

## Le café

### La caféine – cause n° 5 des problèmes de santé

Chacun d'entre nous a un corps physique composé de cellules VIVANTES. Ces **cellules VIVANTES** sont **constituées de protoplasme**, une substance visqueuse, grisâtre, translucide et colloïdale. Notre **santé** – ou mauvaise santé – est **déterminée** à ce **niveau protoplasmique et cellulaire**. Si nous veillons à la pureté de nos fluides corporels et à l'élimination des toxines de nos cellules, nous bénéficierons d'une bonne santé. Par contre, si nous négligeons de purifier nos fluides corporels et d'éliminer les toxines de nos cellules, nous tomberons malades. La raison pour laquelle le régime Hallelujah a un effet aussi significatif sur la santé de ceux qui l'adoptent est qu'il entretient la santé au niveau le plus fondamental : celui de notre protoplasme cellulaire!

Rappelez-vous les derniers mots de notre Conseil santé n° 414, lorsque son rédacteur écrivait : «DE LA NOURRITURE VIVANTE POUR UN CORPS VIVANT! Dieu avait raison dès le commencement! (voir Genèse 1 : 29). Rappelez-vous que c'est **Dieu** qui **a créé un organisme VIVANT** (corps physique) **constitué de CELLULES VIVANTES qu'IL a conçues pour être nourries avec de la NOURRITURE VIVANTE!**»

**Nous contribuons à notre santé** au niveau cellulaire protoplasmique de notre corps lorsque nous consommons de la nourriture à base d'**aliments végétaux VIVANTS** et de **jus de légumes VIVANTS**, tout en **évitant** d'introduire des **substances toxiques** dans notre corps. Si nous voulons favoriser la santé plutôt que la maladie dans nos merveilleux corps physiques créés par Dieu, nous devons soigneusement veiller à ne pas introduire dans notre corps des substances qui vont l'empoisonner au niveau cellulaire protoplasmique le plus fondamental.

Malheureusement, parmi ceux qui lisent ces lignes, **beaucoup** NE prennent PAS de précautions pour éviter les substances toxiques, mais au contraire, **introduisent quotidiennement des POISONS protoplasmiques dans leur corps** sous la forme de **caféine**, de **théobromine** (un alcaloïde apparenté à la caféine et contenu dans des produits issus de la fève de **cacao** tels que le chocolat), le chlorure de sodium inorganique (**sel de table**), le **sucre raffiné**, l'**alcool**, la **nicotine** et les **médicaments** prescrits ou en vente libre. **TOUTES CES SUBSTANCES SONT DES DROGUES! CE SONT TOUTES DES POISONS! ET ELLES CREENT PRESQUE TOUTES UNE DEPENDANCE!** La plupart sont appréciées en société, font l'objet de publicité, sont souvent prescrites par les médecins et hélas subventionnées par les pouvoirs publics!

Même pour un observateur distrait, il devient douloureusement évident que la **majorité** de notre **population adulte** – et un pourcentage sans cesse croissant d'adolescents et même de jeunes enfants – est **dépendante de ces poisons-plaisirs protoplasmiques** et des poisons protoplasmiques prescrits! Près de 100% de notre population consomme du sucre raffiné et du sel de table; 80% consomme du café, du thé, du chocolat et des boissons gazeuses contenant de la caféine; 26% inhale de la nicotine; 70% boit de l'alcool; et probablement plus de 50% prend des médicaments sous une forme quelconque.

Après le rappel de ces faits, abordons le problème du POISON protoplasmique appelé «**CAFÉINE**».

La caféine est le **STIMULANT** le plus populaire et le plus largement utilisé au monde et le **café** est la principale source de ce **STIMULANT**. Le café est aussi la **boisson la plus populaire au**

**monde**, suivi par le thé et les boissons gazeuses contenant de la caféine, en deuxième et troisième positions. Une **tasse de café** filtre contient **150 mg** de **caféine**; une **tasse de thé** infusé **50 mg** de caféine; un verre de **350 ml** de **boisson gazeuse caféinée** contient **50 mg** de **caféine**; et une **barre de chocolat** au lait de **230 g** contient **50 mg** de **caféine**.

Voyons maintenant comment la caféine affecte nos merveilleux corps créés par Dieu. Je commencerai par quelques citations du D<sup>r</sup> John McDougall, extraites de son livre «The McDougall Plan» :

1. Certains des **STUPEFIANTS les plus populaires** consommés par les habitants des **pays riches occidentaux** se retrouvent dans les feuilles de **thé**, les fèves de **cacao** (chocolat) et les grains de **café**... qui contiennent tous un groupe de substances naturelles connues sous le nom de **méthylxanthines**. Ces produits chimiques incluent la **caféine**, la **théophylline** et la **théobromine**. Bon nombre de **médicaments** vendus sur ordonnance ou en vente libre contiennent aussi des méthylxanthines.

2. L'une des **méthylxanthines les plus importantes** est le stupéfiant si populaire qu'est la **caféine**... Les **effets indésirables** des propriétés stimulantes de la caféine incluent : **rythme cardiaque accéléré, battements de cœur irréguliers, augmentation de la tension artérielle, mictions fréquentes, augmentation des sécrétions d'acides gastriques** (entraînant indigestions, gastrites et ulcères), **nervosité, irritabilité, insomnie, perte d'appétit, nausée et diarrhée**. Bien entendu, l'arrêt de prise de caféine soulagera les problèmes causés par cette DROGUE. Il est particulièrement important que les personnes souffrant d'**hypertension** et essayant de faire baisser leur tension artérielle cessent de consommer des boissons contenant de la caféine.

3. Il a été démontré que la **caféine provoque** des **malformations** congénitales chez les animaux et on la soupçonne d'avoir les mêmes effets chez l'homme. Il paraîtrait donc logique d'éviter complètement le café, le thé, le cola et le chocolat sous toutes ses formes pendant la grossesse.

4. Les trois types de **méthylxanthines** peuvent **stimuler** la **croissance** des **cellules du sein, provoquant un grossissement douloureux** des tissus du sein et des **tumeurs bénignes**. C'est ce qu'on appelle la mastose sclérokystique. **Chez 90% des femmes atteintes de mastose sclérokystique, ces tumeurs bénignes du sein diminuent** de manière significative **ou disparaissent** complètement en **deux à six mois** lorsque les **méthylxanthines** sont **supprimées** du **régime alimentaire**.

Des chercheurs craignent aussi que la stimulation chronique des tissus du sein par les méthylxanthines ne se transforme en cancer du sein. Le cancer de la vessie a également été associé à la consommation de caféine.

5. L'un des effets les plus indésirables de la caféine est qu'il a été démontré que cette DROGUE provoque une **diminution de calcium dans le corps**.

Par conséquent, une bonne habitude diététique pour prévenir et le cas échéant corriger la déficience des os en calcium ou l'ostéoporose consisterait à cesser de consommer de la caféine.

6. Le corps devient en fait physiquement **dépendant de la caféine**. Lorsque vous arrêtez de prendre de cette **DROGUE**, attendez-vous à des **symptômes de manque** tels que maux de tête, anxiété, irritabilité, vertiges, tension et dépression. Ces symptômes peuvent durer jusqu'à une semaine.

Dans le numéro de novembre 2005 du magazine NewsMax, le D<sup>r</sup>. Russell Blaylock déclarait à propos de la caféine :

«La **caféine** est considérée comme la **substance psychoactive la plus largement utilisée au monde**. D'une certaine manière, elle **agit comme la MDMA (Ecstasy) et la cocaïne**. C'est-à-dire qu'elle stimule intensivement les cellules du cerveau... Si vous cessez de boire de la caféine, vous remarquerez immédiatement deux choses : vous ne pouvez pas rester éveillé et vous avez un violent mal de tête... Ceci est dû au fait que **le cerveau a atténué sa sensibilité à la caféine à un tel degré qu'il doit lutter pour rester conscient**. Le mal de tête est dû à une dilatation réactionnelle des vaisseaux sanguins dans le cuir chevelu...

Un **excès de caféine** présente plusieurs **dangers**. Si on en consomme beaucoup, on peut avoir une **attaque** soudaine ou même des battements cardiaques anormaux. Dans certains cas, ces battements de cœur anormaux – appelés **arythmies** – peuvent provoquer une **mort subite**, en particulier si notre taux de magnésium est bas.»

Ma recherche a révélé, à base de plusieurs sources, d'autres effets néfastes dus à la consommation de caféine :

a. La caféine soumet le système nerveux à un **stress**, **accroît la production d'acide urique** et peut provoquer des **maladies des reins**. Les chercheurs du Boston University Medical Center considèrent que l'ingestion de café est associée aux **crises cardiaques** et au **cancer**, et que le café est encore plus nocif lorsqu'il est pris avec du sucre.

b. «Les énervements dus au café» peuvent survenir après qu'on en a ingéré une tasse de 150 mg, alors que la **dépendance physiologique et psychologique** peut survenir **dès 300 mg par jour (deux tasses)**.

c. **62%** des **Américains** déclaraient dans une récente étude qu'ils «... **ne pourraient pas être actifs...**» **sans leur consommation quotidienne de café** (caféine).

d. Les **enfants** sont beaucoup **plus susceptibles d'être intoxiqués par la caféine** en raison de leur poids plus léger et de leur physiologie relativement pure. Les parents qui ne laissent en aucun cas leurs enfants boire du café leur donnent la dose équivalente de caféine à chaque fois qu'ils les laissent consommer des boissons gazeuses à base de caféine, du cacao, du thé glacé ou du chocolat. Ironie du sort, la plupart de la **caféine retirée du café** dans les processus de décaféinisation est **rachetée** par l'industrie des boissons non alcoolisées et **ajoutée aux boissons gazeuses!**

e. L'**intoxication par la caféine** est une **forme grave d'empoisonnement** qui survient au niveau cellulaire lorsqu'une quantité apparemment faible de **250 mg de caféine** est consommée en **un jour**. Ce stimulant toxique peut avoir pour résultat des palpitations cardiaques, des douleurs d'estomac, des vertiges, une tension musculaire et des tremblements, de l'insomnie, des essoufflements, de la diarrhée, des acouphènes, des pertes d'équilibre et des maux de tête.

f. La caféine déclenche d'abord une **décharge d'adrénaline**, puis simule une **réaction** de «lutte ou de fuite» en **stimulant les systèmes cardiorespiratoire et nerveux central**. Chaque cellule, chaque organe et chaque système est affecté par la caféine.

g. La caféine accélère le taux métabolique de base de 10 à 25%. Elle **accroît la pression artérielle**, provoque des irrégularités du rythme cardiaque et **réduit l'irrigation sanguine du cerveau**. Elle est en cause dans les **maladies cardiovasculaires**. Six tasses de café par jour multiplient par deux les risques de crise cardiaque.

h. **La caféine stimule la surproduction de pepsine gastrique et d'acide chlorhydrique**, contribuant ainsi à la formation d'ulcères d'estomac.

i. Outre tous ces symptômes physiques d'auto-intoxication, la caféine peut stimuler les **troubles mentaux** avec des **symptômes** identiques à la «**névrose d'angoisse**» : nervosité, irritabilité, mal-être, instabilité affective et/ou dépression. En fait, certaines personnes souffrant de troubles mentaux ajoutent sans aucun doute «de l'huile sur le feu» lorsqu'elles sont prises dans le cercle vicieux de la consommation de caféine.

En résumé, la **CAFÉINE** et tous les produits qui en contiennent est la **cinquième cause** (ou cause associée) des **problèmes de santé rencontrés de nos jours**. La **CAFÉINE** est **MORTE** et **SANS FIBRES** et – avec toutes les nourritures d'origine animale, les céréales et le sucre raffinés ainsi que le chlorure de sodium inorganique (sel de table) – elle est **la plus populaire des nourritures EMPOISONNEES et mortelles de notre époque**.

Numéro 419 : La caféine – Cause n° 5 des problèmes de santé – 29 novembre 2005

Hallelujah Health Tip®

Traduction française : APV