

Céréales raffinées

Cause n° 3 des problèmes de santé

Introduction

Avant de commencer cet exposé à ce sujet, je tiens à vous signaler que les **céréales complètes** sont néanmoins **autorisées** et font partie du *régime Hallelujah*. Ces hydrates de carbone complexes nous aident à **répondre à nos besoins caloriques**, assurant ainsi que nous tirions suffisamment de protéines de notre alimentation. Néanmoins, **même les céréales complètes se transforment relativement vite en sucre**, si bien qu'il n'est pas souhaitable d'en consommer trop fréquemment en grande quantité. Par ailleurs le **blé**, sous sa forme complète et non raffinée – comme sous sa forme raffinée – est **très acide** et probablement la moins bénéfique de toutes les céréales. Le mieux est de consommer cette céréale sous sa forme brute ou germée.

Malheureusement, **très peu de produits à base de céréales complètes sont disponibles sur le marché**, et donc très peu sont consommées dans notre société contemporaine! De nos jours, pratiquement tous les pains, céréales, pâtes, riz, maïs, gruaux, etc. sont traités et raffinés. Les Américains sont fous de pâtisseries sucrées à pâte blanche, de pain blanc et de céréales préalablement débarrassées de leurs fibres, puis plongées dans le sucre. Etant donné que la plupart des céréales sont consommées sous leur forme raffinée, je limiterai ma critique à cette forme plus populaire et fragmentée :

Les céréales raffinées constituent un aliment mort

Les céréales raffinées proviennent de la semence vivante d'une plante vivante! Avant d'être traitée, cette semence contenait de la vie sous la forme d'enzymes! Au moment où elle atteint le **stade raffiné**, toutes ses **enzymes** ont été **détruites** et elles deviennent un aliment qui n'a plus rien de vivant. Notre corps physique avait été conçu par Dieu pour être nourri avec des aliments vivants et non avec des aliments morts! (...)

Elles ne contiennent pratiquement pas de fibres

Un autre aspect essentiel à noter à propos céréales raffinées, c'est que tout comme nous l'avons vu avec les aliments (...) à base de sucre raffiné, les céréales raffinées ont pratiquement été **débarrassées de toutes leurs fibres**. Rappelons-nous que Dieu a conçu notre corps avec un très long **système digestif** qui a **besoin de fibres** pour travailler, et que les aliments contenant peu ou pas de fibres causent des problèmes concrets et sérieux.

Elles sont fragmentées

En **chauffant** les **céréales** et en les traitant de façon mécanique et chimique, toutes leurs vitamines, protéines, matières grasses, enzymes, et en fait, pratiquement tous leurs autres nutriments en sont extraits jusqu'à ce qu'il **ne reste plus** autre chose **que des hydrates de carbone raffinés**, purs, blancs : des «calories brutes», en vrac. Ces **aliments fragmentés créent des déséquilibres nutritionnels** qui se manifestent par toutes sortes de problèmes de santé.

Elles sont acides

Tout comme les aliments d'origine animale et le sucre raffiné, la plupart des céréales sont aussi **acidogènes**. Cela signifie que **le corps doit absorber des minéraux alcalins vitaux** – dont le calcium est le plus abondant – pour pouvoir métaboliser les céréales raffinées. De ce fait, la consommation d'hydrates de carbone hautement raffinés, de produits d'origine animale et de

sucré raffiné (qui est aussi un hydrate de carbone raffiné) **oblige le corps à prélever tellement de calcium de nos os que ceux-ci deviennent souvent ostéoporotiques.**

Elles sont excessivement farineuses ou amylacées

Les céréales raffinées sont l'un des aliments les plus farineux consommés par les humains; elles **compliquent** singulièrement la **tâche de notre système digestif**. Les céréales raffinées provoquent également la **formation de mucus**. Depuis 1965, les scientifiques ont établi à de nombreuses reprises un **lien entre une consommation élevée de gluten** (provenant du blé, de l'avoine, du seigle et de l'orge) et des **difficultés d'apprentissage** ainsi que la **schizophrénie**. Voici quelques autres troubles physiques imputables à la consommation élevée de gluten : asthme, allergies, intolérance au gluten, troubles de la digestion, infections liées à la levure, différents problèmes congestifs et du mucus, différents types d'arthrite, voire même boulimie chronique (source : *Grain Damage*, Douglas Graham, D.C.) Le nombre de personnes souffrant de Candidose¹ peut aussi s'expliquer par une consommation excessive de ces céréales, ainsi que l'incapacité à perdre du poids. (...)

Elles créent des troubles de la glycémie

Lorsqu'on mange des céréales raffinées, un **pourcentage élevé d'amidon** est très vite **transformé en sucres simples**, qui s'intègrent dans le flux sanguin presque aussi rapidement que le sucre blanc raffiné. Le traitement de tout ce sucre **fatigue le pancréas** et/ou les glandes surrénales et provoque les mêmes réactions diabétiques/hypoglycémiques que celles dont nous avons entendu parler dans le Conseil santé (...) sur le sucre raffiné.

Elles contribuent à l'instabilité émotionnelle

Rappelez-vous que nous avons appris au sujet de l'accro au sucre qu'une fois qu'il a consommé un paquet de bonbons, de biscuits ou une grande quantité de sucre raffiné, il sait à quel point il s'en veut et se sent **déprimé**. Malheureusement, des études démontrent un **lien** fort entre les **crimes** commis par des mineurs – comme par des adultes – et la consommation à la fois de sucre raffiné et de céréales raffinées.

Des études similaires révèlent un lien entre les **maladies mentales** et la dépendance au sucre. Pour le consommateur très sensible, les **réactions hypoglycémiques** provoquent une **irrationalité extrême**, une instabilité émotionnelle et très souvent de l'**agressivité**. Des études récentes révèlent que le sucre pourrait jouer un rôle aussi important que l'alcool dans les maladies mentales, le divorce et la criminalité. La **dépression** également est l'un des problèmes qui se développent le plus rapidement dans notre société actuelle et **les céréales raffinées, tout comme le sucre raffiné, en sont deux facteurs majeurs!**

Elles provoquent accoutumance et prise de poids

Les céréales raffinées sont toxicomanogènes, c'est-à-dire qu'elles **provoquent une accoutumance!** Nous avons constaté que lorsque quelqu'un décide d'adopter le *régime Hallelujah*, le sucre et les céréales raffinées sont les deux aliments qu'ils ont le plus de mal à supprimer de leur alimentation, car ceux-ci exercent un puissant effet d'accoutumance. Un autre point qu'il convient de se rappeler à propos des céréales raffinées est que **chaque fois qu'un aliment a été fragmenté, il est déficient en certains nutriments**, et que cette carence nutritionnelle provoque une dégradation de la santé. C'est le cas des produits céréaliers raffinés. Ainsi, puisque les céréales raffinées ne procurent **aucune satisfaction au niveau cellulaire, le corps demeure affamé, continuant de réclamer des nutriments adéquats pour apaiser sa faim. Cela peut conduire à la boulimie!** Malheureusement, tout cela a débouché sur une

nation [les Etats-Unis] de personnes suralimentées, sous-nourries, et pour la plupart en excès pondéral! (Note : Les agriculteurs utilisent les céréales pour augmenter le poids de leur bétail.)

Elles mettent en danger notre système immunitaire

Rappelons-nous que le système immunitaire a été conçu par le Seigneur pour nous protéger contre les germes, les virus et les bactéries de ce monde. C'est notre première ligne de défense! Les **céréales raffinées**, qui se transforment très rapidement en sucre, tout comme le sucre raffiné lui-même, **portent atteinte à ce système immunitaire!** Cela ne nous éclaire-t-il pas sur la raison pour laquelle tant de gens subissent des infections, des rhumes, des gripes accompagnés d'autres symptômes apparemment grippaux?

Elles sont à l'origine d'autres problèmes physiques

Finalement, les céréales raffinées contribuent à une mauvaise alimentation et à la diminution de notre résistance à la maladie. Elles ont une influence sur notre qualité de vie en **accroissant** la gravité du **syndrome prémenstruel** (SPM) et en dégradant les fonctions cognitives ou intellectuelles, surtout chez les enfants. Les céréales raffinées et le sucre sont aussi à l'origine de l'épidémie actuelle de **maladies cardio-vasculaires**.

Je vais maintenant dresser une liste sommaire des autres problèmes de santé liés à l'absorption de céréales raffinées : l'acné, l'addiction à la drogue et à la caféine, l'alcoolisme, les allergies, l'anxiété, les troubles du comportement, la boulimie, les ballonnements, la décalcification, la candidose, la dépression, les difficultés de concentration, l'eczéma, les œdèmes, les problèmes émotionnels, la fatigue, les «fringales», les problèmes hormonaux, l'hyperactivité, les insomnies, les problèmes menstruels, les maladies mentales, les sautes d'humeur, le vieillissement précoce, le psoriasis... et la liste est encore longue...

Pour résumer, les **céréales raffinées** et les produits qui en contiennent sont la **troisième cause** (après les aliments d'origine animale et le sucre raffiné) la plus fréquente – ou cause contributive – des **problèmes de santé** dont les gens souffrent actuellement. Les produits céréaliers raffinés sont tous des produits morts, presque totalement dépourvus de fibres et, après les aliments d'origine animale et le sucre raffiné, le plus populaire des aliments néfastes consommés de nos jours.

Source : *Hallelujah Health Tip®*
Numéro 417 – *Refined grains* – 15.11.05
Traduction française : APV

¹ La candidose est une maladie causée par la prolifération d'un champignon : le Candida Albicans.