



COMME IL EST DOUX

La consommation de sucre par habitant en Amérique a augmenté plusieurs fois au cours de cette génération actuelle. En 1989, on nous signale qu'elle a battu tous les records en atteignant 57kg par personne et par an. [L'article qui suit, écrit par un non Adventiste du 7ème Jour, a paru dans la *Doctor's Health Review* (Revue de santé du Médecin) de juillet 1989.]

Le Dr Phillip Lovell du Los Angeles Times déclare : «Le danger est dans la fabrication technique du sucre : il devient dévitalisé, déminéralisé, et dépouillé de toute les qualités vitales qu'il avait possédées autrefois.

«Le sucre commercial est fabriqué à partir de la canne à sucre et de la betterave à sucre. A l'heure actuelle, le sucre de betterave est plus largement utilisé que le sucre de canne.

«Lorsque les betteraves sont reçues à l'usine de sucre, le haut et les petits morceaux du sommet de la betterave sont supprimés. Le but est de libérer la betterave de la matière minérale qu'elle contient, car elle interfère avec la cristallisation du sucre. Par conséquent, le premier pillage des précieux nutriments est effectué avant la que betterave ne subisse n'importe quelle modification chimique.

«Les betteraves sont ensuite lavées. Le jus est extrait par ce qui est connu comme la méthode de diffusion. Elle consiste à couper les betteraves en tranches très fines et à faire passer un écoulement d'eau à travers elles. Le sucre est dissous et passe à travers avec l'eau. Lorsque ce jus se dégage de la betterave, il est noir comme l'encre. Maintenant vient la première étape du processus de dévitalisation.

«De la chaux ou du dioxyde de carbone est ajouté pour précipiter les impuretés présentes dans ce sucre d'encre noir de betterave. Le jus clair demeure et est ensuite centrifugé : ainsi, il tourbillonne jusqu'à ce qu'il se sépare en deux parties - la mélasse et le sucre brut de betterave.

«Le sucre brut de betterave est alors bien chaud détruisant toutes les particules de substance de la vie unicellulaire organisée en elle. Mais même là, il doit être encore traité chimiquement. Il n'est pas encore suffisamment blanc et assez horrible.

«Maintenant, on ajoute des produits chimiques forts tels que l'acide, le phosphate de calcium, l'acide phosphorique et la chaux. Ensuite, pour emporter tout matériau de protéine qui peut rester en suspension, l'albumine du sang de l'abattoir est utilisé.

«Aussi acquis auprès des abattoirs est le noir d'os ou charbon animal, qui vient des animaux de qualité inférieure utilisé comme un filtre pour 'purifier' ce mélange appelé sucre.

«Jusqu'à présent, le sucre a été entièrement chauffé deux fois. Maintenant, il doit être soigneusement bouilli pour le séparer du sirop. Vous pensez sans doute que là, il devrait être prêt à la consommation. Pas encore. La dernière touche de blancheur scintillante doit être ajoutée.

«Il est ensuite blanchi avec un agent de blanchiment fort appelé l'eau bleue. Ce processus est vrai avec le sucre de première catégorie, mais devient bien pire avec des sucres de faibles qualités. Ces sucres inférieurs sont extraits à partir de sous-produits de mélasses par l'action de produits chimiques forts tels que l'hydroxyde de calcium et de baryum. Ce sucre de catégorie inférieure est ce qui est utilisé dans la gélatine, les confitures, les gelées, la boulangerie et les produits de boulangerie.

«Le sucre commercial est représentatif de la dégénérescence extrême des aliments. Pour tout simplement dire que c'est un aliment de misère, c'est pour ne pas en dire plus. Le terme aliment est certainement un terme impropre. Le sucre est le produit le plus toxique et le plus nuisible dans le régime alimentaire de notre pays sans exception et dans toutes les conditions possibles.

«Ces faits revêtent une importance particulière quand il est souligné que plus de **soixante cinq pour cent des animaux abattus pour les marchés sont des porcs**. Par conséquent, les produits d'abattoir utilisés dans la transformation du sucre sont des dérivés de porc.»

Cela ne veut certainement pas aider les sentiments du végétarien qui **tente délibérément difficilement** d'éviter l'utilisation de produits d'origine animale et surtout le porc. Je me risquerais à dire **le végétarien moyen consomme au moins un porc par an** en mangeant des produits sucrés sans jamais s'en rendre compte !

«Le sucre semoule ou blanc est pauvre en sels organiques et en éléments nutritifs en raison du processus de raffinage, et lorsqu'il est pris dans le corps, il décompose les cellules afin de fournir le sang avec des éléments alcalins nécessaires pour neutraliser l'acide carbonique qui est formé par l'oxydation du carbone dont le sucre est composé. Le sucre est du carbone presque pur.»

Des études montrent que le sucre interfère avec la chimie de la digestion, et est souvent une cause d'aigreurs d'estomac, d'indigestion, et d'un pH acide en restant trop longtemps dans l'estomac. Le sucre est également un irritant pour les organes digestifs et encrasse le système. Des études révèlent également que le sucre provoque souvent la dépression qui empoisonne la société d'aujourd'hui.

Si vous avez des doutes quant aux préjudices du sucre (saccharose), essayez de le laisser hors de votre régime pendant plusieurs semaines et voir si cela fait une différence ! Vous pouvez également remarquer que vous avez acquis une dépendance et une expérience des symptômes de sevrage.

Des études montrent que le '**sucre**' **créé aussi une accoutumance comme un stupéfiant**, et son utilisation, son mauvais usage et son abus sont la catastrophe numéro un de notre pays. Cela n'est pas étonnant si l'on considère l'ensemble des produits que nous consommons tous les jours et qui sont chargés de sucre ! Le système digestif moyen en bonne santé peut digérer et éliminer deux à quatre

cuillerées à thé de sucre par jour, généralement sans problèmes notables, (c'est à dire si le dommage n'est pas déjà présent). 3,55 dl de cola contiennent 11 cuillerées à café de sucre, et c'est en dehors de la caféine. C'est le sucre qui vous donne de l'énergie rapide, mais seulement pour une courte période en raison de la hausse du taux de sucre dans le sang. Mais le corps libère rapidement une poussée d'insuline, ce qui abaisse rapidement le taux de sucre sanguin et provoque une chute importante de l'énergie et de l'endurance.

Il est facile de voir pourquoi la santé de l'Amérique est en grave difficulté. Si vous voulez gagner la course, offrez le cola et des bonbons à votre adversaire !

On m'a demandé plusieurs fois si je devais citer un produit qui est largement utilisé qui fait le plus de mal et de dévastation à l'organisme, quel serait-il ? Ma réponse est toujours la même, et les nutritionnistes sont d'accord (pas les diététiciens), mais les nutritionnistes - (ceux qui croient et promeuvent la santé naturelle), celui de tous les aliments, le sucre est sans aucun doute le pire !

Des études démontrent maintenant que beaucoup ne vont même plus boire d'eau, mais comptent sur le café, le thé, les colas, le Kool-Aid, la bière, etc. pour leurs liquides. Le problème du sucre est incontestablement devenu incontrôlable.

L'urgence des temps n'est pas plus d'hôpitaux, de la chirurgie et des médicaments, mais plus d'informations sur la façon de vivre pour être normalement bien - comment éviter les 90% de maladies répandues. L'éducation sur la santé est donc de première importance en tant que principale mesure préventive.

Les bons sucres et les mauvais sucres

Le terme 'sucre' est appliqué à plusieurs types d'édulcorants, dont certains sont d'excellents aliments tandis que d'autres sont irritants pour le tube digestif, tandis qu'ils sont prêts à aller dans la circulation sanguine. Il est important que nous connaissions la différence entre les types nuisibles et utiles.

Un sucre 'simple' ou 'unique', appelé un 'monosaccharide' est la forme la plus simple et ne peut plus être encore décomposé. C'est la forme sous laquelle le sucre passe de l'intestin grêle dans le flux sanguin. Il y a trois sucres à molécules uniques qui sont utilisées par les cellules pour produire de la chaleur et de l'énergie qui sont naturelles et bonnes pour le corps.

Le Fructose – se trouve dans tous les fruits, les jus de fruits naturels et est bon pour le corps. Facile à digérer.

Le lactose - un constituant du lait.

Le Glucose - ces sucres de jus de fruits, de légumes, de même que l'amidon des graines, des racines, des tiges et des feuilles, de tous les légumes, des pommes de terre, du maïs, des pois, de tous les fruits, des bananes, des pommes, des figues, des poires, etc. ..



Tous les aliments naturels sont bons pour nous et sont des molécules simples qui sont facilement décomposées par la salive, le suc pancréatique et le suc intestinal, en glucose, prêt pour le sang. (La dégradation de l'amidon est facilitée par la cuisson modérée.) Au cours de ce processus de dégradation de l'amidon en un sucre simple, il passe par deux autres états : la dextrine et le maltose.

Le sucre le plus couramment utilisé, le saccharose, n'est pas naturel pour le corps et est très défavorable comme aliment. En étant une molécule double, c'est comme deux molécules attachées ensemble et séparer ces deux molécules prend deux fois la force des sucs digestifs. Lorsque deux molécules simples de sucre sont séparées, elles sont naturelles pour le corps, mais lorsqu'elles sont liées ensemble, elles irritent n'importe quel tissu avec lequel elles entrent en contact. Elles ne peuvent pas être séparées par la salive dans la bouche ou le suc gastrique dans l'estomac. Même si elles sont finalement séparées dans l'intestin grêle et passent dans le sang en sucre naturel simple, leur séparation est faite avec un retard considérable, et avec difficulté, et jusqu'à ce qu'elles soient séparées, elles sont des irritants puissants pour les cellules des muqueuses de la bouche, de l'estomac, du duodénum et de l'intestin grêle. Cette irritation provoque souvent de graves problèmes.

La vitesse de détérioration du corps est déterminée par la quantité de saccharose (sucre de table) qui est consommée, et par la force des enzymes digestifs. Si vous avez l'habitude de boire pendant votre repas (même de l'eau), ceci dilue et affaiblit les enzymes et rend presque impossible de les briser et de les éliminer de l'organisme à un moment donné. Cela peut facilement causer la constipation, l'indigestion et d'autres problèmes. Quand la nourriture n'est pas décomposée correctement, elle est retardée dans le tube digestif et la fermentation commence. Cette bactérie de fermentation tire son énergie de leur croissance par l'oxydation partielle du sucre. Les produits principaux de cette fermentation sont le dioxyde de carbone et l'alcool qui deviennent préjudiciables à l'organisme au lieu que la nourriture soit une bénédiction, comme c'était prévu.

Si nous ne buvons aucun liquide avec nos repas, ni 30 minutes avant ou 30 minutes après que nous ayons mangé, de nombreux problèmes tenaces s'annuleront parce que nos enzymes digestifs seront assez forts pour décomposer nos aliments et les feront sortir du système sans délai. Cela aide à éliminer la fermentation.

Des études ont montré qu'une solution de seulement 5,7% de sucre et d'eau produit une rougeur de la muqueuse ; avec une solution à 10% la membrane est devenue rouge foncé, et une solution à 20% produit une douleur et de l'affliction.

Le sucre agit sur les tissus comme une substance chimique, tel un acide ou un caustique. Un peu de chair crue placée dans une solution concentrée de sucre devient vite rétrécie en apparence à cause de l'abstraction d'eau que le sucre absorbe. Bonbons, crème glacée, pâtisseries, etc., à cause du sucre, irritent la muqueuse de l'estomac, et provoquent ainsi de nombreux problèmes de dégénérescence.

Non seulement le sucre est un irritant pour l'appareil digestif, mais il devient souvent un substitut à de meilleurs aliments en satisfaisant l'appétit avant que les aliments



nutritifs ne soient consommés et donc les résultats dans le corps sont une déficience en nutriments.

Substituts du sucre

Beaucoup de ceux qui ont envie de bonbons réalisent leur nocivité, ou peut-être ont déjà paralysé leurs pancréas et ne peuvent pas les consommer. Il est bon d'analyser la nourriture ou les boissons que vous utilisez qui nécessitent du sucre. Ces aliments sont généralement dangereux et ne doivent pas être consommés toute façon.

Ceux qui ne sont pas prêts à réduire leurs appétits se tournent vers des substituts de sucre. Ce n'est pas sans danger, car ils sont nocifs pour le tube digestif et ne doivent pas être utilisés. Beaucoup appartiennent à la famille du charbon de houille nocif.

Réduquer les papilles gâtées est plus facile que beaucoup ne le pensent. Cela commence en parvenant à une connaissance de ce dont un corps sain se compose. Suivre ensuite avec une alimentation équilibrée d'aliments savoureux qui devient très satisfaisante sans l'utilisation du sucre. Dès lors, le goût des bonbons diminue jusqu'à ce qu'il cesse d'être une source de tentation spéciale ; le désir d'un corps sain avec un système immunitaire fort et une énergie débordante remplace cédant à une satisfaction immédiate des papilles gâtées.

Si jamais vous êtes sceptique quant à la façon dont vous pouvez obtenir une meilleure santé, essayez d'être votre propre diagnosticien. Faites un processus simple et rapide d'élimination, abandonnez les produits nocifs tels que trop de sucre, de sel, d'aliments frits, de viandes lourdes, de thé, de café, de bière, etc. [Rappelez-vous, l'auteur de cet article n'est pas Adventiste du 7^{ème} jour !] Gardez une trace écrite quotidienne du changement qui se poursuit à l'intérieur de votre corps. Si vous rencontrez des maux de tête, vous pouvez vérifier et savoir exactement combien de fois vous en souffrez. Vous pouvez dire si c'est un symptôme de sevrage d'une dépendance alimentaire, comme le café, ou du stress, ou d'un nouvel aliment qui est à l'origine du problème. Vous n'avez pas à deviner ou à essayer de vous rappeler de vos symptômes, vous avez tout écrit.

Les changements sont étonnants ! Lorsque vous commencez à délaisser les mauvais aliments et ajoutez les aliments riches en nutriments, les choses commencent à se produire. En quelques semaines, vous commencez à remarquer les différences:

Les problèmes de poids disparaissent ;

Les problèmes de peau périssent ;

Un sommeil réparateur se produit ;

La constipation s'efface ;

Moins de maux de tête ou ne se produisent pas du tout ;



Une énergie avec des niveaux plus importants se développe, etc.

Et tout cela parce que vous avez délaissé les aliments nocifs et avez consommé plus d'aliments nutritifs naturels.

(Les fruits, les noix, les céréales, les choux, les graines et les légumes.) [L'article ci-dessus intitulé "SUGAR, Our Nation's Unnatural Disaster" (LE SUCRE, le désastre pervers de notre Nation) par Sandi Mitchell paru dans the *Doctor's Health Review* (La Revue de santé du Médecin) de Juillet 1989.]

Fait d'une manière étrange et merveilleuse !

Savez-vous que de tous les aliments consommés aujourd'hui, le sucre raffiné est considéré comme l'un des plus dangereux ? **Même s'il est vrai que notre corps a besoin de sucre, il dépend de sucres naturels que l'on trouve dans les fruits frais et les légumes.** Près de 70% de la nourriture que nous mangeons est transformé par le corps en sucres qui à leur tour produisent de l'énergie, et les 30% restants sont utilisés pour construire et réparer notre corps. Nos organismes ont été créés pour gérer le sucre naturel non raffiné, et non pas le sucre blanc traité et raffiné !

En 1915, la moyenne naturelle de la consommation de sucre aux États-Unis était d'environ 8,16 kg par personne. En 1989, elle avait augmenté à 57,15kg par personne et par an. En 1990, il a été estimé que la personne moyenne consomme son poids en sucre, plus 9 kg de sirop de maïs - une moyenne de 68 kg par an ! Quand cela s'arrêtera-t-il ? Peut-être qu'un jour nous aurons atteint un plateau lorsque les enfants seront sevrés directement par les boissons gazeuses !

En termes clairs, le corps humain ne peut pas tolérer cette grande quantité de glucides raffinés. Les organes vitaux du corps sont réellement endommagés par cette admission brute de sucre. Comme expliqué dans l'article précédent, le sucre raffiné ne contient pas de minéraux, pas de fibres, pas de protéines, pas de lipides, ni d'enzymes - seuls des calories vides !

Qu'est-ce qui se passe quand vous mangez un hydrate de carbone raffiné comme le sucre ? Votre corps doit emprunter les nutriments vitaux des cellules saines pour métaboliser la nourriture incomplète. Le calcium, le sodium, le potassium et le magnésium sont pris à partir de différentes parties du corps pour utiliser le sucre. Souvent trop de calcium est utilisé pour neutraliser les effets du sucre que les os sont atteints d'ostéoporose en raison du calcium retiré. De même, les dents sont touchées et elles perdent leurs composants jusqu'à ce que la carie se produise et accélère leur perte.

Comme le sucre raffiné est vide de tous les nutriments, par conséquent, il entraîne le corps à épuiser ses propres réserves des diverses vitamines, des minéraux et des enzymes. Si la consommation de sucre se poursuit, une condition d'hyper acides en résulte et d'autres minéraux sont dérobés du plus profond de l'organisme afin de corriger le déséquilibre. Si le corps manque des nutriments nécessaires pour métaboliser le sucre raffiné, il ne sera pas en mesure de se prendre en mains



correctement et de se débarrasser des résidus toxiques. Ces déchets s'accumulent dans le cerveau et le système nerveux, ce qui accélère la mort cellulaire.

Le sang devient trop chargé de toxines alors en résultent les déchets et les symptômes de l'empoisonnement carbonique.

Le pancréas est une glande qui fait partie du système endocrinien. Ces glandes contrôlent la plupart des fonctions de l'organisme par des substances chimiques. Le pancréas a deux fonctions. La première consiste à produire le suc pancréatique qui aide à la digestion, par la dégradation des protéines, en changeant les amidons en sucres simples, et en répartissant les graisses en acides gras et en glycérine. L'autre fonction est de produire de l'insuline et du glucagon. L'insuline contrôle le niveau de sucre dans le sang, permet au corps de stocker et brûler le sucre correctement, et il est également nécessaire aux cellules pour les aider à utiliser le glucose, qui est leur principal combustible. Les aliments appelés à être une aide spéciale dans le maintien de la glycémie appropriée comprennent le chou, les oignons, les lentilles germées, les olives mûres, les légumes, les betteraves, les carottes, le céleri, le soja, les pommes de terre cuites, les amandes et les noix. Tous les fruits des arbres, mûris au soleil sont excellents, mais ne les sucrez jamais avec du sucre. Le Soda diminue l'activité des sucs pancréatiques qui sont utilisés pour aider à la digestion des protéines, des graisses et des hydrates de carbone.

En payer le prix

Le diabète est une maladie qui peut être causée par la consommation de sucre aussi bien que par un régime riche en graisses. Le diabète est causé par l'incapacité du pancréas à produire de l'insuline suffisante lorsque la glycémie augmente. Une quantité concentrée de sucre introduit dans le système met le corps en état de choc à cause de la hausse rapide du taux de sucre dans le sang. Le pancréas finalement s'épuise par le surmenage.

L'hypoglycémie survient lorsque le pancréas réagit de manière excessive à la grande quantité de sucre dans le sang et libère trop d'insuline en laissant une sensation de "fatigue" pendant que le taux de sucre dans le sang devient inférieur à ce qu'il devrait être.

Un article dans le British Medical Journal (Le Journal de Médecine Anglais), intitulé *Sweet Road to Gallstones (Le doux chemin vers les calculs biliaires)*, rapporte que le sucre raffiné peut être l'un des principaux facteurs de risque alimentaires dans la lithiase biliaire. Les calculs biliaires sont composés de graisses et de calcium. Le sucre peut perturber tous les minéraux, et l'un des minéraux, le calcium, peut devenir toxique ou non fonctionnel, se déposant n'importe où dans le corps, y compris la vésicule biliaire. L'article poursuit en disant qu'un Américain sur dix a des calculs biliaires. Ce risque augmente à un sur cinq après l'âge de quarante ans. Les calculs biliaires peuvent passer inaperçus ou peuvent causer de la douleur - la douleur déchirante. D'autres symptômes peuvent inclure des ballonnements, des éructations et une intolérance à certains aliments.

Un autre problème sérieux avec la consommation de sucre qui vient maintenant au premier plan sont les divers niveaux des problèmes mentaux. Nos cerveaux sont très



sensibles et réagissent aux rapides changements chimiques à l'intérieur du corps. Alors que le sucre est consommé, nos cellules sont privées de Vitamines B, qui les détruisent, et la production d'insuline est affectée.

La faible production d'insuline signifie un haut niveau de sucre (glucose) dans le sang qui conduit à un état de confusion mentale ou de déficience mentale, et a également été liée au comportement criminel juvénile. Dans son livre *Diet, Crime and Delinquency (Alimentation, criminalité et délinquance)*, le Dr Alexander G. Schauss proclame ce fait solennel et maintient que beaucoup de résidents d'hôpitaux psychiatriques et de prisons sont des «accros de sucres» et des explosions émotionnelles erratiques suivent souvent une frénésie de sucre.

Et est-ce étonnant ? Le Dr. David Reuben, auteur de *Everything You Always Wanted to Know About Nutrition (Tout que vous avez toujours voulu savoir sur la Nutrition)* dit "... le sucre blanc raffiné n'est pas un aliment. C'est un produit chimique pur extrait de sources végétales, plus pur en fait que la cocaïne, à laquelle il ressemble à bien des égards. Son vrai nom est le saccharose et sa formule chimique est C₁₂ H₂₂ O₁₁. Il dispose de 12 atomes de carbone, 22 atomes d'hydrogène, 11 atomes d'oxygène et d'absolument rien d'autre à offrir. "

Par ailleurs, la formule chimique de la cocaïne est C₁₇ H₂₁ NO₄ et la formule du sucre est C₁₂ H₂₂ O₁₁. À toutes fins pratiques, la différence est que le sucre manque de "N" ou d'atome d'azote.



Le sucre est du sucre est du sucre ?

Le sucre est généralement fabriqué à partir de la canne à sucre ou de la betterave à sucre. Bien que riche en nutriments lorsqu'ils viennent de la terre, dans le processus de raffinement 64 éléments alimentaires sont détruits. Tout le potassium, le magnésium, le calcium, le fer, le manganèse, le phosphate et le sulfate sont retirés. Les vitamines A, D et B sont éliminées. Les acides aminés, les enzymes vitaux, les graisses non saturées et les fibres ont disparu. Tout ce qui reste est le sucre doux raffiné.

Le sucre de table peut stimuler la production de graisse dans le corps. Les travailleurs qui manipulent le sucre brut développent souvent des éruptions cutanées et autres problèmes de peau. Quand il s'oxyde avec la sueur, le sucre puise l'eau de la peau et provoque des gerçures et des craquelures. Des Infections, des érosions, et des fissures autour des ongles peuvent se produire.

À un degré plus ou moins élevé, tous les édulcorants raffinés tels que le sirop de maïs, le sirop d'érable, etc. peuvent subir des processus destructeurs similaires. Même dans le traitement du sucre d'érable et du miel, leur état naturel peut être modifié.

Bien qu'il semble y avoir un débat sur la question, le Dr Jay M. Hoffman dans son livre *The Missing Link (Le Lien manquant)* présente ces faits intéressants ainsi qu'un peu d'histoire dans le chapitre qu'il consacre à la question du «Miel vers le Sucre ». La plupart des nutritionnistes considèrent le miel comme une sucrerie plus favorable que les sucres raffinés. Les citations suivantes sont dignes d'intérêt au sujet des douceurs nutritives.

«Le désir quasi universel pour les sucreries, en particulier chez les enfants, prouve mieux qu'il y a un vrai besoin de celles-ci dans le système humain. Les deux sucres invertis que le miel contient (75% dans la plupart des grades) présentent de nombreux avantages dans les substances alimentaires. Le sucre ordinaire, également l'amidon, doivent subir la digestion, un processus qui les transforme en sucres simples, les mêmes, ou similaires à ceux trouvés dans le miel. Les sucres du miel, par conséquent, peuvent être considérés comme prédigérés, d'où l'utilisation du miel prend une charge de travail hors de l'estomac et du pancréas.

«De nombreux états nerveux peuvent être attribués à la consommation excessive de sucre. Notre vie moderne expéditive nécessite un métabolisme empressé pour créer et remplacer l'énergie physique et mentale bien nécessaire. Le sucre simple peut alimenter ce besoin beaucoup mieux que ne le peuvent les produits raffinés ordinaires, qui ne sont pas seulement difficiles à digérer, mais ont tendance à causer des maux tels que l'ulcère gastrique, les maladies rénales et le diabète. Le Dr Beck rapporte que 'le sucre est aussi une accoutumance comme les stupéfiants, et son utilisation, son mauvais usage et son abus, une catastrophe nutritionnelle moderne.' Vu les multiples canaux par lesquels le sucre raffiné entre dans le tube digestif, comme les bonbons, la crème glacée, les boissons gazeuses, les sirops, la pâtisserie, les confitures et les gelées, outre le sucrier, cela n'est pas difficile à croire.»

Beaucoup de gens ont posé la question : "Quelle est la différence entre le miel et le sucre ?" En réponse à cette question, cela devrait être très clair qu'il y a une grande différence entre ces deux types d'édulcorants. Tout d'abord, le sucre, qui provient de la betterave ou de la canne, est le saccharose, un disaccharide, qui stimule les îlots de Langerhans dans le pancréas, une glande qui sécrète des sucs digestifs et des enzymes pour la métabolisation des aliments dans l'intestin grêle. Dans cette glande les îlots de Langerhans, les glandes au sein d'une glande, fournissent l'insuline pour brûler l'excès de sucre.

Le miel n'est pas un disaccharide comme le sucre, c'est un monosaccharide, qui ne stimule pas démesurément les îlots de Langerhans comme le fait le saccharose. La haute teneur en fructose dans le miel peut aussi être un avantage, car le fructose ne dépend pas de l'insuline pour son adoption. Le miel sain et pur peut être toléré en petites quantités par les diabétiques et les hypoglycémiques, mais pas le saccharose, ce qui provoque beaucoup de souci à un diabétique et un hypoglycémique.

Qu'entend-on par "miel pur" ? Nous allons expliquer cela en détail, de sorte qu'il ne puisse y avoir de malentendu. Les apiculteurs prennent le miel à l'été et à l'automne. Toutefois, certains apiculteurs ne retirent le miel qu'à l'été, s'il y a un excès de miel, ils vont enlever l'excédent à l'automne, mais laisser assez de miel pour que les



abeilles vivent pendant l'hiver. Il y a, parmi les grands producteurs de miel, certains qui prennent trop de miel à l'automne, puis dans le but de garder les abeilles vivantes au cours des mois d'hiver, les nourrissent avec de l'eau sucrée ou du sirop de sucre. Maintenant, ils ont un nouveau truc, ils enlèvent l'un des cadres de miel et le remplacent par un récipient en plastique de la même taille que l'un des cadres de miel. Ce récipient contient de l'eau sucrée ou du sirop. La plupart des apiculteurs utilisent le sirop ... Ce saccharose est consommé et déposé dans un rayon du cadre. Durant l'été, quand les apiculteurs rassemblent leur miel pour l'extraction, ils sortent tous les cadres qui sont remplis et extraient à la fois du saccharose et du miel. C'est ainsi que le saccharose entre dans le miel. Le miel pur, sans mélange, est du lévulose ou du fructose, qui est un monosaccharide ... Les abeilles ne fabriquent pas de saccharose.

Il a été dit par certains qu'il n'y a pas de différence entre le sucre et le miel, mais ce n'est pas le cas. Le sucre blanc est une calorie vide, le miel contient des éléments nutritifs. Dans 3 1/3 onces ou 100 grammes de miel, nous trouvons 20 milligrammes de calcium, 6 milligrammes de phosphore, 3 milligrammes de magnésium, 0,8 mg de fer, 5 milligrammes de sodium, 51 mg de potassium, 0,01 milligrammes de chrome, une trace de la vitamine A, 0,01 mg de B1 (thiamine), 0,07 mg de riboflavine (B2), 0,3 mg de niacine (B3), 4 milligrammes de vitamine C, et également du cuivre, de la silice, du manganèse, du chlore, du soufre et de l'aluminium. Les minéraux présents dans le miel sont une source naturelle de la nature elle-même, et peuvent être facilement utilisés pour réparer et construire des tissus, des muscles et des os. Nous ferions bien de nous débarrasser du sucre et commencer à utiliser du pur miel sans mélange provenant des abeilles qui n'ont pas été nourries avec de l'eau sucrée ou du sirop de sucre.

Pousse-toi Tony !

Je me souviens que lorsque j'étais enfant, de Tony le tigre qui grognait que sa céréale préférée était "Grrreat !" Depuis ce temps, de nombreuses céréales ont vu le jour et ont disparu. Aujourd'hui, pour la plupart, celles enrobées de sucre garnissent les étagères de nos supermarchés. Mais vous rendez-vous compte que les céréales sur les rayons de votre épicerie "santé" de quartier pourraient être aussi douces que malsaines ? Voici une comparaison de certaines céréales de marque à côté de leurs soi-disant "sains" homologues, énumérant leurs grammes de sucre par portion :

<i>MAGASIN DE SANTÉ</i>	<i>SUPERMARCHÉ</i>
Cheerios 1g	2g
Pomme Jacks 14 g	11g
Riz croustillant 3g	2g
Cailloux de cacao 13 g	19g
Gaufre croustillante 11 g	9g
Flocons glacés 13 g	8g



Flocons de maïs 2g	3g
Mini blé glacé 12 g	12g

D'autre part, il existe plusieurs céréales disponibles sans sucre raffiné. Entiers ou en tranches, les fruits frais ou les fruits en conserve mélangés ajoutés aux céréales froides peuvent fournir un plaisir d'une délicieuse saveur. Pour une alternative Grrreat, rajoutez quelques morceaux de vos fruits séchés préférés (pommes, abricots, ananas, raisins, dattes, etc.) la prochaine fois que vous préparerez des céréales de grains entiers cuits.



Une question difficile

Rien ne va mieux sur une pile fumante de crêpes de blé entier ou de gaufres que du sirop de sucre d'érable pur épais. Cela sonne comme une partie du parfait petit déjeuner végétarien, non ? Malheureusement, cette gâterie sucrée vieille de plusieurs siècles peut ne pas être 100% végétarienne.

Pour faire 4 litres de sirop de sucre d'érable, environ 160 litres de sève doivent être collectés et réduits. Au cours de l'ébullition la sève a tendance à mousser, et les catégories de sève les plus lourdes se déversent dans la sève plus légère sur le point de devenir sirop. La meilleure façon de lutter contre la mousse est d'ajouter une goutte de graisse à chaque minute. Selon le producteur, cela peut signifier le saindoux, la crème, le beurre, l'huile végétale ou à peu près n'importe quelle autre huile ou graisse. "Ils utilisent tout ce qu'ils ont autour", a déclaré Eric Lande, un producteur de sirop à Johnson, dans le Vermont. Lande produit du sirop d'érable kasher sous le contrôle d'un rabbin, et utilise le condensé de Crisco comme un agent anti-mousse.

Bruce Martell, un inspecteur de sirop d'érable pour le Ministère de l'Agriculture du Vermont, a dit avoir entendu parler d'un homme utilisant une bonne cuillerée de beurre d'arachide. David Scanlon, président de l'International Institut du Sirop d'Erable et de Clark Hill Sugary in Canaan (la Sucrée Colline Clark en Canaan), NH, a déclaré que son entreprise utilise l'huile de graines de soja et que de nombreux producteurs utilisent l'un des nombreux agents anti-mousse commerciaux, dont certains sont à base de légumes, mais pas tous. Une pratique courante, en particulier chez les fabricants de sirop de sucre d'érable du temps jadis, est d'accrocher une tranche de bacon au dessus de la sève bouillante et laisser les gouttes de graisse s'y écouler, dit Scanlon.

Si votre sirop d'érable provient d'un producteur individuel, comme Lande de Clark Hill, il est relativement facile de savoir si la graisse animale ou végétale a été utilisée comme agent anti-mousse. Mais si l'emballer de sirop achète à des dizaines ou à des centaines de producteurs individuels, comme beaucoup des plus importants le



font, les chances sont bonnes qu'au moins certains d'entre ont utilisé des animaux ou des produits laitiers.

Une note intéressante : le diméthylpolysiloxane est l'un des plus couramment utilisé comme anti-mousse commerciales. Il peut être trouvé dans la gomme à mâcher, les gélatines, la volaille, le sel, le sucre, le vin, les liquides transformateurs, et les liquides de frein. Maintenant, cela n'aiguise pas votre appétit ? !

Le sucre quel que soit son nom serait-il tout aussi doux ?

Si vous êtes soucieux pour votre santé, j'espère que vous êtes déjà devenu un lecteur avide et êtes familier avec beaucoup des étiquettes astucieuses déguisées derrière lesquelles les édulcorants peuvent se cacher.

Cassonade : cristaux de saccharose recouverts d'une pellicule de mélasse.

Sucreries : saccharose poudreux.

Sucre de maïs : sucre fabriqué à partir de la fécule de maïs. Fondamentalement du saccharose.

Édulcorants de maïs : un sucre liquide obtenu par la décomposition partielle de l'amidon de maïs.

Dextrose : nom commercial pour le glucose.

Fructose : sucre contenu dans les fruits, les jus de fruits et le miel.

Galactose : un sucre à une molécule simple [monosaccharide] non trouvé couramment dans les produits naturels par lui-même, mais nécessaire pour former les 2 molécules communes du lactose du sucre [disaccharide], le sucre du lait.

Glucose : la plus simple molécule commune du sucre qui se trouve dans la nature. C'est le sucre qui se trouve dans le sang, soit dérivé de la nourriture digérée ou fabriqué par l'organisme à partir d'autres glucides et de protéines.

Le sucre cristallisé : saccharose.

Le Miel : Un sirop fait principalement du fructose [moins frelaté].

Sucre inverti : Une altération du sucre trouvé dans les fruits et le miel. Idéal pour un usage corporel.

Lactose : Le sucre contenu dans le lait. Un sucre à 2 molécules fait de glucose et de galactose.

Maltose : Un sucre à 2 molécules fait de deux molécules de glucose. Il est communément formé dans le processus de dégradation de l'amidon.



Mannitol : Un alcool de sucre qui est décomposé dans le corps de la même façon que d'autres sucres, mais absorbé plus lentement.

Le sirop de sucre d'érable : un sirop fait à partir de la sève de l'érable à sucre, principalement du fructose.

Sorbitol : Un alcool de sucre produit par hydrogénation du glucose et le sucre inversé et absorbé plus lentement que le sucre diététique ordinaire.

L'Amidon : Les glucides complexes ; longues chaînes de sucres à une molécule [glucose] reliés entre elles. La digestion des amidons brise ces chaînes en unités de sucres simples, libérant ainsi le sucre dans le sang lentement.

Saccharose : sucre de table. Un sucre à 2 molécules fait de glucose et de fructose.

Le sucre peut également se déguiser sous une variété d'autres noms et il est parfois difficile à identifier. Un aliment peut être étiqueté «naturel», «sans sucre» ou «sans sucre ajouté» et contenir encore des calories à partir d'alcools de sucre (xylitol, sorbitol et mannitol), pourvu que l'on explique la base pour la réclamation (qui n'est pas forcément comprise). La saccharine est un édulcorant non nutritif – qui n'a pas de calories. L'aspartame a les mêmes calories que le sucre, mais est tellement plus doux que seules de petites quantités sont nécessaires pour fournir la douceur désirée dans un produit.

Nous pouvons même avoir du fil à retordre quand nous obtenons nos douceurs à partir des jus de fruits. Une marque populaire de jus de fruits de régime a une belle image d'un ananas ouvert et une orange coupée sur son étiquette proclamant qu'il est «sans sucre». Cependant, il est artificiellement sucré avec de la saccharine et de l'aspartame.

Le sirop de sucre d'érable et le sucre ordinaire offrent une douceur à peu près égale, petite cuillère après petite cuillère. Le miel est de 2 ½ fois plus sucré que le sucre, donc si vous substituez une quantité égale de miel pour du sucre dans une recette, le résultat sera plus que le double de douceur. Chaque substitut naturel de sucre est plus faible en teneur en calories que le sucre raffiné. Le nombre total de calories dans une cuillère à soupe varie comme suit :

Sucre raffiné : 100 calories

Mélasses : 65 calories

Miel : 70 calories

Le sirop de sucre d'érable : 65 calories

En cas de remplacement du sucre raffiné par du miel dans n'importe quelle recette, utilisez 1 tasse de miel moins ¼ tasse de la quantité de liquide requis, ou utilisez ¾ de tasse de miel. Le temps nécessaire pour digérer le sucre raffiné met une grande pression sur le système digestif. Toutefois, le miel est absorbé rapidement et ne nécessite aucun effort digestif.



Comme la publicité bien connue qui dit "hot-dogs, crème glacée, tarte aux pommes, et Chevrolet", la glace est le passe-temps favori de tout Américain. En fait, *Baskin Robbins & Saveurs 31 (Baskin Robbins et 31 Saveurs)* rapporte que la crème glacée est autant vendue pendant les mois froids de l'hiver que l'été chaud. Peut-être que cela jette une certaine lumière sur les raisons pour lesquelles la plupart des Américains sont en surpoids. Une portion de ce délicieux tentateur peut varier de 150 à 400 calories, entassant 19 grammes de graisse. Cela représente 170 calories de graisse ! Mais les calories ne sont pas les seuls facteurs nocifs pour la santé que la crème glacée a à offrir. En dépit de la façon «naturelle» qu'indique l'étiquette, une fois que ce mélange délicieux glisse, au-delà de votre langue, pensez à ce à quoi votre ventre doit faire face. Non seulement le mélange de lait et de sucre est préjudiciable, mais des ingrédients tels que ceux-ci peuvent faire des ravages sur les membranes délicates de votre système digestif.

L'acétate de N-butyle est utilisé comme arôme dans la crème glacée, mais il est également un ingrédient dans les parfums, les vernis à ongles, les dissolvants de vernis et les laques. Ce produit chimique est légèrement toxique si on le respire et l'ingère en grandes quantités. C'est un irritant cutané et oculaire sévère. Les effets, si on le respire, entraînent des problèmes du système nasal et respiratoire. Il s'agit d'un allergène doux. De fortes concentrations sont irritantes pour les yeux, les voies respiratoires et causent une narcose (semi-inconscience).

Le sulfate de calcium trouvé dans la crème glacée molle et d'autres desserts laitiers glacés, est plus communément connu sous le nom de gypse ou de plâtre de Paris.

Le Furfural offre un goût de noisette dans les crèmes glacées, mais sert également comme herbicide (huile de fourmi artificielle) et conservateur du cuir. Il est toxique en cas d'ingestion en grande quantité, modérément toxique par contact avec la peau et la respiration, et une substance mutagène humaine éprouvée (ce qui signifie qu'il change les caractéristiques acquises). Le liquide est dangereux pour les yeux, la vapeur est irritante pour le nez et la gorge, et c'est un poison du système nerveux central. La prochaine fois que vous vous offrirez un banana Split, il serait peut-être bon de prendre la banane et partir (*en anglais : split*) !



La contrefaçon



Pour chaque bonne chose que Dieu nous a donnée, il semble que Satan a mis au point une contrefaçon. C'est la nature humaine de vouloir quelque chose pour rien. Tout gain sans peine. Malheureusement, avec le faux réveil de la "réforme de la santé" dans le monde d'aujourd'hui, est-il étonnant que la (soi-disant) science nous ait fourni tant d'alternatives douces ? Oui, nous voulons notre part du gâteau et la manger aussi !

Les soi-disant "experts" dans le domaine de la santé continuent de débattre sur les avantages et les inconvénients de l'aspartame, du NutraSweet, de la saccharine,

Equal, Sweet 'N Low, etc La FDA (Food and Drug Administration [Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicaments]) a reçu des pétitions maintes et maintes fois, mais, comme d'habitude, les groupes de pression profondément mis dans la poche, la politique et le dollar tout-puissant priment sur le consommateur.

L'aspartame, le nom chimique de NutraSweet, se compose de trois éléments : la phénylalanine, l'acide aspartique et le méthanol. Parce qu'il contient du méthanol, un poison humain spécifique et hautement toxique, sa sécurité doit être examinée. Le méthanol est converti en formaldéhyde et acide formique - deux substances qui ont un effet toxique sur la glande du thymus.

Les effets sur la santé énumérés pour l'aspartame (NutraSweet) se lisent comme suit : La FDA en approuve l'utilisation à des niveaux modérés pour atteindre les résultats escomptés... Pourrait causer une dermatite allergique. Les Produits chimiques concentrés ont causé des effets sur la reproduction (infertilité, ou stérilité, ou malformations congénitales) dans les études animales. L'aspartame contient un produit chimique appelé phénylalanine qui est dangereux pour les personnes atteintes de la maladie héréditaire phénylcétonurie (PCU).

En 1988, le gouvernement mexicain a arrêté les boissons non alcoolisées et les robots de cuisine utilisant *nutra* dans le nom de la marque parce que c'était "trompeur". Ils exigeaient également que l'étiquetage porte l'avertissement suivant : «Ce produit ne doit pas être utilisé par des personnes qui sont allergiques à la phénylalanine. La consommation par les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans n'est pas recommandée. Les utilisateurs doivent suivre un régime alimentaire équilibré. La consommation par les diabétiques doit être autorisée par un médecin.»

Pensez-vous qu'il y ait quelque chose que la FDA ne nous dit pas ?

La saccharine est utilisée depuis 1879. Et elle est toujours en priorité absolue sur la liste de la FDA pour en tester à nouveau les effets mutagènes, subaigus et reproductifs. La FDA a pensé à restreindre la saccharine à 15 milligrammes par jour pour chaque kilogramme de poids corporel ou à 1 gramme par jour pour une personne de 68 kg. En 1977, la FDA a annoncé que l'utilisation de la saccharine dans les aliments et les boissons serait interdite parce que l'édulcorant artificiel avait été à l'origine de tumeurs malignes de la vessie chez les animaux de laboratoire (7 sur 38 animaux testés ont développé des tumeurs, 3 d'entre elles étaient malignes.) Cependant, au moment de l'annonce de la FDA, les Américains consommaient 22680 kg environ (5 millions de *pound/an*) de saccharine par an, 74% de celle-ci dans les boissons non alcoolisées de régime, 14% dans les aliments diététiques, et 12% comme une "tablette" pour remplacer le sucre. En raison de la levée de boucliers immédiate des producteurs et des utilisateurs de la saccharine, la FDA, exhortée par le Congrès, a retardé l'interdiction. Le moratoire sur l'interdiction de son utilisation a été prolongé indéfiniment.

En 1951, la France a interdit la saccharine, sauf en tant que médicament en vente libre. En 1978, le Comité de l'Institute of Medicine and National Research Council (l'Institut de Médecine et le Conseil National de Recherches) a indiqué qu'il avait

abouti à la conclusion que la saccharine est un cancérigène potentiel chez les humains. Mais ils ne l'ont pas retirée de notre portée.



Assumer la responsabilité

Sans aucun doute, ces produits (et beaucoup bien d'autres) ne sont pas propices à une vie saine. À un certain point chacun de nous, en tant qu'individus, devons assumer la responsabilité de nos propres actions. Si nous attendons après la FDA afin de nous mettre en garde pour nous abstenir de ces produits nocifs, nous sommes plus en faute qu'ils ne le sont ! Quelle est la dernière fois où quelqu'un vous a maintenu à terre et a enfoncé de la nourriture malsaine dans votre gorge ? Non, vous et moi sommes ceux qui continuent d'apaiser nos propres appétits avec ces éléments malsains. Dieu a remis nos propres corps entre nos mains. C'est à nous de prendre les bonnes décisions si nous voulons être en bonne santé.

La Bible est pleine de références sur le miel et le rayon de miel. "Mon fils, mange du miel, parce que *c'est bon* ; et un rayon de miel *qui est doux* à ton goût. " "As-tu trouvé du miel ? manges juste ce qu'il te faut..." "*il n'est pas bon de manger trop de miel* " "Les paroles agréables *sont comme un rayon de miel*, douceur pour l'âme et santé pour les os." (Proverbes 24:13; 25:16,27, 16 : 24).

Les sucreries qui coopèrent sainement avec nos corps peuvent être sélectionnées à partir de sources telles que des fruits frais, du miel, des fruits secs comme les dattes, les figues, les raisins, etc. Le miel ne peut être qualifié comme un sucre raffiné car il est d'une douceur entièrement différente et ne donnera pas à l'organisme le risque de réagir comme il le fait pour le sucre raffiné. Il ne fermentera pas dans l'estomac, et de plus grandes quantités que le sucre raffiné peuvent être consommées sans danger pour le système digestif en raison de son absorption rapide. Le miel est la meilleure douceur naturelle pour tous les usages de cuisine.

En accord avec les autorités laïques à ce sujet, Ellen White, dans *Counsels on Health (Conseils sur la Nutrition et les Aliments)* fait ces déclarations : "La libre utilisation du sucre sous n'importe quelle forme a tendance à obstruer le système et il n'est pas rare que cela cause la maladie" (page 154). "Le sucre obstrue le système. Il entrave le fonctionnement de la machine vivante" (page 149). Dieu a donné un conseil suffisant concernant les soins que nous devrions donner à notre organisme qu'Il a créé à Son image. Nos décisions d'aujourd'hui déterminent où nous passerons nos lendemains.

"Quoi ? Ne savez-vous pas que votre corps est le temple de l'Esprit Saint qui est en vous, et que vous avez [reçu] de Dieu, et vous ne vous appartenez pas ? Car vous êtes achetés à [grand] prix ; c'est pourquoi glorifiez Dieu en votre corps et en votre esprit, qui appartiennent à Dieu." "Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu demeure en vous ?" (1 Corinthiens 6 : 19,20; 3:16). "En qui tout l'édifice, convenablement ajusté, s'élève en un temple saint dans le Seigneur" (Eph. 2:21). "Dieu habite dans l'humanité, et par la grâce qui sauve le cœur de l'homme redevient Son temple" (DA 161). "Soit donc que vous mangiez, ou



buviez, ou quoi que vous fassiez, faites tout à la gloire de Dieu. “Si un homme profane le temple de Dieu, Dieu le détruira ; car le temple de Dieu est saint, lequel temple vous êtes.” (1 Corinthiens 10:31; 3:17). “Le corps est le seul moyen par lequel l'esprit et l'âme sont développés pour l'édification de caractère” (MH 130 - Ministry of Healing).

“La connaissance que l'homme doit être un temple pour Dieu, une habitation pour révéler Sa gloire, doit être l'incitation primordiale à la prise en charge et au développement de nos facultés physiques. D'une manière étrange et merveilleuse le Créateur a opéré dans le corps humain, et Il nous invite à en faire notre étude, comprendre ses besoins, et accomplir notre part afin de le préserver de tout mal et de la souillure” (MH 271).

Avoir l'appétit sous contrôle et sous la soumission à la volonté de notre Créateur est la première étape que nous pouvons prendre pour L'adorer et nous préparer pour la réception de la pluie de l'arrière saison qui doit être révélée en nous à travers le corps, le temple. Le corps doit être propre et sans tache, un vase propre à l'habitation du Saint-Esprit comme étant la présence personnelle de Christ.

“... mais vous le connaissez, car il demeure avec vous, et sera en vous.” “En ce jour-là vous saurez que je suis en mon Père, et vous en moi, et moi en vous.” “Si un homme m'aime, il gardera mes paroles et mon Père l'aimera, et nous viendrons à lui, et ferons notre demeure chez lui.” (Jean 14:17,20,23).

“Quand on se soumet à Christ, l'esprit est sous le contrôle de la loi, mais c'est la loi royale, qui proclame la liberté à tous les prisonniers. En devenant un avec Christ, l'homme est rendu libre. La soumission à la volonté de Christ signifie la restauration de l'humanité parfaite.” (MH 131).

L'apôtre Paul a écrit : *“Ne savez-vous pas que [parmi] ceux qui courent dans une course, un seul remporte le prix ? Alors courez afin que vous puissiez l'obtenir. Et chaque homme qui s'exerce pour la compétition, est modéré en toutes choses. Donc ils le font pour obtenir une couronne corruptible ; mais nous, une incorruptible. C'est pourquoi je cours ainsi, non dans l'incertitude ; je me bats ainsi, mais non pas comme battant l'air ; Mais je maîtrise mon corps, et je le tiens assujéti, de peur qu'en quelque sorte, après avoir prêché aux autres, je ne sois moi-même rejeté.” (1 Cor 9:24-27).*

“L'abstinence de toute nourriture et boisson nuisible est le fruit de la vraie religion. Celui qui est complètement converti abandonnera toutes les habitudes nuisibles et l'appétit. Par l'abstinence totale, il permettra de surmonter son désir pour les indulgences qui détruisent la santé.” (9T 113).

“Dieu veut que nous atteignons le niveau de perfection rendu possible pour nous par le don de Christ. Il nous invite à faire notre choix du bon côté, à nous connecter avec les agences célestes, à adopter des principes qui restaureront en nous l'image divine. Dans Sa Parole écrite, et dans le grand livre de la nature, Il a mis en évidence les principes de la vie. C'est notre travail d'obtenir une connaissance de ces principes, et par l'obéissance à coopérer avec Lui au rétablissement de la santé du corps ainsi que l'âme” (MH 114,115).



"Les exigences de Dieu doivent être ramenées à la conscience. Les hommes et les femmes doivent être réveillés à l'obligation de la maîtrise de soi, la nécessité de la pureté, la liberté de tous les appétits dépravants et des habitudes qui souillent. Ils ont besoin d'être impressionnés par le fait que toutes leurs facultés de l'esprit et du corps sont un don de Dieu, et doivent être conservées dans les meilleures conditions possibles pour Son service." "Il a fourni toutes les facilités pour que l'homme puisse posséder l'intégralité du caractère" (MH 130).

"Manger a beaucoup à voir avec la religion. L'exercice spirituel est fortement influencé par la manière dont l'estomac est traité ... Si les hommes et les femmes pouvaient seulement se souvenir combien ils affligent leur âme quand ils affectent leur estomac, et à quel point Christ est déshonoré quand l'estomac est maltraité, ils retiendraient leur appétit et donneraient ainsi à l'estomac la possibilité de récupérer son action saine." " Il est impossible pour ceux qui se livrent à l'appétit d'atteindre la perfection chrétienne " (CH 577, 581 – Counsels of Health).

"Je puis toutes choses en Christ, qui me fortifie" (Phil. 4:13).

