

## La viande : cause de la plupart des maladies

### **PRODUITS ANIMAUX**

Les produits animaux sont la base de l'alimentation américaine d'aujourd'hui. Pour confirmer mes dires, rendez-vous dans pratiquement n'importe quel restaurant et jetez un coup d'œil à leur carte. Si vous deviez éliminer tous les produits d'origine animale qu'ils proposent, il ne vous resterait, dans la plupart des restaurants, plus rien à commander! J'ai fait cette expérience récemment dans un grand restaurant très apprécié de notre région, et j'étais absolument stupéfait de ne pas trouver un seul plat sans aliment d'origine animale! Et quand j'ai demandé à la serveuse ce qu'ils avaient au menu qui pouvait convenir à un végétarien, elle m'a répondu : «Eh bien, nous avons du poisson, du poulet et des pâtes au fromage!» Mes amis, notre corps n'a PAS été conçu par Dieu pour consommer un QUELCONQUE produit d'origine animale!

### **DES ALIMENTS MORTS...**

Les produits animaux consommés de nos jours sont presque toujours cuits. Les animaux créés par Dieu pour être carnivores ont été conçus pour consommer de la viande crue, et non cuite. Lorsque la chair crue des animaux est cuite, elle devient une nourriture morte parce que toutes ses enzymes ont été détruites et que les aliments dépourvus d'enzymes sont très difficiles à transformer par notre corps. En outre, la nourriture morte ne peut pas vraiment donner de l'énergie à un organisme VIVANT (corps) constitué de cellules VIVANTES.

### **... DEPOURVUS DE FIBRES**

Par ailleurs, les aliments d'origine animale sont totalement dépourvus de fibres! Lorsqu'il n'y a pas de fibres pour aider la viande à traverser notre long système digestif, celle-ci se putréfie dans cet environnement à 37°, provoquant ainsi de la constipation, des odeurs corporelles et une multitude de problèmes digestifs et du colon, y compris le SCI (syndrome du colon irritable).

### **... HAUTEMENT ACIDES**

Dieu a conçu notre corps pour être alcalin. Les maladies prolifèrent dans un environnement acide, mais ont beaucoup de mal à survivre dans un milieu alcalin. Tous les aliments d'origine animale sont hautement acides et sont la cause essentielle de la plupart des problèmes d'acidité dans l'estomac. Les aliments d'origine végétale sont alcalins! Des centaines de personnes confirment que leurs problèmes d'acidité dans l'estomac ont disparu en quelques jours, après qu'ils aient supprimé de leur régime les produits animaux et adopté le *régime Hallelujah.*

### **... BOURRES DE GRAISSES**

Une personne qui se nourrit selon le régime standard américain (SAD) charge en moyenne son corps de quelque 45 kg de graisse animale par an. Cette matière grasse obstrue ses artères et ses veines et entrave le libre passage du sang par leur système, ainsi que la circulation de l'oxygène vers les cellules. Elle constitue la cause n° 1 des problèmes cardiovasculaires parce qu'elle rétrécit les orifices de passage du sang. La plupart des gens qui souffrent d'hypertension ou d'un taux de cholestérol élevé voient généralement ces valeurs se normaliser lorsqu'ils éliminent les produits d'origine animale de leur alimentation et se nourrissent principalement de végétaux crus, tout en faisant un peu d'exercice. Cette matière grasse est aussi la cause majeure du diabète car elle recouvre les cellules du diabétique, empêchant l'insuline de parvenir aux récepteurs de la cellule. La plupart des diabétiques de type 2 peuvent se passer d'insuline – et le taux de sucre dans leur sang redevient normal – généralement très peu de

temps après qu'ils aient supprimé les produits animaux de leur alimentation et adopté un régime cru et végétal, en faisant un peu d'exercice.

### **... CONTENANT UN TAUX DE PROTEINES TROP ELEVE**

Le taux excessif de protéines dans les aliments d'origine animale devient un carburant à teneur élevée en octane, qui fait proliférer les cancers et provoque bon nombre d'autres problèmes de santé. Notre corps a effectivement besoin de protéines, mais pas en quantité aussi énorme qu'on les trouve dans la viande et les produits laitiers. Rappelez-vous que toutes les protéines des aliments d'origine animale proviennent de plantes vivantes que l'animal a consommées. Toutes les protéines dont notre corps a besoin sont déjà fournies par les aliments végétaux fondamentalement vivants. Tout ce que j'ai dit plus haut ne concerne pas seulement les animaux d'élevage – et leurs produits –, mais aussi ceux qui sont élevés et nourris avec des aliments biologiques ou de l'herbe. Néanmoins, lorsque nous consommons des produits animaux de cette première catégorie, le potentiel de danger pour notre corps n'en est qu'augmenté.

### **... DES ANTIBIOTIQUES**

La plupart des animaux d'élevage sont traités avec de fortes doses d'antibiotiques pour les empêcher de mourir d'une maladie ou l'autre avant d'être mis sur le marché. Les antibiotiques contenus dans les produits animaux tuent la flore si utile des intestins des consommateurs de viande. Ils provoquent la candidose, des infections liées à la levure et rendent plus difficile le bon fonctionnement du système immunitaire.

### **... DES HORMONES DE CROISSANCE**

Aujourd'hui, des hormones de croissance sont administrées à la plupart des animaux d'élevage, afin de les faire grandir plus vite – pour qu'ils soient prêts à être commercialisés plus rapidement, afin d'accroître les bénéfices – et en ce qui concerne les vaches laitières, pour leur permettre de produire davantage de lait. Ces hormones de croissance sont absorbées par le corps de nos enfants, lorsqu'ils mangent ou boivent ces produits animaux, et les hormones qu'ils contiennent déclenchent plus rapidement la puberté. Voilà pourquoi l'âge de la puberté des jeunes filles s'est abaissé au cours des soixante dernières années et que bon nombre des enfants de notre époque sont beaucoup plus grands que leurs parents.

## **POUR EVITER LA PLUPART DES MALADIES, SUPPRIMEZ LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE**

Les aliments d'origine animale sont la cause principale ou contributive d'une longue série de défaillances physiques, dont : les crises cardiaques, les attaques d'apoplexie, l'hypertension, le taux élevé de cholestérol, les nombreux cancers (surtout du sein et de la prostate), le diabète, l'arthrite, les veines variqueuses, les problèmes de sinus, les problèmes cardiovasculaires, l'ostéoporose, la maladie d'Alzheimer, les problèmes d'acidité dans l'estomac, la goutte, la constipation, la mauvaise haleine, la congestion, l'indigestion, le phlegme, le syndrome prémenstruel, les problèmes de ménopause, la maladie de Crohn, la diverticulite, la diverticulose, la colite, la colite ulcéreuse, le cancer du colon, etc. Nous avons reçu des témoignages de gens qui ont vu disparaître chacun des problèmes de santé susmentionnés après avoir fait table rase des produits d'origine animale dans leur régime alimentaire.

## **LE REGIME ATKINS**

Ce régime, qui recommande une forte consommation d'aliments d'origine animale tout en cherchant à faire perdre du poids dans un délai bref, provoque souvent d'horribles problèmes de santé à long terme. Comme vous le savez sans doute, Atkins lui-même est mort d'un problème

cardiaque et son entreprise a fait faillite. Un magasin de produits diététiques local qui avait commercialisé pendant des années une foule de ses produits sur un vaste étalage a récemment bradé toute sa gamme pour 1\$ par article. Cela m'a toujours stupéfait de voir tant de gens s'enticher d'un régime qui les encourageait à consommer une telle quantité de ces dangereux aliments d'origine animale. Cela fait des années que *l'American Heart Association*, *l'American Dietetic Association*, le *National Institute of Health*, tout comme une foule d'autres organismes de santé, mettent les Américains en garde contre la consommation excessive d'aliments d'origine animale.

Dans le livre de Jordan Rubin *The Maker's Diet*, nous trouvons à la page 210 un menu quotidien typique de son régime. Il recommande : «des œufs frits au déjeuner, de la salade de thon au dîner, pour le souper du *London Broil* (bœuf ou porc haché entouré de bacon et d'une mince tranche de bœuf) et comme snack avant de se coucher, du fromage de chèvre cru». Compte tenu de ce que nous venons de voir dans ce «Conseil santé», ces aliments d'origine animale auront-ils un effet positif ou négatif sur le corps des personnes qui adoptent le régime de Jordan Rubin?

### **DANGERS POTENTIELS DU MAKER'S DIET**

J'ai reçu dernièrement une lettre racontant en substance qu'une jeune chrétienne de 17 ans est récemment décédée d'une leucémie. Elle avait suivi le régime *Hallelujah* et obtenu d'excellents résultats. Son cancer avait même connu une rémission. Puis elle a renoncé à ce régime et le cancer est réapparu. Elle a recommencé à consommer beaucoup de jus de carottes et de BarleyMax. Mais après avoir lu le livre *Maker's Diet*, elle s'est remise à manger des produits animaux, y compris beaucoup de lait de chèvre. La personne qui m'a écrit la lettre m'a demandé : «La grande quantité de lait de chèvre et l'adjonction d'autres éléments au *Maker's Diet* ont-ils contribué au décès de cette jeune fille?»

Je lui ai répondu : «ABSOLUMENT!» J'ai fréquemment mis en garde les gens que s'ils avaient vu leur cancer bénéficier d'une rémission grâce au régime *Hallelujah*, IL NE FALLAIT PAS QU'ILS SE REMETTENT A CONSOMMER DES PRODUITS ANIMAUX SOUS UNE FORME QUELCONQUE! La raison en est que j'ai lu plusieurs comptes-rendus de personnes dont le cancer avait régressé, mais qui a redémarré de plus belle dès qu'ils ont ajouté des produits animaux à leur régime. Par ailleurs, un nombre croissant d'études scientifiques révèle que non seulement les produits animaux CAUSENT le cancer, mais qu'ils l'ALIMENTENT, même! Dans le livre *THE CHINA STUDY*, le D<sup>r</sup> Campbell explique qu'après avoir inoculé un cancer à un animal de laboratoire, ils ont pu tenir la maladie sous contrôle en nourrissant l'animal de façon purement végétalienne. Quand ils ont réintroduit des protéines animales dans son alimentation, le cancer a recommencé à se propager comme un feu de forêt.

Ma réponse ci-dessus a amené quelqu'un d'autre à m'écrire une lettre : «N'y a-t-il absolument aucun compromis possible entre votre régime Hallelujah et un régime "modifié" créant des conditions plus réalistes pour voyager, manger au restaurant ou chez des amis et en famille, et permettant de consommer des produits animaux organiques? Il semble que vous croyiez qu'il n'y ait AUCUN avantage à manger moins de produits animaux ou organiques : soit on n'en mange pas du tout, soit ce n'est même pas la peine d'envisager d'adopter certaines idées du régime *Hallelujah*. Est-ce que je vous ai bien compris? En ce moment, j'essaie de limiter mon alimentation à une portion de protéines animales par jour – ou au maximum neuf portions par semaine –, et de consommer davantage de fruits et de légumes crus. Mais l'idée qu'il faille "suivre à 100% le régime Hallelujah ou laisser tomber" me frustre et me décourage.»

Je n'ai jamais dit qu'il fallait «suivre à 100% le régime Hallelujah ou laisser tomber!» Ce que j'ai dit, c'est que plus on suit scrupuleusement le régime Hallelujah, plus on a de chances de se débarrasser de nos problèmes physiques et de bénéficier de la santé optimale que Dieu a conçue pour chacun d'entre nous! Et j'ai dit que les produits animaux sont la cause principale ou contributive de près de 90% de tous les problèmes de santé qu'on connaît actuellement.

L'exclusion totale, à 100%, des produits animaux dans le régime Hallelujah a été une pierre d'achoppement pour beaucoup de ceux qui voulaient adopter notre régime. Jordan Rubin s'est servi de notre position hostile aux produits animaux pour rendre son *Maker's Diet* plus acceptable par les masses, en encourageant une abondante consommation de produits animaux. Voyez-vous, la plupart des gens ont grandi en mangeant de la viande et des produits laitiers, en sont dépendants et ont été programmés pour croire que ces aliments sont nécessaires pour une alimentation adéquate. Il ne faut donc pas s'étonner que les enseignements de *Hallelujah Acres*, qui encouragent les gens à renoncer à TOUS PRODUITS ANIMAUX, soient difficiles à accepter par bien des gens.

Malgré tout, j'affirme : «Méfiez-vous de tout régime qui incite à la consommation d'aliments d'origine animale, car plus vous en ajoutez à votre alimentation, plus votre régime est dangereux». Certains auteurs de livres sur les régimes, même ceux qui connaissent les dangers inhérents aux aliments d'origine animale, les incluent dans leurs écrits en vue de rendre leurs programmes plus acceptables par une population dépendante des aliments d'origine animale.

Mais mon objectif ne consiste pas à essayer de remporter un concours de popularité ni d'encourager les addictions des Américains, et en particulier celles du monde chrétien. Mon but est que les gens aient de meilleures chances de retrouver la santé, de la conserver, et qu'ils ne compromettent pas cet enseignement pour rendre le régime plus acceptable pour les masses. L'intégrité doit avoir la priorité sur le fait d'être accepté ou populaire. Le compromis ne peut que nous empêcher d'accéder à la santé que Dieu a prévue pour chacun d'entre nous! Si le poison est néfaste pour le corps, est-il acceptable d'en consommer en faible quantité?

Voilà près de trente ans que j'étudie les régimes et leur relation avec la maladie et la santé. J'ai découvert qu'il n'y a ABSOLUMENT RIEN de plus néfaste que les produits animaux – parmi tout ce que nous consommons! Et la science a prouvé à de multiples reprises que cette affirmation était vraie. Si vous ne l'avez pas encore fait, essayez de vous procurer un exemplaire du livre du D<sup>r</sup> T. Colin Campbell intitulé *THE CHINA STUDY*. Cet éminent scientifique a consacré l'essentiel de sa vie à étudier la relation entre les régimes et les maladies, et au bout de quarante années de recherches scientifiques, il conclut : «Même une consommation minime de produits animaux est associée à une augmentation significative des maladies dégénératives chroniques!»

J'ai donc répondu comme suit à la lettre citée plus haut : «(...) L'un des aspects du régime *Hallelujah* que vous avez apparemment le plus de mal à accepter est qu'il ne semble pas y avoir de compromis entre notre régime et un régime "modifié", simplifiant la tâche de ceux qui voyagent et mangent au restaurant. Mon épouse Rhonda et moi voyageons beaucoup et nous sommes donc obligés de manger fréquemment dehors. Pourtant, nous ne faisons jamais de compromis en mangeant un aliment d'origine animale! Et en ce qui concerne notre famille et nos amis, là aussi nous n'avons pas de problèmes, car ils savent tous que nous suivons un régime végétalien à 100% pour notre santé; et ils respectent ce choix.

Vous êtes libre de choisir de manger tout ce que vous voulez, tout comme nous. Tout est une affaire de choix! Pour ma part, j'ai choisi depuis près de trente ans – et Rhonda depuis près de quatorze ans – de manger exclusivement des aliments bénéfiques pour mon corps plutôt que ceux que nous avons été programmés à manger avant de faire ce choix, soit : ceux que d'autres pensaient que nous devions manger ou ceux que notre corps réclamait. Nous avons un choix à faire! Mais chacun d'entre nous doit se rappeler que Dieu a instauré une loi irréversible dans Galates 6 : 7 : Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi.»

Condensé des Numéros 408, 411 et 415 –  
Hallelujah Health Tip®  
Traduction française : APV