

## SPM\*, ménopause et régime *Hallelujah*

\* *Syndrome prémenstruel*

### Ce qu'ont dit les experts par rapport au SPM et à la ménopause

Au printemps 1995, dans le n° 11 de notre publication *Back to the Garden* («De retour au Jardin»), le rédacteur a partagé les avertissements suivants avec nos lecteurs. Malheureusement, **le monde médical n'a donné ses avertissements que près de dix ans plus tard**, après que des dizaines de milliers de femmes aient contracté un cancer du sein ou de l'utérus. Cet avis de la part du monde médical est arrivé une vingtaine d'années après l'avertissement émanant du *National Institute of Health* (Institut National de la Santé).

«**L'œstrogénothérapie de substitution place les femmes dans une catégorie à risque élevé.**» – *Institute of Health Consensus Development Conference* (Colloque de Recherche de Consensus de l'Institut National de la Santé), 1984

«**L'œstrogénothérapie de substitution augmente le risque de cancer** pendant son utilisation, et de nombreuses années après l'arrêt du traitement» – *Obstetrics & Gynecology* («Obstétrique et gynécologie»), 1990

«Pourquoi les médecins prescrivent-ils aux femmes des œstrogénothérapies de substitution (OTS) à la fin de la ménopause, si **les œstrogènes sont carcinogènes?**

Je crois que la ménopause est la façon prévue par la nature pour que la production des œstrogènes chez la femme diminue, afin de la protéger du cancer. Qui sommes-nous pour penser que nous savons mieux que la nature? Je pense qu'aucune femme n'a besoin d'œstrogènes, mises à part celles qui ont subi très jeunes une hystérectomie.» – D<sup>r</sup> Lita Lee

«De plus en plus d'indications suggèrent que d'autres sources d'œstrogènes jouent un rôle important dans les taux existants de carcinogènes dans notre environnement nutritionnel. **Le lait, les œufs du commerce ainsi que d'autres produits laitiers contiennent souvent des traces d'œstrogènes. La majorité de la viande de supermarché en est pleine. La pilule contraceptive est faite à base d'œstrogènes.**» – D<sup>r</sup> Betty Kamen

«Un reportage dans le journal médical anglais *Lancet* suggère que nous sommes submergés par une «mer d'œstrogènes», ce qui pourrait expliquer l'augmentation de cancers de la prostate chez l'homme et du cancer du sein chez la femme – **les hommes aussi ont été exposés de façon immensurable aux œstrogènes**, en mangeant depuis trente-cinq ans du bœuf et de la volaille élevés pour le commerce et infectés au diéthylstilbœstrol.» – Préface de *The Menopause Industry* («L'Industrie de la Ménopause»)

«**La consommation d'aliments et de boissons à haute teneur en sucre s'associe à la prévalence du SPM.**» – *Journal of Reproductive Medicine* (Journal de Médecine Reproductive)

### SPM, ménopause et régime *Hallelujah*

Cette semaine, j'ai reçu une lettre d'une abonnée aux «Conseils santé». Kay a écrit : «J'aimerais que les problèmes de santé féminine soient davantage abordés. Par exemple : les problèmes ayant trait au cycle menstruel et à l'ovulation, aux maux de tête, à la ménopause et aux perturbations hormonales. Puisque la plupart des hommes doivent supporter les femmes qu'ils aiment avec leurs

problèmes de santé féminine, il se pourrait qu'ils apprécient de l'aide à démontrer ou à offrir aux femmes dans leur vie.»

Comme je ne me sens pas très qualifié pour répondre à ces questions, j'ai demandé à mon épouse, Rhonda, d'y répondre. Voici ce qu'elle en a dit :

Lorsque George et moi-même voyageons à travers le pays pour tenir des séminaires de santé, les questions que les femmes me posent le plus souvent ont trait au SPM et à la ménopause. Il s'agit d'un sujet très important pour la plupart des femmes d'aujourd'hui, car les problèmes de santé féminine peuvent affecter pratiquement chaque heure de pratiquement chaque jour de la vie d'une femme, sur les plans physique, mental et émotionnel. De plus, le SPM et la ménopause peuvent atteindre notre entourage, y compris notre époux, nos enfants et même nos amis.

Dans ma recherche de connaissances et de la vérité à ce sujet, j'ai découvert que beaucoup de ce que nous croyons en général est faux et basé sur de la méconnaissance. Mesdames, si nous voulons trouver de l'aide pour ces problèmes, il est vital que nous ayons l'esprit ouvert, que nous ayons une perception positive des changements naturels qui ont lieu dans notre corps et que nous réalisons qu'**il y a une immense différence entre ce que les femmes expérimentent aujourd'hui et ce que Dieu a voulu!** Je vous exhorte donc à considérer notre corps – ce temple que Dieu nous a donné – ainsi que la façon dont Dieu a prévu qu'il fonctionne et que nous en prenions soin, de manière plus positive.

Il est crucial que nous considérions que le but même du cycle menstruel de la femme est la production d'ovules, afin que l'humanité puisse se reproduire et ainsi perpétuer la race humaine. C'était le dessein de Dieu, afin que les hommes accomplissent son ordre *d'être fécond et de multiplier*. Genèse 1 : 28

Le but du flux de sang est d'évacuer le revêtement de l'utérus. Le D<sup>r</sup> Susan Larkin l'exprime ainsi : **«Chaque mois, l'utérus prépare un épais coussin gorgé de sang pour nourrir et abriter l'ovule fécondé.** En cas de fécondation, l'embryon s'implante dans le revêtement de l'utérus, après six ou sept jours. Si une grossesse ne se produit pas, l'ovule ne s'implante pas dans l'utérus et il n'y a pas besoin du revêtement préparé. L'utérus se nettoie en évacuant le sang et les tissus excédentaires afin que le revêtement puisse à nouveau se former le mois suivant.»

**Ce cycle mensuel était prévu pour être quelque chose de normal et de naturel, se produisant tous les vingt-huit jours, durant les années de fécondité de la femme.** Aujourd'hui, cependant, beaucoup de femmes souffrent de fortes douleurs, de crampes et de saignements abondants pendant leurs règles. Ces symptômes sont souvent accompagnés d'importantes sautes d'humeurs et de dépression. Cela est-il normal? Est-ce ce que Dieu avait prévu?

Ce sont des questions vitales auxquelles nous devons répondre si nous voulons pouvoir apprécier la vie et que nos corps fonctionnent correctement.

On dit souvent aux femmes que toutes ces douleurs, ces saignements et ces perturbations émotionnelles dont elles souffrent lors du SPM sont le résultat de la désobéissance d'Eve à Dieu dans le Jardin. Dans leur ignorance, les gens construisent souvent cette croyance sur le verset biblique de Genèse 3 : 16 qui dit : *Il dit à la femme : J'augmenterai la souffrance de tes grossesses, tu enfanteras avec douleur (...)* Qu'est-ce que la Bible nous enseigne dans ce verset? Enseigne-t-elle qu'il y aura des douleurs, des saignements et de la souffrance émotionnelle durant le SPM ou tout simplement qu'il y aura de la douleur durant l'accouchement? Examinons ce verset sous un autre angle pendant quelques minutes.

REGIME ALIMENTAIRE ET HYGIENE DE VIE – Notre alimentation est influencée par la tradition, la publicité et les habitudes. Nous ne semblons pas réaliser que ce que nous mettons dans notre corps peut avoir des effets dévastateurs. **Comme il est triste que nous n'ayons jamais appris à associer ce que nous mangeons avec notre bien-être ou nos problèmes physiques, psychiques et émotionnels.** Pourtant, la vérité c'est que nous devenons littéralement ce que nous mangeons. En réalité, notre régime alimentaire et notre hygiène de vie ont certainement une plus grande influence sur notre vie que tout autre facteur.

Jusque dans les années 50, la plus grande partie de la nourriture était cultivée localement, sans pesticides, fongicides ni désherbants. Les aliments ne subissaient pas de modification génétique ni n'étaient bourrés d'agents conservateurs, de colorants, d'émulsifiants et autres additifs. La plupart de ces substances toxiques ont été ajoutées suite à la deuxième Guerre mondiale. Malheureusement, une personne qui, aujourd'hui, mange des aliments industriels et transformés, introduit en moyenne dans son corps plus de 5 kg par an de ces additifs chimiques!

Il est à noter que **le terme SPM (syndrome prémenstruel) n'a fait son entrée dans la terminologie médicale qu'en 1953.** Pourquoi? Qu'est-ce qui a changé durant ces cinquante dernières années? Qu'est-ce qui crée de plus en plus de problèmes dans ce domaine, à chaque année qui passe? Je crois que si nous examinons attentivement la «nourriture» que nous avons introduit dans notre corps et la façon dont nous avons vécu, nous trouverons la plupart des solutions aux problèmes liés au SPM (et oui, même à la ménopause).

**LES HORMONES DE CROISSANCE ont été introduites dans l'industrie de la viande au cours des années 50,** afin que les agriculteurs puissent mettre leurs animaux sur le marché plus rapidement, et ainsi augmenter leurs bénéfices. Les femmes étaient loin de se douter des implications de ce changement au niveau de la production de la viande qu'elles mangeaient. Lorsque ces animaux sont abattus, les hormones de croissance restent dans la chair de la viande et nous les consommons, à notre table. Or si les hormones de croissance peuvent faire grandir un animal beaucoup plus rapidement que la normale et le faire atteindre la maturité beaucoup plus rapidement que ce que Dieu a prévu, que pensez-vous que ces hormones de croissance font dans notre corps?

Les hormones de croissance présentes dans les produits animaux tels que la viande, le lait et le fromage sont faites à base d'œstrogènes synthétiques, une hormone similaire à celle qui est fabriquée naturellement, en toute petite quantité, par le corps d'une femme. Il a été découvert que **les œstrogènes de synthèse provoquent de nombreux problèmes, dont le cancer.** L'œstrogène est, dans sa forme naturelle, l'hormone que Dieu a prévue pour être produite par le corps des jeunes filles dès l'âge de 15 ans. C'est ce qui fait démarrer la puberté! C'est l'hormone qui régule la vie d'une femme et lui donne la possibilité d'avoir des enfants. C'est l'hormone que le corps cesse progressivement de fabriquer quand la femme a dépassé l'âge de la fécondité. Alors que se passe-t-il dans le corps d'une femme, quand ces hormones sont ajoutées à la viande et aux produits laitiers qu'elle mange, et que le corps reçoit une plus grande quantité d'œstrogènes que celle prévue par Dieu?

L'un des effets les plus terribles de ces hormones artificielles de croissance est ce qu'elles provoquent chez les jeunes filles. Il y a cinquante ans, l'âge moyen du début de la puberté était 15 ou 16 ans. Regardez aujourd'hui à quel âge une jeune fille commence à avoir ses règles et vous verrez que c'est à 10, 11 ou 12 ans, et parfois même plus tôt.

Le fait qu'une jeune fille soit féconde dès ce jeune âge cause d'énormes problèmes dans notre société.

Ces hormones font aussi que les jeunes filles développent de très grosses poitrines!

Il est intéressant de constater qu'aujourd'hui, quand les jeunes filles mangent végétalien (sans aucun produit animal) dès leur naissance, elles n'ont en général leurs premières règles qu'après 15 ans. En fait, en Chine rurale aujourd'hui, où l'on mange très peu de produits animaux, l'âge moyen de la puberté est situé entre 17 et 19 ans. Quand une femme mange seulement les aliments que Dieu a prévus pour elle, sans adjonction d'hormones de synthèse, son flux menstruel est généralement très faible à non existant, sans douleur et sans sautes d'humeur. C'est ainsi que Dieu a prévu les choses!

**Mesdames, nous créons nous-mêmes nos problèmes de SPM et de ménopause, à cause de notre ignorance, car nous nous sommes adaptées au régime alimentaire et à l'hygiène de vie de ce monde!** Aussi, quand nous subissons les effets de ces mauvais régime et hygiène de vie, nous allons chez les médecins de ce monde pour leur demander de l'aide, et ils ne font qu'empirer les choses avec leurs hormones artificielles, leurs médicaments et même parfois des interventions chirurgicales.

N'avez-vous jamais réalisé que le SPM et la ménopause sont un grand business? Pensez à tout l'argent que rapporte la vente des médicaments sur ordonnance, sans parler des honoraires des médecins. Habituellement, après quelques mois seulement de régime *Hallelujah*, la plupart des symptômes du SPM, ainsi que ceux de la ménopause, disparaissent tout simplement. Souvent, les femmes indiquent qu'elles n'ont plus de crampes, que leurs saignements sont peu abondants et qu'elles n'ont plus de sautes d'humeur. Plutôt excitant, n'est-ce pas? Maintenant, parlons de...

**LA MENOPAUSE.** Que se passe-t-il aujourd'hui pour que les femmes, à l'approche de ce qui devrait être une époque précieuse de leur vie, soient tourmentées par tous ces problèmes émotionnels et de santé?

La réponse est toute simple, en réalité. Alors que les taux d'œstrogènes dans le corps d'une femme diminuent naturellement lorsqu'elle arrive à la fin de ses années de fécondité, le taux d'hormones baisse.

Cela est normal et naturel, et c'est ainsi que Dieu a prévu les choses. Mais s'il y a trop d'œstrogènes dans le corps, cette baisse peut être spectaculaire et provoquer des bouffées de chaleur, des sautes d'humeur et d'autres problèmes.

La viande et les produits laitiers, même sans les hormones de croissance, peuvent provoquer une production plus importante d'œstrogènes naturels par le corps. **La consommation de produits animaux est la principale cause de problèmes liés à la ménopause parce qu'ils provoquent dans le corps un taux d'œstrogènes plus élevé que la norme.** Ensuite, quand le taux d'œstrogènes commence à baisser, il chute brusquement. Ajoutez à cela les effets secondaires causés par l'œstrogénothérapie de substitution (OTS) et l'hormonothérapie de remplacement (HTR) souvent recommandées, et le corps doit faire face à un problème monumental.

Nous avons déjà beaucoup entendu parler de l'œstrogénothérapie (OTS) et de l'hormonothérapie de remplacement (HTR). On nous a dit qu'elles étaient la réponse aux problèmes liés à la ménopause, et même à la menstruation. Elles sont utilisées depuis les années 60.

Au fil du temps, il y a eu beaucoup de controverse quant à ces produits et aux effets secondaires potentiels de leur utilisation à long terme. On a dit à ceux qui ont exprimé leurs inquiétudes qu'il

n'y avait rien à craindre. Puis, récemment, nous avons appris que l'OTS et la HTR étaient les principales causes de cancers de l'utérus et du sein.

D'autres effets secondaires des œstrogènes de synthèse et de la consommation de produits animaux – qui provoquent une surproduction d'œstrogènes par le corps – sont, non seulement le cancer, mais aussi : les ballonnements, les saignements, les altérations de la libido, les crampes, la dépression, l'irritabilité, les maladies du col de l'utérus et les fibromes, pour n'en citer que quelques-uns. Egalement, l'une des pires choses qu'un médecin puisse faire à une femme est une hystérectomie totale, intervention presque jamais nécessaire.

Il va sans dire que notre Père Céleste n'a jamais voulu que les femmes souffrent au point où elles souffrent aujourd'hui du SPM et des symptômes de la ménopause. La vérité est tout simplement que nous provoquons nous-mêmes ces problèmes et que nous rencontrons toutes ces difficultés à cause d'un régime alimentaire et d'une hygiène de vie inadaptés.

**Dieu a prévu que nous menions une vie pleine d'énergie et d'activité, et que nous nous nourrissions de fruits, de légumes, de graines, et d'oléagineux (Genèse 1 : 29). Il a aussi prévu que nous fassions de l'exercice physique tous les jours.** Combien d'entre nous vivons selon son plan? Et pourtant, nous ne semblons pas comprendre que lorsque nous «souffrons», la souffrance est en général la simple conséquence de notre régime alimentaire et de notre hygiène inadaptés. **IL EST GRAND TEMPS QUE LES FEMMES PARTOUT DANS LE MONDE SE REVEILLENENT POUR REPRENDRE LEUR SANTE EN MAIN ET ENSEIGNER A LEURS FILLES ET A LEURS PETITES-FILLES CES VERITES OUBLIEES ET NEGLIGEEES!**

A HALLELUJAH ACRES, NOUS AVONS TROUVE QU'EN APPORTANT DES CHANGEMENTS SIMPLES A NOTRE REGIME ET A NOTRE HYGIENE DE VIE, NOUS POUVONS GENERALEMENT ELIMINER LA PLUPART DES PROBLEMES LIES AU SPM ET A LA MENOPAUSE!

*Hallelujah Acres* est un ministère chrétien qui donne des enseignements sur la santé d'un point de vue biblique! *Hallelujah Acres* essaie d'aider la communauté chrétienne (et tous ceux qui veulent écouter, par ailleurs) à prendre conscience du fait que le régime ORIGINEL donné par Dieu dans la Bible, dans Genèse 1 : 29, constituait son plan parfait pour la bonne alimentation de sa création humaine. D'innombrables personnes ont ainsi changé d'alimentation selon l'enseignement que nous donnons à *Hallelujah Acres* et ont expérimenté un retour à la normale au niveau de leur poids, ainsi que l'élimination de presque tous leurs problèmes de santé. Pour plus de renseignements, visitez notre site web : <http://www.hacres.com> ou appelez le 001 704 481 1700.

Si vous ne suivez pas encore le régime *Hallelujah*, puis-je vous encourager à l'essayer?

Le conseil santé *Hallelujah* (SM)  
N° 405 : «SPM, ménopause et régime *Hallelujah*», 23.08.05  
Traduction : APV