

<b>6</b>	<b>Michelle permanece no tratamento</b>	<b>24</b>
6.1	Será que a dieta natural crua cura câncer de mama? . . .	29
<b>7</b>	<b>Alimento saudável, cura e felicidade</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	<b>Fazendo chocolate vegetariano e cru</b>	<b>35</b>
<b>9</b>	<b>A luta contra diabetes</b>	<b>37</b>
9.1	A luta de Henry . . . . .	37
9.2	A luta de Austin . . . . .	49
<b>10</b>	<b>Família, alimento saudável e exercício</b>	<b>52</b>
<b>11</b>	<b>Programa de rádio com os pacientes</b>	<b>56</b>
<b>12</b>	<b>Comidas de transição</b>	<b>59</b>
<b>13</b>	<b>Gabriel Cousens cura diabetes!</b>	<b>61</b>
<b>14</b>	<b>Médicos comprovam a cura “milagrosa”</b>	<b>70</b>

Dr. Gabriel Cousens - Reversão da Diabetes  
Pela Alimentação Viva

Centro de Rejuvenescimento Árvore da Vida

Transcrição das legendas do filme:  
*SIMPLY RAW - Reversing Diabetes in 30 Days*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>**Internet:** “<https://www.youtube.com/watch?v=Y3xsOWftlhE>”.

# Sumário

<b>1</b>	<b>Introdução</b>	<b>1</b>
1.1	Dr. Gabriel Cousens cura diabetes . . . . .	1
1.2	Pandemia da diabetes . . . . .	1
<b>2</b>	<b>Pacientes vão se curar de diabetes</b>	<b>4</b>
2.1	Kurt de Baltimore, Maryland . . . . .	4
2.2	Bill de Long Beach, Califórnia . . . . .	5
2.3	Michelle de Nova York . . . . .	6
2.4	Henry do Reno, Nevada . . . . .	7
2.5	Tia Pam de Sarasota, Flórida . . . . .	8
2.6	Austin de Rockford, Michigan . . . . .	9
2.7	Indo para o centro árvore da vida, Arizona . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Simplesmente cru - revertendo a diabetes</b>	<b>11</b>
3.1	Chegada no centro de rejuvenescimento árvore da vida	12
3.2	Primeiro dia terapêutico na árvore da vida . . . . .	14
<b>4</b>	<b>Alimentos crus, vegetais, nozes, frutas</b>	<b>16</b>
4.1	Primeira refeição - alimentos orgânicos, frescos e vitalizados . . . . .	17
<b>5</b>	<b>Medicina nutricional e natural</b>	<b>19</b>
5.1	Retirando drogas farmacêuticas . . . . .	19
5.2	As melhoras começam a aparecer . . . . .	22

## 2 Pacientes vão se curar de diabetes

### 2.1 Kurt de Baltimore, Maryland

(1:43) (Baltimore, Maryland) (Kurt, 26 anos, Diabetes tipo 2) - Este é o gueto, é sim. Aqui é Pentico. Este é o local em que vivi quando era criança. Eu vivia ali, naquele outro prédio mais abaixo, mas aqui é onde a minha irmã vive. Então, com sorte, espero que ela esteja em casa. Esta é minha irmã, Nicole. Eu estou sempre vindo aqui para ter certeza de que tudo está bem. Ela está cozinhando nuggets. É muito gorduroso, calórico.

(2:16) (irmã de Kurt) - Fica quieto!



(2:18) (Kurt) - Eu acho que a coisa mais interessante que me aconteceu no último ano foi ter sido diagnosticado com diabetes. Eu estava indo muito ao banheiro mas não sabia porquê. Então eu fui para a emergência do hospital. Eles verificaram o meu nível de açúcar no sangue e me disseram que o açúcar no meu sangue estava em 1200. O nível normal de açúcar no sangue é 80 a 100. Eu estava muito distante da faixa normal. Quando eu entrei o médico me disse: “Você deveria estar morto”. Ainda não havia a possibilidade de morrer. “[Com um nível de glicose no sangue de] 1200! Você deve estar com algo errado.”

(2:50) (Kurt) - Eu sempre sonhei em chegar aos cem anos. Este é

## 1 Introdução

Legendas com a tradução do documentário original “SIMPLY RAW - Reversing Diabetes in 30 Days” [“SIMPLESMENTE CRU - Revertendo a Diabetes em 30 Dias”]

### 1.1 Dr. Gabriel Cousens cura diabetes

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3xsOWftlhE>

Dr GABRIEL COUSENS - Reversão da diabetes através da alimentação viva

### 1.2 Pandemia da diabetes

(0:00) “Diabetes é uma doença crônica que não tem cura.” - Associação Americana de Diabetes

(0:15) (Dr. Gabriel Cousens, M.D. - Autor, “There is a Cure for Diabetes” [“Há uma Cura para Diabetes”]) - Hoje, o mundo está em crise. Temos uma quantidade assustadora de doenças crônicas acontecendo no planeta e uma das mais potentes e espalhadas pandemias que estamos testemunhando é a diabetes. Existem hoje 246 milhões de pessoas que sofrem de diabetes. É uma pandemia séria à qual temos que dedicar atenção.

(0:38) (Fred Bisci, N.D. - Nutricionista) - Nós somos um de seis países no mundo e não precisa ser desta forma. A diabetes tipo 2 triplicou nos últimos 10 anos. É uma doença de estilo de vida. Tudo se resume ao que você coloca na boca.

(0:53) (O americano médio consome 75 kg de açúcar por ano.) (Joel Fuhrman, MD, Autor, “Eat to Live” [“Coma para Viver”]) - Nós temos uma epidemia inacreditável de diabetes neste país. As taxas de



diabetes estão disparando e nós estamos impotentes frente a epidemia de obesidade. Nós temos a população mais gorda em toda a história

da raça humana e estamos ficando mais gordos.



(1:14) (Uma em cada três crianças nascidas depois do ano 2000, terá diabetes.) (David Wolfe - Autor & Nutricionista) - Eu acredito que a definição de insanidade é fazer sempre a mesma coisa repetidamente e esperar resultados diferentes. Nós temos que fazer algo completamente diferente e inovador.



(1:32) (A diabetes custa a nação cerca de \$ 174 bilhões [de dólares] ao ano. Isto é quase o que custaram as guerras no Iraque, Afeganistão e a guerra global [contra] o terror juntas.)

## 2.5 Tia Pam de Sarasota, Flórida

(7:44) (Sarasota, Flórida) (Tia Pam, 62 anos, Diabetes tipo 2) - Meu pai era diabético. Meu irmão também é diabético. E eu tenho uma irmã que é diabética. A maneira com que nos alimentamos pode ter contribuído. Agora, Alex, empurre, por favor. Obrigada querido. Seja cuidadoso com a forma com que você espeta.



um dos meus objetivos, então você ouve que, ainda tão jovem, você é diagnosticado com algo que tem um grande impacto na sua saúde. Eu fiquei desorientado, e isto me fez pensar que ainda havia tantas coisas que eu tinha que fazer. Eu deveria estar pensando que ainda tinha muito tempo para fazê-las. O mais importante agora é ficar saudável novamente e garantir que eu permaneça saudável. Então, não importa o que custar para conseguir isto. Eu vou fazer isto acontecer qualquer sacrifício que for preciso.

## 2.2 Bill de Long Beach, Califórnia



(3:20) (Long Beach - Califórnia) (Bill, 58 anos, Diabetes tipo 2) - Quando eu estava crescendo, o povo italiano estava sempre dizendo, “come, come, come”, porque sempre que eles compartilhavam comida com sua família era um momento muito precioso. O maior presente que eles podem dar é comida para sua família e seus amigos. Ela cozinha como na Itália e, oh, meu Deus! Como é bom! Dez anos atrás eu fui a um cardiologista, eu estava tendo problemas de hipertensão. Eu estava com diabetes limítrofe, e eu ouvi a palavra diabetes e eu não fazia ideia do quão devastadora esta doença é para a sua vida. As consequências que eu tive, afetam cada órgão e sistema, afeta sua visão, seus rins, causa disfunção sexual.

(4:14) (Bill) - Meus pés se tornaram gradualmente insensíveis. Um

dia, estava muito frio, então eu peguei o aquecedor de cerâmica e 40 minutos depois eu senti um cheiro de carne cozinhando. Eu tentei ver de onde vinha o cheiro, e quando olhei para meus pés vi que meu pé estava fervendo, com bolhas, cozinhando. Eu cozinhei o meu pé. Eu sempre comi muito e eu não consigo me controlar e comer me acalma. Comer é um calmante maravilhoso.

### 2.3 Michelle de Nova York



(4:46) (New York City, New York) (Michelle, 36 anos, Diabetes tipo 2) - A minha avó me criou. Minha dieta era o que eu quisesse, e eu sempre conseguia sobremesa como recompensa. Meu Deus, minha sobremesa favorita era gyros. Eu amo gyros. Eu amo comer, eu gosto de satisfazer tudo o que sinto. Eu não tinha ninguém que me pusesse no caminho certo. Tem tanta coisa que eu quero fazer mas estou sendo impedida pela minha diabete e por minha saúde. [Michelle no mercado] Eu não vou mentir. Eu não vou te pegar, eu não pego estas coisas.

(5:39) (Michelle) - Eu tenho um marido, seu nome é Ernest. Meu filho, Many, tem dez anos. Os membros da minha família são amorosos, fortes e divertidos. A diabetes me afeta de muitas maneiras. Fisicamente, eu não sou feliz com o que eu sou. Eu quero ficar livre dela.

### 2.4 Henry do Reno, Nevada

(6:00) (Reno, Nevada) (Henry, 68 anos, Diabetes tipo 2) - Pai Nosso, abençoe esta comida que estamos prestes a receber. E Lhe agradecemos por este dia. E nós Lhe amamos. Nós dizemos isto em nome de Jesus Cristo, Amém! Tudo o que eu quero é ver meus netos. Eu gostaria de vê-los crescer. [Porém] da maneira que estou indo, se eu não fizer nada a respeito, eu não estarei por aqui para vê-los.



(6:35) (Henry) - E o vovô vira isto e põe o seu dedo aqui, assim. E isto dói. E então eu aperto e o sangue sai e eu ponho o sangue aqui [no aparelho de medir o nível de glicose], e os números aparecem aqui: 456. Isto é ruim! O meu médico me disse, minha diabetes está fora de controle. Ele me diz que eu vou morrer. Você está se matando. Ele me diz o que eu tenho que fazer e eu não faço. Eu tomo nove outras pílulas além da minha insulina.

(7:16) (esposa de Henry) - Eu tento controlar o que comemos por ele, porque eu já enterrei um marido e eu não quero enterrar outro.

(7:26) (Henry) - De todas as coisas que você toma o suco [artificial, em caixa] te põe [com o nível de açúcar no sangue] lá em cima.

(esposa de Henry) - Então porque você toma?

(Henry) - Porque eu amo suco em caixa! Ninguém gosta de ser derrotado, especialmente em seu próprio corpo.

Nick Ortner



(12:38) (The Tree of Life - Rejuvenation Center - 520-394-2520)

[A Árvore da Vida - Centro de Rejuvenescimento - 001-520-394-2520]

Creator: Mark Perlmutter

### 3.1 Chegada no centro de rejuvenescimento árvore da vida

(12:39) (Henry) - É uma árvore da vida. Ok, que tipo de árvore é esta? O que nós temos aqui? Nosso anfitrião, certo?

(Keith - Anfitrião da Árvore da Vida) - Certo.

(13:09) (Bill) - Acenda a luz. E que se faça a luz. De jeito nenhum.

(Henry) - Veja isto.

(Bill) - Oh, temos luz.

(Henry) - Este é o banheiro. Isto é rústico.

(Bill) - Ah, isto será muito acolhedor, para dizer o mínimo.

(Michelle) - Eu virei para o meu mundo. Eu me sinto como se estivesse em um acampamento como quando eu era pequeno. Já estou com

(8:15) (Alex, neto de Pam) - Eu só quero pegar o rosa.

(Pam) - Eu vivo nesta casa com meu marido deficiente, Willie Mitchell, minha filha, e quatro netos. Às vezes as coisas aqui ficam muito agitadas. Eu nunca tive tempo para mim mesma. Pessoas cuidando de mim? Não, nunca tive isto.

### 2.6 Austin de Rockford, Michigan



(8:39) (Rockford, Michigan) (Austin, 25 anos, Diabetes tipo 2) Basicamente, eu sou um típico garoto americano. Sabe, eu cresci com sujeira nos meus joelhos e mancha de grama no meu rosto, é assim que eu cresci. Eu era o pestinha da família. Eu estava sempre brigando e só dois anos depois eu vim a saber que a causa era a minha diabetes. Eu odiei isto, sabe? Eu me senti com Deus, eu acho que ainda hoje eu tenho este ressentimento as vezes, é por isto que eu me rebelo.

(Parenta de Austin mede o nível de açúcar no sangue) - 27. Isto é uma loucura.

(Austin) - Eu tentei parar de beber. Eu imagino se algum dia eu realmente conseguirei parar de consumir álcool para sempre. Você sabe o que eu quero dizer, porque esta é a batalha mais difícil da minha vida. Eu provavelmente viverei até os 50 anos. É o que eu

penso, talvez eu não consiga, sabe, talvez eu possa me curar. Eu posso viver mais, eu posso morrer amanhã, não sei.

## 2.7 Indo para o centro árvore da vida, Arizona

(9:42) (Kurt) - Eu realmente quero entrar nisto de cabeça, eu odeio ser espetado no estômago. É intolerável. Então um dia eu estou navegando na Internet e passo pelo site Craigslist e eu leio um anúncio, para uma dieta de 30 dias com alimentos crus para reverter a diabetes. Eu pensei comigo mesmo, tem que ser isto.

(10:00) - Eu estava muito aberto, tudo para mim era não precisar mais usar insulina. Eu não quero depender da insulina, eu estava querendo tentar algo diferente para me livrar da insulina. Mas eu não fazia a mínima idéia do que era comida crua. Apenas nozes, sementes e vegetais? Era um desafio e tanto, mas eu realmente estava disposto a aceitá-lo. E eles disseram, ok, nós vamos levá-lo para o Arizona e fornecer uma dieta de alimentos crus e assim por diante. E haviam seis outras pessoas.

(10:24) (Bill) - Me curar da diabetes em um mês, oh meu Deus! Eu adoraria contar ao mundo sobre isto. Sem dúvida alguma!

(10:30) (Ernest, marido de Michelle) - Sabe, quando você ama alguém? Você não quer se separar deles por trinta dias. Mas além disto, ela está dando um grande passo e isto vai ser o começo de algo grande para ela. Então, sim, eu estou muito orgulhoso dela.

(10:49) (Henry) - Se este programa funcionar para mim, hei, eu não me importo se a Jill não aguentar. Talvez eu possa talvez eu não possa. Talvez apareça alguém que consiga lidar com isto melhor do que eu. Isto é uma daquelas coisas que nós teremos que descobrir.

(11:10) (Pam) - Eu quero ver como meu corpo irá reagir às mudanças e ver se realmente irá me ajudar a controlar a minha diabetes. Mas isto

dá trabalho e eu preciso me decidir se eu realmente irei me esforçar para isto.

(11:27) (Austin) - Estou feliz em ir para o Arizona. Eu nunca estive no Arizona, é algo que estou ansioso para fazer. Espero que eu possa, sabe, ajudar a minha diabetes a melhorar um pouco. Eu espero melhorar a minha vida um pouco, e então no próximo mês, sabe, então eu espero ajudar as pessoas com as quais eu convivo.

## 3 Documentário: Simplesmente cru - revertendo a diabetes

(11:50) *SIMPLY RAW*<sup>2</sup>

Reversing Diabetes in 30 Days

[SIMPLESMENTE CRU

Revertendo a Diabetes em 30 Dias]

(11:55) (Patagonia - ARIZONA)

*Dirigido por:* Aiyana Elliot

*Produzido por:* Leda Maliga  
Aiyana Elliot

*Diretor de Fotografia:* Michael Totten

*Líder Editorial:* Aaron Butler

*Editor:* Nick Polizzi

*Produtores Executivos:* Keith Lyons  
Scott Mader  
Alex Ortner

---

<sup>2</sup>**Internet:** “<https://www.youtube.com/watch?v=Y3xsOWftlhE#t=710>”.



outras pessoas que vocês irão inspirar.

## 4 Alimentos naturais crus, vegetais, nozes, frutas

(17:30) (CAFÉ) (Sem carne, sem laticínios. Sem pão, sem grãos cozidos. Sem açúcar, sem cafeína, nada cozinhado acima de 47 graus Celsius. Gourmet, tudo o que você puder comer, cru, refeições veganas três vezes ao dia.)



saudades de casa. Mas eu vou aguentar.

(13:46) (Austin) - Eu sou um diabético juvenil, Tipo 1.

(Kurt) - Tudo que eu tenho é diabetes Tipo 2. Então você é diabético desde criança?

(Austin) - Sim.

(Kurt) - Como, era?

(Austin) - Ah, é terrível. Eu até mesmo me lembro quando eu tinha 11 anos, eu quase morri, eu perdi 25% do meu peso. Quando eu tinha 11 anos, eu pesava 32 kg. Eu ia para o hospital e eles me fizeram começar a tomar injeções todos os dias.

(14:12) (Kurt) - A sua infância foi arruinada?

(Austin) - Não, você acaba se acostumando como uma criança. É assim que é a vida.

(Diabéticos tipo 1 produzem muito pouca ou nenhuma insulina.)

(Diabéticos tipo 2 não produzem insulina suficiente, ou seus corpos não são capazes de efetivamente usá-la.)

(Austin) - De qualquer forma eu sou um ser humano defeituoso. Não poderia ser diferente.

(14:30) (Kurt) - Apenas simplifique, vai dar tudo certo para você. Sim, esta é a parte mais difícil, não complicar. Às vezes os sapatos parecem bem legais. Eu adoraria não ter que tomar mais injeções, eu odeio me espetar com isto. Eu odeio agulhas. Então eu sempre tento controlar o meu peso, sabe, eu conto carboidratos, eu conto calorias, coisas assim. E ainda assim eu não sei. Você tem que fazer algo diferente, você tem que tentar algo diferente.

### 3.2 Primeiro dia terapêutico na árvore da vida

(15:08) (*Calendário mostrando o dia 1 do mês*)<sup>3</sup> (Dr. Gabriel Cousens, M.D. - Autor, “There is a Cure for Diabetes” - [“Há uma Cura para Diabetes”]) - Neste mês vocês verão uma transformação incrível. (Vocês) irão eliminar sua dependência de comida lixo, com pesticidas e herbicidas, grande percentual de gordura animal e muito açúcar. (E irão) passar a consumir comida crua, orgânica, colocando-os em uma dieta sem açúcar.



(15:30) (Karen Knowler - Especialista em Comida Crua) - Gabriel Cousens é um médico holista bem como um médico convencional. Com uma formação científica, ele traz para o assunto uma abordagem renovada.

(15:42) (Gabriel) - Meu nome é Dr. Cousens. Eu trabalho com medicina holística a 35 anos e para mim curar a diabetes é muito fácil, isto não é algo novo com o enfoque que usamos.

(15:55) (Helen Ross, M.D. - Tree of Life Doctor - Doutora na Árvore da Vida)

(Gabriel Cousens) - Eu quero que vocês saibam que literalmente centenas de pessoas foram curadas da diabetes tipo 2. E eu vou com-

<sup>3</sup>Internet: “<https://www.youtube.com/watch?v=Y3xsOWftlhE#t=908>”.

partilhar com vocês um pouco sobre três casos de diabetes tipo 1 que também foram curados. O que eu aprendi na faculdade de medicina, uma excelente faculdade, foi focar nos sintomas. E mesmo que eu pensasse ser um especialista em farmacologia a partir do meu conhecimento de bioquímica, eu vi que havia algo que não estava muito certo aqui. Como nós conseguimos atingir um nível mais profundo de cura? Isto me levou a treinar as pessoas, a educá-las e a finalmente criar o Centro de Rejuvenescimento Árvore da Vida onde nós podemos criar um ambiente totalmente envolvente. Onde as pessoas pudessem ter um gosto do que é ser realmente saudável.



(16:40) (Gabriel) - Uma coisa que vocês vão aprender sobre a comida viva é que é uma dieta que funciona muito bem. Vocês sabem porque? Quando cozinhamos a comida, ela perde 50% da proteína, 70 a 80% das vitaminas e minerais e quase 100% dos fitonutrientes. Eu vou pedir a todos para reduzir o consumo de insulina em um terço. Este é o nosso primeiro foco. Então nós teremos que nos dedicar ao máximo, nós temos que ter a consciência de que vamos progredir muito rápido. Nossa maior preocupação, muito frequentemente, é fazer com que as pessoas se recuperem do choque de ficarem livres da insulina tão rápido. Nós especificamente selecionamos pessoas que não estão familiarizados com este modo de vida para podermos demonstrar que qualquer um pode fazer isto. Então vocês desempenham um papel muito importante não apenas para vocês mesmos, mas para todas as



#### 4.1 Primeira refeição - alimentos orgânicos, frescos e vitalizados

(18:05) (Joshua - Tree of Life Chef [Chef da Árvore da Vida]) - Sejam todos bem vindos! Esta é a sua primeira refeição desde o jantar ontem à noite?

- Sim!

(Joshua) - Hoje nós temos alguns burgers clássicos. E a maior parte deles são burgers feitos tendo como base algum tipo de noz. Este aqui é feito com nozes, sementes de abóbora e sementes de girassol. E nós normalmente os transformamos em vegetais. Este aqui tem azeitonas e tomates.



(18:26) (Fred Bisci, N.D. - Nutricionista) - Uma comida 100% crua consiste de comida, vegetais, sementes de nozes, abacate e vocês podem comer alguns brotos. É comida não frita, sabem. Não foi processada de nenhuma forma.

(Woody Harrelson, Ator) - Os médicos hoje tendem a atuar depois que o problema já existe, eles geralmente não são preventivos. O problema é que muitas pessoas nem mesmo sabem que uma das máximas de Hipócrates, o pai e a mãe da medicina, era “que a comida seja teu remédio e a medicina a sua comida”.



(19:00) (Austin) - Aqui vai nada.

- É um hambúrguer de vegetal.

- Eu acho que é mais do que um hambúrguer de vegetal.

(Austin) - Não sei . . .

(Kurt) - Tudo bem. É apenas um pouco diferente, você se acostuma.

(Austin) - Você cresce comendo coisas que gosta.

- Eu não.

(Austin) - Eu ponderando como nossos estômagos vão reagir a isto. Primeira refeição.

- Eu realmente reagi.

(19:33) - Parece coco, é uma torta de coco e chocolate.

(Michelle) - Eu não consigo fazer isto. Isto é delicioso.

- Saúde pessoal! Isto é parte da celebração.

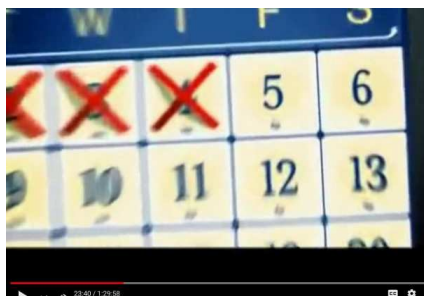


## 5 Medicina nutricional com alimentos naturais

(19:45) (Morgan Spurlock, Diretor, “Super Size Me”) - Nós nos tornamos tão orientados a drogas de drogaria. Nós vivemos em um mundo onde nós nos tornamos um tipo de mentira farmacêutica. A idéia de mudar qualquer coisa apenas através da dieta é ultrajante, eu penso, para muitas pessoas. É quase como a medicina antiga, como um feiticeiro.

### 5.1 Retirando drogas farmacêuticas

## 6 Michelle vence e permanece na árvore da vida



(23:37) (Calendário, dia 5 do mês) (Dr. Gabriel Cousens) - Ok, então foi uma queda de 60 pontos e você cortou a sua insulina em um terço.

(Pam) - Eu não tomei na noite passada.

(Dr. Gabriel Cousens) - Michelle, qual foi o seu nível de açúcar hoje?

(Michelle, chorando) - 400.

(Dr. Gabriel Cousens) - Todo mundo é um pouco diferente. O que quero dizer é que todos estão indo muito rápido. Nós estamos atacando algo que o jornal New York Times diz que é incurável. Todos aqui pararam de tomar insulina. Quero dizer, você cortou sua insulina pela metade, ele é um tipo 1. Não é tão ruim assim. Então nós temos que manter a perspectiva e dá um pouco mais de tempo.

(Rev. Michael Beekwith - Agape Spiritual Center [Centro Espiritual Ágape]) - A desintoxicação é muito difícil para as pessoas. Quando você começa a mudar o seu modo de vida todos aqueles padrões antigos, e toda a química que está nas próprias células começam a ser liberadas. A pessoa tem que ser muito forte, muito corajosa, ter uma forte intenção de prosseguir com este processo.

(24:56) (Michelle) - Eu não sei o que está errado comigo, mas eu

(20:13) (Dr. Gabriel Cousens começa a tirar suas medicações) - O seu nível de saturação de oxigênio é de 92%, que é realmente baixo. Estas são células brancas e estas são células vermelhas do sangue. Viu? Como um verme? Elas se alimentam de açúcar. Nós podemos impedir isto também. Med 9?

(Bill) - Sim.

(Gabriel) - Certo, nós podemos parar com este.



(20:47) (Anthony Robbins, Peak Performance Coach [Treinador de Performace Máxima]) - Hoje as pessoas perfeitas e famosas vivem melhor através da química, o que é uma oportunidade dos tempos modernos, mas que também tem um preço. E hoje vemos que as drogas usadas para tratar a diabetes tipo 2, usadas por muito tempo, estão agora sendo questionados e serão rotulados com a tarja preta porque causam problemas ao coração. Então, meu ponto de vista é, comece com o enfoque natural. Talvez você tenha que usar a química. Mas porque não exaurir estas possibilidades, que nem mesmo possuem efeitos colaterais. Senão em cinco ou dez anos mais tarde, talvez 20 anos depois, talvez seja tarde demais.

(21:30) (Dr. Gabriel Cousens) - Eu espero que à medida que progredimos, possivelmente no final da semana, a maior parte das pessoas não precisará mais da insulina.

## 5.2 As melhoras começam a aparecer



(21:38) (Calendário, dia 3) (O nível normal de açúcar no sangue antes de comer é 100 ou menos. Kurt para de tomar insulina. Pam reduz a insulina em um terço.)



(Pam) - Nenhuma insulina e o nível de açúcar baixando?

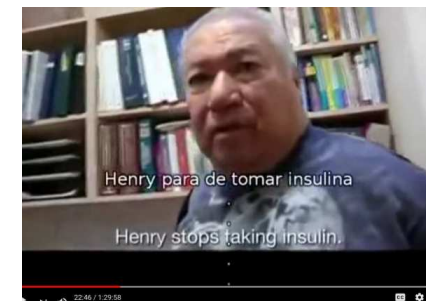
(Michelle) - Oh, meu Deus! Eu preciso de ar fresco.

(Pam) - Alguém me belisque e me faça acreditar nisto?

(22:19) (Bill para de tomar insulina) - Parece que está normalizando. Puxa, é surpreendente!

(Henry) - Todas estas cerejas não são nada para o meu corpo.

(Enfermeira Gina mede glicose de Henry) - Ok, 107.



(Henry para de tomar insulina) - Ei, está funcionando! Não posso reclamar.

(Austin corta pela metade sua insulina, nível de glicose 116) - Perfeito!

(Michelle) - E o meu açúcar é mais alto do que qualquer um aqui.

(23:00) (Sem medicação, o nível de açúcar no sangue de Michelle permanece alto.)

(Michelle) - Quanto alto está? Subiu mais ainda!

(Médica da Árvore da Vida) - 162! Você tem que ser paciente, você não está tomando remédios e o seu corpo ainda está se acostumando com o que estamos fazendo aqui. Então apenas escreva e mostre ao médico. Você vai melhorar.



(Kurt) - Nós queremos te ver ao final dos 30 dias. O sorriso com que você chegou aqui, com aquele fogo queimando.

(Michelle) - Obrigada.

(Kurt) - Você sabe que consegue fazer isto.

(30:14) (Calendário, dia 7 do mês) (Dr. Gabriel Cousens) - Olá a todos! Como vão? Como estão passando?

- Bem!

(Dr. Gabriel pergunta para Michelle) - Você tem algo a nos dizer?

(Michelle) - Sim, quero que todos saibam que eu vou ficar.

(Palmas)

(Dr. Gabriel Cousens) - É muito bom que este assunto tenha aparecido. É a luta, sabem? É você e 21 milhões de outras pessoas que vão à luta. Não é tão fácil assim. Mas espere um pouco mais. As coisas melhoram e pioram. Possivelmente você terá mais constância. Alguns de vocês já estão vivendo esta constância e alguns não. E lembre-se, cada um de vocês é como um milagre revertendo o processo. Mas demora um pouco mais. Quem poderia pensar que em uma semana alguns de vocês estariam indo tão bem!



me sinto muito estranha. Eu posso andar o tempo todo, relaxar eu sinto que eu vou desabar. Que diabo está acontecendo comigo? Eu me sinto fraca, eu podia andar assim a qualquer tempo. E eu sinto como se meu corpo estivesse indo para outro lugar. Que está chato na casa. Estou aborrecida. Eu apenas quero que estes 30 dias acabem logo. A minha fisiologia, eu preciso comer alguma coisa e eu me sinto tão inferior as pessoas na casa, elas estão conseguindo. Eu sou a única que está tendo dificuldades. Esta não é a minha personalidade normal, esta depressão, mas eu me sinto muito mal. Eu já decidi que eu vou embora. Não é por causa dos meus problemas de saúde. Não é por causa de ninguém. Eu só quero ir para o lar. Eu não posso ficar longe da minha família por tanto tempo. Eu realmente lamento que eu tenha desapontado a todos. Mas eu tinha que fazer isto a mim mesma.

(26:27) (Austin) - A Michelle está indo embora? Realmente?

(Kurt) - Eu acho que ela realmente está com saudades de sua família e até agora ela realmente não progrediu muito.

(Austin) - É difícil dizer a ela que é apenas um mês.

(Kurt) - Não é tão difícil assim para você.

(Austin) - Porque tanta complicação se quase já acabamos a primeira semana?

(Kurt) - Eu sei que deve ser difícil mas podemos apenas imaginar quanto a sua família irá sentir a sua falta se você ficar doente por causa da diabetes e morrer?

(Austin) - É muito mais saudável para você. Você sabe o que eu quero dizer, será muito melhor para nós, no longo prazo.

(Kurt) - Eu posso ver que leva tempo, sabe. Cinco dias não é tempo suficiente para dar uma oportunidade para funcionar.

(27:17) (Henry) - Eu sinto que eu também quero ir embora.

(Bill) - Porque você quer ir embora?

(Henry) - O meu espírito me diz.

(Bill) - Nós nos enganamos subconscientemente com nossos medos e emoções que não entendemos. Eu preciso diferenciar entre o espírito e ...

(Henry) - ... seu eu interior.

(Bill) - Sabe, é intuição, é como se fosse uma intuição.

(Henry) - Tem algo novo na intuição. Você tem as suas crenças e eu tenho as minhas. É questão de individualidade.

(Bill) - Ok.

(28:08) (Kurt) - Eu sei que não existem palavras para você. Isto é realmente importante, eu sei que é realmente uma benção que você tem pedido. Sabe, às vezes as coisas acontecem e parece que as coisas dão errado, nós vamos adiante. Tanto quanto você acredita em Deus, o que você disse na igreja. Eu sei que você pediu por isto. Esta é a razão pela qual você está aqui. Todas nós queremos que isto mude. Nós queremos isto por demais.

(Bill) - Você está se esquecendo da razão pela qual veio para cá. Não apenas por você, mas também pelos seus filhos certo?

(Michelle) - Sim, realmente. Eu disse ao meu filho, ele não queria que

eu viesse. Ele chorou incontrolavelmente e veio se sentar comigo. Eu seguro e olho para mim mesma no espelho. Querido, você quer uma nova mamãe, não quer? Sim.

(28:09) (Kurt) - Seria terrível ver você partir. É melhor quando sabemos que somos tão capazes.

(Michelle) - Eu já me decidi.

(Bill) - Oh, você não pode fazer isto!

(Michelle) - Eu já me decidi.

(Bill) - Você sabe que benção é esta?

(Michelle) - Eu sei.

(Bill) - Como você pode fazer isto? Você não quer terminar isto e ser a pessoa que quer ser? Eu agradeço a Deus todos os dias por estar aqui. Eu agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade. Eu não conseguiria fazer isto sozinho.

(Kurt) - Eu não sabia que havia esta possibilidade. Eu nem mesmo sabia que isto não era uma opção para os médicos, eu não sabia.

(Bill) - Quantas pessoas você consegue tocar com o conhecimento adquirido aqui e que você realmente vislumbrou poder se curar da diabetes? Você consegue ver a oportunidade que está tendo?







(Michelle, lê alto a carta do filho) - Mamãe querida, estamos com saudades. É duro para mim viver sem você. Se você está com saudades de casa volte. Nós todos sentimos a sua falta. Nós não podemos te ver ou te visitar? E está feito. Eu e o Ernest estamos bem, mas sentimos sua falta. Eu te amo!

(Pam) - É tão bonito!

(34:08) (Pam) - Eu me sinto ótima sobre a dieta e o que ela foi capaz de fazer por mim e ver todos os meus colegas legais e como ela está sendo milagrosa para eles.

(34:22) (Na segunda semana, o nível de açúcar de Kurt caiu de 214

## 6.1 Será que a dieta natural crua cura câncer de mama?

(31:23) (Ernest, marido de Michelle, atende o telefone) - Olá

(Michelle) - Olá querido.

(Ernest) - Olá querida, como você vai?

(Michelle) - Eu estou bem, eu tenho boas notícias. Eu decidi que vou permanecer as próximas três semanas. A uma hora da manhã, me ocorreu que se eu sair agora eu não verei os resultados. E eu já vejo resultados tão bons. Eu não sei se você se lembra mas no meu seio esquerdo, você se lembra do meu seio, certo?

(Ernest) - Oh, claro!



(Michelle) - Ok, querido. No meu seio esquerdo havia um caroço, por quinze anos querido. O caroço sumiu e está todo macio. Meu amor, todas as coisas estão mudando. Eles estão dizendo que é como os 22 milhões, provavelmente mais, que estão doentes. E o que estão fazendo é um curativo com esta medicina. Não é uma cura. Querido, a comida que estou comendo está me curando por dentro e eu consigo vencer a diabetes querido. Eu te amo tanto, tanto!

(Ernest) - Eu te amo querido, você vai ficar muito bem! Querida, você tem o meu apoio, 100%. Você sabe que estou com você, ok?

(Michelle) - Ok querido.

(32:54) (Michelle) - Se eu estivesse com meus tênis eu iria andar até aquela colina agora. Eu me sinto tão bem, eu me sinto fantástica como se eu fosse conquistar o mundo. De fato, eu estou conquistando o mundo. Eu estou.

## 7 Alimento vivo, vida saudável, cura e felicidade



(33:21) (Calendário, dia 12) (Henry) - Eu estava tomando 17 pílulas



diferentes por dia além da minha insulina e eu parei com todas elas, eu não estou tomando mais nenhuma pílula.

que sempre faço, você pode ver na sua folha de receitas, vou dissolver meio quilo de manteiga de cacau e um quilo de creme de coco concentrado. Depois de dissolvido nós vamos acrescentar os ingredientes secos. E nós temos aqui meio copo de cenoura picada. Um copo de pó de cacau um copo de creme de cacau. O cacau cru tem diversos neurotransmissores químicos diferentes que atuam diretamente no cérebro quando você os consome. Um deles se chama PEA, a química do amor. Então quando as pessoas comem chocolate elas dizem que é como estar apaixonado.

- Sim.

(Joshua) - As pessoas realmente vivenciam os mesmos sinais hormonais em seus cérebros, como quando estão apaixonadas, comendo chocolate. Agora nós vamos drenar os ingredientes. Nós temos os ingredientes molhados, tudo que temos a fazer é misturá-los. Nós vamos incorporar um pouco de cada vez, então vamos adicionar um pouco de pó. À medida que misturamos começa o que chamamos de (???). Essencialmente o que isto significa é que quando você começa a misturar você pode ver o fundo da panela claramente. Ok, neste ponto vamos adicionar nosso o adoçante. Este é xarope de Yacon que vamos acrescentar aqui. Xarope de Yacon vem da raiz do Yacon que possui um índice glicêmico muito baixo. Tão baixo quanto alguns vegetais padrão.

(36:54) (Joshua) - Eu vou abrir os seus padrões. A propósito, vocês conseguem sentir o cheiro? É contagiante por si só.

(Pam) - Chocolate! Mal posso esperar para provar isto.

- Coloque o seu dedo nele.

(Joshua) - Ah, sim, vocês podem colocar amêndoas, vocês podem fazer copinhos de manteiga de amêndoa, ou simplesmente manteiga de amendoim, ou apenas recobrir o chocolate. Vocês estão prontos para provar?

- Sim!



para 73, sem medicação. Na segunda semana o nível de açúcar no sangue de Bill caiu de 205 para 88, sem medicação.)





(Bill) - Eu amo saladas, e coisas verdes, e tomates e pepinos e abacates. Se eu pudesse eu gostaria de vir aqui e me tornar uma parte deste estilo de vida. E trazer a minha família comigo, e arrumar um trailer. Comprar um pedaço de terra, arrumar um trailer e colocá-lo bem aqui. E então o homem com a lanterna procurando pela verdade, oh Deus, ele encontraria bem aqui.

(Austin) - O almoço não foi bom. Eu pensei, porque era um tacos, poderia ter sido bom mas não foi tanto. A comida começa a enjoar, quero dizer, depois de algum tempo.

(35:07) - Sim, eu posso picar, eu posso picar qualquer coisa. Eu posso picar onde eu quiser.

## 8 Fazendo chocolate vegetariano e cru



(35:15) (Fábrica de chocolate 101) (Joshua - [Chef da Árvore da Vida]) - Bem vindos! Esta é a aula básica de preparação de chocolate. O mais surpreendente, sobre a receita que vamos preparar hoje, é a sua facilidade de preparo. Eu posso prepará-la em cerca de 10 minutos. Então, se você está com vontade de comer chocolate, você pode preparar chocolate cru em dez minutos. É incrível. Então a primeira coisa

(Henry) - Não, eu acho que não conseguiria segurar a comida.

(Gina - Tree of Life Nurse [Enfermeira da Árvore da Vida]) - Não teve mais dores no peito?

(Henry) - Não, só sinto mal estar no estômago. Preciso dos meus chinelos.

(43:53) (Rev. Michael Beekwith - Centro Espiritual Ágape) - Sempre que você muda a sua vida um tipo de desintoxicação irá acontecer. Nós temos mecanismos fortes de adaptação, mecanismos de defesa, comportamentos compostos que nós desenvolvemos para passar pela vida. E quando você muda a sua vida, todos estes mecanismos são desafiados.



(44:13) (Fred Bisci - Nutricionista) - Temos que nos lembrar que quando mudamos para uma dieta de alimentos crus que o americano médio. Parte do problema não é a dieta em si, ou que a dieta funciona. O problema é sair de um estado tóxico. É por isso que quando você muda para uma dieta de alimentos crus, você não se sente bem. Porque o seu corpo sabe imediatamente quando você para de o envenenar.

(Enfermeira Gina) - Sua pressão sanguínea está ótima. - 10 por 7,2. Nunca estive tão boa.

(44:38) (Dr. Gabriel Cousens) - O corpo possui certas qualidades cu-

(Joshua) - Ok, vamos circular assim. Agora, a textura deste chocolate, e gosto é bastante diferente quando está quente. Basicamente a isto. Esta é a aula básica de preparação de chocolate. Obrigada por seu tempo.

- Mal posso esperar para comer o resto do chocolate.



(37:47 - Barras de chocolate vegetarianas e cruas).

## 9 A luta contra diabetes

### 9.1 A luta de Henry

(37:50) (Bill) - Você devia ter visto estas pernas esta manhã.

(Henry) - Estou na cama.

(Bill) - Parece pele de crocodilo.

(Henry) - Oh meu Deus. É horrível!

(Bill) - É terrível!

(Henry) - Minha avó, eles cortaram os pés dela. Cortaram até a altura dos joelhos. Eles a mataram.

(Bill) - O nível normal de açúcar no sangue após a refeição é 140 ou

menos. (Bill mostra o medidor com 126 após a refeição. Bill está livre da medicação pela primeira vez em 10 anos.)

(Henry diz a sua medida) - Caiu para 194.

(38:47) (Henry diminuiu 256 pontos desde o Dia 1 sem medicação.) - Se continuar assim em breve eu me sentirei como um homem.

(Michelle) - Meu nível de açúcar no sangue é 155, nesta manhã era 176. Minha respiração está melhor. Minha mente está mais clara. Em qualquer outra ocasião eu estaria pensando em comida o tempo todo. Às vezes eu tenho estas ondas de fome. Agora eu estou com compulsão de comer crackers. Eu realmente quero comer crackers. Você pode me trazer alguns crackers?

(Doutora) - Crackers?

(39:32) (Michelle) - Sim, crackers. Conte a ela sobre os salgadinhos de queijo. Sobre os salgadinhos de queijo que eles têm na loja. É uma porcária parcialmente hidrogenada. Então não é integral, é parcialmente. Eu quero pacote inteiro de crackers. E eu vou comer, talvez, um por dia. Sim, claro. Eu apenas tenho os salgadinhos de queijo na memória. Eles têm um novo agora, com recheio.

(40:07) (Karen Knowler - Raw Food Expert) - A tendência pode ser correr para geladeira ou despensa. Satisfazer a compulsão com sabe-se lá que tipo de comida. Comidas que não tínhamos comido por 10 ou 20 anos.

(40:20) (Woody Harrelson - Ator) - A maior parte das pessoas está um pouco preocupada com as papilas gustativas. Preocupadas em tornar as suas papilas gustativas felizes.

(40:26) (Kurt) - É uma pequena caminhada agradável.

(Pam) - Sim, certamente!

(Kurt) - É disto que precisamos, mas exercício.

(40:35) (Placa: Patagônia, "The Home Plate Restaurant")

(Kurt) - Eles em um pequeno mercado ali. Sorte grande! Açúcar marrom de canela. Aqui diz "sabor em cada mordida".

(Michelle) - Eles têm salgadinhos de queijo e eles dizem que tem zero de açúcar. Puxa vida, 250 mg de sódio e nenhum colesterol. Nenhuma gordura trans, nenhuma gordura saturada. Sem açúcar, zero de açúcar. Óleo de semente de algodão. Amido de milho. Tudo certo, você ganhou.

(Kurt) - Óleo vegetal parcialmente hidrogenado, são coisas que te pegam. Não é tão bom.

(Michelle) - Xarope de milho? Em crackers? Oh porcária.

(Kurt) - Então você pega 9% de todas as fatias que você come. Uma porção é uma fatia. Por isso que você tem que aprender a ler as etiquetas. Há uma grande diferença.

(42:02) (Henry) - Estou exausto. Meu corpo está exausto. Eu não durmo nada de noite. Esta mudança de dieta detonou tudo. Meu corpo está cansado. Está começando a ficar terrível. Shopkojcs!

(Parente de Henry) - Shopkojcs!

(Henry) - Quando eu disser "Shopkojcs" você diz "Paptorí".

- Lembra a piada pervertida que você me contou.

(Henry) - Eu não sei, eu conto tantas piadas. Não me lembro de todas elas. Elas simplesmente aparecem para mim. As piadas me aparecem, e eu não tento me lembrar delas. Alguém diz alguma coisa que me lembra de uma piada.

(42:50) (Henry) - O cara estava num bar bebendo. E então o diabo aparece na frente dele. Puff!!! E o diabo olha para ele diz "hehehehe". Então o cara, com um olhar bêbado diz: você não me assusta, estou casado com sua irmã 20 anos.

(43:20) (Calendário, dia 15) (Enfermeira) - Você comeu alguma coisa no café da manhã hoje?

(Henry) - Trinta quilômetros depois de Phoenix.

(Gina) - Ele está vindo te visitar?

(Henry) - Ele está vindo me buscar. Dez anos atrás eu teria conseguido. Estou muito velho.

(Dra. Helen Ross) - Muito velho para o quê?

(Henry) - Muito velho para aguentar isto.

(Dra. Helen Ross) - Isto o quê?

(Henry) - Bem, meu cérebro não quer esta comida. Ele a está rejeitando, literalmente, quero dizer. Eu olho para ela e quero gritar.

(Dra. Helen Ross) - Tem comida maravilhosa aqui, fresca, viva, verde.

(Henry) - Eu sei, para algumas pessoas é bom mas não para mim. Como podem todos vocês estarem errados? Tem que ser eu. Vocês podem comer esta comida. Bom para vocês, mas eu não consigo. Eu simplesmente não consigo.

(Dra. Helen Ross) - Agente mais duas semanas . . .

(Henry) - Eu não consigo. Eu não consigo aguentar nem mais um dia.

(Dra. Helen Ross) - O que quer que você decida, boa sorte. Ok, se cuide.

(Henry) - Obrigado. Foi um prazer.

(49:10) (Pam) - Eu sei que quanto mais você se deita, como ele estava fazendo. Eu teria dito a ele, levanta-se dessa droga de cama. Porque não fazer nada está acabando com a sua energia. Não está te dando nenhuma energia. Saia da cama! Comece a se mexer! Se você não andar até aqui e voltar, caminhe em volta da varanda. Sente-se lá e absorva aquele ar. Ele precisa parar de ficar em seu quarto. E eles precisam parar de mimá-lo.

(49:50) (Kurt) - O mais importante, para fazer com que isto funcione para outras pessoas, eles têm que querer fazer este trabalho. Tem que



rativas e para se curar ele tem que jogar fora as toxinas, os pesticidas, herbicidas, todos esses bloqueios. E todas as doenças, meio que aparecem e se curam.



(Enfermeira Gina) - Nós voltaremos para ver se descobrimos que tipo de suco ou algo que irá ajudar a assentar o seu estômago e lhe dar um pouco de conforto.

(Henry) - Suco de cranberry, eu bebo muito suco de cranberry.

(Enfermeira Gina) - Sim.

(Henry) - Obrigado.

(Enfermeira Gina) - Você é bem vindo.

(Henry) - Todo mundo gosta de ser atendido por uma moça bonita.

(Enfermeira Gina ri) - Tudo bem.

(45:17) (Kurt orientando) - Então faça isto. Bem no meio.

(Michelle picando o dedo para medir glicose no sangue) - Ai, sua [filha da] mãe. Ok, diga-me, diga-me.

(Kurt fala o nível de glicose de Michelle) - 111.

(Michelle entusiasmada comemora)

(Kurt) - 111, sem insulina! Agora me diga, qual o programa funciona? Este funciona! O que está dentro [do aparelho de medida] me diz que [este programa de alimentação natural, crua, orgânica e vegana] funciona.



(O nível de açúcar no sangue de Michelle caiu 121 pontos desde o primeiro dia, sem medicação.)

(46:24) (Henry fala ao telefone) - Eu ainda estou zozzo, tonto e doente do estômago.

(Esposa de Henry) - Você consegue.

(Henry) - Eu não sei. Vou tentar. Minha mente não é assim. Está rejeitando comida, sabe.

(Esposa de Henry) - Eu sei que você consegue se se determinar a tanto.

(Henry) - Eu não aguento mais.

(Esposa de Henry) - Se você tentar você pode ter uma nova chance.

(Henry) - Eu tenho que sair, é isto que é preciso, já me decidi.

(Esposa de Henry) - Você consegue querido.

(Henry) - Falaremos sobre isto mais tarde. Boa noite.

(Esposa de Henry) - Boa noite querido.

(Após desligar o telefone Henry diz) - Ela perdeu um marido e não quer perder outro.



(47:24) (Helen Ross, M.D. - Médica da Árvore da Vida - diz para Henry) - Seu nível de oxigênio é 97%. A pressão dele é perfeita. A frequência do coração está perfeita. Seus pulmões resoam forte.

(Henry) - Eu não estou perfeito, é o mais perto que posso chegar.

(Enfermeira Gina) - Excelente espécime, sabe?

(Doutora Helen Ross) - O seu primo está vindo?

(Henry) - Sim.

(Dra. Helen Ross) - De onde que ele vem?

(Henry) - Sacaton.

(Dra. Helen Ross) - Sacaton, onde é isso?



(Henry) - Você certamente fez algo para irritá-lo bem agora.

(Pam) - Você pode! Comigo, você faria?

(Austin, filmando) - Vou insistir com o Gabriel para te dar a dieta “Seven Oaks” que não tem nenhum açúcar ou cafeína. Ele ficou irritado comigo esta manhã durante a aula. Que eu era como você. Ele disse que eu era muito resistente à causa.

(53:57) (Os primos do Henry chegam)

(Henry) - Ei, Shopkojcs!

(Kurt) - Eu te desejo o melhor. Eu gostaria que você tivesse decidido ficar. Se você mudar de ideia, volte, nós ainda te queremos.

(Henry) - Vou sentir sua falta. Eu já sinto a sua falta. Eu vou sentir a falta de vocês, garotos douradas.

(Keith) - Se você quiser me ligar nos próximos dias, e você sentir que precisa voltar. Se você quiser voltar, eu vou te pegar. Então, é só me chamar.

(Henry) - Sou muito agradecido por isto.

(Austin) - Henry, se você mudar de ideia nós vamos pegá-lo de volta. Nós vamos lá e te pegamos.



querer, não é fácil. Mas o que é bom nunca é fácil. Nós gostamos do Taco Bell, nós gostamos do frango, nós gostamos do peixe. E no meio de tanta coisa, nós nos perdemos, a célula, a célula se perde. A comida crua é perdida. O tempo todo, é como “Puxa, se perdeu . . .”.



(50:24) (Karen Knowler - Especialista em Comida Crua) - Eu tenho um grande respeito por qualquer pessoa que experimente a comida crua, mesmo que seja de apenas um dia. É uma jornada vivencial que as pessoas tem que experimentar. É simples assim, você pode ler sobre ela, ouvir a respeito, você pode olhar para a comida e se sentia fascinado por ela. Mas é realmente o fato de que a comida no seu corpo faz toda a diferença. Se qualquer um toma esta iniciativa e é corajoso o suficiente para dizer: “Sim, vou experimentar por uma semana, vou experimentar por 30 dias”, qualquer que seja o tempo. A prova do pudim está em comer. Absolutamente, quando as pessoas se dão este presente, esta oportunidade, as recompensas virão. Absolutamente, elas virão.

(50:54) (Keith - Anfitrião da Árvore da Vida) - Então, o que você vai fazer?

(Austin) - É alto, baixo, alto, seja o que for.

(Keith) - Então você está tomando cerca de 25% de insulina que costumava tomar?

(Austin) - Sim.



(Keith) - Então, você está se sentindo bem com isto?

(Austin) - Sim.

(Keith) - Na sua opinião, quais são as chances de ficar livre da insulina pelo resto da sua vida?

(Austin) - É uma chance de 0%.

(Keith) - Eu não acredito nisto.

(51:19) (Austin) - Eu quero muito ficar livre da insulina. Seria a melhor coisa do mundo, ficar livre da insulina. Mas todos os médicos que eu já tive, desde os 10 anos de idade, me disseram que eu terei que tomar injeções pelo resto de minha vida. E que não existe esperança de ficar livre da insulina. Então eu vou apenas aceitar o fato de que terei que tomar injeções pelo resto de minha vida.

(Keith) - É uma coisa horrível para se conviver. É realmente uma coisa horrível.

(Austin) - Meus médicos me disseram isto.

(Keith) - O que o Doutor Cousens diz?

(Austin) - Ele disse que já houve três curas [de diabetes tipo 1]. Eu quero ler sobre estes casos.

(Keith) - Você tem uma chance incrível de vencer esta coisa. E tudo na vida tem um preço. E isto, eu sinto como se fosse uma sorte incrível você estar aqui.

(Austin) - Eu estou tentando. Seria muito bom [ficar curado].

(52:16) (Calendário, dia 17) - Então, você está indo embora?

(Henry) - Sim.

- Então você está partindo?

(Henry) - Sim, eu preciso ir.

- O Meu companheiro de crimes está partindo.

(Henry) - Eu não consigo aguentar mais algumas semanas.

- Eu entendo.

(Henry) - Eu simplesmente não consigo. Eu quero, mas não consigo. Você sabe, meu corpo está dizendo não. A minha mente diz não. Eu tenho que fazer o que o homenzinho dentro de mim me diz. Se eu não fizesse, eu não estaria sendo verdadeiro para comigo mesmo. Eu estaria vivendo uma mentira.

(52:56) - Vamos Henry, aguenta firme, são só mais duas semanas.

(Henry) - Eu não consigo.

(Pam) - Sim, você consegue. Você pode!

(Henry) - Eu não consigo mamma.

(Pam) - Sim, você pode. Você apenas não quer. É o que o papai é.

(Henry) - Você pensa assim?

(Pam) - Sim, você apenas não quer.

(Henry) - Você está ouvindo para o sentimento.

(Pam) - Eu apenas ouço o Senhor. Ele diz, "Henry, às vezes você me irrita".

## 10 Família, alimento saudável, exercício animado

(1:02:14) (Kurt) - Manola da Árvore da Vida.

(Pam) - Delicioso, um cereal de verdade.

(Kurt) - É bom para você.

(Michelle) - Você tem apenas que relaxar, se algo der errado tente entender a mensagem.

(O marido da Michelle, Ernest, a visita por alguns dias) - Foi lindo. Parece que você está mais baixa.

(Michelle) - Eu só emagreci. Esta é a minha família, Ernest.

(Ernest) - Como vão?

- Prazer em conhecê-lo.

(Michelle) - Este é o italiano.

(Bill fala italiano)

(Ernest responde em italiano)

(Michelle) - Eu quero chorar.

(Ernest) - Eu estou aqui!



(55:32) (Henry parou de tomar 30 medicamentos e perdeu 15 quilos e diminuiu dramaticamente sua pressão arterial. Seu nível de açúcar no sangue no primeiro dia com medicação: 450. Seu nível de açúcar no 17º dia, sem medicação: 200).

(55:44) (Pam) - Não tem isto de estar muito doente. Veja, tem uma coisa que precisamos aprender a superar. Não aquilo que nós sentimos, mas aquilo que queremos fazer.

### 9.2 A luta de Austin

(56:20) (Keith) - Estou ouvindo muita conversa sobre ir para o México.

(Pam) - Ele precisa ir.

(Keith) - Eu sei, eu tenho uma opinião diferente, eu digo que você não pode ir sem supervisão.

(Austin) - Eu posso ir se eu quiser.

(Pam) - Eu concordo com o Gus, você é um tolo.

(Austin) - Se eu quiser ir, não posso? Eu tenho 25 anos de idade, você está falando sobre o programa certo?

(Keith) - Certo.

(Austin) - Bem, não me importo, alguém pode vir comigo para me supervisionar e segurar minha mão.

(56:55) (Austin) - Eu realmente quero ir, eu decidi que quero ir.

(Austin pega carona para o México, a 36 km de distância.)

- Você não pode se meter em encrenca.

(Austin) - Eu nunca vou arrumar problema. Eu não ando de carona tanto assim. Quando eu preciso de algo eu tenho que fazer, sabe? Eu nem mesmo me importo com Yan. E eu não vou beber apenas por que eles não querem. Eles realmente não querem que eu beba, sabe. De

qualquer forma, eu não iria beber, eu estou em uma dieta. Parece que eles estão realmente irredutíveis sobre isto. Então eu não vou beber nada, nem uma cerveja.

(57:42) (5 horas mais tarde) (Austin) - Eu te disse. Tudo vai dar certo. Tudo vai dar certo, o que que eu disse, que tal 5 horas? Veja isto! Cinco horas e eu estou de volta. Fui para o México, me diverti muito. Garrafa de tequila mexicana genuína. E a bebida? Eu não bebi nada. Bebida, no México. Quer me beijar para descobrir? Vai comprar um bafômetro? Você está bem? Você sabe, eu não andei bebendo, porque você está me perguntando?

(58:43) (Helen Ross, M.D. - Doutora da Árvore da Vida) - Está perfeito.

(Michelle) - Você dorme no sofá.

(Kurt) - Eu estava na espuma. Além do mais, Austin estava no baile a noite toda.

(Dra. Helen) - O Austin vomitou a noite toda?

(Kurt) - Sim, ele estava tentando se livrar do álcool. Ele pegou uma carona para o México. E agora ele está se recuperando.

(Austin mede glicose no sangue) - 206. Nada mal. As pessoas pensariam, “nada mal”. Realmente, nada mal.

(59:37) (Keith pega garrafa de bebida alcólica) - Eu estava pensando o que seria isto.

(Austin) - É meu, vou guardar isto.

(Keith) - Então você andou bebendo álcool?

(Austin) - Não, eu bebi um pouco ontem.

(Keith) - O negócio é o seguinte, beber álcool é algo que claramente você concordou em não fazer neste programa.

(Austin) - Eu só bebi ontem.

(Keith) - Foi o único dia?

(Austin) - Eu não me sentaria aqui e beberia o tempo todo. Eu quase não bebi nada. Eu tenho mantido esta dieta muito bem. Eu não comi nada desde que cheguei aqui. Não comi nenhuma coisa além da comida e bebida que nos servem. Não bebi nem um suco, não bebi nada com açúcar.

(Keith) - Eu estou realmente preocupado, não com o fato de que você bebeu álcool, não com o fato de que você fumou. Tudo bem, o que vai permitir que o Austin se cure? Você é um rapaz bonito, despreocupado e jovem. E você tem estes padrões em seu comportamento. Em que você fica querendo aparecer para as pessoas. Aposto que você já ouviu isto de seu pai, sua mãe, seus irmãos, seus amigos. Sou eu a primeira pessoa a dizer isto?

(1:01:01) (Austin) - Não. Eu venho tentando fazer esta dieta tanto quanto eu posso. Eu apenas fui ao México ontem e eu nem bebi tanto assim. Então eu, sério.

(Keith) - São apenas 30 dias.

(Austin) - Sim, mas ... Eu não sei ...

(Keith) - Porque o doutor Cousens, ele não pode dizer que ajudou Austin a ficar livre da insulina em três meses. Você acredita que isto realmente possa acontecer?

(Austin) - Não.

(1:01:45) (Rev. Michael Beekwith - Agape Spiritual Center) - Nós temos mecanismos fortes para lidar com as coisas, mecanismos de defesa. Comportamentos compostos que nós desenvolvemos para conseguir viver. E quando você muda a sua vida todos os mecanismos que forem desafiados você pensa que são seus amigos. Talvez anos atrás eles fossem seus amigos. Eles te ajudaram a superar um momento particular em sua vida. Mas agora eles atrapalham o processo.



## 11 Programa com os pacientes que reverteram a diabetes

(1:07:16) - É como show especial de hoje à noite.

- Sim, nós temos quatro pessoas aqui em um documentário sobre como curar a diabetes naturalmente, com comidas naturais.

(1:07:30) Bem-vindos Austin e Pam!



(Pam) - Boa noite, meu nome verdadeiro é Margaret Beverley Mitchell. Mas aqui eu sou conhecida como tia Pam. Estou aqui desfrutando fato de ter tomado a última injeção de insulina dada para mim em



(1:03:47) (Aula de Rolinhos [de alga] Nori Crus) (Joshua - [Chef da Árvore da Vida]) - Vamos fazer rolinhos nori. Os vegetais que vamos usar nesta noite são o pepino, pimentas dell, tomates, abacates e brotos. Agora vamos colocar alguns brotos. Como estes são rolinhos de vegetais, vamos acrescentar um pouco mais de vegetais do que o normal. Vou enrolar com muito cuidado. Tudo bem se um pouco do recheio sair, você sempre pode pô-los de volta. Peguem os rolinhos com cuidado e então coloque os enfeites no prato. Este bonito ventilador de abacate pode colocar desta forma no topo do prato. Então

você pode colocar alguns brotos para dar cor e pronto! (Rolos Nori veganos, crus).



(1:04:48) - Para um diabético o exercício é criticamente importante. A quantidade de açúcar que você vai consumir é baseada nas calorias que você queima em suas atividades diárias.

(Professora) - Pense além das mãos, se você não conseguir, apenas pegue coloque lá. Superando montanhas, levantem os quadris. Dobrem os joelhos se necessário para colocar as palmas no chão. Então tragam os joelhos para baixo. Peito para baixo. Vocês conhecem a variação. É algo realmente bom para se fazer antes de comer. Cinco minutos antes de comer.

(1:06:12) (Michelle) - Estamos cercados por aquilo que entendemos ser grama pão. Na verdade eu nunca a senti. É como palha.

(Ernest) - Quase que parece como flores artificiais. Sim, realmente.

(1:06:29) (Woody Harrelson - Ator) - De alguma forma, as pessoas e suas famílias, que dão apoio [são muito importantes], porque [de outra forma é] realmente é difícil. Eu acho que é realmente difícil. Para mim, mais cru do que cozido, trata-se das pessoas ao meu redor, sabe. Ao menos uma pessoa me ajudou. Sabe, se você não tem isto



é como voltar para casa e não ter uma pessoa para te animar, meu Deus, é duro.

(Michelle) - Este lugar realmente mudou a minha vida. Porque se eu não tivesse vindo aqui eu provavelmente teria morrido, muito em breve. Eu provavelmente tinha uma pressão sanguínea muito alta porque, quero dizer, estou conseguindo regular agora. Eu provavelmente teria morrido ou acabado em um hospital.

(Bill) - Esta é a grande teoria e nós estamos celebrando ter chegado até aqui.

- Trinta dias com comidas cruas.



(Michela - Árvore da Vida - Aula de Comidas Cozinhadas Saudáveis) - Nós vamos conversar sobre comidas de transição depois de uma alimentação 100% crua. Nós queremos lhes apresentar às coisas que vocês podem transicionar. As coisas que podem comer. Nós vamos lhes dar receitas para tentar em casa e vocês podem tentar estas três. Esta é uma salada padrão da vovó. Cebolas vermelhas, aipo e quatro tipos diferentes de feijões.

(Tim - Chef da Árvore da Vida) - Se não conseguirem ingredientes frescos, congelado é melhor do que enlatado.

Sarasota na Flórida, antes de entrar no avião. Eu não tomei mais nenhuma injeção de insulina desde que cheguei aqui. E eu agradeço a Deus por isto porque eu não gosto das injeções.

(1:07:57) (Kurt) - Boa noite Patagonia, meu nome é Kurt Tyson. Eu sou de Baltimore, Maryland.

(Austin) - Meu nome é Augustin Rawlin. Sou de Westland, Michigan.



(Bill) - Meu nome é Guillermo Fazzole. Sou de Long Beach, Califórnia. E estou aqui vivenciando um verdadeiro milagre. Eles disseram que poderiam curar a minha diabetes. Eu disse, eu tenho que ver isto por mim mesmo. E em quatro dias eu suspendi todos os meus remédios. Eu perdi 13 kg em duas semanas. E a energia e o bem-estar, a clareza da mente, você pode ver, eu estou realmente hesitando em lhe contar sobre as injeções e tudo mais.

(1:08:41) - Definitivamente, nós vamos lidar mais tempo para falar sobre isso.

- (Brincando) Grato Bill. Este é o fim do show!



(Austin) - Nós estamos vendo como esta dieta pode afetar um diabético tipo 1 e realmente é fantástico. Eu não estou mais tomando tanta insulina, eu me sinto ótimo e estou mais feliz do que normalmente estou na minha própria dieta.

(Bill) - Quanto a menos de insulina você tem tomado?

(Austin) - Bem Bill, provavelmente 1/6 da insulina que eu costumava tomar. É ótimo, a comida é boa. Sabe, a comida está ficando cada vez melhor e tem muitas pessoas legais aqui na Patagonia.

(1:09:23) (Kurt) - Frequentemente pensamos que uma dieta crua ou vegana, você esperaria que as pessoas fossem muito mais magras, com uma aparência emaciada.

- Você pode dizer, esquelético.

(Kurt) - Certo. Não é este o caso, não é o que eu estou vivenciando aqui. Na verdade eu ganhei cerca de um quilo de músculos.

- É um emagrecimento saudável, com mais integridade.



(Kurt) - Definitivamente, é muito mais seguro do que a dieta da proteína, com galinha e assim por diante, não é tão ruim para as artérias então. Você realmente fica mais saudável se alimentando de vegetais crus. É extremamente bom. Isto é algo que eu definitivamente vou tentar manter por um longo tempo pela frente.

## 12 Comidas entre o alimento natural e o artificial

(1:10:00) (Calendário, dia 30)

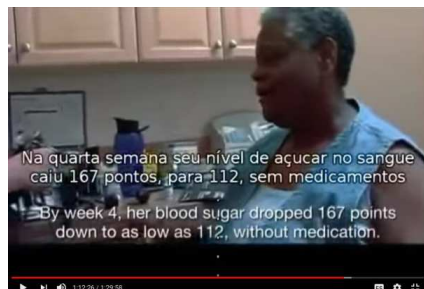
(Michelle) - Você aguentou até o último dia!

(Kurt) - Sim.

(Pam) - Eu não fui dormir.



(Michelle deixou de usar remédios e perdeu 12 kg. Na quarta semana seu nível de açúcar no sangue caiu 291, pontos para 109, sem medicamentos. Seu colesterol total caiu de 217 para 171.)

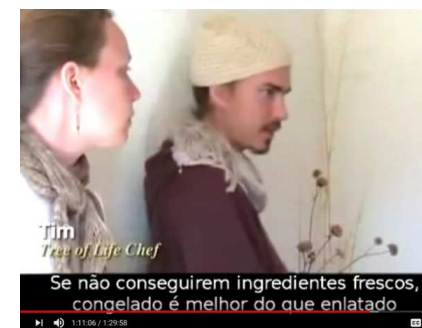


(1:12:12) (A pressão sanguínea de Pam no primeiro dia era 135/76 (mmHg - milímetros de mercúrio). No 30º dia sua pressão caiu para 120/64. Pam parou de tomar todos os seus medicamentos e perdeu 13 quilos. Na quarta semana seu nível de açúcar no sangue caiu 167 pontos, para 112, sem medicamentos.)

(Pam) - Eu me sinto tão bem, não quero ficar muito jovem, porque eu quase menstruei novamente. Estou feliz de não menstruar mais.

(Austin perdeu 10 quilos e baixou sua pressão sanguínea. Ele baixou de 70 unidades de insulina por dia para 5 unidades.)

(Austin) - Eu pensava que a única coisa que importava era quanta insulina eu tomava. Era o que eu pensava que tudo isto era, sabe. Por isto que não me preocupei sobre os dois. Mas estou começando a ver agora que é diferente e o álcool. Eu sempre serei consciente sobre a minha alimentação pelo resto de minha vida e pelo que bebo. Agora eu sei o que é bom comer. Antes eu não fazia a menor ideia. Eu nem mesmo mereço estar aqui, eu não mereço isto, sabe? Vocês me deram e eu agradeço por tudo de bom dos seus corações. Foi fantástico. E eu agradeço a vocês por tudo que me ensinaram. Por terem reduzido para 5 unidades de insulina. O que eu pensei que nunca iria acontecer em minha vida.



(Michela) - Porque nós entendemos que é uma coisa difícil de se fazer. Especialmente quando você é jogado nisto. E vocês são os vencedores. Todos vocês completaram o programa.

## 13 Gabriel Cousens cura diabetes!

*Curados da diabetes com a medicina nutricional de Gabriel Cousens<sup>4</sup>*



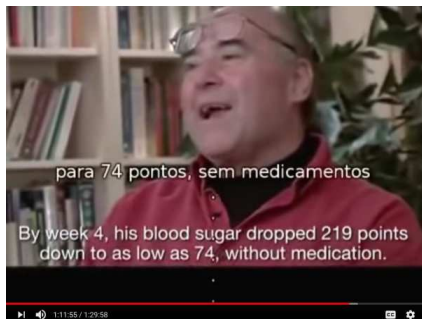
(Dr. Gabriel Cousens) - A resposta para diabetes é real e está sentada nesta sala. E aqui estão vocês, então que seja, isto funciona. E os

<sup>4</sup>**Internet:** "<https://www.youtube.com/watch?v=Y3xsOWftlhE#t=4280>".

testes de laboratório irão provar.



(1:11:28) (Kurt abandonou todos seus medicamentos. Na quarta semana o seu nível de açúcar no sangue caiu 214 pontos para 73, sem medicação. Seu colesterol total caiu de 216 para 160.)



(Bill deixou de usar 19 remédios e perdeu 16 quilos. Na quarta semana seu nível de açúcar no sangue caiu 219 pontos para 74 pontos, sem medicamentos.)



(1:16:50) (Morgan Spurlock - Director, "Super Size Me") - Eu converso sobre isto com as pessoas o tempo todo. Eles dizem: "Eu estava muito doente", "Eu descobri que estava morrendo", alguns diziam que iriam mudar o estilo de vida. Então porque não muda a forma como vive agora? Então você não irá ficar doente e morrer. Você está esperando até que seja tarde demais para fazer qualquer diferença em sua vida?

(1:17:08) (Austin) - As pessoas têm suas próprias batalhas. E algumas pessoas lutam com comida realmente ruim, sabe. É tudo a mesma coisa. É legal aprender como se dar bem com as pessoas. Esta dieta foi muito boa para o meu corpo, sabe. Eu penso que o meu corpo se curou bastante. Do que eu vi neste mês, eu vejo que existe uma cura potencial para a diabetes tipo 1.

(1:17:43) (Fred Bisci, N.D. - Nutricionista) - Se você dá comida de verdade às pessoas com o máximo de comida que você puder comer você irá mudar a qualidade da saúde neste país. Eu creio que mais de 50% das doenças irão desaparecer.

(Pam) - Tudo no meu corpo está funcionando perfeitamente. Meu pâncreas está funcionando, ele está me dando a insulina que eu preciso. Porque eu não tomei mais insulina desde que eu saí de Sarasoga, Flórida. Meu objetivo agora é ficar o mais próximo quanto possível de comida crua.

- Preparada (Para ir embora)?

(Pam) - Não, mas eu ficarei preparada. Eu odeio ter que sair daqui. Eu tenho apoio aqui. Em casa eu não terei nenhum apoio. Meus netos, a mãe deles, se ela for cozinhar. Ela vai fazer fast food para a casa. Mas eu estou preparada. Preparada para os desafios que eu defini na minha cabeça. Então eu estou hesitada com isto, estou realmente hesitada vendo como eu posso levar isto para a minha comunidade. Eu não entendo porque os médicos não sabem disto porque eu vou contar ao meu médico quando eu voltar.

(1:19:00) (David Wolfe - Autor & Nutricionista) - Não importa onde



(1:13:28) (Dr. Gabriel Cousens) - Resumindo, eu vou tomar uma pequena decisão de ir daqui para lá. É em nossas consciências que a cura acontece. Está tudo dentro de nós, permitir que a cura aconteça. Não existe mistério, não existe segredo. Você apenas tem que mudar o seu coração, mudar os seus hábitos. Está tudo lá, em frente aos nossos narizes, e nós já vivenciamos isto. É lindo!

(Bill) - Bravo! Bravo! Bravo!



(1:14:15) (Bill) - Em um mês a transição foi tão dramática. Eu não consigo acreditar nas mudanças que estou vivendo. Gabriel leu o relatório do sangue ontem. E eu sou um ser humano normal, e todos os meus indicadores estão normais. No que me diz respeito, foi um ver-

dadeiro milagre. Quem poderia imaginar que tudo isto iria acontecer em um mês? Apenas me alimentar com a comida de Deus, natural, enzimática. A comida natural, eu perdi tanto da minha vida. Eu espero transmitir para meus filhos a maneira certa de viver assim, ser saudável, e ser. Eu quero ver meu filho se casar, eu quero vê-lo ter filhos. E eu quero conhecer seus filhos. Eu quero estar por perto para a minha filha e eu quero ver o filho dela crescer. Tudo isso são coisas maravilhosas, as coisas verdadeiras da vida. Eu não quero perder isto.

(Bill fala chorando de emoção) - Então Deus me deu a chance de reviver toda a minha vida.

- Até logo, eu te amo Bill!



(1:15:28) (Anthony Robbins - Peak Performance Coach [Treinador de Performace Máxima]) - Você não tem que fazer isto por 30 dias, 60 dias, 90 dias. Para que a sua vida tome o caminho do aperfeiçoamento você só precisa dar um passo de cada vez. Digamos, passinhos de criança, você começa a se sentir melhor. E você faz mais, e mais, e mais.

(1:15:40) (Rev. Michael Beekwith - Agape Spiritual Center) - No começo basta eliminar tudo que é branco da sua dieta. Elimine o açúcar, elimine a farinha branca. Se você não conseguir eliminar totalmente corte nos produtos com carne morta. Comece eliminando



este tipo de coisa e adicione comida viva.

(1:16:00) (Michelle) - Eu realmente vim aqui para perder peso. Eu perdi algum peso, mas eu ganhei muito mais vida para meus filhos, para meu marido, e mais conhecimento. Eu aprendi muito sobre mim mesma. Meu vício em comida. O meu caso de amor com a comida. E como eu tinha que reorientar toda a minha maneira de pensar. América se levanta! Estou indo! Mas eu estou dando um passo de cada vez vendo como a coisa funciona para mim, meu orçamento, minha família e prioridades. Mas isto é bem grande agora. Quero dizer, é uma prioridade agora e não era antes. A jornada foi extremamente recompensadora.



gostam da granola e assim por diante. E comida crua está em você. Saladas e coisas do tipo.



você esteja agora, com diabetes, com sofrimento, com dor, com câncer, com doença, com frustração, com dúvida, existe uma saída. Você decide. Você escolhe.

(1:19:15) (Kurt) - Eu me sinto tão estranho, cético sobre a comida crua. Vou falar com todos os meus amigos hoje, estou curado, não preciso mais de insulina. Oh, é melhor tomar cuidado com isto. Você deve ver um médico quando voltar para casa. Você não compreende o que é a comida crua. Não importa o que os meus próprios sentidos me dizem, eu sei para onde estou indo. E eu sei o que eu sentia antes. Eu sei o que é ter que levantar a cada hora para ir ao banheiro. Eu sei o que é começar a perder minha visão. Eu sei o que é perder 10 kg e ter que tirar uma soneca de 3 horas todas as vezes que como. Eu sei o que é. Eu não tenho isto mais. E eu não preciso de remédios. Eu não precisava ter passado por isto. É extraordinário! Pode ser que isto não seja para todos. Mas para mim funcionou. E pelo que vi aqui, e para todos que realmente tentaram, pelos seus esforços, funcionou para eles também.

## 14 Os médicos atestam o “milagre” da árvore da vida

(1:20:20) (Três dias mais tarde. Sarasota, Flórida) (Dr. John Picken, M.D., General Practitioner [Clínico Geral]) - O que aconteceu com você, vamos ver o seu peso. Uau! Você perdeu 13 Kg. Você não está tomando nenhum remédio?

(Pam) - Eu não estou tomando nada. E eu me sinto bem.

(Dr. John Picken) - Parei com a sua insulina. Esta dieta que você aprendeu, onde foi, Arizona?

(Pam) - Arizona.

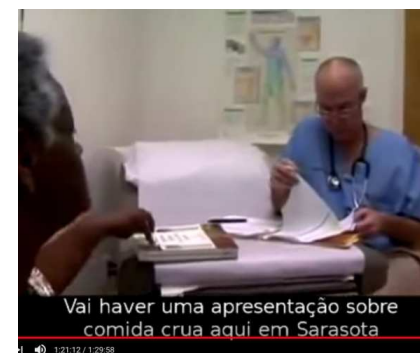
(Dr. John Picken) - Uau, estou impressionado!

(Pam) - Vai haver uma apresentação sobre a comida crua aqui em Sarasota. Eu vou descobrir onde vai ser e te aviso.



(Dr. John Picken) - Ok! Eu estarei lá.

(Pam) - [Eu vou] para ver se consigo uma pessoa de apoio para aqueles que quiserem aprender. Porque há tantas pessoas neste país, no país inteiro.



(Dr. John Picken) - Eu sei, quero dizer, você pode ir atrás deles com remédios e tentar fazê-los melhorar. Você está apenas correndo atrás do rabo. O fundamental no tratamento da diabetes é o que você coloca na sua boca. O que você aprendeu, meu Deus, você parece uma outra pessoa. Você está maravilhosa!

(Pam) - Eu me sinto maravilhosa.

(Dr. John Picken) - Você está bem diferente, realmente está.

(Pam) - Obrigada!

(Dr. John Picken) - Como eu faço para mandar todos os meus pacientes para o Arizona?

(1:22:00) (60 dias mais tarde. Baltimore, Maryland) (Kurt) - Quando eu voltei para Baltimore eu tentei compartilhar com todos a experiência da comida crua.

(Kurt prepara lasanha vegana, crua para sua família) - Eles podem ter uma ótima salada também. Quer experimentar? Quer experimentar a granola? Eu faço granola e foi divertido porque eu me lembro dos pais dizendo: “Você não vai gostar disto”. Eu disse: “Shhh, não diga isto, deixe-os tentar, não os influencie”. Sabe, deixe-os tentar e veja se eles gostam ou não. Está gostoso? Eu vou deixar você levar um pouco para casa, certo? Você pode levar um pouco para casa. As crianças

(1:27:30)

*Dirigido por*  
Aiyana Elliot

*Produzido por*  
Leda Maliga  
Aiyana Elliot

*Diretor de Fotografia:*  
Michael Totten

*Líder Editorial:*  
Aaron Butler

*Editor:*  
Nick Polizzi

*Produtores Executivos:*  
Keith Lyons  
Mark Perlmutter Scott Mader  
Alex Ortner  
Nick Ortner

*Produtores Associados:*  
Amber Lasciak  
Michael Bedar

*Câmara & Som:*  
Alyana Elliot  
Amber Lasciak  
Leda Maliga

*Diretores da Segunda Unidade:*  
Aaron Butler  
Kathy Close

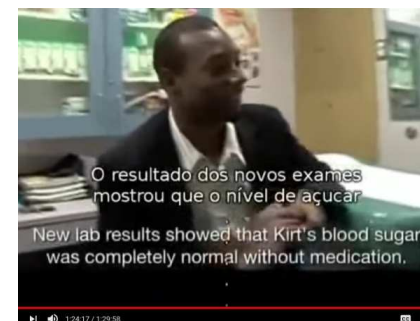
*Câmeras da Segunda Unidade:*  
Chris Toussaint

(1:23:10) (Kurt agradece a Deus pelo alimento) - Obrigado Senhor pela comida que nos deu e que nos permitiu preparar. Por favor, deixe que esta comida seja absorvida pelos nossos corpos e dê a ela uma oportunidade de ser assimilada incorporada pelos nossos corpos. Obrigado por isto e por todas as coisas Senhor, Amem! Ok, vamos experimentar. Tem um gosto parecido com lasanha. É que nem macarrão.

- Oh meu Deus, é muito bom! A salada é realmente boa.

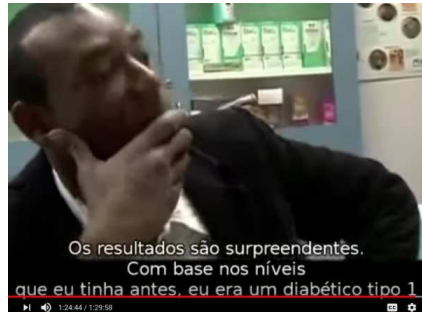
(1:23:36) (Kurt) - Muitas das condições que temos agora se devem a termos nos transformado em uma nação fast food. Antigamente tínhamos tempo de fazer comida. Agora nós não cozinhamos mais. A comida crua requer isso novamente. Você tem que reservar um tempo para colocar sua energia e seu amor na preparação da comida e para compartilhá-la com os outros. Mas eu te digo uma coisa gastamos muito menos tempo fazendo comida do que tendo que passar quatro dias em um hospital.

(1:24:02) (Kurt) - Então estou oficialmente de volta a Baltimore por um pouco mais do que 60 dias. Eu tirei sangue na terça-feira e vou pegar os resultados agora.



(O resultado dos novos exames mostrou que o nível de açúcar no sangue de Kurt estava completamente normal sem nenhuma medicação. A revisão dos testes médicos anteriores revelou que Kurt era na verdade um diabético tipo 1. Diabéticos tipo 1 produzem pouca ou ne-

nhuma insulina. Eles normalmente são consideradas incuráveis. Seu médico estava planejando obter uma bomba de insulina para Kurt quando ele retornasse do Arizona.)



(12:24:40) (Kurt) - Os resultados são surpreendentes. Com base nos níveis que eu tinha antes, eu era um diabético tipo 1. Não era para eu produzir insulina. Isto não era para acontecer. Mas como vocês podem ver pelos resultados, eu estou produzindo insulina. Eu posso passar de um diabético tipo 1 para uma pessoa que não tem diabetes. É inacreditável! A diabetes é reversível. Nós temos os resultados para te mostrar.



(1:25:00) (Dr. Gabriel Cousens) - Bem, nós vemos nestas experiências,

todos pararam de tomar remédios. O nível de colesterol de todos voltou ao normal, mente aguçada, clara, feliz. O que nós vemos são eles andando ao topo da montanha usando seu potencial. Suas mentes retornaram. Alegria deles retornou. Você sabe agora que tem uma escolha. Esta é a beleza, a diabetes não é uma sentença de morte. A doença crônica não é uma sentença de morte. Você pode escolher a vida. Você pode dar a volta por cima em questão de semanas.

(1:25:40) (Austin, com tipo 1, reduziu sua insulina diária de 70 para 5 unidades. A sua dieta em casa melhorou sensivelmente. Ele agora frequentemente prepara comida crua e sucos para sua família.)

(Michelle, tipo 2, vivenciou uma queda dramática no seu nível de açúcar no sangue, sem medicação. Ela conseguiu manter seu peso e continua se considerando uma prioridade.)

(Tia Pam, tipo 2, teve uma queda impressionante no nível de açúcar no sangue sem medicação. Ela também manteve seu peso e introduziu comida crua em sua comunidade.)

(Como um tipo 2, o nível de açúcar no sangue de Bill se estabilizou em um nível normal na segunda semana, sem medicação. Ele continua fazendo melhorias significativas em seu estilo de vida e seleção de comida.)

(Como um tipo 1, o nível de açúcar no sangue de Kurt se estabilizou na segunda semana, sem medicação. Agora ele está frequentando a escola de medicina para se tornar um médico naturopata, para passar para frente o que aprendeu.)

(1:27:12) Se você faz uso de insulina ou hipoglicêmicos orais não tente seguir estes procedimentos sem acompanhamento médico. Se você não toma medicação para diabetes hipoglicêmicos orais ou insulina então nós convidamos a explorar esta opção por sua conta. A reversão da diabetes tem duração de tempo variada para pessoas diferentes. Este filme não tem a intenção de afirmar que a diabetes Tipo 1 pode ser curada com qualquer expectativa previsível de sucesso.



Michael Mansourt

*Editores:*

Justin Smith

Alexis Provost

Adam Coleite

*Primeiro Assistente de Direção:*

Jay Trautman

*Segundo Assistente de Direção:*

Shane Willis

*Editores Associados:*

Michelle Van Sandt

Richard Ostella

*Logger:*

Kat Mathews

*Casting Director:*

Dan Ewald

*Desenhos e Animação Digital:*

Green Power Media / Pattern

*Web Design:*

Green Power Media

[www.GreenPowerMedia.com](http://www.GreenPowerMedia.com)

*Supervisão Musical:*

Justin Smith

*Advogados:*

Ronan Cohen

Will Dalley

Thomas J. Osmond

*Publicidade:*

Evolutus PR

Gary Smith  
Kezia Jauron

*Assistentes de Produção:*

Ryan Morgan  
Sandra Hodge  
Sarah Freldman

*Transcrição:*

Josh Margolis  
Stephen Guerrieri

*Contabilidade de Produção:*

Jennifer Roth  
Natasha Orth  
Dave Lambert

*Música: . . .*

*Agradecimentos Especiais:*

Bill Fasoli  
Henry Martinez  
Michelle McCullough  
Pam Mitchell  
Austin Rowland  
Kurt Tyson

Fred Bisci, N.D.  
Michela Casey  
Tim Casey  
Joshua Conklin  
Gabriel Cousens, M.D.  
Joel Fuhrman, M.D.

Woody Harrelson  
Gina Herman  
Wendy Malbrough  
John Picken, M.D.  
Tony Robbins  
Helen Ross, M.D.

Morgan Langan  
James McGreen  
Marjorle Rosweel  
Dennis Mack  
Maartin Ortner

*Agradecimentos Muito Especiais . . .*

Gratidão a todos vocês amigos e familiares dos participantes.

*Agradecimentos Muito Especial a*  
*The Tree of Life Rejuvenation Center*  
*www.TreeofLife.nu*

[www.Rawfor30Days.com](http://www.Rawfor30Days.com)



Nenhum animal foi machucado (ou comido) na produção deste filme.