



Les soins de santé les plus accessibles qui existent

Tous peuvent en profiter, mais bien peu se donnent la peine de les appliquer.

- Stephen Flurry
- [03/08/2009](#)

Chaque fois que je retourne aux États-Unis après un voyage à l'étranger, c'est toujours, en quelque sorte un choc de voir combien tant de gens se battent avec leur poids. Deux Américains sur trois sont en surpoids. *Plus de la moitié* est considérée comme *obèse*—ce qui signifie qu'un tiers des Américains est au moins 15 kilos au-dessus du poids idéal en fonction de la taille. Et quand on considère l'augmentation alarmante de l'obésité chez les *jeunes*, il est sûr que l'épidémie va empirer.

En mars, les Centers for Disease Control and Prevention (cdc) ont fait paraître leur rapport annuel sur le statut de la santé aux États-Unis. Dans le rapport de cette année, il y avait une section spéciale sur les jeunes adultes âgés de 18 à 29 ans. Selon l'étude, le nombre de jeunes adultes obèses en Amérique a *triplé* depuis le début des années 1970. D'autres études ont montré des tendances similaires inquiétantes chez les enfants et les adolescents.

Avec tout notre lumière scientifique et nos avancées, on pourrait supposer que nous sommes au seuil d'une vie sans maladie où des «médicaments-miracles» et la chirurgie de haute technologie supprimerait bientôt maladie et infirmité.

Quelle supposition inconsidérée cela serait.

Pour chaque histoire à succès dans la profession médicale, où les médecins découvrent des moyens pour réduire le risque d'une maladie, il y a plusieurs *nouvelles* maladies qui se présentent,, dans notre civilisation moderne.

Les Américains dépensent plus d'argent en soins de santé—*1,7 milliard de milliards de dollars par an*—qu'aucune autre nation industrialisée. Mais ils ont peu de choses à montrer parce que presque tout cet argent va vers le diagnostic de maladies et/ou le traitement de maladies *après leur déclenchement*. Autrement dit, la médecine occidentale traite *l'effet*, plutôt que la *CAUSE*.

Par exemple, l'épidémie d'obésité est actuellement à égalité avec le tabac comme *cause* principale de mort prématurée en Amérique. L'obésité augmente significativement le risque de diabète, d'hypertension artérielle, de paralysies, de cancers et de maladies du cœur. Des 2,4 millions de morts en Amérique chaque année, 38 pour cent sont victimes de problèmes cardiaques—des maladies *dues à l'homme* et qui sont *ÉVITABLES*.

En plus, 400 000 Américains meurent chaque année suite à des maladies liées au tabac—également du fait de l'homme, et *ENTIÈREMENT ÉVITABLES*.

Dans tous les cas, la *cause* de telles maladies—soit l'obésité soit celles liées au tabac—est le résultat d'une *VIE MALSAINÉ*. «Concernant tous les Américains», l'étude des cdc note que «c'est la haute fréquence de gens, avec des facteurs de risque comme l'obésité et l'exercice physique insuffisant, qui est associée aux maladies chroniques comme les problèmes cardiaques, le diabète et l'hypertension... Le pourcentage d'adultes de 18 ans et au-dessus qui sont engagés dans une activité physique régulière lors des moments de loisir (environ un tiers d'adultes en 2005-2006) et dans un entraînement de force (environ un cinquième des adultes en 2005-2006) demeure bas.»

Quand vous considérez le style de vie de la plupart des Américains, il laisse peu de doute quant à la raison pour laquelle tant de gens sont en surpoids et en mauvaise santé. L'inactivité et les consommations impropres sont une combinaison mortelle.

Les lois de la santé

Alors que la majorité des gens en est venue à considérer la maladie et les infirmités comme allant de soi, Dieu a conçu notre corps physique—composé de substance matérielle venant du sol—pour que nous puissions jouir d'une existence saine et pleine d'énergie, bien que temporaire. C'est la condition normale de votre corps—*normale* dans le sens que c'est la façon dont Dieu désirait que notre corps physique fonctionne. Il veut que nous jouissions d'une SANTÉ robuste et forte!

Pour atteindre une telle qualité de vie, cependant, il faut que nous obéissions à certaines lois de la santé établies par Dieu. La plus importante de celles-ci, c'est le régime approprié.

Le corps humain est composé principalement de 16 éléments trouvés dans le sol—12 d'entre eux sont des éléments minéraux alcalins, et quatre sont des hydrates de carbone acides. Un régime correctement équilibré consiste en *deux ou trois fois* plus d'éléments minéraux alcalins—principalement des fruits et des légumes.

Le régime américain typique aujourd'hui, cependant, consiste en quatre ou cinq fois plus d'hydrates de carbone *acides*—et non pas en hydrates de carbone naturels, *ENTIERS*, trouvés dans des produits alimentaires comme le riz complet, les haricots et les produits complets, qui sont *LES HYDRATES DE CARBONE COMPLEXES* dont notre corps a besoin pour être en bonne santé.

Beaucoup de ces produits alimentaires entiers sont vidés de leurs substances nutritives, nécessaires à la vie, dans des usines faites par les hommes, avant qu'ils ne soient expédiés dans les magasins d'alimentation, comme Herbert W. Armstrong l'a écrit en 1982: «Dans le but de faire de plus gros profits, la gigantesque industrie alimentaire nous fait suivre un régime à base de 'nourriture' DÉPOURVUE DE VALEUR NUTRITIVE.

«Prenez le blé, par exemple. Le blé est quasiment un aliment parfait. Il contient les 16 éléments majeurs de l'alimentation, dans des proportions presque parfaitement équilibrée. Mais ils brisent ce grain de blé parfait, le privent des 12 éléments minéraux et le transforment en une farine blanche—contenant les quatre hydrates de carbone» (La *Plain Truth*, de février 1982).

L'homme a pris toutes les sortes de nourriture que Dieu a faites pour être légèrement acides, et les a modifiées pour qu'elles deviennent des substances fortement acides. Ces substances raffinées que la plupart des gens appellent, par ignorance, *nourriture* sont le plus souvent pleines de toxiques et d'ingrédients débilisant pour la santé, à la différence des produits alimentaires acides que *Dieu* a créés, et qui ont beaucoup de propriétés vivifiantes merveilleuses.

Le sucre raffiné est un autre produit coupable. Il est trouvé dans pratiquement tout ce que l'homme fait: aliments traités, sauces, vinaigrettes, etc. L'auteur William Dufty a écrit dans son livre *Sugar Blues [Le blues du sucre]*: «Les Légumes, les fruits, les baies et les noix—ces sources naturelles de ce que nous appelons maintenant vitamine C—ont été des desserts jusqu'à ce que le sucre, concentré et raffiné, ait été commercialisé. Le sucre était un dessert artificiel qui avait été privé de sa vitamine C dans le processus de raffinage, ce qui était le cas quand 90 pour cent de la canne naturelle avaient été supprimés.»

Il y a quelques centaines d'années, l'individu moyen, en Europe, mangeait un kilo et demi à deux kilos de sucre par an. Aujourd'hui, les Américains en mangent bien plus de 50 kilos chaque année. Certaines personnes consomment cette quantité uniquement avec les sodas qu'elles boivent. Il y a une tasse de sucre raffiné dans quatre canettes de 33cl de soda. C'est pourquoi nous souffrons de tant de maladies liées au sucre aujourd'hui, comme l'hypoglycémie et le diabète.

Bien en avance sur son temps, en octobre 1954, M. Armstrong écrivait: «Le corps humain fonctionne selon des lois définies. Il a besoin d'air frais dans les poumons—pas de fumée de tabac. Il a besoin d'eau pure, et en abondance—pas de soda, de stimulants et de boissons perverses par l'homme. Il a besoin d'une quantité appropriée d'exercices joyeux et revigorants; de marche—et non pas de moindres déplacements effectués en voiture, ni d'exercices consistant à s'asseoir, après avoir payé sa place, dans les gradins d'un stade de base-ball, de basket-ball ou de football. Il a besoin de lumière du soleil, en quantité suffisante, pas d'obscurité, pas de la moiteur des villes surpeuplées construites par l'homme. Il a besoin de propreté et d'élimination appropriée—pas de constipation presque universelle causée par la négligence et les produits alimentaires sans valeur nutritive contaminés par l'industrie «alimentaire» créée par l'homme. Il a besoin de relaxation, de repos suffisant et de sommeil—pas d'une vie mettant les nerfs à vif, à la recherche de plaisir excitant, ni de la vie nocturne du tourbillon moderne.

«Et enfin, mais non des moindres, il a besoin d'une alimentation *naturelle*, saine, correctement préparée—pas de substances contaminées faites d'un mélange de féculents, de produits sucrés et gras que nous supposons, par ignorance, aujourd'hui, être de l'alimentation!» (*Good News*).

Est-ce étonnant que tant d'Américains souffrent d'obésité, de maladies liées au sucre, de manque d'énergie, de fatigue chronique, d'insomnie, de dépression, d'impuissance, d'allergies, de cancers, de problèmes cardiaques, et ainsi de suite? La médecine moderne a fait de grands progrès dans l'élimination de certaines maladies *contagieuses*. Mais des maladies non contagieuses, comme celles citées ci-dessus, *PROSPÈRENT* dans notre époque moderne, en grande partie à cause d'UN

RÉGIME DÉFECTUEUX et d'une *vie sédentaire*.

L'étude des CDC sur la santé de la nation déplore le fait que tant d'Américains n'ont pas d'assurance-maladie. Et en effet, malgré l'énorme quantité d'argent qu'ils dépensent en soins de santé, en tant que nation, 47 millions d'Américains n'ont pas d'assurance-maladie.

La tragédie réelle, cependant, c'est que LA PLUPART des Américains, qu'ils aient une assurance-maladie ou non, ne sont pas disposés à prendre les choses en main, et grandement améliorer leur santé simplement en mangeant bien et en faisant de l'exercice.

C'est le système de soins de santé le plus accessible qui soit.

Dans 3 Jean 2, l'apôtre Jean écrit: «Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à *tous égards* et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme.» Jésus a dit: «Je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance» (Jean 10:10). La volonté de Dieu, c'est que nous menions une vie de QUALITÉ dans *tous* ses aspects—y compris dans ceux de la santé physique. C'est pourquoi Il a établi des lois définies pour la santé dans les pages de Sa Parole inspirée—la Sainte Bible.

Commencez à obéir à ces lois pratiques, aujourd'hui, et récolter les merveilleux avantages d'une santé physique robuste et saine! ■