

# LA REFORME DE LA SANTE EN MATIERE D'HYGIENE

Collection Ressource

## JE SUIS MALADE ! QUE PUIS-JE FAIRE ??

Et il dit : **Si tu écoutes attentivement la voix du SEIGNEUR ton Dieu, et si tu fais ce qui est droit à sa vue, et si tu prêtes l'oreille à ses commandements et si tu gardes tous ses statuts, je ne mettrai sur toi aucune des maladies que j'ai fait venir sur l'Égypte ; car je suis le SEIGNEUR qui te guérit. Exode 15 :26**

« La maladie est un effort de la Nature pour libérer le système des conditions qui résultent d'une violation des Lois de la Santé ». *Ellen White, Ministry of Healing, 127*

**Certains changements dans le régime alimentaire et les habitudes profitent à toutes les conditions pour une mauvaise santé et pour certains, l'amélioration peut être dramatique. Elles sont nocives pour rien, même si souvent elles requièrent d'un choix positif et la détermination de les mener à bien. Voici une liste basique, de dix étapes, qui pourrait vous surprendre de l'amélioration procurée. La preuve est de faire le test par vous-même.**

### 1. Laissez tomber votre Aspartame !

Si vous utilisez des boissons de régime ou des boissons gazeuses, arrêtez immédiatement !

Assurez-vous que vous n'utilisez pas d'édulcorants artificiels, d'aspartame, de boissons diététiques, de chewing-gums sans sucre ou des aliments diététiques contenant des édulcorants artificiels. Soit dit en passant, pour avoir des problèmes, l'un des produits les plus terribles contenant des édulcorants artificiels est «Crystal Lite». Certains pauvres gens en prennent énormément et sont sujettes à des crises, et sont maintenant considérés comme épileptiques - à moins que quelqu'un n'indique la véritable cause ! Des produits sans sucres tels que Kool-Aid et Crystal Lite sont mortels!

J'ai constaté que de nombreuses personnes utilisent des boissons diététiques et d'autres aliments diététiques contenant de l'aspartame, du Nutra-sucre ou le même produit chimique ou encore un édulcorant artificiel que l'on pourrait nommer par une douzaine d'autres noms.

Ils consomment souvent des chewing-gums non sucrés. Ils agissent de la sorte pensant que c'est un choix de santé ; ils nourrissent même leurs enfants avec ce type d'aliments ! Mais malheureusement, c'est un désastre sanitaire !

Vous pouvez penser : « Comment se fait-il que quelque chose ayant de tels effets se retrouve sur le marché » ? – Mais c'est le cas, et je ne vous embêterai pas avec les détails. Un document est accessible qui prouve les faits, mais pour être brève en deux mots : il bouleverse le système nerveux, le système hormonal et d'autres choses ; pour certains il peut provoquer des crises.

La chose la plus surprenante est que les boissons diététiques et les chewing-gums sans sucres sont actuellement la cause de prise de poids. Plusieurs personnes perdent premièrement du poids après qu'elles se soient débarrassées de tous ces produits ! Mon cœur saigne pour ces myriades de personnes luttant contre le surpoids, et j'essaie de les aider en utilisant les mêmes choses qui en sont la cause. Cela prend environ soixante jours pour éliminer les effets des édulcorants alimentaires – vous ne douterez pas des surprises agréables que cela produit lorsqu'ils sont rejetés du système. Des améliorations sont souvent constatées et seulement en quelques jours !

## 2. Réhydratez Votre Corps

Prenez une bonne eau. L'eau distillée est meilleure, ou l'osmose inverse. Évitez l'eau minérale, l'eau parfumée (qui souvent contient de l'aspartame et d'autres produits chimiques). L'eau gazeuse ou l'eau re-minéralisée. Si vous ne possédez que l'eau du robinet, utilisez cela, MAIS aussi vite que possible procurez vous une bonne eau !

Première chose le matin, buvez un grand verre d'eau ; une heure après, buvez un autre verre d'eau, ou moins, et une demi-heure avant chaque repas. Vous n'avez pas besoin de boire en mangeant, ainsi votre digestion sera meilleure. Vous pouvez ultérieurement boire un peu plus d'eau le matin. Presser du jus de citron frais dans un quart de verre d'eau le matin est une aide formidable pour la santé !

La majorité des personnes modernes sont chroniquement déshydratées, parce que les fluides qu'elles mettent dans le corps, retirent l'eau du corps au lieu d'en ajouter. Nous avons besoin d'un minimum de 1,5 à 2 litres pour maintenir une bonne hydratation. Lorsque le corps reçoit plus qu'il ne lui est nécessaire, il fait le ménage et plusieurs toxines irritantes sont emportées et les nerfs se sentent mieux ! N'abandonnez pas si vous trouvez que vous urinez beaucoup pendant un certain temps. De nombreuses « maladies » sont effectivement provoquées par un manque d'eau pour un bon fonctionnement du corps.

Le café, le thé, les boissons gazeuses et le cola prennent plus que ce qu'ils apportent, parce que les poisons qu'ils contiennent doivent être rincés. Le corps prend trois tasses d'eau pour

rincer une tasse de café, et cela peut prendre plus de trois jours pour pouvoir le faire ! C'est la même chose pour les boissons gazeuses. Donc laissez tomber le café, le thé, le cola et adoptez la consommation d'une eau pure. Votre corps et vos nerfs vous aimeront pour cela. (Oui je sais ! C'est dur pour quelques jours seulement, parce que c'est une dépendance, mais l'eau apaise les symptômes et l'élimination se passe assez bien. Et c'est nécessaire, ça en vaut la peine !). Les études ont montré que l'exagération de la consommation de caféine diminue réellement l'acuité mentale. En clair, l'utilisation de la caféine et des stimulants vous entraîne vers le bas.

Vous pouvez utiliser des plantes ou des sachets d'infusion en guise de boisson chaude – mais pas de « thé vert » ou quelque chose qui contient du thé – Celestial Seasoning a fait une infusion « Nuit tranquille » : c'est bon pour la détente ; avec du citron, de la camomille ou de la menthe, c'est OK aussi. Il est préférable d'éviter les thés avec de la cannelle ou des épices, car ils irritent les nerfs. Sucrez votre tisane avec un peu de miel naturel si vous le désirez.

### **3. Est-ce-Que Je Peux consommer La Caféine & Les Produits Chimiques ?**

N'utilisez pas le café, le cacao, le cola, les boissons gazeuses ou les thés car ils contiennent de la caféine et d'autres produits chimiques, et vos nerfs n'ont pas du tout besoin de cela ! Quelque fois, dans le surmenage il y a beaucoup plus de stress. Quand vous continuez à fouetter votre corps avec des poisons, vous ne pouvez pas avoir une bonne santé. Vous semblez pouvoir vous débarrasser d'eux, vous pouvez sentir que vous n'êtes pas gêné par eux, mais bientôt ou plus tard vous en subirez les conséquences, et quelque fois la maladie frappe mortellement et il n'y a pas de guérison possible. Vous ne regretterez jamais d'apprendre et de pratiquer les bonnes habitudes pour obtenir une bonne santé.

La plupart des personnes sont conscientes de la dangerosité de l'alcool et de la nicotine pour le corps, mais ne parviennent pas à réaliser que la caféine, le thé et les boissons gazeuses sont aussi des substances extrêmement dangereuses ! La caféine est appelée un stimulant parce qu'elle excite toutes les terminaisons nerveuses ; il faut faire un effort pour nettoyer le corps de cette substance empoisonnée. Si une personne boit régulièrement deux ou trois tasses de café par jour, elle développera de sérieux maux de tête si elle arrête d'en consommer soudainement. L'alcool, la nicotine et la caféine sont des drogues dangereuses !

Dépendant de l'alcool ou du tabac ? Alors que votre corps est soulagé des toxines et reçoit une bonne hydratation et des aliments organiques, vous serez en mesure aussi de vous libérer de la dépendance. Remplacez les mauvaises habitudes par de bonnes habitudes – aucune addiction est plus forte que le nom Puissant de Dieu disponible dans le nom de Jésus-Christ ! Vous pouvez être libre ! Faites aujourd'hui le choix !

Débarressez-vous des produits chimiques alimentaires, mangez plus simplement, et cuisinez des fruits et des légumes. LISEZ LES ETIQUETTES ! Les soupes en boîtes ou en canettes, la restauration rapide, et les plats surgelés pré-cuisinés sont des bombes chimiques !

#### 4. Libérez-vous du Sucre

LE SUCRE et les envies de SUCRE existent parce que nous étions destinés à vivre pratiquement à base de fruits, mais nous avons déformé la conception des choses et utilisons le sucre. Lorsque vous utiliserez beaucoup de fruits vous perdrez votre envie de sucre, car ce n'est qu'une bataille pour un moment. Vous pouvez utiliser les fruits secs et un petit peu de miel pour sucrer mais pas de sucre saccharose quel qu'il soit, blanc ou roux, ou d'autres édulcorants raffinés.

Un des problèmes graves est que cela est valable aussi dans l'autre sens. Lorsqu'une personne utilise des aliments sucrés, son goût n'est plus porté vers les fruits. Les enfants aiment les fruits, mais dès que l'on introduit la nourriture sucrée, l'intérêt pour la consommation des fruits diminue et vous avez des enfants qui réclament de plus en plus de sucreries. Le sucre est une drogue, non pas un aliment nourrissant. Les diététiciens nient le fait qu'il y a une différence entre le sucre raffiné au fruit ou au miel naturel ; mais une observation attentive de la cause et des effets confirment cela.

Le sucre est si transformé et concentré de sa plante originelle... qu'il en est une drogue ! Dix cuillères à café (s'est approximativement la quantité que l'on trouve dans une boisson gazeuse) immobiliseront le système immunitaire de 33 %. A peu près trente cuillères à café de sucre (une banana split) arrêtent le système immunitaire pour une journée.

#### 5. Remplacez La Nourriture Fast Food Par Des Aliments Frais

Pensez de cette façon : si vous construisez votre maison avec du parpaing de qualité – vous aurez une maison faite avec du bon matériel. Mais si vous construisez votre maison avec de la boue, vous aurez uniquement une maison. Les aliments complets, naturels, sont des aliments de bonne qualité avec lesquels vous construirez un corps sain ; mais les aliments artificiels, contenant des produits chimiques cachés, pauvres en nutrition, de la nourriture rapide peuvent seulement construire un corps malade, faible.

Comme notre corps est endommagé par l'utilisation de choix alimentaires peu sages, il devient de plus en plus difficile de choisir de la bonne nourriture, parce que cela nous ennuie. Cependant, si nous persistons durant quelques mois, la dépendance sera brisée et nous savourerons de bons aliments sains, plus que ce que nous avons fait par le passé. Le goût de la malbouffe disparaîtra et nous aurons un gros appétit pour les besoins nécessaires

du corps. Pour parvenir à ce stade, il nous faut nous débarrasser complètement de la malbouffe et pas seulement la diminuer – aussi longtemps que nous utiliserons ces choses, nous continuerons d’avoir le goût perverti.

## 6. Pas Plus De Trois Repas Par Jour et Seulement De L’Eau Entre Chaque Repas !

Gardez des horaires fixes de repas, et ne mangez ni ne buvez quoi que ce soit entre les repas hormis de l’eau ; c’est un moyen efficace d’être en meilleure santé. Les problèmes d’estomac, et de digestion semblent souvent disparaître comme par magie dès que le plan est suivi pendant quelques semaines. Ceci, avec la consommation d’eau avant les repas efface même les ulcères de plusieurs personnes.

Les fringales sont plus faciles à gérer alors que le corps s’habitue à être alimenté à certains moments. Une « collation saine » parce que manger entre les repas est une habitude pernicieuse qui interfère avec une bonne digestion et l’assimilation des nutriments.

Le problème est que plusieurs sont en hypoglycémie et cela peut être une lutte pendant un moment de vaincre le schéma de « manger toutes les deux heures ». Il y a une information d’articles dans cette série pour aider à faire face à ce problème universel.

Ne limitez pas la quantité de vos repas, mangez **autant QUE VOUS LE VOULEZ** de légumes, de fruits et graines et de bon pain mais sans surcharge. Alors que votre corps se bat et se débarrasse des déchets, vous serez irrité ; ainsi mangez la quantité que vous voulez, **mais pas entre les repas**. Faim entre les repas ? Buvez de l’EAU et prenez une décision positive envers le Seigneur afin que vous ayez de la force pour attendre le prochain repas.

## 7. Diminuez Ce Qui Est Animal et Augmentez Les Légumes, Fruits Et Graines

Concentrez-vous sur l’addition et non juste sur la soustraction. Augmentez l’utilisation des fruits et légumes crus, ajoutez en certains à chaque repas et en même temps réduisez la proportion des produits animaux.

De nos jours, les hormones, les antibiotiques et d’autres toxines que l’on trouve dans la viande et les produits laitiers sont pires qu’auparavant. Il nous a été dits que le moment viendra où il n’y aura aucune sécurité dans les produits animaux et cela se vérifie aujourd’hui. Alors que dire de toute cette publicité autour des protéines ? Même les

médecins et les diététiciens peuvent en parler comme si vous alliez périr rapidement si vous ne mangiez pas une grande portion de viande à chaque repas. Cependant les recherches les plus fiables ont montré l'opposé, bien au contraire.

N'importe quelle combinaison de légumineuses et de céréales contient des protéines complètes. Un pourcentage élevé de personnes dans le monde vit sur une combinaison variée de céréales et de légumineuses et n'a pratiquement jamais consommé de produit animal. Un bon pain complet aux céréales accompagné de légumes ou de légumineuses fournit suffisamment de protéines. Les pommes de terre au four sont une nourriture avec laquelle nous pouvons vivre car les pommes de terre ne font pas grossir à moins de les faire frire ou de les cuisiner avec des sauces salade grasses. Les patates douces au four sont une merveilleuse base pour une nourriture complète.

Vous voyez, vous n'avez pas besoin de protéines autant que vous le croyez. Le stade de nouveau-né est le moment où l'être humain se développe le plus vite, et le lait maternel ne contient seulement que 2% de protéine. C'est un fait qu'aujourd'hui, le niveau élevé de protéines animales est la cause des PLUS terribles maladies, et aussi celle de l'épidémie de surpoids. Lorsque vous ajoutez à cela, des hormones naturellement présentes dans des produits animaux et les HORMONES qui servent à nourrir les animaux pour qu'ils se développent plus vite, ces hormones se développent plus rapidement en vous aussi ! Vous ne pouvez pas vous empêcher d'être en surpoids !

Du pain complet, quelques arachides ou du beurre de cacahuète, et une grosse salade de fruits frais constituent un bon dîner. Les enfants aiment aussi les fruits, dès qu'ils ont la chance d'en avoir. Le fruit est calmant et purifiant.

POUR la transition utilisez la volaille et le poisson, mais pas de bœuf, de porc ou d'autres viandes rouges, car les hormones dans le bœuf sont très élevées. Utilisez alors la volaille et le poisson uniquement comme un condiment, une petite partie coupée et éparpillée dans vos crudités ou dans vos légumes. Vous arriverez à vous en libérer complètement ultérieurement. Les viandes artificielles sont similaires, malheureusement ce n'est pas le chemin à prendre car elles contiennent trop de produits chimiques. Vous apprendrez à préparer vos propres galettes et panures.

## 8. Traquez Les Autres Dangers !

Évitez d'utiliser des ustensiles de cuisine en aluminium, des aliments ou des boissons en canettes ou des emballages en aluminium, tous les aliments qui sont faits avec de la levure chimique (qui contient de l'aluminium) ou de l'alun, et tout produit chimique qui contient de l'aluminium ou de l'alun dans son nom. Ils sont souvent utilisés pour conserver les aliments croquants ou comme agent éclaircissant dans les biscuits, les gâteaux, les quiches, et certaines pizzas et cookies.

Evitez les aliments frits, gras, l'huile de colza, les amuse-bouche tels que les chips et produits divers.

Les graisses animales sont très nuisibles mais c'est triste à dire, ce sont la majorité des produits utilisés par les personnes pour se substituer à eux. Nos corps ont besoin de certaines graisses mais il est avantageux de se les procurer à partir d'aliments naturels tels que les noix, les graines, les olives, les avocats et les produits de ce genre. Dans leur état naturel ces aliments sont équilibrés mais lorsque les huiles qu'ils contiennent sont prises, puis raffinées, ils deviennent dangereux et obstruent les fonctions du corps.

Il y a une huile commune qui est devenue très populaire, et qui n'est pas bonne. C'est l'huile de COLZA. Elle provient d'une plante reconnue depuis longtemps par les agriculteurs comme étant très nuisible. C'est devenu un grand business et les personnes donnent de fausses informations pour protéger leur industrie. Les agriculteurs l'aiment parce que peu d'insectes l'a touchent. Le processus de raffinage est très compliqué donc la publicité disant que c'est naturel est un mensonge ! Regardez l'étiquette et évitez d'en prendre ! Evitez aussi les huiles hydrogénées.

La meilleure huile a utilisé de façon modérée est l'huile d'Olive Extra Vierge importée d'Italie. Je n'ai jamais trouvé de margarine saine, mais dans les recettes, l'huile d'olive peut la remplacer.

L'huile de lin est une source précieuse d'huiles essentielles dont on a besoin pour les fonctions des nerfs et du corps. Elle devrait être utilisée dans les salades ou légumes, mais ne devra jamais être chauffée ou être utilisée dans la cuisson. Elle doit être achetée dans les magasins bio ; vérifiez la date d'expiration et qu'elle ait été gardée au réfrigérateur. Une cuillère à soupe chaque jour en est une bonne utilisation.

C'est un grand avantage de s'éloigner de l'utilisation de produits d'entretien chimiques et d'aérosols pour faire le ménage. Utilisez plus de produits naturels comme le vinaigre et le peroxyde d'hydrogène, les savons à l'ancienne.

La même chose s'applique pour les produits personnels, le dentifrice, les déodorants et les produits cosmétiques.

## 9. Gardez ce qui est simple !

Gardez les repas simples et naturels, en utilisant plus de fruits et légumes frais et crus. Evitez d'utiliser un grand nombre d'aliments dans un repas, ou des plats compliqués avec de nombreux aliments différents combinés. Un à trois plats, contenant environ trois principaux ingrédients ou moins, est une bonne règle à suivre pour éviter les complications digestives qui peuvent être la cause de l'irritabilité, d'étourdissement et de lenteur. Cependant, les

fruits, légumes et salades frais et crus peuvent contenir plusieurs aliments différents sans aucun problème.

Évitez d'utiliser une combinaison de fruits frais et de légumes à un même repas. Prenez des fruits et des céréales à un repas et des légumes et des céréales à un autre. Il est aussi avantageux d'éviter d'utiliser plus d'un aliment riche en protéines dans une recette ou un repas.

Augmentez l'utilisation de fruits et légumes frais et crus. Du pain complet et une grosse portion de salade de fruits constituent un dîner rafraîchissant. Les enfants aiment aussi les menus de fruits, dès qu'on leur en donne la chance. Les fruits sont plus faciles à digérer, ils ont un effet calmant et nettoyant et un fruit avec une céréale constituent un dîner qui permet de mieux dormir le soir.

Une salade de légumes accompagnée d'un pain complet aux céréales avec une pomme de terre cuite au four est un repas simple mais bon. Mangez votre salade avec des tranches généreuses d'un bon pain complet aux céréales, de pita, ou quelque chose d'aussi bon que cela.

Utilisez en grande quantité de pommes de terre au four, des patates douces, et tous les légumes que vous désirez. Les haricots (rouge, blancs, verts etc) contiennent une excellente qualité de protéines et d'autres nutriments.

Les céréales cuisinées avec des fruits, des graines et des noix constituent un bon petit-déjeuner. Mais vous pouvez manger ce que vous voulez. Je mange habituellement des légumes et du pain pour le petit-déjeuner, c'est inhabituel mais j'aime cela.

Réduisez le nombre de repas dans les Fast foods car ce sont des bombes chimiques et des aliments trop épicés qui irritent l'estomac et les nerfs.

## **10 L' Aide Céleste**

Il requiert beaucoup de courage pour faire des changements qui nécessitent de se libérer des médias et du lavage de cerveau culturel, qui sont si souvent la source de nos souffrances. Vous aurez besoin de l'aide SPIRITUELLE et d'y passer du temps, sinon vous serez frustré et vous échouerez. MAIS DIEU vous conduira SI vous vous abandonnez à LUI et si vous LUI donnez la priorité dans votre vie.

Le secret pour faire ces changements, pour vaincre les habitudes et être libre des addictions des mensonges réside dans la Puissance de Dieu disponible pour chacun d'entre nous par Jésus Christ. Plusieurs savent cela... le pardon des péchés a été donné par la mort de Christ pour nous à la croix cruelle, mais très peu réalisent que cette victoire sur le péché est



disponible à cause de la VIE d'obéissance de Christ vis-à-vis des lois de Son Père, incluant les lois naturelles de nos corps. La puissance que Christ a utilisée pour vivre une vie sans péché, nous est volontairement accordée si nous la demandons mais le fait de la réclamer nous demande de faire un choix positif.

Dieu nous a donné le libre choix, afin que tous nous puissions œuvrer avec Lui. Il donne la Puissance MAIS uniquement lorsque nous sommes déterminés. Nous avons fait un choix positif et crions à Lui de nous ramener par Sa Grâce et Puissance. Lorsque vous êtes tentés, frustrés ou découragés, dites fermement : « Seigneur, J'AI CHOISI de faire ce que je sais que TU VEUX que je fasse. Je suis faible mais je crois, AIDE MOI dans mon incrédulité et donne moi la puissance pour me libérer » !

La puissance de Dieu, qui créa le monde est disponible pour vous recréer et vous libérer. Elle vient du Saint-Esprit, et Il est accessible par la parole de Dieu.

Mettez de côté toutes les autres lectures et obtenez la Bible démodée version King James Autorisée, et les Ecrits de l'Esprit de Prophétie. Priez juste avant de lire et demandez à Dieu dans le nom de Jésus, l'aide du Saint-Esprit et des saints anges. Dites au Seigneur que vous avez pris une décision positive de CHOISIR de LUI obéir et de le laisser vous libérer et vous conduire dans une vie nouvelle en harmonie avec Sa volonté.

La prière sans la PAROLE, et sans un choix positif de croire et d'obéir, est une perte de temps. Dieu NOUS entend seulement quand nous L'écoutons !

La Parole de Dieu est vraie et a la puissance de Créer ! Il parlait et la chose a été faite. Lorsque vous lisez quelque chose dans la Parole Inspirée, elle est là pour VOUS. Si Dieu vous dit de faire quelque chose, la PUISSANCE est déjà prête dans la parole pour l'accomplir, il vous faut juste la réclamer.

POUR LE MOMENT jusqu'à ce que vous arriviez à passer ces premières étapes, n'essayez pas et ne forcez pas toute votre famille à changer en une seule fois, travaillez avec vous-même et après invitez-les à vous rejoindre. Il est préférable de ne pas informer les autres de ce que vous êtes en train de faire, car vous aurez beaucoup de remarques, et vous n'en avez pas besoin pour le moment. Le moins vous direz, le plus vous ferez, et le temps montrera les preuves. Si c'est vous qui élaborez les repas, ajoutez plus de fruits et des produits frais au menu, et si cela ne crée pas une « situation de crise », votre famille ne se doutera pas mais accueillera joyeusement les suppléments.

Vous pouvez avoir une bataille réelle entre vos mains à mener si vous faites une grande discussion de ce que vous essayez d'accomplir, car vos amis et votre famille vous diront que vous êtes fou et vous blesseront. Mais n'essayez pas de les convaincre, vous n'avez pas besoin de leur permission pour obéir à votre Créateur. Vous pouvez poliment et gentiment les ignorer. Lorsque VOUS réussirez dans Sa force, alors ils auront une preuve qui parle plus que des mots.

Au tout début, alors que vous vous éloignez des substances nocives et d'addiction, vous pouvez ressentir une sensation d'envies et même vous sentir faible. Accrochez-vous aux promesses et priez aussi souvent que nécessaire. N'oubliez jamais que Jésus a dit qu'Il est venu pour libérer les captifs. Réclamez Lui Ses promesses et accrochez-vous à Lui. La puissance de vaincre est assurée si la décision prise est solide ! Je le sais par expérience, et je ne cite pas un livre. Mais au fait, vous n'avez pas besoin d'aller à l'église pour Lui parler.

## Des promesses Précieuses

Jean 8 :32 Et vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres.

Jean 8 :36 Si donc le Fils vous rend libres, vous serez véritablement libres. 3

Esaïe 41 : 10 N'aie pas peur, car je suis avec toi; ne sois pas éperdu, car je suis ton Dieu: je te fortifierai; oui, je t'aiderai; oui, je te soutiendrai par la main droite de ma droiture.

Psaumes 41 :3 Le SEIGNEUR le fortifiera sur le lit de langueur; tu changeras tout son lit durant sa maladie

Luc 6 : 19 Et toute la multitude cherchait à le toucher, car une vertu sortait de lui, et les guérissait tous.

1 Pierre 2 : 24 Qui lui-même a porté nos péchés en son corps sur l'arbre, afin qu'étant morts aux péchés, nous vivions à la droiture, par les coups qu'il a reçus, vous avez été guéris

Psaumes 103 :3 Lui qui pardonne toutes tes iniquités; qui guérit toutes tes maladies;

Esaïe 53 : 3 Mais il a été blessé pour nos transgressions, il a été meurtri pour nos iniquités; le châtiment de notre paix a été sur lui, et par les coups qu'il a reçus nous sommes guéris.

Jérémie 17 :14 Guéris-moi, ô SEIGNEUR, et je serai guéri; sauve-moi, et je serai sauvé; car tu es ma louange.

Jérémie 30 : 17a Mais je te rétablirai la santé et je te guérirai de tes blessures, dit le SEIGNEUR

Voici ma promesse préférée de Jésus

Matthieu 11 : 28-30 Venez à moi, vous tous qui travaillez et êtes chargés, et je vous donnerai du repos. 29 Prenez mon joug sur vous, et apprenez de moi, car je suis soumis et humble de coeur, et vous trouverez le repos de vos âmes. 30 Car mon joug est aisé, et mon fardeau léger.

**Ceci est un rapide coup d'œil pour vous aidez à commencer à cheminer sur la route d'une meilleure santé. Vous devriez travailler à mettre ces choses en pratique et vous obtiendrez les détails en étudiant le reste du matériel de cette collection.**