

Mark Moss dice que su salud es sinónimo de riqueza

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Mark Moss es un emprendedor y experto financiero que ha invertido durante más de 25 años, además le apasionan los derechos, la libertad y la riqueza de las personas
- › Moss quiere empoderar a las personas para que generen riqueza, no para que se vuelvan codiciosas o acumulen dinero, sino para que el dinero les permita ayudar a otras personas y tener opciones en su propia vida
- › Para mejorar su salud física, elimine los aceites de semillas de su alimentación, coma con restricción de tiempo y haga ejercicio de manera regular
- › Para reconocer la verdad en esta era de censura, identifique a las personas que crea que son expertas en el campo y siga sus consejos, evite utilizar Google y las redes sociales para este propósito, ya que todo está muy manipulado
- › Me presentaré en el evento de Moss en Miami, Florida, en noviembre de 2021, donde él y otros expertos compartirán cómo controlar su futuro financiero durante el Gran Reinicio

Mark Moss es un emprendedor y experto financiero que ha invertido durante más de 25 años, además le apasionan los derechos, la libertad y la riqueza de las personas. Las finanzas no son algo en lo que normalmente me enfoque, pero ambos estamos de acuerdo en que la salud es su mejor forma de riqueza.

Me presentaré en el evento de Moss en Miami, Florida, en noviembre de 2021, donde él y otros expertos compartirán cómo controlar su futuro financiero durante el Gran Reinicio,¹ pero en el video anterior puede escuchar nuestra última entrevista en la que

hablamos de todo, desde principios esenciales de salud física hasta cómo reconocer la verdad en esta era de censura.

Este es solo uno de los tres eventos públicos en los que hablaré este año. Si quiere asistir el evento, Mark y yo le brindaremos un descuento especial. Por lo general estos enlaces me brindan comisiones de afiliados, pero le pedí a Mark que se las diera para que le sea más económico asistir. Entonces, si desea asistir y obtener un boleto a un excelente precio, puede hacer clic en el siguiente enlace.

Fomentar su salud es sinónimo de riqueza

Moss quiere empoderar a las personas para que generen riqueza, no para que se vuelvan codiciosas o acumulen dinero, sino para que el dinero les permita ayudar a otras personas y tener opciones en su propia vida. Ahora, con todos los mandatos de vacunas que existen, las personas se ven obligadas a tomar la decisión de dejar su trabajo o poner en riesgo su salud por recibirla.

"Por desgracia", dijo Moss, "nos encontramos a muchas personas que cuando inició la pandemia ni siquiera tenían \$ 400 ahorrados. Cuando no tiene dinero ni ahorros, está atrapado en un trabajo sin futuro. Si tuviera dinero ahorrado, podría dejar el trabajo e ir a buscar otra cosa".

Además, debido a que diario afectan las libertades civiles, crear una riqueza le brinda la opción de cambiar su ubicación a un país o estado que pueda proteger su libertad en lugar de restringirla. Continuó:²

"Por eso nos enfocamos en el dinero. No se trata de ser codicioso, se trata de tener opciones, porque estoy seguro que las necesitaré. El sistema financiero, como el sistema médico, no está diseñado para beneficiarlo. Está diseñado para el beneficio de las personas que lo manejan.

Una vez que pueda ver las cosas de manera un poco diferente, que en realidad es mucho más simple de lo que la mayoría de las personas creen, puede

comenzar a acumular riqueza, aumentar su libertad, sus opciones, etc. Es obvio que también veo la salud como un activo.

Puede tener todo el dinero del mundo, pero si pierde la salud, no tiene nada. También veo mi libertad como un activo. Si tengo riquezas, pero estoy encerrado en mi casa, no me sirve de nada".

Para vivir su vida de manera plena, necesita tener los tres: salud, libertad y finanzas seguras, que es de lo que hablaremos en el evento de noviembre.

La mejor forma de proteger su salud

Su salud no tiene precio y muchas de las estrategias de salud más poderosas no cuestan nada o se pueden implementar de manera muy económica. Sin embargo, estas estrategias naturales no solo no se enseñan en las escuelas de medicina convencionales, sino que, si va en contra de las opciones de tratamiento farmacéutico, corre el riesgo de que lo impugnen, lo reprendan o le quiten la licencia.

Este proceso que condena al ostracismo a las terapias naturales comenzó en 1910 con la publicación del Informe Flexner, el cuál escribió la Fundación Carnegie.³ El Informe Flexner eliminó casi todas las formas de medicina natural, ya que era un competidor de la clase emergente de productos farmacéuticos, principalmente derivados del petróleo y los productos derivados del petróleo de los que Rockefeller estaba atras.⁴

Es similar al sistema financiero, dijo Moss, en el sentido de que lo mejor que puede hacer es "olvidar" todo lo que le han enseñado y abrir su mente para empezar de nuevo. "Veo lo mismo en el sistema financiero. Por ejemplo, pasa por varias clases de economía y luego consigue un trabajo en una empresa financiera donde se convierte en una especie de vendedor, solo vende los productos que tienen, y se vuelve muy difícil para usted desentrenar y empezar a buscar otras alternativas".⁵

En relación con su salud, es importante ignorar los consejos de consumir aceites vegetales, que se definen con mayor precisión como aceites de semillas. Los aceites de semillas están ocultos en casi todos los alimentos procesados, incluyendo los

alimentos de restaurantes, y en realidad no existe nada más destructivo, ya que esto provoca enfermedades cardíacas, cáncer, degeneración macular relacionada con la edad, diabetes, obesidad y demencia.⁶

El pollo y el cerdo son una fuente importante de aceites de semillas

Incluso si elimina los alimentos procesados y otros aceites de semillas perjudiciales como las salsas y los aderezos para ensaladas, aún puede verse afectado por estas toxinas perniciosas, ya que están ocultas en alimentos que aparentan ser "saludables" como el pollo y el cerdo. Estos animales consumen granos que contienen ácido linoleico graso omega-6, que es lo que se encuentra en la mayoría de los aceites de semillas y causa serios problemas cuando se consumen en los niveles excesivos que son tan comunes en la actualidad.

Muchas personas comen mucho pollo porque creen que es un alimento saludable y económico, pero es una fuente importante de ácido linoleico. Algunos ejemplos de grasas saludables que puede utilizar en lugar de aceites de semillas son: sebo de res, mantequilla o aceite de coco.

La alimentación con restricción de tiempo y el ejercicio para gozar de una mejor salud

Moss y yo también hablamos sobre la alimentación con restricción de tiempo, lo que significa resumir sus comidas a un tiempo de seis a ocho horas. Esto mejorará su salud de diversas formas, principalmente al mejorar su salud mitocondrial y flexibilidad metabólica. También puede aumentar la autofagia,⁷ que es el proceso que ayuda a eliminar las células dañadas.

Moss también mencionó la nicotinamida adenina dinucleótido (NAD), una molécula de señalización esencial⁸ que desempeña un papel muy importante en la longevidad. Esto se debe a su función como sustrato esencial para las sirtuinas,⁹ que son enzimas que se

relacionan con un envejecimiento saludable, así como su papel en el proceso de la reparación del ADN.

El NAD modula la producción de energía y muchas enzimas y al hacerlo, controla cientos procesos en su cuerpo, que incluyen la supervivencia de las células y el metabolismo energético. Pero hay muchos factores que influyen en los niveles de NAD, tales como la alimentación, los niveles de ejercicio y la edad, lo que provoca cambios en el metabolismo y un mayor riesgo de enfermedad.¹⁰

El ejercicio, en especial el entrenamiento de fuerza con restricción del flujo sanguíneo, es una de las mejores formas de aumentar los niveles de NAD y la energía,¹¹ ya que activa la NAMPT, una enzima responsable de la biosíntesis de la NAD.

A continuación, puede ver una entrevista en la que lo explico. Puede utilizar las [Bandas Super BFR de Amazon](#) que son muy económicas, pero si quiere utilizar lo mismo que muchos deportistas profesionales y lo que yo uso casi todos los días puede conseguir [10% de descuento en KAATSU con este enlace](#).

Otra estrategia para mejorar su salud y longevidad es el uso regular del sauna. A medida que su cuerpo se somete a cantidades razonables de estrés térmico, se aclimata de forma gradual al calor, lo que provoca una serie de cambios beneficiosos.

Estas adaptaciones incluyen un mayor volumen de plasma y flujo sanguíneo hacia los músculos (lo que aumentan la resistencia atlética) y el corazón, junto con una mayor masa muscular, debido a mayores niveles de proteínas de choque térmico y de la hormona del crecimiento.¹² También es un poderoso método de desintoxicación, debido a la sudoración.

Manipulación y censura sin precedentes

La capacidad de compartir información como ésta de forma libre se ve amenazada casi todos los días. Debido a que las autoridades autoproclamadas controlan la narrativa de la pandemia, actúan como árbitros de lo que está bien y lo que está mal y declaran

cualquier cosa en contra de ella como desinformación, de hecho, decidieron reprimir el debate abierto y censurar el libre intercambio de información.

Debido a una serie de amenazas muy serias contra mí y mi empresa, hace poco eliminamos contenido de 25 años de Mercola.com. Esto era necesario para perseverar en la situación actual de censura, ya que diario cambian las reglas para eliminar a los defensores de la salud. Aunque esta amenaza a la libertad, cada día alanza niveles sin precedentes, algo que ha sucedido desde hace años.

Hace más de dos años, Google me elimino de su buscador y manipuló la herramienta para que si me busca, solo vea información incorrecta en lugar de las décadas de valiosa información que he proporcionado. Si se considera que el 93 % de las búsquedas en línea del mundo utilizan Google,¹³ puede ver que su control es fuerte y ellos junto con otras plataformas de redes sociales, son una de las principales razones por las que esta campaña de propaganda de lavado de cerebro pandémico ha tenido tanto éxito.

Google se ha dado a conocer como un dictador con un poder sin precedentes porque se basa en técnicas para manipular que nunca antes habían existido en la historia de la humanidad, según Robert Epstein, un psicólogo formado en Harvar que ahora es el psicólogo investigador principal del American Institute of Behavioral Research and Technology, donde durante la última década ha ayudado a exponer las prácticas manipuladoras y engañosas de Google.¹⁴

No solo son una agencia de vigilancia (piense en productos como Google Wallet, Google Docs, Google Drive y YouTube), sino también una agencia de censura con la capacidad de restringir o bloquear el acceso a sitios web a través de Internet, al decidir lo que las personas pueden ver.

Cómo prosperar en una era de censura científica

"Creo que el problema solía ser obtener información", dijo Moss. "Hoy, el problema es que quizás existe demasiada información. Entonces, ¿cómo distinguirla? Pero ahora lo

que es más importante es, ¿qué pasa si se borra una parte? Es un tema complejo, pero ¿qué puede hacer una persona para encontrar la información correcta?"

Es posible aprender a navegar por esta cultura de cancelación sin precedentes y descubrir la verdad, pero por lo general deberá buscar fuera de las plataformas de redes sociales más conocidas. Identifique a las personas que crea que son expertas en el campo y siga sus consejos.

A muchos de estos expertos se les han prohibido las cuentas de Facebook, Twitter e incluso YouTube. Entonces tiene que ir directamente a su sitio. Para que pueda recopilar información sobre una variedad de temas a la vez tiene que utilizar feeds RSS, lo que lo hace un poco más fácil.

También es importante comprender que no se puede confiar en casi ningún buscador, incluso en los buscadores que no son de Google, ya que Google desarrolló el buscador más efectivo y sofisticado que jamás haya existido, y casi todos los demás utilizan a Google como su estructura principal de búsqueda. Así que no hay alternativa, ya que crear una alternativa costaría miles de millones, cientos de miles de millones.

Pero una vez que lea la información, también le recomiendo preguntar quién se beneficia de la misma y si la fuente está en conflicto. Moss dijo que es muy importante "analizar la información, obtenerla de fuentes confiables que haya reunido (amigos que tengan ideas afines, tal vez) y tratar de no confiar en todo lo que ve en Google o YouTube".¹⁵

Una estrategia para el futuro será construir una comunidad de personas con ideas afines, al igual que relacionarse con las personas que tienen hábitos saludables y a quienes la propaganda no les lava el cerebro.

Esta es la razón principal del evento de Moss, construir nuevas relaciones y proporcionar un sistema sólido de apoyo a la comunidad. Ahora es más importante que nunca que nos apoyemos unos a otros y trabajemos juntos para mantener los recursos, desarrollar la creatividad y encontrar una solución ante la situación que vive el mundo.

Fuentes y Referencias

- ¹ Mark Moss, The Great Reset Action Plan
- ² Mark Moss, Interview, 4:30
- ³ Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012: 647896
- ⁴ Mark Moss, Interview, 15:14
- ⁵ Mark Moss, Interview, 15:52
- ⁶ YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021
- ⁷ Nutrients. 2019 Jun; 11(6): 1234
- ^{8, 9} Nat Commun. 2018; 9: 1286
- ¹⁰ Cell Metabolism, 28 Feb 2018, 27(3):529-547
- ¹¹ Mark Moss, Interview, 35:25
- ¹² FourHourWorkweek.com April 10, 2014
- ¹³ Mark Moss, Interview, 49:03
- ¹⁴ American Institute for Behavioral Research and Technology June 16, 2019
- ¹⁵ Mark Moss, Interview, 54:49