說服了人們購買和攝取不健康的加工食物。

同樣地，邪惡勢力資助主流媒體、電視、電影來重複宣傳與誤導我們的飲食習慣，並透過虛假的食物金字塔來影響我們的健康，還勸說人們吸收化學合成食品。所有這些不健康的飲食都會損害我們的荷爾蒙和神經系統，而且破壞身體的結構，以及改變我們的基因。

聰明的朋友們，希望您認真思考自己的飲食消耗習慣與做出明智的選擇

您是因為飢餓而進食，還是因情緒而進食？

這些傳統食法對您的健康有益嗎？

這些多吃文化為您的身材和能量水平增加價值嗎？

滋養身體和靈魂的必需營養是什麼？

您的攝取量可以預測您的壽命。

因此，讓我們養成健康的飲食習慣，以建立健全、功能齊全運作的身體。

健康的關鍵

1. 與食物建立新的關係
2. 用食物作為身體的補給品
3. 只在感覺餓的時候才吃東西
4. 每天少量少餐
5. 8小時內進食，16小時禁食
6. 清楚我們的身體需要時間消化食物和排毒
7. 盡可能攝取有機食品
8. 每餐吃大量蔬菜
9. 多喝果汁
10. 避免咖啡和酒精
11. 學會每月用一天或幾天斷食，以釋放體內的毒素

記得不要吃糖，不要吃基因改造的食品，不要吃加工的食品，不要吃死的食品，不要吃種子油，也要學會閱讀標籤 — 假如您不明白或不知道它是什麼，就不要吃。

真正有益健康的食物

這是一個很好的綜合清單，假如您想排除膳食中的毒素並擺脫食物矩陣的損害。

水果：

有機莓子，（首選野生）藍莓、黑莓、山莓、草莓。蘋果，（本地的，小，老的更好）含纖維。橙子只有塞維利亞或瓦倫西亞，這些是最接近大自然提供的。小香蕉，有籽，越小越好，越綠越好。有籽葡萄

無花果、棗子，最好是新鮮的，不要曬乾的

梨，帶刺的野生梨首選（始終是有機的）櫻桃，（不甜）老派是最好的，野生芒果

椰子，果肉最好，梅子（適度）桃子（適量）

蔬菜：

有機青椒，有機洋蔥紅很棒，酪梨越小越好，西葫蘆盡可能小且有機

黃瓜，雖然這已經改變了，有機櫻桃或葡萄番茄，蘑菇（超級食物）

有機生菜（菠菜是假的），莧菜葉，芝麻菜，墨西哥南瓜，佛手瓜，蒲公英綠葉菜，仙人掌伊索特，秋葵、海藻、羽衣甘藍、橄欖、南瓜

甜味劑：

楓糖漿，椰子糖適量，棗糖適量，蜂蜜被改造了

鹽：凱爾特海鹽，REDMOND 真正海鹽

油：（非常重要）

酪梨油高熱量（精選食品），橄欖油，低熱量甚至無熱量，核桃油，中度高熱

芝麻油（僅中火），葡萄籽油（中度）高熱量，椰子油，中度最大熱量，大麻籽油

有機香料:

羅勒，月桂葉，丁香，蒔蘿，牛至，鹹味甜羅勒，龍蒿，百里香、夏延、洋蔥粉、鼠尾草、哈瓦那

穀物：

福尼奧米、卡姆特米、藜麥、黑麥、斯佩耳特小麥、特夫米、野生米

水:

當地的礦泉水是首選。其次是玻璃瓶裝的礦泉水。

不要喝自來水，不要喝過濾水，不要喝商店品牌的水，確保您的水中沒有任何成分。假如您需要便宜的話，非常簡單的水晶間牌的礦泉水甚至在沃爾瑪也有賣。

飲料：

鹼性水（海鹽/泉水），健康無糖電解質粉，椰子水

堅果和種子：

巴西堅果，核桃，芝麻，大麻籽，奇亞籽

堅果奶：

有機椰子奶不加糖，注意“牙齦”，有機大麻奶不加糖，自製奇亞籽奶

飲食的時間、斷食、間歇性禁食

如果您正在處理任何類型的疾病，請盡可能快地斷食處理。如果您開始感到礦物質消耗殆盡，請停止禁食，並喝一些優質的鹽水和泉水。請練習間歇性斷食並嘗試少量少餐。最好的礦物質是海苔！

盡量不要吃得太早，但也不要吃太晚。如果可能的話，吃消化順暢且快速的食物。長期禁食將是迄今為止對抗疾病和任何其他疾病以及體重的最強武器。您的身體、精力和思想都會感謝您。

健康的心靈等於健康的身體。盡可能多到大自然去活動。即使是陰天，也要盡可能曬太陽。嘗試每天練習接地氣，事實證明它有好處。我也相信在正確的時間凝視太陽。我相信桑拿和強身健體的鍛鍊是幫助我們的心血管系統以及排毒。如果可能的話，洗冷水澡。

海苔 / 海珊瑚

海苔 / 海珊瑚是最重要的補充品之一。它為您提供人類生存所需的 102 種重要礦物質中的 92 種。從海苔或海藻等來源獲取真正的碘是最好的形式。

聰明的朋友們，出去大膽地嘗試與玩樂吧，享受每一次的人生經歷!

我們就是我們所吃的東西

您有沒有想過為什麼我們遭受着病痛的折磨？

您有沒有想過為什麼我們願意接受不健康的食物？

您有沒有想過為什麼我們現在會面臨如此多的疾病？

您有沒有想過為什麼我們的身體衰退得這麼快？

您有沒有想過為什麼我們的頭腦陷入憂慮之中？

您有沒有想過為什麼我們的健康面對著無數挑戰？

您有沒有想過為什麼我們允許那些沒有能量的肉類毒害我們的靈魂？

您是否想知道為什麼許多人正在經歷：皮膚問題、頭痛、牙齦疾病、蛀牙、結膜炎、腹部疾病、念珠菌、寄生蟲、心臟功能障礙、癌症、慢性呼吸系統疾病、肥胖、糖尿病、傳染病、過敏、腹瀉、肚子疼、身體機能失調或下降。

有人說：我們的疾病是由所吃的東西引起的，您有什麼意見呢？

請教各位朋友，您們注意過自己的食物嗎？您研究過您的身體需要什麼嗎？您是否檢查過您所吃的東西對您的身體有增值作用？您是否質疑所謂科學家提倡的必需食品？您是否有仔細地審核包裝標示上的營養價值？您是否無條件地相信媒體所吹噓的產品？您是否懷疑您攝入的食物實際上正在傷害您的身體？您是否詳細地檢驗所謂專家對健康食療的建議？您是否完全信任主流廣告及其美食節目的推荐？

聰明的朋友們，讓我們一起調查所吃的一切，讓我們提高探索的意識和思考的能力：正確地分析哪些產品是有害我們的身體，哪些食物是有益我們的身心。

覺醒的朋友們，我們都知道，當我們吃得健康時，我們就有了健康的身體，然後就產生了健康的心靈，並為我們健康的靈魂建立了一個健康的寺廟，讓我們健康的身心長期地居住在這個現實中。

斷食的智慧

健康的身體、健康的心理、健康的靈魂

♥ 為什麼要斷食：改變與食物的關係，檢視飲食與消耗量的關鍵，讓攝取系統和消化系統休息，讓內分泌系統重建、恢復活力。斷食除了淨化身體和賦予生理機能重置之外。更重要的是訓練身體：

♥ 釋放體內的毒素，提高新陳代謝率，增強免疫系統運作，排除體內炎症，清除不健康的剩餘物，淨化血液，清理體內受體中的蛇毒液，調整輸送系統堵塞，排除寄生蟲，調節超負荷的腺體，重新調配體內重金屬，重建器官正常功能，重組連接DNA的密碼，為在體內數萬億的細胞提供正能量，改變身體的分子結構，讓遺傳基因更改，容許身體以自然的方式重置，重新啟動自癒模式，以及排出淋巴系統中的所有雜質，啟動思維清晰度並讓身體轉向新的能量循環。

斷食不僅可以使體內的每個細胞重新連接並再生，還可以給予我們的體質表現出適應力和恢復力，重新調理我們的智力，使身體能夠遵守自然營養的消耗規律。此外，斷食最終會清除所有病毒停滯在人體的問題，並將治療能量分配給體內的所有機能體。而且將身體重建到平衡狀態，同時大幅昇級系統的功能，並擁有更輕盈的身體。最終，它允許更高的心靈來掌控飲食習慣，因為我們就是我們所吃的東西。

現在，我選擇挑戰自己，開始每一個月做10天的斷食 (Master Cleansing：在蒸餾水中加入有機檸檬汁，辣椒粉，有機楓糖漿，5杯檸檬汁，5杯液體一天)

♥ 斷食不是為了減肥，斷食的目的是

☯ 挑戰我的內在力量，

☯ 挑戰我面對困難的勇氣，

🕒 挑戰自己的適應能力，

🕒 挑戰我對問題的接受態度，

🕒 挑戰以不同的方式思維看待飲食，

🕒 挑戰自我與深入了解自己的實力，

🕒 挑戰我處理問題的承諾方式，

🕒 挑戰自我與不讓小我利用我的潛能，

🕒 挑戰我面對誘惑的自律，

🕒 挑戰我充分把握當下的心智，

🕒 挑戰我的信仰體系：我知道自己是一個強大的生命，我有堅忍不拔的力量能夠改變和創造一個服務於我更高利益的新信念。

💖 我相信，當我們致力於過上進的生活，每時每刻都做到最好時，我們的內在力量就會
賜福給我們戰勝挑戰的意志力 💖

具有基因排毒與療癒效果的綠汁

我們相信：新鮮的綠色蔬果汁是最強力的排毒食療和具有治癒功能的蔬果汁之一。

綠汁營養豐富，含有身體必需的礦物質，對您的腸道健康非常重要，也可以幫助您減肥，它還支持您的細胞再生，並對您的器官有重置的作用。

綠色蔬果汁富含大量的維生素A, C 與 K，它對於維持身體功能的健康起著至關重要的作用。由於綠汁含有一些營養價值較高的維生素和礦物質，因此它會刺激白血球的產生，白血球是免疫系統的士兵，可以保護您的身體免受有害入侵者的侵害。此外，這些強大的抗氧化劑營養素可以幫助減少炎症，淨化肝臟，而且讓您的身體迅速排出毒素。

根據這位發明了這種治療綠汁的草藥醫生說，許多人遵循這個食譜并且都給出了證詞，這證明了綠汁可以治癒多種疾病。例如，糖尿病、心臟病、胃病、感染病、消化系統問題、皮膚問題和許多其他的疾病。

綠色蔬果汁對健康的益處

最有效的方法消除毒性和淨化器官。

自然補水。

增強消化系統運作。

提昇腸道健康。

去除化學物質和炎症。

提高免疫系統的運作功能。

增加營養吸收。

葉酸和鐵的豐富來源。

維生素 K 的良好來源。

調節膽固醇水平。

增強腎臟健康。

維持血壓。

提高能量水平，平衡荷爾蒙，減少感染並緩解皮膚問題。

這種綠色蔬果汁主要是含高水分，還是一種極佳的保濕與充足營養品。

這種綠汁的治療功效

蘋果含有豐富的維生素與礦物質，是果膠和抗氧化劑的良好來源。它含有大量的纖維；纖維有助於清潔我們的內部，並且可以促進新陳代謝。當您的新陳代謝率上昇時，您的排便會自動恢復正常。

芹菜含有一種稱為苯酞的元素，它可以透過放鬆血液流經的血管來降低高血壓，這是鈉的重要來源，對神經系統有益。此外，支持胃壁健康，提高消化系統的效率。芹菜所擁有獨特的鈉簇鹽、植物激素和維生素C結合在一起，這意味著即使在芹菜汁中攝取的葉綠素含量很少，也比其他任何來源的葉綠素都更有效，更有益的與幫助治療器官系統。

香菜更是支持心臟的健康，減少焦慮，降低血糖水平，它還富含抗氧化劑，以及維生素 K 和維生素 A。

普雷斯利菜可以使尿液變得酸性，並起到利尿劑的作用，從而增加尿液的產生，有助於防止腎臟結石的形成。喝普雷斯利菜汁可以幫助身體排出多餘的毒素、脂肪、鹽和水分，從而減輕腎臟的壓力。

卡宴胡椒粉增強循環系統功能。它有助於控制血液流動，還可以增強心臟、動脈、微血管和神經的運作。

生薑是具有抗發炎與抗菌特性，使其成為治療許多疾病的有效藥物。定期食用新鮮生薑可以幫助您抵抗細菌感染、減少腫脹並改善整體健康。

黃瓜是支持腎臟健康的最佳食物之一。它富含天然水分，有助於沖洗腎臟並支持液體與電解質平衡。它們的高水分含量也使它們成為一種飽腹感的食物，有助於控制體重和克服食慾。

檸檬含有豐富的維生素 C 與纖維，有助於心臟健康、體重控制和消化系統的運作。

基因排毒汁的食譜

7個有機青蘋果，1顆有機芹菜，一小撮有機香菜，一小撮有機普雷斯利菜，半茶匙有機卡宴胡椒粉，拇指大小的有機薑，2根有機黃瓜，需要剝皮，一個帶皮和種子的有機檸檬，所有這些成分可製作三杯果汁，一天飲用。

使用此配方 21 天，可清除系統內儲存的毒性。讓天然食療來重建，治療，而且讓您的身體康復到更加健康的狀態。

享受您的果汁，迎接療癒能量來昇級您的身體

從痛苦中解脫

2008年4月5日，在準備回去內觀禪修課程的前一天，我在家裡預備晚餐。當我將雞肉切成一小塊煮中國菜式時，我突然感應到刀恍惚切在自己的手指上。我隱約看到鮮血飛濺而出，又洒落在廚房的每一個角落。我體驗了一種平生沒有經歷過的疼痛和悲傷的情感；淚水情不自禁地流洒滿臉。

激動之際，我身邊突如其來地出現了一個響亮而深情的聲音：“我為您解除了痛苦，為什麼您卻將痛苦加諸於其他生命之上？”

我目瞪口呆，環視全屋，並且審查着聲音是否從電視機或者電檯發出，然而寂靜的房間可以聽到自己的心劇烈地跳動着。這是我一生人第一次遇上這種特殊的現象 – 一個如此震撼性的感受，簡直不可思議。那個聲音清晰尚且明確，儼如有人站在身前與我進行面對面的談話。我從來沒有經驗過這樣的恐慌和震驚，回想當我在切雞肉的時候，卻如同身受地感覺到其他生物所承受的痛楚。顫抖又不能自控的我在書房中跪了下來，而且問上天這個難以想像的訊息包含着什麼重大的意義。再者重新審視我的靈性探索之旅。

我在二月份完成了內觀禪修課程，到四月份，我發現身體的健康狀況有了巨大的轉變。不僅釋放了折磨我多年的心魔，同時上內觀禪修課時所體驗不藥而康復的奇蹟依然讓身軀感覺良好，一貫的愚昧想法也有所改觀。因為在展開靈性之路前，我認同人生是充滿磨煉的，但是也明白到這是正常生活的一部分。況且我認為只是居住於非洲的窮人缺水，沒有食品與衣物的生存方式才稱之痛苦的悲劇。我臆測自己的困難和掙扎不至於這般嚴重而稱為艱苦人生，根本就沒有概念，我同樣是生活於苦難之中。不過第一次靜坐的經驗為我打開了心靈，令我清楚承受着大規模的生理與心理的折磨。這使我理解到自己不例外地生存於痛苦之中，縱然表面是一個不同的形式，或者不同的程度。

在上課後的一個月，我認識到禪修的經歷是一個證據，正如艾克·哈特托爾在他的 [新的宇宙] 一書中談到，“每當您對抗，您會強化，您愈抵制，愈加持續。”這令我領悟到課程中每一個難題的出現，總是有極好的理由，尚且幫助自己留心學習不再抗拒任何事情的發生

。這個頓悟的結果，讓我發掘更多的自我意識與自我接受，以及控制負面的習性反應。還有心理的改變使我的精神壓力減低，快樂的心境從而增加。

更重要的是，我發覺到二十二年來無醫生可治好的肚痛頑疾，不單在第一次上課時神奇地不藥而自癒，並且沒有重新出現。皆因在兩個月裡，我每天繼續練習內觀靜坐，而每個月的經期疾病和背部疼痛不再主宰着自己的日常生活。另外我無需看醫生，或者吃用任何止痛藥物。我目睹着身體上的奇妙變化，終於體驗到這個訊息的深刻含義。

是的，我感受到肉體的痛苦經已被解除。而您卻將苦痛加諸於其他生命之上又是意味着什麼呢？

哦！恍然大悟，自我覺悟使我意識到原因是在吃肉類的食物，我的無知行爲間接又是直接地令到另一種動物蒙受苦楚。

因爲佛祖教導世人，凡是有生命的都是生物，我們必須尊重所有的眾生。由於經驗了神靈的超自然力量幫助我解脫身體上的病痛，我也不應該再讓其它動物遭受折磨。就在這一刻，我知道這個聲音是特別地引導自己成爲一個素食者。

懷着新的認識，第二天我參加了內觀禪修的課程。在靜坐期間，我有一個安寧的心境，況且沒有什麼不尋常的事情發生，這與我在第一次十天禪修課程上所經歷的疼痛遭遇恰恰相反。我清楚疾病已經遠離，身體完全康復。

短期課程結束後的第二天，在去上班的路上，我發現了一本“素食者”雜誌在地鐵的椅子上。當晚上回到家，我突然收到了一位新朋友的電子郵件，從圖片裡的介紹，我看到了某些人對待動物的方式。這使我感到非常震驚和難以置信。

我們爲什麼要用這麼殘忍與不人道的方法去虐待無辜的動物？牠們做了什麼值得這種慘不忍睹的煎熬？

當我望着熒幕上動物們生活的環境、驚慌地生存與被殺害的剎那，我看到牠們眼中所表露出的憤怒，恐懼和無奈。與此同時，覺醒的我理解到如果繼續吞噬這些怨恨的能量，這也令自己成爲一個擔驚受怕又沒有慈悲心的人。此外，我將心比心，倘若有人用同一樣的方式去加害於我的小狗，我是很難想像如何忍受這種殘酷的心靈傷害。

更何況我願望生活於動物的喜悅中，而不是牠們的痛苦裡。當我存心幫助眾生，善舉會給予自己前進的引導力。我覺悟到道德心和仁愛心是相等的重要，這是我的靈性探索之旅的指南，尋求開悟的最關鍵因素。佛祖語重心長地教導大眾：“思想表露在言語上，言語會變為行動。行動發展成為習慣，而且習慣造就了性格。因此留意本身的言行。讓仁愛如春天的種子，誕生於對眾生的關愛。”

佛祖的教誨啟發我重新審視生活的選擇。為什麼用慘無人道的方式對待無辜的雞，豬，牛是一件平常的事？人類仍尚存同情心嗎？

我深刻地明白到這訊息是召喚我做一個素食者，並且必須立即採取行動。但是另一方面，我做夢都沒有想過生活會發生這種戲劇性的改變，故此不清楚從何處着手。我開始向別人提出問題，以及展開調查工作。幾個星期之後，我心無雜念且有意識地向上天宣佈：從這一天開始，我選擇不將痛苦加諸於任何生物身上。

再者我發現走在靈性探索之道尋求覺悟不僅是讀書，或者收集智慧，同時也需要付出仁愛與存心積善德。我了解以往掙扎的原因，只是想着自身的利益和如何得到自我所需。我不懂得這自私的行徑是本人為生活建築囚牢與困擾，況且令人生停步不前的大部分因由是自己從沒想過為眾生謀求福利。雖然正法幫助我淨化業障，又引導我走上覺醒之道。然而我必須堅持道德觀 – 守戒、精進、還有積聚善業，這才有助於自己修行而獲得‘潘納’開悟。哦，佛祖有訓：先戒而後定，再由定生慧。

我肯定地又明確地看到了人生的新方向。信不信由您，在我做了決定和採取行動之後，我的素食之路可以說是一帆風順。我不再沉迷於肉類食物，而且也理解與接受了朋友們的肉食習慣。我開始嚮往學習愛惜自己，愛護所有動物的生活。

在三個月裡，我的日常生活起了翻天覆地的變化，我的體重在不知不覺間輕了十八磅，可是充滿活力的能量與快樂的心情。再進一步地，我逐漸掌握了對本身思維和行動的覺知。儘管需要花一些時間來辨認情況，不過我清晰地看到自己如何對困難作出習性的反應，然後努力地作出正確的應變。我知道正法的智慧就如明燈一樣照亮了我的人生，又體會到如何做一個生活的觀察者，這是唯一的途徑令我走出精神錯亂的心障。更大程度上幫助我改變習慣性行為的模式，並且為我打開了離苦得樂之門。

故事來源於 **心靈之旅** 的書

呼吸的重要性

我在街上仍然看到有些人戴著口罩，我想他們大概忘記了呼吸的重要性。這裡沒有任何非議，然而我只是想向人們展示我的研究發現，以幫助人們思考呼吸是必不可少的原理和如果人體缺氧會導致大腦反應遲緩。

1. 呼吸的主要功能是透過肺部的運動吸收氧氣並排出二氧化碳。
2. 我們每天呼吸約 22,000 次。我們的動力來自於呼吸。我們的肺部為我們提供氧氣，這是我們身體維持生命的能源。我們的肺部吸入空氣，然後提取氧氣並將其通過我們的血液，然後被輸送到允許我們行走、說話和活動的組織和器官。
3. 最基本的是氧氣幫助人體生長、繁殖，並將食物轉化為能量。人類透過鼻子和嘴巴呼吸到肺部來獲得所需的氧氣。氧氣使我們的細胞能夠分解食物，以獲得生命所需的能源。
4. 有證據表明，增強肺功能對發炎有正面影響，這對於人體免疫疾病是至關重要的。還有助於延長人的壽命並防止大腦幹細胞受損。
5. 最必要的是呼吸幫助我們的身體調節神經系統以及健康活力的方式。
6. 停止呼吸五到十分鐘後，我們可能會出現嚴重且可能不可逆轉的腦損傷。
7. 呼吸使我們能夠說話和聞氣味。加熱空氣以配合我們的體溫，並將其保濕至我們身體所需的濕度水平，向我們體內的細胞輸送氧氣。當我們呼氣時，清除體內的廢氣，包括二氧化碳。
8. 正確的呼吸從鼻子開始，然後隨著橫膈膜收縮、腹部擴張、肺部充滿空氣而轉移到胃部。這是最有效的呼吸方式，因為它向下拉肺部，在胸部產生負壓，導致空氣流入我們的肺部。
9. 深呼吸可以為思考的大腦提供更多的氧氣。此外，透過呼吸能夠直接體格檢查、解決心理上的戰鬥、逃跑和凍結的症狀，我們可以釋放精神能量來解決其他的症狀。

10. 深呼吸不僅有助於平衡情緒、增強免疫系統，對心肺也有好處。當身體得到足夠的氧氣時，心臟就不會超負荷，始終運作良好，肺部的呼吸功能也能更有效地運作。

11. 學習控制呼吸將一隻手放在胸部，另一隻手放在腹部。閉上眼睛可以幫助您放鬆並專注於呼吸。閉上嘴，透過鼻子慢慢吸氣。透過鼻子呼氣。盡量少用力，讓呼吸緩慢、放鬆、平穩。

我明智的朋友們，讓我們在每一次呼吸中吸入愛，呼出喜悅

以自然方式治療肺炎

根據黑暗勢力的議程，他們在計劃對人類進行又一次攻擊，但情報表示，他們在這個時間軸內不會成功。然而，我想分享一些建議，以防有人面臨一些挑戰的情況。

研究表明，肺炎是一種常見的感染，會導致一個或兩個肺部的氣囊發炎。然後氣囊可能會充滿膿液或液體，導致咳嗽、發冷、呼吸困難和發燒。通常，咳嗽伴隨膿或痰。有不同類型的微生物可能引起肺炎。這些包括細菌、病毒，甚至真菌。

減輕肺炎嚴重程度的補救措施：

1. 喝薄荷茶、尤加利茶和胡蘆巴茶。
2. 用海鹽水漱口。
3. 多休息。
4. 喝生薑或薑黃茶。
5. 用維生素C
6. 喝溫熱的液體。
7. 趴著睡。
8. 專注於您的呼吸。

最佳食用的食物

1. 多喝純淨過濾水
2. 大量新鮮有機蔬菜，尤其是生菜、胡蘿蔔、甜菜、洋蔥、芹菜、高麗菜、花椰菜、綠花椰菜、小黃瓜、蘿蔔、菊芋、豆類（大豆和青豆除外）。

3. 有機蔬菜湯、味噌湯，最好是浸泡過的堅果和種子、有機的家禽和魚類。
4. 有機新鮮甜水果 - 限制李子和梨，所有漿果，包括枸杞，以及其他太甜的異國水果。
5. 選擇非甜水果，如酪梨、胡椒、番茄和黃瓜。
6. 應經常食用大蒜、生薑、辣椒、辣椒和洋蔥，因為它們對肺部和整個呼吸系統有強大的健康益處。

限制的食品

1. 避免吃過敏或敏感的食物
2. 所有糖和糖製品，包括過量的甜水果
3. 軟性飲料和商業加工食品
4. 所有含有人工成分的食品，如添加劑、色素、調味劑和防腐劑
5. 牛奶和乳製品，因為它們對體內黏液有很大的貢獻
6. 咖啡和所有其他含咖啡因的產品。

疫苗排毒

我知道我在這裡分享的内容是有爭議性的，但我的靈魂迫使我向您們展示我的調查。因為人類正面臨著最關鍵的時刻，我們在這個挑戰時期的唯一生存方法就是互相幫助，互相支持，以及分享拯救人類的自然療法。因為很多人都生病了，而我們知道疫苗是所有這些疾病的根源與罪魁禍首。

根據我13年的研究發現，黑暗勢力的目標是殺死7億人類，這就是菁英們安排在 NOW 人口減少議程表上。

有一個著名醫生在他神秘死亡之前揭露了疫苗的危險而且導致癌症和治療方法，他表示：「正如我多次提到的，自 1954 年以來，世界一直在進行一場由全球精英們採用無聲武器發動的無聲戰爭。新冠病毒是菁英們在63 年裡利用流行病而將世界人口減少到500 萬的頂峰計劃。」

陰謀集團擅長壓制科學，並詐騙大眾令到人們相信疫苗是必要的且是安全的，而將事實置之不顧。這就是為什麼新冠病毒疫苗是減少人口的生物武器。

Sherri Tenpenny 博士表示：“當您的系統中獲得這種刺突抗體時，它將永久且不可逆轉地改變您的免疫系統。信使 mRNA 是開發抗體與用於針對刺突蛋白的。這是意味著下次您接觸病毒時，抗體應該可以阻止您生病。然而，它不僅不能阻止您生病，而且抗體本身也會攻擊您的身體，造成嚴重破壞和大規模的自體免疫疾病。它透過分子擬態攻擊您的器官。”

我有責任向您揭示這些調查，並邀請您運用自己的智慧來分析資訊與驗證我在這裡分享的所有證據。

請您問問自己

您知道疫苗裡面有什麼成分嗎？

您知道研究顯示疫苗透過成分「NAGALASE」導致癌病嗎？

您願意調查是什麼病毒導致您生病的嗎？

根據第一線醫生和專家的報告，接種過新冠病毒疫苗的人應該進行詳細的排毒，以避免不必要的副作用。

「排毒」的建議是，進行疫苗排毒飲食，同時補充鋅、維生素 C 和 D 等補充劑，還可以使用硼砂浴以消除注射的毒性。

伊維菌素和羥氯奎對新冠病毒具有最佳效果和抵抗力，它們不會對人體免疫系統產生任何負面影響。由於疫苗含有 mRNA 和刺突蛋白質，它們會留在體內，具有毒性，殺死其它細胞並導致人們生疾病。

疫苗排毒的重點是排除重金屬，但也會釋放我們每天在周圍所接觸的輻射，處方藥的毒素、殺蟲劑、受污染的食物和水源都含有重金屬的元素。

疫苗排毒的好處

改善神經系統，激活腦力運作

增強抗發炎的功效

幫助化解和去除重金屬元素

促進腸道健康功能

支持正常的血糖水平

維持肝臟運作

幫助免疫系統的平衡

支援肝臟正常地排除废物

維持活動能力並提高能量水平

讓身體恢復自然而且健康的狀態

因此，排毒、消除刺突蛋白、清除體內重金屬和 mRNA 非常重要

去除體內的刺突蛋白：白松針阻止刺突蛋白的棲息，白松針阻止合成與生長，它保護我們的DNA不被修改，它阻止 mRNA 鏈結合，從而阻止疫苗對身體的損害。

此外，白松針含有高的維生素 C 並具有抗發炎特性。人們認為這種茶有助於心臟和大腦健康，並可以提供更好的睡眠與緩解壓力。

最佳補鋅：南瓜子、葵花子、芝麻子

蒲公英草本植物：有助於肝臟、膽囊、腎臟和血液的排毒，並調節腸蠕動。根用於肝臟和結腸，葉子用作利尿劑，輕輕地透過腎臟沖洗毒素。蒲公英富含維生素 C 和抗氧化劑，有助於保護細胞免受毒素損傷。

其他研究表明，矽藻土與木炭可能有助於消除刺突蛋白，而且對寄生蟲具有強大的解毒作用。

重金屬的危險

重金屬是有毒的元素，即使在低濃度下也非常危險。

可能導致毒性（或“中毒”）的重金屬：汞、鉛、砷、鎘、鋁、鎳、鈾、鈾

重金屬排毒

有機硫晶體：硫可以清除體內器官和系統中的毒素，例如重金屬與化學物質。由於過度接觸環境毒素和食用缺硫食物，現在大多數人都缺乏這種營養素。只有有機種植的食物才含有足夠量的硫。

其他有效的療法包括螯合療法、膨潤土、水飛薊、三果、骨湯、苦菜、藻類、生果汁和草藥。

膠體銀 - 殺死一切毒素

如今，膠體銀被用作替代藥物來抵抗細菌、真菌和病毒。

膠體銀的殺菌活性已有充分的記錄。它在減少或預防感染方面的好處可以在多種應用中看到，包括作為燒傷和慢性傷口的局部治療。

膠體銀是一種強大的抗菌劑。它有助於抵抗感染、預防感冒和流感、傷口癒合等。銀也有助於內部熱量調節和循環。

膠體銀具有抗菌、抗真菌和防腐特性，可透過減少乾燥、發紅和搔癢，有助於緩解慢性皮膚病，如濕疹、牛皮癬、痤瘡、燒傷和皮膚炎。

結論：研究數據支持離子膠體銀作為一種針對需氧和厭氧細菌的廣譜抗菌劑，同時對真菌的活性光譜更有限且更具體。

七種最佳天然抗生素

1. 大蒜：世界各地的文化早已認識到大蒜的預防和治療功效。
2. 蜂蜜：自古以來，人們就因其傷口癒合活性和抗菌特性而使用蜂蜜。
3. 生薑。 4. 紫錐菊。 5. 金印草。 6. 丁香。 7. 牛至。

請記住，為了我們健康的身體和健康的靈魂，我們需要擺脫人造牢房、人造食物、人造自然、人造食水、人造藥物、人造空氣、人造溫度、人造照明、人造衣料、人造塑膠、人造電視和人造情緒程序編排的生活。

最現實的是，您是您自己的科學家，您是您自己的醫生，您是您自己的治療師，您是您自己的老師，並且您是自己的促進身心健康的受惠者。

另一個很好的資源：有機成分，有科學支持。

“聽著，我不在乎您是否接種了疫苗。那是您的事。但有一點是肯定的：現在已經不是過去的美好時光了。您不能相信那些會說話的權威人士、說謊的政治人物或那些貪婪的製藥公司不會保證您的安全。他們希望您感到害怕、依賴，並服用他們定價過高的藥片。

這就是我們的刺突蛋白支持的方程式有可用武之地了。我們消除了那些廢藥。這不是為了讓某些製藥公司高層中飽私囊而設計的淡化複合維生素。我們在其中添加了納豆激酶、NAC、鳳梨蛋白酶、槲皮素——具有真實科學支持的天然成分。”

疫苗的解毒劑

首先讓我們認識與了解尼古丁受體

在百科全書中：**尼古丁受體**在醫學界全稱是菸鹼乙醯膽鹼受體或 nAChR，它是對神經傳導物質乙醯膽鹼做出反應的受體多勝肽。菸鹼受體也會對激動劑尼古丁等藥物有反應。它們存在於許多生物體的中樞和周邊神經系統、肌肉和許多其他組織中。在神經肌肉接頭處，它們是肌肉中控制肌肉收縮的運動神經-肌肉通訊的主要受體。在周邊神經系統中：1.它們將傳出訊號從突觸前細胞傳遞到交感神經和副交感神經系統內的突觸後細胞，2. 它們是骨骼肌上發現的受體，接收釋放的乙醯膽鹼以發出肌肉收縮訊號。在免疫系統中，nAChR 透過不同的細胞內途徑調節發炎過程和訊號。

菸鹼受體被認為是膽鹼能受體，因為它們對乙醯膽鹼有反應。菸鹼受體得名於尼古丁，尼古丁不會刺激毒蕈鹼乙醯膽鹼受體，而是選擇性地與菸鹼受體結合。毒蕈鹼乙醯膽鹼受體同樣得名於一種選擇性附著在該受體上的化學物質 - 毒蕈鹼。乙醯膽鹼本身與毒蕈鹼和菸鹼乙醯膽鹼受體結合。

ACE2 受體：

在這裡 ACE2 受體充當病毒進入體內的門戶。此病毒複製並同時阻礙表達 ACE2 的其他器官，例如心臟、腎臟、血管和胃腸道。

以下的內容來源於阿迪斯博士的採訪揭露

阿迪斯博士答，他們（菁英）說的是ACE2受體或刺突蛋白進入您的細胞與人類結合從而導致叫做新冠病毒的感染，但有些研究人員在2020年4月說不，它不是ACE2受體引起的，事實上它不可能是ACE2受體，我們剛剛進行了一項研究並確認肺部不存在ACE2受體，所以這根本不可能是呼吸道感染，您相信嗎？

您的肺部細胞外部沒有 ACE2 受體，但他們告訴您，病毒正在透過 ACE2 受體進入您的肺部細胞，

但根本上沒有 ACE2 受體在肺部細胞的外部，所以這怎麼可能是呼吸道病毒。

眼鏡蛇毒素、金環蛇毒素是在狂犬病毒中有這兩種蛇毒，都是針對人體內的1個受體，

簡稱 $\alpha 7$ 煙鹼乙醯膽鹼受體，尼古丁受體，就這樣，

但是他們具體說是 $\alpha 7$ 尼古丁乙醯膽鹼受體最終解釋了新冠病毒的所有症狀，

因為他們在2020年4月表示，眼鏡蛇毒素和金環蛇毒素的獨特之處在於這兩種蛇是神經的毒素，這意味著它們不僅僅針對肺部，它們會進入您的大腦並穿過血腦屏障，

它們立即與腦幹中的 $\alpha 7$ 尼古丁受體結合，當毒液擊中它時，它會關閉該神經的細胞功能，腦幹中的神經控制橫膈膜收縮，進行呼吸以及心率的能力收縮泵血，當那些神經毒液蛋白擊中尼古丁受體時，它會抑制隔膜收縮的能力，然後動物或人類就會缺氧並進入呼吸衰竭，

缺氧意味著沒有氧氣，低氧，記得有些人穿戴著有史以來第一次脈搏血氧計，

我甚至不知道那是什麼，除了醫院裡的人使用它們，現在有些人都有了一個來自塔吉特、沃爾瑪、世界各地的脈搏血氧計，有些人穿戴在手指上看著他們的氧氣下降，

他們都發表了“這是毒液的副作用”，這就是毒蛇如何通過麻痺獵物的隔膜來殺死獵物的。

傑森詢問，味覺和氣道怎麼樣回事？

阿迪斯博士答，當我說它可以回答新冠病毒所有症狀的所有問題，我們每根神經都有 $\alpha 7$ 尼古丁受體，您舌頭上控制味覺的神經，當毒液擊中它時，它會關閉細胞功能，但它不會殺死細胞，它只是將其關閉，

如果上帝設計放入您體內的細胞被設計為具有味覺，因此只要毒液與尼古丁受體結合在一起就不再有味，那麼您的嗅覺中也有尼古丁受體，大腦或鼻子中的神經，稱為嗅球，當毒液擊中嗅球時，它實際上會關閉您的嗅覺。

在2020年4月的這篇論文中，他們說新冠病毒的所有症狀都可以用這些毒液蛋白來解釋，他們稱這兩條蛇毒液為刺突蛋白，它們都針對尼古丁受體，這最後解釋了情況

傑森，2020年4月，這終於解釋了為什麼世界各地的醫院都空無一人，

為所有這些像洪水泛濫的病人做好準備，

但為什麼在世界範圍內受到影響最小的是吸煙者，

傑森答，您知道，當我調查這個問題時，我發現了一些有趣的東西，

醫院發表了這一點，但我根據您的工作和您所帶來的信息看到了這一點，

我認為這是疾病預防控制中心和其他一些機構，卻說了完全相反的話，您能多說一點嗎，

阿迪斯博士答，是的，法國科學家在2020年4月發表的論文中，他們說吸煙者沒有受到影響的原因是他們體內循環的尼古丁，而尼古丁與這些受體的結合親和力比毒液高30倍，

所以如果有尼古丁漂浮在您大腦的受體會接管，它會釋放毒液並與尼古丁結合，這就是這些受體的完美設計方式，只抓住尼古丁，所以他們說尼古丁和吸煙的好處是幫助受體，不過他們沒有告訴人們去吸煙，

但他們的實際文件中寫道，我們對此非常確定，因為甚至伊維菌素也在世界各地受到吹捧，因為它證明了可以阻止非典型 CoV 2 複製和新冠病毒惡化的結果，

但是世界不知道這一點，藥劑師仍然不知道這一點，除非他們看過我的演講，

他們發表了伊維菌素也與阿爾法7, 尼古丁受體結合，這就是它的工作原理，它模仿尼古丁的作用。

傑森詢問，您說尼古丁也比伊維菌素更強，

阿迪斯博士答，是的，所以他們會廢除，

伊維菌素不如尼古丁那麼強，並且它不會保護每個人免受毒液的傷害，特定的劑量將是尼古丁最高而有效的親和力，他們稱之為與這些受體的結合，甚至超過伊維菌素，

我想說的是，世界各地有一些人，甚至醫生已經預防性服用伊維菌素兩年了，他們仍然有長期的新冠病毒症狀，當我告訴他們嚼尼古丁口香糖時，他們都在三天內報告所有症狀都消失了。他們每天都會攝取伊維菌素，但這並沒有起到作用，因為身體的設計是為了吸收尼古丁，而不是其他任何東西，

傑森答，在過去的一個月裡，我見過很多人，特別是因為您的工作，受到您的演講所影響和您帶來的啟發，開始貼著尼古丁貼片四處走動，我看這裡發生了什麼事情，就我和世界其他人所知，尼古丁貼片是為了幫助您戒掉吸煙的慾望，因為我們與尼古丁成癮性有這種聯繫，可怕的恐懼，您想擺脫它，所以您能從這角度澄清您的觀點嗎？

尼古丁有任何的細微差別，因為當我第一次聽到它時，我不清楚它是什麼，

阿迪斯博士答，首先，這聽起來很瘋狂，我們需要承認房間裡的大象，然後解釋它，因為大多數人不能理解您，而說這個人在談論什麼呢。

是的，我不知道您想多長的時間，但這將是一個令人難以置信的機會，

可以教育和拯救世界各地的所有人，好吧，

我說的是認真的，這是一個神奇的機會幫助許多人，

在您問這個問題之前，在2020年4月，法國遺傳學家的研究人員確認並發表了尼古丁、吸煙者和伊維菌素正在對抗新冠病毒，因為它比毒液更好地與這些受體結合，這是在他們的最後的論文中，請求世界各國政府投資研究使用尼古丁貼片、尼古丁口香糖作為新冠大流行的解毒劑。

但就在一個月，在4月20日後，也就在2020年5月，安東尼·福奇、喬·拜登走進媒體，在新聞製作節目中，到處告訴世界的人，新數據出現了，吸煙者是最危險的，感染新冠病毒的風險最高的，很多人在世界各地的醫院死去了，

美國人，現在是戒煙的最佳時機

這就是謊言的程度，好吧，他們直言不諱地需要群眾戒煙，這樣這些民眾將來就會生病，不能避免地購買他們的打疫苗針的陰謀，因為那些吸煙的人不會生病，

好吧，現在您問的是尼古丁貼片的事，

傑森詢問，太瘋狂了，您剛才說的，事實是陰謀已經深入到如此深的程度

阿迪斯博士答，哦，它比這更深入，我們將深入探討這個問題，因為我不敢相信這會發展到什麼程度。

.....

阿迪斯博士答，人們所有的症狀都百分之一百消失了，

傑森詢問，那是什麼呢？

阿迪斯博士答，7毫克尼古丁貼片，每天，

每天一次，人們只需要每天早上貼一片7毫克的尼古丁貼片，在世界上只出售三種，7毫克，14毫克，21毫克，人們要求用最小份量的貼片，貼在他們的手臂或腿上，或任何地方，貼一個在身上，每天早上換上新的，只花了六天，百分之一百的症狀都消失了，這就是今年的事。

天哪，法國研究人員在2020年4月，曾經懇求世界各國政府使用尼古丁貼片、尼古丁口香糖來消滅世界上的流行病，但他們都拒絕了，然後對您們所有人撒謊，

然後說相反的話，說不要相信任何含有尼古丁的煙草產品。

好的，人們，您們留意，哦，在調查論文中已經提出，他們描述了為什麼他們的假設會起作用，他們引用了兩項研究，他們說因為新冠病毒中的刺突蛋白基因是來自眼鏡王蛇的毒液和板條箱蛇的毒液，它們以攻擊尼古丁受體為目標，我們假設尼古丁，因為它的綜合力是乙醯膽鹼的30倍，比乙醯膽鹼高30倍，它會釋放毒液，症狀就不會復發。

現在我想解釋一下，這些聽起來可能是很技術性，

但您必須清楚了解，我們將向世界展示這一點，在您人體的每個細胞上，

傑森，我不知道這一點，您身體的每一個細胞都有尼古丁受體，

每一個細胞，您體內的巨噬細胞可以清除所有死掉的疾病細胞和毒素，您的T細胞, B淋巴細胞，所有保護您並治癒您的細胞，每個細胞都有尼古丁受體，

傑森，胰臟中的 β 細胞可以釋放胰島素來控制糖尿病和血糖， β 細胞由尼古丁受體控制，當毒液與 β 細胞上的尼古丁受體結合時，每次它們這樣做時，毒液就被稱為尼古丁受體的對抗劑。

傑森詢問, 您是什麼意思呢？

阿迪斯博士答, 對抗劑意味著它關閉了受體，所以促使這些細胞在周圍漂浮，

阻止細胞正常運作，想像一下, 您的手機或牆上的燈開關，對抗劑會關掉燈，然而激活劑就是他們所說的，激活劑會打開燈。這將是尼古丁的功能是為新細胞打開燈，並是自然界中最完美的激活劑，

然而他們用兩種最常見的對抗劑將其關閉，即蛇毒液和海洋中的錐蝸牛毒液，對抗劑阻止尼古丁受體的正常功能。

傑森詢問, 除了尼古丁之外，因為人們通常不會去吸煙，現在我們能够在自然界中獲得尼古丁嗎？這種尼古丁是一種天然的東西嗎？我們可以在自然界中看到的食物或其他？

阿迪斯博士答， 是的，這是我的問題之一，在我的生活中，我相信上帝創造了我們，創造了這個世界，所以如果他創造了煙草植物，將尼古丁放入其中，那麼其他的植物都會這樣做，在去年，我不知道這些，直到今年，我提出問題，所以去研究。

您知道世界上尼古丁含量第二高的食物是茄子嗎？

傑森答， 不知道，

阿迪斯博士答， 煙草，然後是茄子，您知道每一種茄屬蔬菜都含有尼古丁嗎？

傑森答， 您能為在看的人列出這些嗎？

阿迪斯博士答, 南瓜、西葫蘆，那些是茄屬植物, 西紅柿是茄屬植物，紅色西紅柿含有尼古丁，您知道嗎，綠色西紅柿的尼古丁含量是紅色西紅柿的10倍。

世界上有沒有人知道, 您吃過的每一個白馬鈴薯都含有尼古丁，您知道您吃過的每一個花椰菜都含有尼古丁嗎，您知道芹菜含有尼古丁嗎？

**然後我想問在家裡的您，如果尼古丁這麼容易令人上癮，那麼, 為什麼不是越來越多的人
對蔬菜上癮呢？**

阿迪斯博士答，我剛剛列出的這些蔬菜都含有尼古丁，不是我創造它們，科學沒有創造它們，自然創造了它們，而上帝創造了它們，

在我看來，是上帝創造了它們，我想知道為什麼上帝將其放入我們的食物中

然後祂為什麼設計我們身體的每個部位都有尼古丁受體，如果我們不應該從這些植物中的尼古丁受益的話，

您知道有多少人普遍認為他們吃的食物越好，他們的健康就越好，更好的食物清單包括蔬菜，您們都知道，上帝真是太神奇了，會把所有食物放在人間，有人宣揚它們可以逆轉疾病，吃它可以治愈癌症，可以治愈終極疾病。

如果他們主要專注於吃這些蔬菜而不是加工食品 and 精製碳水化合物，那就太不可思議了，

上帝第一次就做對了!

傑森詢問, 哪一個貼片最乾淨?

阿迪斯博士答, 當然, 這是一個很好的問題, 實際上我希望觀眾聽到, 所以我實際上已經做了研究, 而不只是我一個人, 我們一群人研究了在世界各地哪一個製造是最乾淨的、毒性最小的貼片, 我們確實有一個品牌叫RUGBY值得推薦,

RUGBY, 唯一能真正找到它的地方是在亞馬遜網路上, 這是我們最喜歡的品牌,

但我不認為人們只需要使用這個品牌, 我們正在努力給您希望和擺脫痛苦的自由, 所以即使六天, 使用任何品牌與從最低劑量開始, 請不要忘記,

它們只有三種劑量: 7、14 和21 毫克,

當您使用尼古丁時, 尼古丁背後的原理是釋放在您細胞的毒液, 現在您的身體裡漂浮著毒液, 所以您正在釋放毒液, 如果您使用了太多的尼古丁, 您會一次釋放出大量的毒液。

有些人可能會噁心, 嘔吐, 腹瀉, 如果您第一天使用7毫克貼片時出現這種情況, 就切成兩半, 第二天貼上另外一半, 這是我的推薦,

我個人比較喜歡使用14毫克的預防劑, 將其切成六等份, 每天佩戴其中一個小貼片, 我已經戴了一年, 只是為了防止我可能遇到的毒液循環。

更詳細的調查在我們的網站里可以下載到萊恩·阿迪斯博士的「解毒劑」全文電子書

新冠病毒的解毒劑

您知道創造 mRNA 新冠病毒疫苗的兩位科學家在哪裡嗎？

您知道他們目前在賓州大學工作嗎？

這兩個人被認為創造了mRNA 技術而放入新冠病毒的注射裡，

他們的名字是凱特琳·卡拉科和安德魯·懷斯曼，

這一點很重要，去了羅伯特·雷丁頓身上的毒液是來自賓州的一個蛇形館，

所以我就上網查了一下可以買蛇毒磷酸二酯酶進行研究嗎，

一個蛇形館是有很多的蛇，他們賣蛇，收穫蛇毒、蛇蛋，您需要的。

在賓州這地方，好吧，這很重要，凱特琳·卡拉科和安德魯·懷斯曼創造了mRNA 技術，

他們創造了所謂的mRNA 基因療法，自2009 年以來，

美國國立衛生研究院（NIH）資助他們創建mRNA 基因療法，

美國國立衛生研究院（NIH）支付費用給他們的具體部門是安東尼·福奇部門，

美國國立過敏傳染病研究所自2009年、2011年、2012年、2015年、2017年以來的論文中，他們在每一項研究中都在創造新冠病毒疫苗。

自2009年以來，他們聲稱，我們必須使用蛇毒磷酸二酯酶來切割哺乳動物體內的RNA，

以進行RNA基因治療，在他們的論文中，我們使用蛇毒磷酸二酯酶，

這是蛇毒中的一種成分，會損壞並切割您的RNA，

然後他們引用，我們使用RNA 是RNA SLRN AST 也可以切割您的RNA，

所有的aces 都是蛇毒中的酶，可以切割您的RNA 以殺死獵物，

所以當他們在這件事上，在電視節目中說這種毒液來自賓州和中國，

我已經知道賓州是有這所大學校，這兩位科學家歸功於他們一直在創造 mRNA 技術，現在因其名為新冠病毒 mRNA 疫苗而獲得終身成就獎，他們插入了帶有刺突蛋白基因的質粒，這些基因已被遺傳學家確認為蛇毒液，

現在這個很重要，我們討論了尼古丁的解毒劑，我在接受採訪之前決定，如果這些新冠病毒的注射液中含有蛇毒磷酸二酯酶就像他們在研究中說的，那麼放入什麼會破壞蛇毒磷酸二酯酶，然後我的下一個想法是，

這兩個人肯定不會在賓州收成蛇毒，然後注射入他們的疫苗，是會有人生產這個東西，那麼他們從那裡買的，

有一家叫創新研究的公司現在被熱漁科學創新研究收購了，而熱漁科學有同樣標籤的產品，一小瓶蛇毒磷酸二酯酶，售價150美元，它對買家說，這是從響尾蛇毒液中提取的，僅用於研究目的，建議不要注射到體內，並且研究說蛇毒磷酸二酯酶不能與任何這四種物質混合。

這種物質會破壞蛇毒磷酸二酯酶，使其無法產生有毒與有效的負載。

所以這四種東西基本上都是解藥

這說明您不能將它與穀胱甘肽混合，而這是您的肝臟生產的

您不能將它與任何乙醯半胱氨酸混合，您不能將它與維生素C混合，它會被一種叫做EDTA的東西完全破壞

EDTA，好吧，所以他們告訴了您解毒劑，

然後他們實際上做了一些非常可怕的事情，他們實際上最後的聲明披露了，並且蛇毒磷酸二酯酶絕對需要鎂才能被激活，

這意味著什麼？這意味著如果沒有鎂的結合，而毒液就無法造成傷害，

我想知道您在這裡暗示什麼，

但如果您注射了這些疫苗，並且出現任何受害的症狀，
並且症狀持續延長，您需要停止三個月的鎂補充劑，我的意思是所有的鎂，
我們看到那些因心肌炎、心動過速而與心臟問題作鬥爭的人出現了更多魯莽的結果，
一種節律是，如果他們服用鎂，如果您只是簡單地把他們戒掉，所有的症狀都會消失，
連同使用尼古丁和 EDTA、維生素C 與推薦的乙醯半胱氨酸，
這在疫苗中很重要，他們說他們使用蛇毒磷酸二酯酶，
但製造它的人將其出售給研究人員說，
您不能將其與乙醯半胱氨酸混合，它會破壞毒液的毒性
您知道嗎，FDA在2020年5月發表了一份聲明，他們將規定補充劑公司銷售乙醯半胱氨酸
為非法的，

這個在美國已經銷售了超過75年的產品，這是2020 年5月，這些疫苗直到2020年12月才
推出，但FDA在5-6個月前對這些公司說，您不能再銷售它了，
美國所有這些公司都發出了抗議聲，所有人都向FDA提交文件，要求他們取消，他們也就
撤消了。

但這讓我們都想知道為什麼他們實際上會禁止使用乙醯半胱氨酸。

您知道嗎，乙醯半胱氨酸是一種已發表的天然物質，
可以分解並阻止所有蛇毒的凝血作用。

哇！我們在新冠病毒的血液凝固中看到了什麼，您在拖延長病者的血液凝固中看到了什麼
，您會在疫苗接種後看到血液凝固嗎？

在2020年5月FDA說不可以出售乙醯半胱氨酸，需要憑處方印章，雖然沒有生效，

但這就是他們在同一個月發出的威脅，

他們對您撒謊說吸煙者受新冠病毒影響最嚴重，最終住院並死亡。

所以大家都戒煙了，這個謊言就是這麼噁心。

好的，我們到了2020年5月，當所有這些東西流行時，乙醯半胱氨酸將被禁止，

因為吸煙，

您知道2020年6月，下個月發生了什麼，

您知道義大利的研究人員在聽到中國的消息後都說新冠病毒起源於兩條蛇，

法國研究人員說刺突蛋白基因來自蛇，

您知道嗎，在義大利有一位名叫卡洛·布羅尼亞的科學家，

很早就開始研究並發表了獨立論文，他走遍了意大利，

決定對所有感染新冠病毒結果呈陽性的人進行PCR檢測，

然後他走遍了意大利所有這些城市，收集了通過PCR檢測沒有呈陽性的新冠病毒的人，

並且他說太好了，我們將您們這些沒有感染新冠病毒、也沒有生病的人來，

我們要把您們帶過來，那些PCR檢測呈陽性但生病了的人，

我們想要來自所有人的三份組織樣本，

在您們當中，我想要您們所有人的血液、尿液和糞便，

我們將對您們的血液、糞便和尿液進行三項測試，

然後他們發布，說只有在新冠病毒陽性患者中才發現的結果，

在另外一個陰性組中，通過三種不同的測試都沒有證實 36 種不同的毒液，

而新冠病毒患者的血液和糞便中存在 36 種不同的動物毒液，

但陰性組沒有，

而且這不僅包括板條箱被稱為銀環蛇毒素的蛇毒，以及是來自眼鏡王蛇的眼鏡蛇毒素，在每個新冠病毒患者體內都發現了 20 多種不同的蛇毒蛋白，還有16 種不同的海底動物，或是海底有一種海星的毒液在這些人體內，還有來自海底一種叫做荊棘冠海星的15種不同的錐蝸牛的毒液，錐蝸牛生活在海洋裡，裡面有致命的毒液，但有15種不同的東西，分別在新冠病毒患者的血液中，糞便中被查出，而那些毒液被稱為芋螺毒素。

傑森，卡洛·布羅尼亞透過三種不同的測試來確定36名不同病患者的列舉表，先是質譜分析，然後是液相層析分析，然後他將樣本送到德國進行一項他沒有做的額外測試，也許這是其中之一這三個，可是他將其發送到德國去做，他可能做不了這一項測試，但這三個測試包括一個稱為離子分餾的測試，並使用氣體來做到這一點，以及他們想要這樣做的第三個步驟的原因，是因為如果他們在這個人身上發現動物毒液，那麼使用這種離子分數技術就會非常具體，它會準確地告訴您毒液蛋白來自哪一種動物。

哇！

這就是為什麼他們可以確認它是來自馬來亞的箱蛇，中國的眼鏡王蛇，他們發現了印度東部的棕蛇毒液，他們在每一位患者身上都發現了來自烏拉圭的珊瑚蛇毒液，他們發現坑毒蛇，他們從毒液中發現了巴西的哈拉卡樹蛙毒蛇，他們發現了鋸鱗毒蛇毒液，

然後發現了許多來自世界不同地區的15種不同的錐形蝸牛毒液，
以及被稱為荊棘冠海星的海星毒液，
如果您看一下這項研究中列出的 36 種的毒液蛋白質，
列舉了新冠病毒患者的血液、尿液和糞便中發現了毒素勝肽，
如果您看一下該研究，它於2021年10月在網上發表，經同行評審並獲得批准，
這篇論文，如果您仔細查看所有的蛋白質是來自36種生物的毒液，
每一種蛋白質都解釋了每一個人的新冠病毒的每一種症狀，
它解釋了為什麼有些人會出現血栓，
它解釋了為什麼有的人味覺、嗅覺喪失，
它解釋了為什麼有的人認知功能障礙，
它解釋了為什麼有的人有腸易激綜合症，
解釋了為什麼有的人腹瀉不停，就像夏天嘔吐，每一個蛋白質都告訴您症狀，
有個叫做血管性水腫的症狀，您見過嗎，我沒有看到這個，
但是世界各地出現了這個，他們的眼會紅，眼球會腫脹，
他們的眼瞼都會腫得很大，或者他們的嘴唇會腫得很大，這就是血管性水腫，
如果您查找血管性水腫，如果您查找新冠病毒血管性水腫的圖像，
然後您會看到世界各地的人們在醫院裡的那些可怕的照片，他們的臉部部分腫脹，
在新冠病毒研究中，他們發現了36種不同的毒液，蛇的毒液中有一種叫做緩激肽，
而這種緩激肽的毒液蛋白質是引起血管性水腫的原因，
您知道他們發表了文章，說這種緩激肽毒液是導致每個新冠病毒患者的血管性水腫，您知道緩激肽會被菠蘿莖中發現的一種叫做菠蘿蛋白酶的物質阻斷嗎？

這是非常驚人的，

實際上是彼得·麥考爾醫生即將推出的產品中的一種成分，

他甚至不知道菠蘿蛋白酶具有這種活躍的能力來保護您免受毒液的侵害，不會發生血管性水腫，

但您瀏覽一下蛋白質的列舉單，我可以向您解釋，

無論您的親人是誰，無論他們死於什麼，

我不是在開玩笑，不管他們死於什麼，他們遭受什麼痛苦，都不重要，

這一切都是從他們在世界各地註入了完美的合成毒液質粒，他們稱之為新冠病毒，

我需要很快說一下，1956年，斯坦利·科恩(Stanley Cohen) 醫生發現，

當您神經組織和人體中的任何表皮組織暴露時，表皮意味著皮膚，

但真皮踩在皮膚真皮層之上，皮膚也是覆蓋了身體的每一個部位。

1956年，他將蛇毒注射到哺乳動物體內的腦細胞和每個細胞旁邊，

他在1956年發現正在發育的雞胚胎的腦細胞，然後將蛇毒注射到腦細胞旁邊在培養皿中，將腦組織暴露於毒液後數小時內，它可以長出腦腫瘤，

幾年後，他開始用腎臟、肝臟、胃、乳腺組織進行實驗，

看看會發生什麼當細胞放在蛇毒旁邊時，它們會到處長出癌細胞，他稱為這兩種副作用，

蛇毒和哺乳動物和鳥類神經生長腦腫瘤的因子和表皮生長的因子產生大量的腫瘤，

和身體的其他組織一樣，表皮無所不在，表皮生長因子、神經生長因子。

傑森，他在 1956 年發現蛇毒對哺乳動物組織和鳥類組織有這種作用，

您知道嗎，他因發現這一點而在 1986 年獲得了諾貝爾獎，

傑森，在卡洛布拉加的研究中發現了36種不同的毒液，

其中包括眼鏡蛇毒素、銀環蛇毒素和芋螺毒素，
在大流行期間，當我們處於封鎖狀態時，
他們在世界各地的實驗室裡給動物注射 α 芋螺毒素和眼鏡蛇毒素
然後他們在72小時內發表了一篇文章，
宣稱這些毒液專門穿過血腦屏障，目標是這些哺乳動物腦幹中的神經膠質瘤C6細胞，
並產生一種稱為膠質母細胞瘤的腦腫瘤，他們展示了它們在72小時內生長的速度有多快，
這些動物沒有腦腫瘤，直到他們注射 α 芋螺毒素、 α 眼鏡蛇毒素，
它們可以在不到72小時內長出腦腫瘤。

傑森，他們在製造腦瘤 72 小時後做的下一件事是，
他們說毒液與尼古丁受體、 $\alpha 7$ 煙鹼辣椒結合，
然後身體開始產生大量相同的神經細胞作為對毒液的反應，
在接下來的72小時，他們只用一種東西治療動物，他們想看看會發生什麼，
他們給它們注射了兩種不同劑量的尼古丁，
他們在電子顯微鏡下證明，他們完全可以用尼古丁72小時消除真正的膠質母細胞瘤腦瘤，
它起效那麼快，它功效那麼快，事實上，它效果如此之快，
在72 小時後，整個腫瘤的50% 在施用尼古丁後就消失了，
所以他們取消了研究，他們為什麼要取消研究，為什麼他們沒有從接下來的72小時來看，
或者會得到100%的恢復，
有什麼危險，在大流行期間，當我們被封鎖時，知道新冠病毒疫苗正在帶有刺突蛋白基因
質粒中傳播，他們稱呼新冠病毒是一種呼吸道病毒，但其中含有這些毒液，
他們發布了發現的36種毒液，他們將這些毒液注射到世界各地的動物體內，

看看它們對哺乳動物有什麼作用，

我可以100% 向您展示，他們可以在72小時或更短用這些毒液創造4 種不可逆轉的人類疾病，我會列出名稱，它們可以在72小時或更短的時間內創造出膠質母細胞瘤腦瘤，

他們可以用這些毒液在24小時內創造出一型糖尿病，

他們可以注射眼鏡王蛇毒液，錐形毒液，抗毒液，用金環蛇毒素，

在不到24小時內將其轉變為一型糖尿病，據說這種情況是不可逆轉的基因糖尿病。

好吧，他們創造出了一型糖尿病患者，同樣用這些毒液在72小時或更短時間內，

他們還創造了帕金森氏症在動物，然後他們在不到72小時內創造了心肌炎動物，

還有把這些不可逆轉的人類疾病中的每一種他們用相同的毒液創造在哺乳動物的身上，

他們將新冠患者放入其中，每一種毒液都在新冠患者和新冠疫苗中發現

傑森，他們使用的唯一治療方法是試驗三種不同的尼古丁測量值，

在每一個病例中，他們用尼古丁在不到24小時內逆轉了一型糖尿病，

他們用尼古丁在不到72小時內逆轉了膠質母細胞腦腫瘤，

他們用尼古丁逆轉了巴金森氏症。

您知道他們實際上發表了帕金森氏症的研究嗎？如果您有雙胞胎，其中一個是吸煙者，

另一個不是，那麼非吸煙者患帕金森氏症的可能性比吸煙者更高，真的嗎？

基因相同，尼古丁也可以預防帕金森氏症，您知道，他們也在這方面撒謊，

好吧，當我的《觀察水》紀錄片上映時，

當我說新冠病毒的解藥是尼古丁的時候，您有沒有看到，從我的《觀察水》上映後兩個月，兩個月內，您有沒有看到，英國、美國、加拿大、紐西蘭、澳洲都推出了全新的國家健康議程運動，您看到了嗎，

沒有，

他們在同一致地宣布，他們的國家有全新的國家健康議程，而且都是相同的，我們將是一個無煙國家，在2030年我們將是一個無煙國家，

紐西蘭更進一步說，哦，不，不是我們，我們將在2025年之前實現無煙國家，真的嗎？

您看到喬拜登上個月所說的話了嗎？我們將成為美國歷史上第一屆的行政減少煙草產品中的尼古丁含量並設定上限。

有趣的。

沒有別的，只是尼古丁，您最好小心，他們知道解毒劑是尼古丁，

感謝上帝，埃德加醫生，您認識的，我們已經從世界各地採購有機茄子，我們將找出茄子裡的尼古丁，並且用作解毒劑在美國決定將其定為非法之前一直是合法的，

那將會到來，用以這種方式尋找自然資源。

更詳細的調查在我們的網站里可以下載到萊恩·阿迪斯博士的「解毒劑」全文電子書

您還可以在我們的博客上找到更多有益健康和有幫助的重金屬排毒和疫苗排毒的資訊

大流行病毒的解藥

以下是布萊恩·阿迪斯 (Bryan Ardis) 博士和傑森·舒爾卡 (Jason Shurka) 的爆炸性採訪，揭露真相 – 新冠病毒怎麼樣摧殘世界、起源和意想不到的解毒劑。

阿迪斯博士: 好萊塢實際上推出了一部名為《子彈列車》的電影，在這部電影中，實際上他們在這裡一遍又一遍地提到一條博斯蘭蛇，但它沒有成為這部電影情節的一部分，現在每個人都知道這是有史以來最愚蠢的電影，沒有故事情節。

傑森: 我開始看了，但幾分鐘後就關掉了，我受不了。

阿迪斯博士: 太愚蠢了，可是第一個場景吸引了我的注意力並不是我家裡的其他人在5分鐘內就睡著了，因為這是一部無聊的電影，愚蠢的電影。

但我可以認出他們所表現出的症狀模仿了下一場大流行。

因為弗拉基米爾·澤連科醫生告訴我有什麼東西會出來，所以我想繼續看看這部電影會有什麼，博斯蘭蛇在電影中一遍又一遍地出現，只是在火車上滑行，人們逃跑了，或者它對著觀眾發出嘶嘶聲，但它沒有做任何事情，不會咬任何人，因此沒有人受傷，所以我只是在看這個，當然，這部電影中專門提到博斯蘭蛇會抓住我的注意力。

然後介紹電影中在火車上的兩位聯合主演，他們將支持布拉德·皮特，無論電影的目的是什麼，無論故事是什麼，都是黑白的，他們互相介紹名字，然後按代號稱呼，他們的代號是檸檬和橘子，我當時想哦天哪，為什麼？我想到了。檸檬和橘子

他們甚至告訴您解藥，檸檬和橘子是馬爾堡病毒的解藥，是對抗新冠病毒，

您知道維生素C對所有蛇毒都有抑製作用，

傑森: 只因為您，

阿迪斯博士: 您知道這就是為什麼當時中國研究人員在武漢決定對醫院裡面的每一位患者進行大劑量的維生素C治療，在2020年1月，100% 的中國患者在感染肺炎的第五天就回家了，他們給每一位都注射了25,000至65000毫克維生素C在靜脈中，100% 人都回家了，完全的康復了，令人驚奇的是，他們都回家了，

然後中國政府作為生產全世界最多的抗壞血酸的補充劑行業，

隨即在大流行期間為所有市民提供了維生素C，為了防止其公民感染新冠病毒，

美國有這樣做了嗎？當我們都要求美國醫院的醫生為我們在醫院的親人提供維生素C時，他們是否允許醫生提供維生素C？沒有，

它被瑞德西韋收買了，而不是給您維生素C。

傑森: 但我們讓酒類商店繼續營業，

阿迪斯博士: 所以檸檬和橘子這兩個人在火車上自我介紹，天哪，他們告訴您解毒劑。

進入到最後，不是開玩笑，惡棍出現在火車上，打開風衣，這個女人拿出疫苗，給布拉德·皮特注射，就正中心臟，注射裡面的東西，

但她告訴他到底是怎麼回事，我們給您注射博斯蘭蛇毒液，然後直接刺進他的胸口，

我看這裡，天哪，他們甚至告訴您他們在針中放了什麼，

布拉德·皮特低下頭，這很好，我今天早上服用了抗毒液的單克隆抗體，

然後他把針拉出來注射到她的體內，這個女士的眼睛開始流血，鼻子開始流血，嘴巴開始流血，她被殺了，她死了。

阿迪斯博士: 哇，好吧，他們只是為正在發生的事情做準備。

詳細的調查在我們的網站里可以下載到萊恩·阿迪斯博士的「解毒劑」全文電子書

去除毒性的化學元素與奈米技術

願所有這些自然療法都能提昇您的能量場並為您帶來最佳的身體健康！

1. 放入一撮高能量的天然的海鹽，或者凱爾特海鹽，雷蒙德真竹鹽，用愛心振動頻率，抱著阻止奈米擴散的意圖，利用心靈的能量指揮解除束縛並安全地通過糞便和尿液清除所有奈米顆粒，以及對人體生理機能有害的化學元素。用自己的愛心能量改變每一件放進肚子裡頭的食物。這是您能做的最重要的事！
2. 將 1 盎司蘋果醋加入 1 杯水中飲用，每天 3 次。如果太濃，就分成兩杯水。
3. 將 1/4 茶匙食品級無鋁小蘇打加入鮮榨檸檬水中，每日 3 次。
4. 依照看護者指示服用硼補充劑。
5. 每天服用活性碳 2 至 3 次，並與大量水一起服用。它是一種黏合劑，它會便秘。
6. 液體沸石去除重金屬。
7. 服用左旋穀胱甘肽。對於免疫力低的人來說，一開始要溫和。如果您無法接受口服，請服用膠囊或者插入陰道或肛門，讓胺基酸溫和地進入您的系統與肝臟。
8. 天然左旋穀胱甘肽含量高的食物是蘆筍和朝鮮薊。祝您好胃口！
9. 黃金膏：金膏煎服，每日3次。上網找合適的食譜。它是非常適合發炎、疼痛等。
10. 黃金奶：將黃金膏添加到椰奶或自製杏仁奶中。加入肉桂、丁香、小荳蔻、辣椒、任何您想要的東西。睡前喝。是消炎藥。是粘液破壞者。
11. 每天攝取 D3 和 K2。
12. 膨潤土，口服可排出腸道毒素。
13. 服用葉綠素。小球藻和螺旋藻現在都受到嚴重污染。葉綠素更乾淨。

14. 服用食品級矽藻土，但對於身體虛弱的人，尤其是患有念珠菌的人來說，開始要減量。在小指上撒上矽藻土，以確保您可以接受。
15. 每天服用牛至油。
16. 攝取香菜油。
17. 每天使用麥盧卡蜂蜜。
18. 將2-4滴35%食品級過氧化氫放入1公昇水中並飲用。這會給血液充氧，殺死病原體。
19. 服用高級鎂或透過皮膚來吸收鎂油。
20. 每天服用高級微量礦物質。
21. 使用伊魯莫定碘和新生碘。建議劑量為 16 盎司水中 3-5 滴，7 天后，該劑量可以安全地加倍至每 16 盎司水中 6-10 滴。
22. Essiac 茶可治療癌症、真菌、重金屬、毒性。
23. 液體二氧化矽可以清除體內的各種病原體。
24. 茶樹油，1滴麥盧卡蜂蜜。
25. 懸浮結構銀。建議劑量為每 1 公昇水 2-3 滴，每天 2 次。
26. 攝取 MMS：神奇礦物質補充劑，通常被稱為神奇礦物質溶液、MMS 是二氧化氯水溶液的品牌名稱，二氧化氯是一種漂白劑，有研究指出為治療疾病的藥物，包括愛滋病毒、癌症和普通感冒。
27. 服用黃腐酸。
28. 使用膠體銀，尤其是鼻噴劑。
29. 攝取CBD油，有機高等級的。
30. 每天服用食品級維生素C。木薯粉是純配方的一個很棒的產品。

31. 多吃柳橙、柚子、檸檬和酸橙。取上述所有機的果皮。風乾燥後，將果皮放入咖啡研磨機中研磨至粉狀，不要殘留咖啡渣。放入罐子裡。這就是您的完美維生素 C。
32. 清水清洗3天。只需將檸檬放入水中或將蘋果醋放入水中即可保存三天，並含有微量礦物質。
33. 吃大量的有機洋蔥。清洗、擦洗。加入鮮榨檸檬汁，放入冰箱冷藏。平衡血糖水平並吸收輻射，尤其是以這種原始、預先消化的方式。飯前至少吃 1 湯匙，或兩餐之間吃一小碗。
34. 吃甜頭菜。清洗、擦洗。加入鮮榨檸檬。冷藏。放上沙拉。在食物的一邊。在兩餐之間。尤其是血液、肝臟、膽囊，這樣您就可以排毒。
35. 每天吃一到兩瓣生大蒜。整個吃。不要咀嚼。讓它在您的胃裡慢慢溶解。如果必須切開才能吞嚥，切開後靜置 1 分鐘。放進水裡喝下去。這可以治癒一切。
36. 每餐都用卡宴胡椒粉。我放進了大部分的食物裡。它可以清潔肝臟和腸道。

資料來源：Project Camelot Portal

排除刺突蛋白的方案

排毒並清除 mRNA、脂質奈米顆粒和刺突蛋白

這方案是用於保護那些注射了疫苗的人，同樣的方案也可用於保護那些擔心注射者身上刺突蛋白脫落的人。因此，如果您認識有人接受過注射並需要幫助，請向他們提供此方案。

這是防止因注射而造成刺突蛋白及其衍生物損害並防止刺突蛋白脫落的養生方案：

- 鋅（每天 30-80 毫克，取決於免疫力）
- 維生素D3
- 脂質維生素C（30ml，每日兩次）
- 槲皮素（500-1000 毫克，每天兩次）
- 碘
- PQQ 補充藥劑：PQQ 保護體內細胞免受氧化損傷，支持能量代謝和健康老化。以保護大腦。透過改善大腦能量代謝，PQQ 可以幫助預防認知能力下降、中風、興奮性中毒以及高血糖引起的神經元損傷。
- 松針茶為莽草酸（來自綠色食用松針）松針有毒，小心！喝松針茶的時候，把積聚的油/樹脂也一同喝！莽草酸及其衍生物具有：抗癌、抗病毒、抗菌、抗凝血和抗血栓特性。
- 茴香和/或八角茴香茶：它們也是莽草酸的絕佳來源（已知可以中和刺突蛋白）
- C60（每天 1-3 滴管）：我們在注射者中發現的問題之一是其能量場（磁力）紊亂和發炎熱點。C60 是一種豐富的電子源，就像發炎的滅火器一樣，同時（因為它在整個身體中生物分佈）驅動整個身體的電子流正常化。
- 木炭（每天 2-4 粒）：木炭是卓越的解毒劑，空腹服用時，它會深入腸道，激活稱為「間質透析」的血液淨化過程。我們的 Kohlbitr 產品是世界上首屈一指的活性椰子炭，現在我們也提供更溫和的樺木炭。

- 柑橘類水果（尤其是血橙，因為其橙皮苷含量很高 - 橙皮苷是一種查爾酮，類似於槲皮素，可以使刺突蛋白失去活性）
- 薄荷（橙皮苷含量非常高）
- 小麥草和小麥草汁（葉片中莽草酸含量高）

幫助排除刺突蛋白的超級草藥：

- 五味子莓果（莽草酸含量高）
- Triphala 配方：在梵文中，Triphala 一詞的意思是「三種水果」：印度醋栗（*Emblica officinalis*）、黑訶子（*Terminalia chebula*）和貝勒爾訶子（*Terminalia belerica*）的組合。欖仁果實富含莽草酸。
- 聖約翰草（莽草酸存在於整個植物和花朵中）
- 紫草葉（富含莽草酸）
- 小白菊（葉子和花富含莽草酸）
- 銀杏葉（富含莽草酸）
- 巨型牛膝草或薄荷（*Agastache urtifolia*）（富含莽草酸）
- LiquidAmbar（楓香樹）帶刺的種子莢茶富含莽草酸。
- 黑小茴香籽 — 伊維菌素的天然替代品！
- 黑種草的抗癌活性：幾個世紀以來，黑種草一直被用作傳統藥物。其種子中的油可有效對抗許多疾病，如癌症、心血管併發症、糖尿病、氣喘、腎臟病，也可有效對抗血液系統、肺、腎、肝癌、攝護腺、乳癌、子宮頸和皮膚癌症。

黑種子還可以治療呼吸道疾病，如過敏、流感、充血、咳嗽、氣喘和肺氣腫。古代文獻和歷史文獻中指出，黑孜然種子具有治療功效並支持身體自然癒合。

蜂蜜和 *Nigella Sativa* 黑孜然籽可以對抗新冠病毒

資料來源：Project Camelot Portal

排毒重金屬

許多健康的問題是重金屬中毒而引起的, 醫學界描述了由於人體接觸環境而使到金屬累積在體內。根據《科學世界雜誌》的一篇報導, “砷、鎘、鉛和汞等有毒金屬無處不在, 對人體體內平衡沒有益處的作用, 而且會導致非傳染性慢性疾病。”

研究人員發現, 人們接觸至少 23 種不同的環境金屬 (稱為「重金屬」) 甚至會引起急性或慢性中毒。這些金屬被描述為重元素, 因為它們會黏附在體內, 特別是隱藏在脂肪組織 (脂肪細胞) 中。它們很難清除, 類似脂溶性毒素。

在世界各地供應的食品含有金屬、水和土壤中也發現有天然元素。環境金屬是有問題的, 因為隨著時間的推移, 它們會在身體組織內積聚, 而受影響的人通常沒有意識到這種情況正在發生。重金屬中毒會導致精神和中樞神經功能受損或降低, 以及對肝臟、心臟、內分泌腺和腎臟等重要器官的損害。

與汞中毒相關的一些警訊和副作用有哪些? 這些包括中樞神經系統的變化、煩躁、疲勞、行為改變、震顫、頭痛、聽力問題、皮膚損傷和認知喪失。

重金屬排毒

重金屬排毒的主要目標是清除大腦和神經系統中累積的重金屬。腎臟、肝臟、心臟、淋巴系統與呼吸系統也將受益於排毒, 例如肝臟淨化或大腦排毒。

重金屬排毒的好處包括

能量水平的提高

心理表現的改善 (注意力、記憶力、學習能力等)

更好的消化功能

增強免疫力和腸道健康

改善皮膚的健康

重金屬排毒的飲食

重金屬排毒包括改變飲食習慣以及使用草藥和補充劑，這些藥物和補充劑有助於將金屬分解成更小的分子，以便將它們從尿液、糞便、汗水甚至呼吸中排去。

食物可以幫助清除體內重金屬

香草與香料 — 抗發炎、抗氧化藥草和香料，如羅勒、歐芹、牛至、迷迭香、百里香、生薑、薑黃、肉桂和香菜，可以幫助去除重金屬。

含富有維生素C的食物 - 動物研究表明，富含維生素C的水果與蔬菜可以作為抗氧化劑，減少重金屬毒性造成的傷害。高維生素 C 食物包括柑橘類水果（如柳橙或葡萄柚）、綠葉蔬菜（如菠菜和羽衣甘藍）、各種莓果、綠花椰菜和十字花科蔬菜、奇異果、木瓜、番石榴和燈籠椒。

水果：為身體排毒，開闢消除途徑。藍莓特別好——它是我們神經系統與大腦的超級食物，也是重金屬的有效排去劑。盡情享受生食、始終是當季且有機的美味。

香菜：這種草藥深入身體提取金屬，尤其是那些可能從我們祖先遺傳下來的金屬。生吃、榨汁這種蔬菜是最有效的排毒工具。

歐芹：一種天然利尿劑，具有解毒作用，有助於減少體內汞和鉛等重金屬的累積。

大西洋紅藻：一種神奇的海藻。眾所周知，海洋受到重金屬污染。這種海藻吸收重金屬，但從未釋放它們。它對我們的身體也有同樣的作用。

夏威夷螺旋藻：清除大腦、神經系統和肝臟中的重金屬。

大蒜和洋蔥：這些蔬菜含有硫，可以幫助肝臟排出鉛和砷等重金屬的毒素。

亞麻和奇亞籽：它們提供 omega-3 脂肪和纖維，有助於結腸解毒並減少發炎。

排毒飲料食譜

自然排毒飲料可以幫助減少發炎、增強能量、支持消化、淨化肝臟和促進腸道健康。生蔬菜、水果和草藥特別是對於排毒有用的飲料，可刺激排出，同時提供維生素和礦物質。

在家裡已有許多排毒飲料的原料：例如可以用檸檬製成汁、蘋果醋、黃瓜、綠葉蔬菜、莓果、生薑和蒲公英茶等草藥。

液體 — 每兩小時喝八盎司的礦泉水或蔬菜汁，以保持水分並幫助排出毒素。嘗試在鮮榨綠色果汁中添加香菜和歐芹等香草。

其他有用的補救措施

桑拿治療

淋巴按摩

冷熱療法

排毒時應避免的食物包括

非有機食品 — 這些食物會增加接觸化學物質的機會，使症狀惡化。一些最嚴重的問題包括傳統的蘋果汁和糙米產品。此外，《骯髒一打》也詳細介紹了環境工作小組測試的受農藥污染最嚴重的農產品。

以下是今年農藥殘留最多的 12 種水果和蔬菜的完整清單

1. 草莓
2. 菠菜
3. 青豆
4. 羽衣甘藍
5. 桃子
6. 梨子
7. 油桃
8. 蘋果
9. 葡萄
10. 甜椒和辣椒
11. 櫻桃
12. 藍莓

勿食用含有添加劑的食物 — 添加劑可能會加重毒性症狀並降低身體的解毒能力。

不食用含糖、基因改造生物、非有機、加工過的、死的食物。

學會閱讀標籤 — 如果您不明白或不知道它是什麼，請勿食用。

您還可以在我們的博客中找到其他有用的資訊是有關解毒疫苗中的重金屬。

解碼與治療癌病

我們向您展示這些調查資訊與知識的最深切願望是讓您感受到最佳的健康療愈並享受寶貴的生活！

我們的訊息指導原則旨在帶給你希望、帶給你樂觀、帶給你寬慰、帶給你自然療法、帶給你最大的祝福。在遵循任何治療計劃和方案之前，請自行判斷並利用所有這些研究資料。此外，相信您的直覺，採取可行的步驟來成就高效率的和功能性良好的身體。

根據調查與研究揭露，基本上有幾個原因導致癌症

1. 我們每天所吃的東西。人造食品和加工食品,以及超負荷的飲食消耗力，體內在日積月累所累積的下来的毒素與不可以排出體外的過度排泄物,引起情危勢急的健康問題。
2. 藥物和疫苗含有的化學成分與蛇毒液對我們的健康造成損害，因為所有這些合成藥物和異質毒素注射劑造成了後患無窮的破壞和疾病纏身。
3. 微波和無線網路技術所產生的輻射與化學元素會對人體產生不良反應，侵害人體而促使難以想像的病痛且出現後果堪憂的病症。
4. 我們日常的食物隱藏基因改造的毒素、空氣污染、水源玷污, 使到人體不可避免地吸收了重金屬，隨著時間的推移, 嚴重的副作用腐蝕身體, 而導致爆發性的疾病。
5. 我們所想的，然後所發出的能量。當我們的大腦長期累積而儲存負面情緒時，就會影響到和湮滅腎上腺的功能，從而引發各種綜合症，以及身體不適，也令到身體陷入不堪設想的病痛之中。

特別回顧過去四年，在「大流行」和推出 CVD 疫苗之後 ...

我們已經看到癌病大幅地增加。

但有一些意想不到的自然療法可以破解這些腫瘤！

以下是萊恩·阿迪斯博士的調查和資訊, 他提供了令人難以置信的解毒劑

“ 在 2022 年大流行期間，研究人員在我們處於封鎖狀態時實際上正在做實驗，向動物注射芋螺毒素和眼鏡蛇毒素（新冠病毒的刺突蛋白）。而且他們發現它會在動物體內72小時內穿過血腦屏障。它目標是這些哺乳動物腦幹中的神經膠質瘤C6細胞上的 α -7 尼古丁受體。 72 小時內，他們可以確認毒液附著在尼古丁受體上形成了膠質母細胞瘤。

在觀察腦腫瘤在72小時內生長的速度有多快，這些科學家向動物注射兩種不同劑量的尼古丁，並以每毫升血液 1 微升的劑量顯示了結果。當他們在72 小時後，整個腫瘤的50% 在施用尼古丁後就消失了。然後他們在 72 小時結束時暫停了研究。我不斷問自己，作為一名研究人員，看到像尼古丁這樣簡單的物質在 72 小時內將腦腫瘤溶解一半的驚人結果，您是否會感到震驚？ ” “他們為什麼要取消研究，為什麼他們沒有從接下來的72小時來看，或者會得到100%的恢復。 ”

許多醫療保健專業人士向您介紹您所不知道的保護尼古丁受體與治癒身體所需的醫學事實。

即使您打疫苗針之後沒有出現症狀，也需要排毒和注意荷爾蒙在適當的水平上。因為任何年齡的人都可以預防乳癌、阿茲海默症、心血管疾病、骨質疏鬆症、體重增加和糖尿病，不僅可以幫助您延長壽命，還可以讓您充滿活力地生活，也優化您的身體機能至最健康的狀態。

想像一下無需手術、化療或放射治療即可療愈癌症...

治癒癌症的另一種超能力和自然療法

蓖麻油的好處：

蓖麻油對身體滲透得很深入，它會導致清潔和癒合，當您使用這種強大的蓖麻油壓縮貼片時，它可以自然地幫助您恢復身體。

將蓖麻油塗在身體上，可以改善淋巴的循環和引流廢物，促進毒素的排除，並為修復帶來更多營養，有利於免疫系統的健康和維持器官功能的運作。

蓖麻油含有豐富的維生素和必需營養素，有助於滋潤乾燥的皮膚和清潔皮膚，可以緩解痙攣，也有幫助消化系統和身體排毒的功效。

膠體銀 - 殺死一切毒素

如今，膠體銀被用作替代藥物來抵抗細菌、真菌和病毒。

膠體銀的殺菌活性已有充分的記錄。它在減少或預防感染方面的好處可以在多種應用中看到，包括作為燒傷和慢性傷口的局部治療。

膠體銀是一種強大的抗菌劑。它有助於抵抗感染、預防感冒和流感、傷口癒合等。銀也有助於內部熱量調節和循環。

膠體銀具有抗菌、抗真菌和防腐特性，可透過減少乾燥、發紅和搔癢，有助於緩解慢性皮膚病，如濕疹、牛皮癬、痤瘡、燒傷和皮膚炎。

結論：研究數據支持離子膠體銀作為一種針對需氧和厭氧細菌的廣譜抗菌劑，同時對真菌的活性光譜更有限且更具體。

七種最佳天然抗生素

1. 大蒜：世界各地的文化早已認識到大蒜的預防和治療功效。
2. 蜂蜜：自古以來，人們就因其傷口癒合活性和抗菌特性而使用蜂蜜。
3. 生薑。 4. 紫錐菊。 5. 金印草。 6. 丁香。 7. 牛至。

請記住，為了我們健康的身體和健康的靈魂，我們需要擺脫人造牢房、人造食物、人造自然、人造食水、人造藥物、人造空氣、人造溫度、人造照明、人造衣料、人造塑膠、人造電視和人造情緒程序編排的生活。

排去寄生蟲的毒

在我的一次冥想中，我感覺到一種奇怪的搔痒在我的小腿上上下下移動，作為一名天然營養師，我意識到寄生蟲在我的身體裡跳舞並享受愉快的時光。

於是，我選擇與入侵者進行友好的對話：“我的身體是聖殿，我不歡迎任何入侵者，既然你們襲擊了我的聖所，因此我必須趕走入侵者。請原諒我，我向你們發送愛和光明的能量。”

我開始工作，第一周：沒有糖，沒有麵粉，沒有雞蛋，沒有豆腐，沒有玉米，沒有大米，沒有乳製品，沒有包裝食品或容器中含有糖的任何東西以及各種不健康的成分。

我服用什麼來排毒

1. 使用一瓶（30ml）有機黑胡桃和有機艾草萃

兩週了，我的身體對此沒有良好的反應

2. 使用一瓶（100粒）驅蟲和有機艾草蔬菜膠囊

三週了，搔痒感覺有點消退，但我知道需要將寄生蟲排出體外。

3. 兩週果汁斷食，我每天的方案

早上第一件事 — 1個木瓜加三匙木瓜籽榨汁，2小時內喝完2大杯果汁。

中午時間 — 西瓜或任何瓜類榨汁，午餐3大杯果汁

其他的飲料：

2 杯濃薑茶（半磅有機薑，用 6杯水煮成兩杯茶）和 2杯有機蒲公英茶，以及 1杯有機靈芝茶

我只喝蒸餾水，所以，我喝一杯凱爾特海鹽水，以補充體內必需的礦物質。

每天蔬菜榨汁：

最佳治癒的蔬果汁：7個青蘋果，一扎芹菜，兩根需要剝皮的黃瓜，一小撮胡荽葉，一小撮香菜，半茶匙卡宴胡椒粉，拇指大小的生薑，一個帶籽和帶皮的檸檬。早上喝 2大杯蔬果汁。

其他配方：苦瓜1個，芹菜一扎，黃瓜一根，紅萝卜隨意，薑一大勺，一大杯汁。

2 杯椰子水、2 杯蒲公英茶、1 杯綠茶。

1杯有機薑黃茶：一滿匙生薑黃，一滿匙生薑，一小茶匙黑胡椒粉，小茴香粉和肉桂粉，一大茶匙生椰子油和生蜂蜜在晚上用。

為什麼要果汁斷食：

當您禁食時，您的系統沒有食物來產生蛋白質和糖來餵養飢餓的寄生蟲，所以寄生蟲就會死亡，這是消除身體裡、沖走所有寄生蟲、蠕蟲的最好方法。

由於我看到了果汁斷食的好處和結果，現在我每一週都會進行果汁斷食，有時會禁食兩天，三天，以淨化體內的毒素和提高身體能量。

木瓜籽的好處：

木瓜籽富含纖維。它們調節我們的排便，清除體內毒素，從而保持腸道健康。它們對便秘有幫助。木瓜籽中的山羊鹼可以殺死我們腸道中的細菌和寄生蟲，從而保持我們消化系統的健康。

中國和印度人民長期以來一直使用苦瓜作為草藥來恢復和重建免疫系統。

您可以斷食一天、兩天或三天，特別注意身體的反應與感覺，相信自己的直覺。

自然入睡

根據研究顯示，創造一致的睡眠模式可以幫助人們自然入睡，此外，我還列出了一些建議來幫助人們安然入睡。

1. 聽輕鬆的音樂
2. 洗個熱水澡
3. 白天進行一些鍛煉
4. 避免使用手機並睡前藍光休息
5. 關燈並在安靜的房間睡覺
6. 閱讀書或雜誌
7. 避免咖啡因或酒精
8. 喝一杯溫熱的花草茶
9. 進行冥想或正念呼吸。

自然療法：

1. 蜂蜜

這是因為蜂蜜含有色氨酸，這是一種有助於放鬆並向身體發送睡眠信號的荷爾蒙。由於色氨酸是人體必需的氨基酸，但體內不能自然產生，因此睡前透過蜂蜜補充色氨酸對身體有很多好處。

2. 褪黑激素

褪黑激素由松果體自然產生，也可以作為補充劑服用。穿過血腦屏障，睡前 30 分鐘至 1 小時服用小劑量可以幫助您在適合您的時間可靠地感到困倦，讓您建立健康的睡眠模式。

3. L- 色氨酸

L- 色氨酸天然存在於許多不同的食物中，是花生和巧克力中發現的化合物。當我們食用堅果或補充劑時，這種氨基酸會被用來產生褪黑激素，以及鎮靜神經遞質，且幫助平息任何焦慮的想法並讓您保持清醒。透過這種方式，L- 色氨酸有助於提高睡眠週期的品質和可靠性。

4.西番蓮茶

西番蓮生長在美國東南部，含有一些有機化合物，可以透過增加身體自然產生的 GABA 來幫助您感到更放鬆。晚上睡前服用西番蓮可以幫助您更快入睡，並增加您在更深、更恢復性的慢波睡眠階段的時間。

5.厚樸茶

厚朴樹皮因其天然鎮靜特性而在傳統中醫中使用了幾個世紀，它含有兩種有機化合物：厚朴酚和和厚朴酚，有助於激活大腦中的 GABA 受體。透過這種機制，木蘭皮可以增強您自身天然 GABA 產生的鎮靜效果，讓您整晚保持內心平靜，從而改善睡眠品質並減少干擾。

6.檸檬香蜂草茶

香蜂草通常用於促進睡眠的混合茶中，它含有天然化合物，可以透過抑制通常分解和回收 GABA 的酶來幫助您平靜心情。透過這種方式，這種薄荷家族的成員有助於更長時間地維持較高水平的 GABA，讓您的心靈保持平靜和放鬆，享受一整夜的深度、安寧的睡眠。

7.洋甘菊薰衣草茶

洋甘菊含有一種強大的抗發炎和抗菌化合物，稱為洋甘菊烯，對消化系統具有清涼作用，可以緩解感冒或流感引起的疼痛，並有助於加速疾病的康復。薰衣草還具有抗發炎和冷卻消化系統的作用。此外，還能放鬆忙碌的心靈，獲得更好的睡眠。

5分鐘快速入睡技巧

首先將舌尖抵住上門牙後面的皮膚，並始終保持該位置。透過嘴巴充分呼氣，發出呼氣聲。閉上嘴，用鼻子輕輕吸氣，數到 4。屏住呼吸，數到 7。

研究發現，獼猴桃、櫻桃、牛奶、脂肪魚、堅果和米等食物有助於放鬆和睡眠。睡前避免攝取咖啡因、酒精和大餐對於維持健康的睡眠模式至關重要。

此外，越來越多的證據表明維生素 D 在睡眠調節中發揮作用。

祝您睡個好覺，晚安，我聰明的朋友。

免責聲明：我們協同揚昇為您提供的資料並非主流媒體所傳播的，因此可能會引起爭議。我們提供的調查、研究、意見、觀點、資訊和知識不一定是任何組織的推廣或認可。我們只是願意成為一個指南和一盞明燈來幫助那些登陸我們網站的人尋求答案。儘管我們分享的內容具有挑釁性，我們希望啟發您質疑主流媒體宣傳與鼓吹的。請運用辨別力！使用邏輯思維、合理的常識，還有您自己的直覺與心靈的感受、以及神靈的連結和自然的法則來幫助您確定什麼是真的，什麼是假的。透過顯示證據和這段播種的對話，我們的目標是提高人們對更高真理的探索和心靈的感應，而且將人類從這個物質的矩陣與無意識的奴役中解放出來。