

Pourquoi je me sens si mal quand j'arrête de manger de la viande?

Question de Cheryl S.

«George, j'ai un sérieux problème; j'ai besoin de votre aide. J'ai plusieurs soucis de santé et je sais que votre régime peut m'aider. Je crois aux bienfaits des jus frais et d'une alimentation végétalienne, mais j'ai un seul problème : **j'ai l'impression que mon corps a besoin de viande.**



Après quelques jours sans viande, **je commence à me sentir très faible et à avoir la tête qui tourne.** J'ai la sensation que mon corps manque de quelque chose qui ne fait pas partie du régime *Hallelujah*, mais je ne sais pas ce que c'est.

Qu'est-ce qui provoque cet effet? Est-ce que ça va passer tout seul si je poursuis simplement le régime? Je crois vraiment en ce que vous enseignez et je veux vraiment l'appliquer, mais je passe par des moments terribles à cause de ce problème. S'il vous plaît, aidez-moi.»

Réponse de l'éditeur

Cheryl, les gens ne se rendent pas compte que **la viande est chargée de substances toxiques** : antibiotiques, hormones de croissance, accumulation de poisons intégrés aux graisses qui obstruent les artères, et autres. Lorsqu'une personne cesse de consommer de la viande, **son corps entre en mode de nettoyage (ou détoxification)**; il commence à se débarrasser de ces toxines accumulées. Il semble que ce soit ce que vous êtes en train d'expérimenter.

Ce nettoyage peut se manifester par **plusieurs symptômes**, qui sont rarement débilitants : légers maux de tête ou étourdissements, fatigue, faiblesse, écoulements de mucus, diarrhées, éruptions d'acné, etc. **Ces symptômes signifient que le corps est en train de se débarrasser des toxines accumulées.** Ceci est motivant et positif, et non pas négatif, car on ne peut pas retrouver la santé tant que son corps n'a pas eu la possibilité de se débarrasser de ces toxines accumulées.



Certaines personnes **qui ne comprennent pas ce qui se passe** à l'intérieur de leur corps durant la désintoxication reviennent souvent à leur ancien mode d'alimentation toxique, **pensant que le nouveau régime manque de quelque chose** dont leur corps aurait besoin.

Lorsqu'ils reviennent à leur ancienne alimentation qui contient de la viande, **le processus de nettoyage cesse presque immédiatement** et leur corps commence à accumuler plus de toxines. Malheureusement, à cause de cette expérience, beaucoup n'essayeront plus jamais le régime. Ils continueront à consommer des aliments toxiques qui ne feront qu'accentuer leurs problèmes du moment et finiront par en créer de nouveaux, physiques et même psychiques, **qui conduiront au bout du compte à une mort prématurée.**

Si une personne veut aller mieux, **elle doit d'abord permettre à ce processus de désintoxication d'avoir lieu.** Les symptômes de nettoyage ou de détoxification – s'ils surviennent – **durent généralement une semaine ou moins**, parfois un peu plus longtemps. En fait, environ **60% des gens**

qui suivent le régime et opèrent les changements de style de vie qu'*Hallelujah Acres* encourage **ne présentent aucun symptôme notable de désintoxication.**



Après que la majorité des toxines a été éliminée, la personne commence à se sentir mieux, son énergie augmente, ses problèmes de santé disparaissent peu à peu et le brouillard de son cerveau se dissipe. Son poids se normalise et **son corps entame, lentement mais sûrement, sa reconstruction, cellule par cellule.** Avec un régime principalement cru, à base de végétaux et de beaucoup de jus de légumes fraîchement pressés, **chaque cellule du corps sera remplacée** par une nouvelle cellule en meilleure santé, en l'espace d'un an.

C'est un phénomène enthousiasmant à observer. J'encourage souvent les gens – avant qu'ils ne commencent le régime *Hallelujah* – à **consigner dans un journal tous les problèmes physiques et psychiques** connus qu'ils subissent, aussi insignifiants qu'ils soient. Ensuite, alors qu'ils suivent le régime alimentaire et les changements de style de vie recommandés, je leur conseille de noter tous les changements qu'ils observent, chaque jour.

Au cours des premiers jours, il arrive que certains notent quelques symptômes de désintoxication. Généralement, ceux-ci sont rapidement suivis par une **augmentation de l'énergie, une maîtrise du poids et la disparition des problèmes de santé**, un par un, jusqu'à ce que le corps et l'esprit tout entiers fonctionnent à un niveau optimal.

C'est alors que la personne expérimente le rétablissement de sa santé **qu'elle s'écrie «alléluia»**. Et son journal est là pour le prouver!

Beaucoup ont rapporté que **lorsque leur médecin voit leurs problèmes de santé disparaître**, plutôt que d'être intéressé par ce qui a causé cette amélioration, il leur dit simplement : «Quoi que vous fassiez, continuez à le faire!»

Rev. George H. Malkmus

Source : Site internet [Hallelujah Health Tip®](http://www.hallelujahhealth.com) – 05.06.12

Titre original : *Why do I feel awful when I stop eating meat?*

Traduction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 07.09.15