

## Scavarsi la Propria Fossa Gentile con la Dieta

Le culture che non seguono la moderna dieta occidentale hanno una salute eccellente e vivono a lungo. Indovina chi vive a lungo ed è in salute nel mondo occidentale... coloro che non seguono la moderna dieta occidentale.

Il fast food è veleno, basta guardare "Super Size me", il ragazzo è quasi morto per aver mangiato ogni giorno al McDonald's per un mese. Ma che senso avrebbe per gli affari avvelenare i clienti? Forse questo viene fatto di proposito usando il cibo come arma per far ammalare i Gentili e portarli alla morte. Mentre li derubano tramite il business dei big pharma, li tengono malapena in vita con farmaci che non fanno molto e che peggiorano la situazione. La compagnia farmaceutica dei Rothschild è stata beccata trasportare sangue infettato di HIV in altre nazioni per infettarle di proposito con l'AIDS. Falli ammalare per tutta la vita e fai milioni di dollari vendendogli farmaci ma non cure.

Da' un'occhiata a chi gestisce le maggiori compagnie alimentari... Ebrei. Non pensi stiano facendo la stessa cosa con il cibo?

L'altro problema è che le persone mangiano troppi prodotti animali e questo le sta uccidendo. La carne è una grande fonte di proteine, grassi saturi e altre cose. Alle persone piace mangiarla perché è una scarica veloce di nutrienti nel loro sistema insieme ad altri prodotti animali. Compensa la mancanza di qualsiasi altra cosa nella dieta.

Tuttavia se se ne mangia troppa, quello che succede poi è che la quantità in eccesso di proteine inizia a causare la formazione del cancro, l'eccesso di grassi saturi inizia ad accumularsi nelle arterie portando a malattie cardiache e all'alzheimer, e l'eccesso di grasso inizia a causare problemi con l'abilità dell'insulina di funzionare e quindi il diabete. Anche un eccesso di latte causa dei problemi con alcune infiammazioni, soprattutto nelle articolazioni e si trasforma in artrite e altri problemi di calcificazione eccessiva. Per migliaia di anni le persone sono morte/ammalate per aver mangiato troppa di questa roba ed era tutto organico.

Malattie cardiache, diabete e cancro sono i tre assassini nel mondo occidentale. Ciò è causato dal cibo industriale e dall'iper-consumazione di prodotti animali.

Qualcuno è venuto a dirmi "ma guarda che i miei nonni invece bla bla bla...". Beh, io mi ricordo mangiare al tavolo di mia nonna. Nel piatto c'era un piccolo pezzo di prosciutto e manzo, circondato da un intero piatto di patate, mais, fagiolini, carote e piselli. E non mangiavano né al fast food, né cibi industriali, non bevevano bevande gassate. Ora l'intero piatto è fatto di carne, latticini, forse con un po' di mais e una patata. O soltanto McDonald's.

Le persone più sane seguono una dieta che è formata da più dell'80% di verdure, frutta e amidi sani. Non mangiare fast food e cibo spazzatura, non bere bevande gassate o alcolici, non fumare e fai alcuni esercizi. E bevi acqua.

Abbiamo perso la conoscenza delle piante nella nostra dieta in Occidente. Questo include anche l'uso di erbe. In passato le persone coltivavano il proprio cibo e avevano il proprio orto, e la maggior parte del cibo di cui si nutrivano era di origine vegetale. E sapevano come farlo correttamente. Mangiare quantità eccessive di cibi animali rende difficile per il corpo passare a una dieta composta maggiormente di piante, poiché la dieta ha effetti sul dna. Richiede tempo. Questo è il motivo per cui i vegetariani che hanno avuto successo sono passati lentamente alla dieta vegetariana durante un lungo lasso di tempo. Bisogna dare al corpo il tempo di adattarsi. Il nemico fa sì che il prezzo del cibo biologico sia molto alto, insieme ad integratori di fascia alta che

funzionano. Non parlatemi della piramide alimentare, è una truffa che è stata cambiata varie volte. Le piante continuano a ottenere meno importanza, al contrario degli animali. Presto metteranno il McDonald's come 90% dell'intera piramide.

Se mangi il fast food ebraico non fingere di esserti svegliato sugli ebrei. Stai ancora prendendo il loro veleno.

<https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=3381>