

Nourriture morte ou alimentation crue à 100%?

Introduction

Dans d'autres «Conseils santé», j'ai partagé avec vous des informations relatives aux **dangers potentiels du surpoids** – tout en vous indiquant des solutions à ce problème – et aux dangers inhérents à certains **programmes de perte de poids**. J'ai **évalué huit** de ces **régimes** proposés à l'heure actuelle, puis les ai **classés** en fonction de leur **capacité** à effectivement **faire perdre du poids** ainsi qu'à **améliorer votre santé** en général ou, au contraire, à **provoquer une dégradation supplémentaire** (selon qu'ils répondaient plus ou moins aux **critères ci-après**). Les régimes préconisant les pourcentages les plus élevés de produits d'origine animale ont obtenu de bonnes notes sur le plan de la perte de poids – en raison de la cétose – mais les moins bonnes notes sur le plan de l'amélioration de la santé. Les **meilleures notes** ont été accordées aux **régimes à 100% végétaliens** et essentiellement basés sur des aliments VIVANTS (crus). Voici les faits essentiels et l'explication des critères adoptés pour évaluer les différents régimes de perte de poids :

Santé et poids idéal

1. NOTRE CORPS EST UN ORGANISME VIVANT, COMPRENANT DES CELLULES VIVANTES. Chacun d'entre nous a une origine similaire : une cellule-œuf vivante de notre mère a été fécondée par un spermatozoïde vivant de notre père : c'est ainsi qu'une VIE nouvelle a débuté. Ces deux cellules VIVANTES se sont ensuite subdivisées et sont devenues quatre cellules VIVANTES, qui se sont divisées pour devenir huit cellules VIVANTES, puis seize cellules VIVANTES, etc., jusqu'à ce qu'un tout nouvel être humain VIVANT se forme et soit mis au monde au travers de la naissance. Chaque corps physique humain comprend environ 100 milliards de cellules VIVANTES! **Tout notre corps physique est constitué de cellules VIVANTES**, qu'il s'agisse de notre sang, de nos os, de nos muscles, de notre peau, de notre système immunitaire, de notre cœur, etc.

2. CES CELLULES VIVANTES AVAIENT ETE CONCUES PAR LE SEIGNEUR POUR CONSOMMER DE LA NOURRITURE VIVANTE (GENÈSE 1 : 29). Le bébé humain VIVANT a été conçu par Dieu pour être nourri initialement avec le lait maternel, qui contient des enzymes et des nutriments VIVANTS. Or actuellement, bon nombre de bébés passent rapidement à du **lait en poudre**, du **lait de soja** ou du **lait de vache pasteurisé**, qui sont tous **totallement dépourvus d'enzymes et de bien des nutriments dont le bébé a besoin pour grandir, se développer et être en bonne santé**. Ainsi, le nourrisson réagit souvent à cette alimentation MORTE, inadéquate sur le plan nutritionnel, en manifestant des **symptômes** tels que : **coliques**, **otites** ou infections de la gorge, tuméfactions ganglionnaires, allergies, asthme, **érythèmes fessiers**, **fièvres**, etc.

3. TOUS LES ALIMENTS CUITS SONT DES ALIMENTS MORTS, NON ADEQUATS POUR NOURRIR NOTRE ORGANISME VIVANT! Après la naissance, la plupart des bébés passent habituellement à des aliments cuits (morts) – qui manquent de fibres – dans une proportion sans cesse croissante. Les céréales cuites pour nourrissons cèdent la place à des **aliments cuits** pour bébés, achetés en **petits pots**. Là aussi, nous essayons de nourrir un organisme VIVANT avec des aliments MORTS, et ainsi les problèmes physiques continuent habituellement à se manifester, et l'enfant doit être emmené chez un médecin qui lui administre des médicaments toxiques, en vue de maîtriser un symptôme causé par une nourriture contaminée et MORTE. La plupart des aliments

en boîtes de **conserve**, en **bocaux** ou dans tout autre récipient, ont déjà été cuits, et par conséquent leurs **enzymes et un grand nombre d'autres nutriments ont été détruits**. Ces aliments MORTS incluent toutes les viandes cuites, tous les produits laitiers pasteurisés, ceux à base de sucre raffiné, et de farine ainsi que le sel de table et la caféine. Il s'agit là d'aliments qui provoquent une prise de poids et qui créent des malaises physiques.

4. LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE SONT NON SEULEMENT MORTS (ils sont presque tous cuits), MAIS EN PLUS ILS NE CONTIENNENT PAS DE FIBRES, SONT CHARGES DE GRAISSES ANIMALES, D'ANTIBIOTIQUES ET D'HORMONES DE CROISSANCE CAUSANT DE GRAVES DEGATS A NOTRE CORPS. Celui-ci a été conçu pour faire passer la nourriture à travers un très long tube digestif – comprenant beaucoup de poches, de boucles et de coudes – par l'intermédiaire des fibres. Les **fruits et légumes crus** sont non seulement des aliments VIVANTS, mais en plus ils contiennent un **pourcentage très élevé de fibres**, tandis que les aliments d'origine animale en sont totalement dépourvus. En raison de cette **absence de fibres** dans tous les **produits d'origine animale**, ainsi que dans la **farine blanche**, le **sucré raffiné**, le **sel** de table et la **caféine**, des **problèmes de constipation** sévissent un peu partout. Les produits d'origine animale sont soit la cause, soit le facteur contributif de près de 90% de tous les problèmes de santé actuels. Parmi eux : les crises cardiaques, les attaques, le cancer, le diabète, l'arthrite, les problèmes liés au colon, la prise de poids, etc.

5. TOUS LES ANIMAUX SAUVAGES, QU'ILS SOIENT CARNIVORES OU VEGETARIENS, ADOPTENT UN REGIME BASE A 100% SUR DES ALIMENTS VIVANTS (CRUS), ET CE, DEPUIS LA CREATION. LES ANIMAUX EN PLEINE NATURE NE SONT JAMAIS OBESES, ET TOMBENT RAREMENT MALADES. D'après la Bible, l'homme a vécu pendant la majeure partie des deux mille premières années après la création selon un régime végétalien VIVANT (cru), jusqu'à un **âge moyen de 912 ans** (âge des patriarches à leur décès), et pas un seul cas de maladie ou de poids excessif n'est signalé pendant toute cette période. Après le déluge, l'homme a ajouté des aliments cuits d'origine animale et des produits laitiers à son régime, ainsi qu'un pourcentage sans cesse croissant d'aliments raffinés, donc MORTS (cuits); alors les problèmes de santé ont commencé à se manifester. **Il est intéressant de constater qu'actuellement, quand quelqu'un revient au régime végétalien d'aliments vivants (crus) que Dieu avait prescrit à l'humanité il y a environ six mille ans (Genèse 1 : 29), son poids se stabilise presque toujours et la plupart de ses problèmes de santé ne tardent pas à disparaître.**

Guérisse en mangeant des aliments crus

«J'ai **adopté le régime Hallelujah** il y a cinq ans, après avoir entendu le D^r Malkmus dans un débat télévisé. Cela s'est passé juste après que j'aie une fois de plus prié Dieu de me guérir de mes MIGRAINES. J'avais justement mal à la tête ce matin-là. A l'époque, **j'avais des migraines à peu près deux fois par semaine** et prenais des médicaments par injection pour soulager la douleur. CES MIGRAINES ETAIENT TRES DEBILITANTES! J'avais acheté quelques semaines auparavant le livre du pasteur Malkmus «*God's Way to Ultimate Health*» (Le chemin de Dieu vers la santé ultime), et j'étais parvenue à la conclusion que **ce régime était trop extrémiste pour que je puisse le suivre**. Quoi qu'il en soit, ce matin-là, après avoir écouté le pasteur Malkmus, je pense que **le Saint-Esprit a ouvert mon cœur** et mon esprit et j'ai été fermement **convaincue** que ce dont il parlait était effectivement la **réponse à mes prières**. J'ai commencé le *régime Hallelujah* par un sevrage brutal dès le lendemain et je ne m'en suis plus jamais écartée.

Mon mari, qui avait grandi dans une exploitation laitière et qui **adorait la viande et les pommes de terre**, a catégoriquement refusé de s'engager dans ce régime. Alors je lui ai dit que je cuisinerais volontiers sa nourriture comme il la voulait, aussi longtemps qu'il ne me découragerait pas de suivre ce régime. Le soir, je prenais le temps de lire le livre du D^r Malkmus et d'en partager certains passages avec lui. Suite à cela, **il ne lui fallut que deux semaines** environ pour commencer à suivre le *régime Hallelujah* à son tour. Pour un homme qui détestait tout ce qui est cru, ce ne pouvait être que l'œuvre du Saint-Esprit qui lui avait fait changer d'avis à ce point-là.

Deux semaines après avoir commencé le *régime Hallelujah*, **mes MIGRAINES APPARTENAIENT DEJA AU PASSE**, tout comme le REFLUX D'ACIDE, LES AIGREURS D'ESTOMAC et LE MANQUE D'ENERGIE. DE PLUS, J'AI PERDU 5,5 KG. Au cours des premiers mois, j'ai ressenti une NETTE DIMINUTION DE MES DOULEURS ARTICULAIRES ET DE MON ARTHRITE, MA VUE S'EST AMELIOREE, MON TEINT EST DEvenu PLUS BEAU, MES CHEVEUX SOYEUX, BRILLANTS ET LA MYCOSE INFECTIEUSE sous mes ongles a diminué. Récemment, quand je suis allé passer un test de densité osseuse, on a découvert que j'avais la **SANTE OSSEUSE D'UNE FEMME D'UNE VINGTAINNE D'ANNEES**. Or j'ai 61 ans. Ma **PRESSIION ARTERIELLE** est de 110/70, et mon **CHOLESTEROL** de 162. Je n'ai pris absolument **AUCUN MEDICAMENT** depuis que j'ai commencé le *régime Hallelujah*. Avec des antécédents familiaux de cancer, de maladie de Parkinson, d'arthrite, d'hypertension et de diabète, et ayant moi-même survécu à un cancer, je suis si reconnaissante au pasteur Malkmus de m'avoir fait découvrir ce style de vie.

Quant à **mon mari**, il a **PERDU PLUS DE 20 KG**. Lui aussi avait des **MAUX DE TETE** depuis que je le connaissais. Il prenait tous les jours de l'aspirine. Tout cela est désormais révolu; il **N' A PLUS DE MAUX DE TETE ET NE PREND PLUS AUCUN MEDICAMENT**. Il est âgé de 62 ans, est en **EXCELLENTE SANTE** et a **BEAUCOUP D'ENERGIE**. Et **ON VOIT** sur lui **QU'IL EST EN PLEINE FORME!**»

Manger totalement cru... j'ai cherché plus loin

Ce que je partage avec vous dans cet article est le résultat de près de **trente ans de recherches et d'expériences personnelles**, ainsi que de **l'apport de dizaines de milliers de témoignages** d'autres personnes ayant adopté le *régime Hallelujah* et partagé leur expérience avec moi. Il n'y a absolument aucun doute dans mon esprit qu'à la création, il y a quelque six mille ans, **Dieu a révélé à l'humanité un régime qui était à 100% CRU** (Genèse 1 : 29) et que c'est exactement l'alimentation qu'il avait conçue pour sa création humaine. Après la chute, l'être humain a vécu en bonne santé pendant les mille sept cents ans d'histoire biblique qui ont suivi (jusqu'au déluge), jusqu'à un âge moyen de 912 ans.

Après le déluge, l'homme a commencé à consommer la chair des animaux (Genèse 9 : 3) et à cuire sa nourriture. Avec l'adjonction de viande et d'aliments cuits à son alimentation, **la maladie est apparue chez l'être humain**. Durant les quatre derniers millénaires, l'homme a commencé à manger de la chair animale en plus grande quantité et à cuire la plupart de ses aliments. Aujourd'hui plus que jamais, la viande qu'il consomme est toujours plus chargée en matières grasses et polluants de toutes sortes (hormones, antibiotiques, etc.) De nos jours, la santé de l'humanité est dans un état déplorable! Malgré les milliards de dollars investis chaque année dans ce qu'on qualifie d'«actions en faveur de la santé», pour les seuls Etats-Unis, la santé de l'Américain moyen continue de se dégrader à une vitesse alarmante.

Il y a trente ans, après qu'on m'ait annoncé que j'avais un **cancer du colon**, et que j'aie décidé de ne pas suivre la voie médicale, je me suis mis en quête d'une alternative. **Le Seigneur m'a conduit vers un évangéliste du Texas, dénommé Lestor Roloff, qui m'a encouragé à adopter le régime végétalien de Genèse 1 : 29**, avec des aliments TOTALEMENT CRUS, selon la Bible, et de boire beaucoup de jus de carottes TOTALEMENT CRUES. J'ai suivi ses instructions à la lettre et j'ai immédiatement commencé à aller mieux. Mais tandis que ce régime TOTALEMENT CRU apportait du **bien-être à mon corps**, il engendrait une **désintoxication un peu trop rapide ainsi qu'une perte de poids trop importante et trop rapide**. Peu de temps après cette expérience personnelle, le Seigneur m'a ouvert la porte pour aller faire un séjour au Centre de Santé Shangri-La de Bonita Springs, en Floride, à la fin des années 1970.

Cet endroit était un lieu de retraite, de jeûne et d'hygiène naturelle dans lequel se rendaient des gens qui souffraient de graves problèmes de santé et qui voulaient se désintoxiquer en suivant des jeûnes à l'eau. J'ai observé ce qui se passait dans ce genre de centres. J'ai également fait plusieurs expériences, notamment à l'*Hippocrates Health Institute* de Boston, où j'ai énormément appris du D^r Ann Wigmore, qui préconisait une alimentation totalement crue, enrichie de beaucoup de germes et de certains aliments fermentés. Entre 1976 – année où j'ai adopté le régime de Genèse 1 : 29 – et 1992 (quand mon épouse Rhonda et moi avons lancé *Hallelujah Acres*), **j'ai fait des recherches constantes pour trouver des solutions produisant les meilleurs résultats, dans les délais les plus brefs et aux moindres coûts**. J'ai étudié la plupart des processus, dans les domaines de la santé traditionnelle et alternative. Le résultat principal de ces expériences et recherches est le suivant : un régime à 100% cru laisse un déficit à notre corps, compte tenu de l'époque que nous vivons et des conditions climatiques auxquelles nous sommes soumis. C'est pourquoi nous préconisons une **alimentation crue à 85%, et cuite à 15%**. Cette combinaison assure une assimilation optimale des protéines et nous permet de profiter du **meilleur des deux «mondes»!**

Pourquoi pas cru à 100%?

Ce que Rhonda et moi enseignons est le fruit de quelque quinze années de recherches et d'expériences personnelles. Nous avons donc utilisé un régime essentiellement CRU, avec beaucoup de jus de légumes, mais en conservant **15% des aliments cuits**. Nous avons découvert que la plupart des gens trouvaient le régime supportable s'ils pouvaient absorber une faible quantité de nourriture cuite. Cela leur évitait en outre de passer par un processus de désintoxication trop poussé et de subir une perte de poids trop rapide ou trop importante. Mais la chose la plus étonnante de toutes était qu'**ils obtenaient même de MEILLEURS RESULTATS avec une proportion de 85% d'aliments CRUS et de 15% d'aliments cuits**, qu'en mangeant TOTALEMENT CRU. Voici donc quelques raisons pour lesquelles il ne faut pas manger totalement cru :

- 1. Il est difficile d'absorber suffisamment de calories** pour répondre aux besoins métaboliques du corps. Si nous n'en consommons pas suffisamment, nous risquons de perdre trop de poids, et donc de manquer d'énergie.
- 2. Quand nous ne consommons pas suffisamment de calories** pour répondre à nos exigences métaboliques, **nous avons du mal à couvrir nos besoins en protéines**. Les 15% d'amidon cuit permettent de répondre facilement à nos besoins en calories et en protéines, sans que nous soyons

obligés de consommer d'énormes quantités d'aliments CRUS. **Cette portion d'aliments cuits augmente l'énergie, empêche de perdre trop de poids et de ressentir le froid en hiver.**

3. Très souvent, juste après avoir adopté le régime *Hallelujah*, nous pouvons nous sentir faibles pendant que notre corps se purifie. En fait, nous passons parfois par des cycles de purification qui durent des semaines, ou même des mois. Néanmoins, pour bien des gens, le manque de dynamisme est simplement lié au fait qu'ils n'absorbent pas suffisamment de calories pour répondre à leurs besoins métaboliques et énergétiques.

4. Voici quelques illustrations du fait que la portion de **15% d'aliments cuits aide à répondre à nos besoins caloriques** : une ½ tasse de brocolis CRUS apporte seulement 12 calories alors qu'une ½ tasse des mêmes brocolis CUIITS contient 26 calories. Une ½ tasse de riz brun CUIT contient 108 calories et la même quantité de petits haricots ronds blancs CUIITS en contient 129. A titre d'indication, et bien que ces derniers éléments ne puissent être comparés au suivant, une pleine tasse de laitue romaine hachée CRUE ne fournit que 8 calories.

5. Il y a des alternatives aux aliments cuits. Certains produits phytochimiques (tels que la lycopène et les caroténoïdes) sont activés par le processus de cuisson, alors que celle-ci détruit un certain pourcentage d'autres nutriments tels que la vitamine C, des minéraux, ainsi que toutes les enzymes. Certaines protéines et amidons se trouvent plus facilement dans les aliments cuits.

6. Parce que nous ne mâchons pas suffisamment nos aliments CRUS, nous perdons à peu près la moitié des calories qu'ils contiennent. Cela nous met pratiquement dans l'impossibilité de manger suffisamment d'aliments crus pour répondre à nos besoins caloriques, à moins de consommer une énorme quantité de noix, de graines et d'avocats.

7. Le D^r Fuhrman nous encourage à manger une grande quantité de légumes CRUS, mais pas UNIQUEMENT DES ALIMENTS CRUS. Il est persuadé que ne manger que des aliments CRUS a un inconvénient : celui de restreindre la diversité nutritive de notre alimentation. Bien que je sois conscient que le régime initial de Genèse 1 : 29 était TOTALEMENT CRU, nous avons découvert au cours de nos trente années d'expériences et de recherches, ainsi que par les témoignages de dizaines de milliers de personnes, qu'ajouter quelques aliments cuits à notre régime présente des avantages, à l'époque et dans les conditions climatiques où nous vivons.

Si je veux être honnête et fidèle à mon appel, je dois être disposé à remplacer mes dogmes préconçus par les vérités apprises! MARANATHA!

Condensé des Numéros 333 et 404 :
Comment sortir du labyrinthe des régimes de perte de poids, 2^e partie – 6 avril 2004
Pourquoi pas cru à 100%? – 16 août 2005
Hallelujah Health Tip®
Traduction française : APV