

Le sucre

Cause n° 2 des problèmes de santé

Dans les Conseils santé n° 411 à 414 nous avons démontré, d'un point de vue biblique et anatomique, que **Dieu a prévu que les hommes se nourrissent d'aliments végétaux VIVANTS** qu'il a créés et placés dans le Jardin d'Eden avant de créer l'homme. Ensuite, nous avons commencé une nouvelle série de Conseils santé pour montrer ce qui se passe quand on introduit dans notre corps des produits auxquels il n'a pas été préparé à faire face.

Dans le Conseil santé de cette semaine, nous allons continuer d'étudier ce qui se passe lorsque nous introduisons dans notre corps des (soi-disant) aliments dont le traitement par notre organisme n'a jamais été prévu par Dieu. Mais avant de commencer, je voudrais faire un petit rappel des derniers mots du Conseil santé n° 414 : «**DES ALIMENTS VIVANTS POUR UN CORPS VIVANT! Dieu avait raison dès le commencement** (voir Genèse 1 : 29)! Souvenez-vous que c'est lui qui a créé un organisme VIVANT (le corps physique), composé de cellules VIVANTES, et qu'il a prévu que ce corps se nourrisse d'aliments VIVANTS!»

Dans le Conseil santé n° 415, nous nous sommes penchés sur les choses horribles qui se produisent quand nous introduisons des aliments d'origine ANIMALE dans notre corps. Aujourd'hui, je voudrais que nous regardions ce qui se passe dans notre organisme quand nous ingérons du **SUCRE RAFFINE**.

Actuellement, **juste derrière les produits d'origine animale** que nous avons examinés en détails, **l'aliment MORT, SANS FIBRES, qui ne sert à rien et qui TUE est le SUCRE raffiné!** Il ne s'agit en fait pas du tout d'un aliment, mais plutôt d'un poison dangereux. Pourtant, presque tous les Américains en consomment quotidiennement et il a des effets dévastateurs sur le corps. **Il fait aussi partie des aliments pour lesquels Dieu n'a pas préparé notre organisme.**

Les seuls sucres pour lesquels Dieu ait équipé notre corps sont les **sucres naturels** qui se trouvent dans les **fruits et légumes crus VIVANTS**, que Dieu a lui-même créés et placés dans le Jardin!

Savez-vous qu'il y a **un siècle**, la consommation annuelle moyenne de sucre raffiné était d'un peu plus de **2 kg par personne? Aujourd'hui**, elle est d'environ **80 kg** par personne et par an.

Cela signifie que si quelqu'un se nourrit selon le **Régime Standard Américain (RAS)**, cette personne introduit dans son corps créé par Dieu plus de **cinquante cuillerées à café de sucre raffiné chaque jour de sa vie**. Ainsi, une personne qui atteint l'âge de 70 ans aura ingéré, au cours de sa vie, quelque 5500 kg de sucre raffiné. Regardons maintenant ce que tout ce sucre fait à l'intérieur de notre merveilleux organisme conçu par Dieu.

LE SUCRE RAFFINE EST UN ALIMENT MORT

Le **sucre provient d'une plante vivante**, qui contient tous ses compléments d'enzymes, mais dont toute la **vie est détruite** au moment où le sucre parvient **au stade du raffinement**; il devient alors un aliment complètement DEVITALISE. Regardons un instant ce que l'on fait avec la canne ou la betterave à sucre pour transformer les sucres vivants présents dans ces

plantes en un produit raffiné et MORT. Les informations qui suivent sont tirées d'une lettre de nouvelles écrite par Charlotte Gerson :

«Le sucre est un composant de base des féculents mais, transformé, il est tout à fait autre chose. Celui que nous achetons au supermarché pour notre consommation personnelle est du **sucre transformé**. Il est chauffé dans du lait de chaux afin que le calcium et les protéines en soient éliminés. Après ce processus, il devient alcaloïde, ce qui **détruit toute sa teneur en vitamines**. Pendant la deuxième étape, le sucre est mélangé à de la chaux acide, du gaz carbonique, du dioxyde de soufre et enfin du bicarbonate de sodium. Ce mélange est ensuite bouilli et refroidi plusieurs fois avant d'être cristallisé et centrifugé.

Puis cette masse dévitalisée est traitée avec de l'hydroxyde de strontium, avant son arrivée à la raffinerie où elle est passée sur de l'acide de charbon de chaux, pour être nettoyée. La couleur foncée en est enlevée par l'ajout d'acide sulfurique, puis la masse est filtrée avec du noir animal. Enfin, elle est colorée avec de l'*Indathrenblue* ou avec le très toxique «Ultramarine». La composition chimique de ce sucre est C12H22O11. Vous pouvez l'acheter sous l'appellation «**pur sucre de canne**».

LE SUCRE RAFFINE NE CONTIENT PAS DE FIBRES

Une autre chose qu'il est important de comprendre au sujet du sucre raffiné est que, tout comme nous l'avons vu pour les aliments d'origine animale, le sucre est complètement dépourvu de fibres. Souvenons-nous à ce propos que Dieu a conçu notre corps pour qu'il fasse passer les aliments à travers un **système digestif** très long, **au moyen des fibres**. **Les aliments qui n'en contiennent pas créent donc des problèmes.**

LE SUCRE RAFFINE EST FRAGMENTE

Au cours du réchauffement et du traitement mécanique et chimique, toutes les vitamines, toutes les protéines, toutes les matières grasses, tous les enzymes et tous les nutriments sont éliminés, de sorte que rien ne subsiste que le sucre blanc pur : des **calories «à l'état pur»** et des hydrates de carbones raffinés. Pas moins de soixante-quatre éléments sont détruits au cours du traitement. Or **les aliments fragmentés provoquent un déséquilibre nutritionnel qui engendre une multitude de problèmes de santé.**

LE SUCRE RAFFINE EST FORTEMENT ACIDE

Comme les aliments d'origine animale, **le sucre raffiné génère aussi de l'acidité**. Cela signifie que le corps doit puiser dans les cellules du corps des minéraux alcalins vitaux – dont le calcium est le plus abondant – pour métaboliser le sucre raffiné. Cette ingestion importante de sucre, conjointe à la consommation de produits d'origine animale, oblige le corps à puiser une si grande quantité de calcium dans les os et les dents, que **les os deviennent ostéoporotiques et que les dents se carient.**

LE SUCRE RAFFINE EST A L'ORIGINE DES TROUBLES DE LA GLYCEMIE

500 g de pommes contiennent 263 calories, alors que 500 g de bonbons en comptent 1800. **La concentration de sucre raffiné dans les aliments dévitalisés dépasse largement la capacité donnée par Dieu à notre corps humain de gérer [une telle ingestion] en une seule fois.** Ainsi, le corps doit trouver le moyen de traiter cette quantité excessive de sucre pour assurer sa survie. Il trouve effectivement le moyen de le faire, mais le résultat en est souvent des maladies appelées DIABETE et HYPOGLYCEMIE.

Le diabète

Dans le Conseil santé n° 415, nous avons appris que la première cause de diabète est la présence de graisses dans les produits d'origine animale.

Mais quand une personne atteinte de diabète consomme du sucre raffiné, son **pancréas a du mal à produire suffisamment d'insuline, lorsque son taux de glycémie augmente**. Des quantités concentrées de sucre provoquent une augmentation rapide du taux de glycémie. A force d'essayer de compenser la consommation régulière de sucre, **le pancréas finit par s'épuiser**. Ainsi, la personne atteinte de diabète est condamnée à prendre des doses de plus en plus importantes d'insuline afin de remédier à ce problème. Le diabète est la **«troisième maladie la plus meurtrière» aux Etats-Unis**, derrière les maladies cardio-vasculaires et le cancer.

L'hypoglycémie

Il s'agit de l'autre face du diabète. L'hypoglycémie survient quand le corps dispose encore d'un **pancréas relativement sain**.

Le corps réagit de façon excessive à une ingestion concentrée de sucre et le pancréas libère trop d'insuline. Les taux de glycémie chutent alors bien en dessous du taux stable et normal. Une personne atteinte d'hypoglycémie souffre souvent de **fatigue**, de **maux de tête**, de **dépression nerveuse** et d'**irritabilité**. Elle se débarrasse souvent de ses symptômes en consommant encore plus de sucre raffiné et se fait prendre dans un **cercle vicieux** qui peut conduire à un **épuisement du pancréas** dû à une stimulation trop soutenue de ce dernier. Souvent, un diabète se déclare parce que la personne ne peut plus produire suffisamment d'insuline pour son activité métabolique normale.

LE SUCRE RAFFINE PROVOQUE UNE INSTABILITE EMOTIONNELLE

Quand un accro au sucre vient de consommer un paquet de bonbons, un paquet 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 l'**addiction au sucre**. 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 **irrationnalité 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 le sucre raffiné en est un facteur majeur! Les **troubles de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité** (TDAH) sont de plus en plus répandus parmi nos enfants et même chez certains adultes! C'est un problème que les médecins essaient de traiter avec des médicaments tels que le Ritalin.

N'est-il pas triste de constater que ces **problèmes** émotionnels, **causés par** une drogue très toxique et nocive (...) – à savoir le **sucre raffiné** –, sont ensuite **traités par** un autre poison : une **drogue prescrite par un médecin**? Comme c'est triste! Vous, les mamans qui avez du mal à gérer le comportement de votre enfant, pourriez envisager d'éliminer tout le sucre de son alimentation.

LE SUCRE RAFFINE JOUE UN ROLE DANS LES MALADIES CARDIAQUES

Les graisses ne sont pas les seules causes des maladies cardiaques. Le **sucre raffiné en quantité importante** pousse l'insuline présente dans le corps à **transformer le glucose** dans le sang (le sucre) **en acides gras** et triglycérides. Les personnes qui absorbent d'importantes quantités de sucre ont des taux de graisse dans le sang considérablement plus élevés que celles qui n'en consomment pas. Cette teneur élevée de graisse dans le sang est en **rapport direct** avec l'accumulation de plaques [d'athérome] dans les artères [**athérosclérose**], et finalement avec le durcissement des parois de ces dernières [**artériosclérose**].

LE SUCRE RAFFINE EST CAUSE D'ADDICTION ET DE PRISE DE POIDS

A l'état pur, le sucre est **hautement calorique**, mais il est souvent **ajouté à des aliments** très **gras**, ou utilisé avec du sel pour produire des mets très tentants comme des bonbons, des biscuits ou des beignets. Souvent, ces aliments très sucrés sont consommés avec une boisson fortement sucrée également, comme un soda. Tout ce sucre contribue à la prise de poids. J'ai lu récemment que si quelqu'un consomme **une seule canette de 33 cl par jour** – chacune contient onze cuillerées à café de sucre – il peut prendre près de **6 kg en une année**.

De plus, à cause de la façon dont il perturbe les émotions, le sucre raffiné est **très addictif** [qui entraîne une relation de dépendance]; **il fonctionne exactement** comme un poison protoplasmique, **comme une drogue**. Cela signifie qu'une fois qu'un accro au sucre a cédé à cette douceur cristallisée, il ne peut plus mettre fin à cette dépendance. Et **s'il ose essayer de se sevrer, le «blues du sucre» ne le lâchera pas** jusqu'à ce qu'il y revienne, en se résignant à rester gros.

Le sucre raffiné est tout aussi addictif que la nicotine et l'alcool! Nous avons découvert que lorsque quelqu'un décide de suivre le régime *Hallelujah*, il n'a en général pas trop de mal à éliminer les produits d'origine animale, les farines blanches, le sel de table ou même la caféine (qui est une autre drogue), mais beaucoup trouvent que **le produit le plus difficile à éliminer est le sucre raffiné**. Celui-ci a une forte influence d'addiction sur de nombreuses personnes. Avez-vous déjà remarqué que les enfants qui ont le droit de manger des bonbons en réclament toujours plus et qu'ils ne sont jamais satisfaits, quelle que soit la quantité que vous leur en donniez? Cela est dû au fait que **leur corps est devenu dépendant au sucre et qu'il réclame sa dose**.

LE SUCRE RAFFINE COMPROMET LE SYSTEME IMMUNITAIRE

N'oublions pas que le système immunitaire est ce que Dieu a créé dans chacun de nos corps pour nous protéger des germes, des virus et des bactéries de ce monde. Il est notre **«première ligne» de défense!** Or **le sucre raffiné supprime notre système immunitaire!** Autrement dit, il paralyse et peut même détruire cette «première ligne» de défense. 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? L'auteur n'a eu ni rhume, ni grippe depuis qu'il a éliminé le sucre raffiné de son alimentation, en adoptant un régime à base de plantes vivantes, il y a trente ans!

LE SUCRE EST CAUSE D'UNE MULTITUDE D'AUTRES PROBLEMES DE SANTÉ

Le sucre raffiné est un facteur de **malnutrition** et de **résistance amoindrie à la maladie**. Il a un impact sur notre qualité de vie puisqu'il **augmente l'intensité du SPM** (syndrome pré-menstruel) et **diminue les fonctions cognitives et intellectuelles**, surtout chez les enfants. Le sucre est également l'une des causes de l'épidémie actuelle d'**affections cardiaques** et de beaucoup d'autres maladies.

Ce qui suit est une liste non exhaustive d'**autres problèmes de santé en rapport avec une consommation de sucre raffiné** : 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...

En résumé, le **sucre raffiné** et les produits qui en contiennent, sont la **deuxième cause** ou le deuxième facteur des **problèmes de santé rencontrés aujourd'hui**. Les produits contenant du sucre raffiné sont tous des produits DEVITALISES et SANS FIBRES, et en deuxième position derrière les produits d'origine animale, ils sont les **aliments MORTELS les plus populaires de notre époque**. Il n'est pas étonnant que Dieu ait dit : «Mon peuple périt par manque de connaissance.» N'est-il pas malheureux qu'au lieu de régler nos problèmes physiques en revenant à leurs causes pour les éliminer, nous essayions de remédier à leurs effets et à leurs symptômes en consommant d'autres drogues nocives? Tout cela parce que nous avons manqué de nourrir notre corps physique de la manière prévue par Dieu dans Genèse 1 : 29!»

A suivre...

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. De très nombreuses personnes ont ainsi changé d'alimentation selon l'enseignement d'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.

Numéro 416 : Le sucre – Cause n° 2 des problèmes de santé – 8 novembre 2005

Hallelujah Health Tip®
Traduction française : APV