



Le Sang Est La Vie



Le Grand Cri

www.legrandcri.org -

contact@legrandcri.org ou legrandcri@free.fr

<https://www.youtube.com/users/LGC777lc/videos>

Écrit par CME - Mai- Juin 2014

« Seulement sois sûr de ne pas manger le sang ; car le sang est la vie, et tu ne mangeras pas la vie avec la chair ».

Deutéronome 12.23

I. Des Aliments Appropriés Pour Obtenir un Sang Pur

INTRODUCTION

Nous sommes tous conscients que la santé n'a pas de prix et ne s'achète pas. Dieu a doté tous les hommes d'un capital santé dès notre naissance et il est de notre devoir de l'entretenir. Mais pas n'importe comment ! Dieu ne nous a pas laissés démunis, sans directive, Il a tout prévu pour notre bien-être. En effet, c'est au travers de Son Fils et de Ses lois qu'Il nous révèle de quelle manière saisir la vie qu'Il veut nous offrir.

« Le sang est la vie » Deutéronome 12.23, déclare la Bible. Et c'est pour cette raison que Dieu a consenti à offrir Son fils Jésus sur la croix du calvaire. Son sang qui coula pour nous, nous donne la vie, la paix de l'esprit, le pardon, la joie, une espérance.

« Car Dieu a tant aimé le monde, qu'il a donné son seul Fils engendré, afin que quiconque croit en lui ne périsse pas, mais qu'il ait la vie éternelle ». Jean 3.16

Mais si nous voulons nous saisir de cette vie éternelle, la condition est l'acceptation de Jésus comme Sauveur et Seigneur personnel. Il s'agit de « croire » en Ses paroles, de vivre par la foi, d'obéir à Ses lois morales et physiques (dites de la santé), même si elles sont contraires à celles des hommes, où semblent être folies pour les sages de ce monde.

Dieu ne place jamais la barre trop haute de peur que nous ne soyons pas en mesure de la saisir. Nous risquerions de murmurer contre Lui et de le qualifier de Dieu injuste et tyran qui nous donne de trop grandes épreuves. C'est bien pour cette raison que la vie que Dieu souhaite nous offrir sur cette terre et dans la nouvelle terre restaurée est accessible à tous les Hommes, même aux enfants.

La vie qu'Il nous invite à vivre ici est le prix du sang. Le sang de Jésus a coulé pour nous offrir cette vie éternelle qui est notre espérance chrétienne. Le sang qui coule dans nos veines et nos artères alimentant tous nos organes nous donne la vie. Dieu veut que par un sang pur nous conservions la santé, que nous ayons une vie saine, une vie exempte de maladies.

Mais la vie éternelle et la vie saine terrestre qu'Il souhaite nous offrir sont conditionnelles et dépendent de nos choix de vie, soit nous faisons le choix de vivre selon les lois morales et physiques (de santé) données par Dieu soit nous faisons le choix de vivre selon les inclinaisons de notre cœur. De notre choix dépendra la vie ou la mort, la santé ou la maladie.

Il est vrai que tout le monde est conscient que la santé n'a pas de prix. Et pourtant, y prenons-en nous garde ? Quel soin prodiguons-nous à notre corps ?

Tout comme Dieu nous a donné Sa loi morale pour nous garder d'un déclin spirituel et de pécher contre Lui, de même Il nous a donné Ses lois physiques dites de la santé pour nous garder d'un déclin physique en nous permettant d'obtenir un sang pur.

Un sang pur ? Le sang de Christ nous donne la vie éternelle en revanche le sang qui coule dans nos veines et nos artères nous maintient en vie dans une bonne condition physique, mentale et spirituelle sur cette terre dans le but de glorifier Dieu.

Nous allons voir ensemble au travers de cette étude qui se veut pratique et motivante pour commencer ce nouveau départ d'hygiène de vie, les raisons pour lesquelles le Seigneur a fait cette déclaration « ...Le sang est la vie... ». Comment nous permet-il au travers des lois de la santé d'obtenir un sang pur ? Et pour quelle raison, est-il primordial que nous ayons un sang pur ?

« ...Le sang est la vie... » Deutéronome 12.23

1ère Partie

Quelques Définitions

*« Ne perdons jamais de vue que le but essentiel de la **réforme sanitaire** est d'assurer un développement le plus élevé possible à l'esprit, à l'âme et au corps. Toutes les lois de la nature — qui sont les lois de Dieu — ont été données pour servir à notre bien. L'obéissance à ces lois nous procurera le bonheur dans cette vie, et nous aidera à une préparation pour la vie à venir ». — Christian Temperance and Bible Hygiene, 120 (1890). Counsel of Diet, 23.2 – Conseils pour la nutrition et l'Alimentation, 25.2*



Le sang est un fluide vital qui transporte l'oxygène aux cellules et amène les déchets vers les reins, le foie, le poumon, les intestins. Il sert à défendre l'organisme contre les infections...

1. Quelques Définitions

- **Le Sang**

Le sang est composé de globules rouges, globules blancs et de plaquettes qui se trouvent dans le plasma. Le sang est un liquide vital qui circule continuellement dans les vaisseaux sanguins (veines, artères) et le cœur. Il approvisionne les tissus et les organes du corps en oxygène et en nutriments vitaux (glucide, lipide, protide, acide aminé, vitamines etc). Il transporte les déchets tels que le dioxyde de carbone, ou les déchets azotés vers les organes d'évacuation tel que les reins, les poumons, le foie, les intestins. Le sang circule dans les artères chargées de nourrir les organes (sang artériel) et repart de ceux-ci par les veines, chargés de déchets (sang veineux). Il sert aussi à défendre l'organisme contre les infections, à diffuser les hormones dans tout l'organisme et à amener aux tissus les cellules et les molécules du système immunitaire. http://fr.wikipedia.org/wiki/Vaisseaux_sanguins - <http://www.docteurcllic.com/encyclopedie/sang.aspx>

- **Le Plasma**

Le plasma est le diluant des cellules et de tout ce qui circule dans le sang. Il est constitué d'eau et de sels minéraux. Ce liquide contient aussi bien des éléments nutritifs que des déchets. En effet, c'est lui qui est le véritable outil de communication entre les différents organes de l'organisme. Il permet le transport des cellules sanguines et des nutriments d'origine alimentaire (sucres, acides aminés...), des protéines (certaines hormones, anticorps...) et des déchets du métabolisme (urée...). Lorsqu'une cellule fabrique un produit comme une hormone, celle-ci va passer dans le sang et selon sa taille sera prise en charge par une protéine transporteuse, ou diluée dans le plasma. De la même façon, tous les déchets qui proviennent de cette fabrication vont être rejetés dans le sang. **Tout se passe un peu comme si les cellules n'ayant pas de tout-à-l'égout étaient obligées de déverser dans le sang**

Le plasma contient donc :

Des éléments nutritifs : le glucose, véritable carburant des cellules, certaines graisses comme les acides gras, le cholestérol et les triglycérides, les acides aminés, les vitamines et les sels minéraux. Tous ces éléments nutritifs permettant la fabrication de molécules plus complexes (*immunoglobulines, hormones, enzymes...*) sont véhiculés dissous dans le plasma ou transportés sur des protéines dites de transport réservées pour ce seul usage (l'albumine par exemple).

Des déchets : au premier rang, l'urée, produit de dégradation des protéines par les cellules, diluée dans le sang et éliminée librement dans les urines. Au deuxième rang la bilirubine qui est le produit de dégradation des globules rouges devenus trop vieux ou inutilisables. Une partie de cette bilirubine passe dans la bile tandis qu'une autre partie passe dans le sang.

Des protéines. Il y en a des quantités, car les protéines sont les messagers de l'organisme. Les grosses protéines de transport que nous avons vues comme l'albumine, mais surtout les hormones, (*notons que toutes les hormones ne sont pas des protéines*) dont le rôle est de communiquer des informations d'un organe à un autre. L'exemple le plus connu est celui de l'insuline fabriquée par le pancréas et dont le rôle est de prévenir le foie de l'imminence d'arrivée de glucose dans le sang en provenance des intestins. Autres protéines fondamentales, les globulines appelées ainsi parce qu'elles sont organisées en pelotes ; elles ont un rôle de transport comme l'albumine, mais surtout un rôle de défense puisqu'elles constituent nos anticorps.

• La Composition du Sang

Le sang est composé de :

Les globules rouges sont des cellules riches en hémoglobine, **une protéine qui fixe le fer et qui est capable de transporter le dioxyde de carbone.** Ces cellules dépourvues de noyau sont responsables du groupe sanguin.

Les globules blancs forment une famille variée de cellules immunitaires. **Elles assurent la défense de l'organisme.**

Les plaquettes sont des fragments de cellules, capables de s'agréger entre elles. **Elles sont donc responsables de la coagulation du sang et de la formation des croûtes à la surface de la peau en cas de blessure.**

<http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/qr/d/corps-humain-composition-sang-1995/> -

<http://www.universalis.fr/encyclopedie/sang-composition-et-proprietes/>

Ces quelques définitions nous permettent d'arriver à la conclusion que le sang c'est la vie. En effet, c'est le sens que Dieu nous en donne dans Sa Parole.

« Seulement sois sûr de ne pas manger le sang ; car le sang est la vie, et tu ne mangeras pas la vie avec la chair ». Deutéronome 12.23

Le sang est vie car il permet d'alimenter et de maintenir le corps en bon état de fonctionnement, c'est à dire de le maintenir en vie. Il est donc primordial de s'abstenir de donner des aliments nocifs à notre sang, de bien se vêtir et bien se chauffer, de vivre dans des lieux verts afin de donner tous les éléments nécessaires à notre sang pour qu'il soit le plus pur possible. Cette hygiène de vie aura pour conséquence d'avoir un organisme et un système immunitaire fort et en bonne santé. Si nous ne sommes pas conscients de cela ou si nous sommes négligents bien que vivants en réalité nous sommes des morts-vivants prématurés car nous apportons à notre sang la mort et la maladie pour un futur plus ou moins proche au lieu de la vie.

« La majorité des gens [...] ignorent les lois de leur être et se complaisent dans des appétits et des passions au détriment de leur intelligence et de leur moralité ; ils semblent disposés à continuer d'ignorer le résultat de leur violation des lois naturelles. Ils flattent leurs appétits dépravés en absorbant des poisons lents, qui souillent le sang et minent les forces nerveuses, attirant sur eux la maladie et la mort ». [...] Conseils aux Educateurs, aux Parents et aux Etudiants, 68.4

2ème Partie

Un Sang Pur

« Nous n'oserions faillir à notre mission en approuvant ce qui souille le sang et provoque la maladie. Nous serions infidèles à notre Maître si nous faisons ce que nous savons devoir lui déplaire ». Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 498.3

2. Un Sang Pur = Une Bonne Santé



Puisque le sang est la vie, la question qui convient de se poser maintenant est de quelle manière obtenir un sang pur.

Dieu nous donne la solution à travers l'Esprit de prophétie.

« Afin d'avoir une bonne santé, nous devons avoir du bon sang ; car le sang est le courant de la vie. Il enlève les déchets du corps, le répare et le nourrit. Lorsqu'il est nourri avec les aliments appropriés et quand il est nettoyé et revitalisé par le contact de l'air pur, il porte la vie et la vigueur à chaque partie de l'organisme. Plus parfaite est la circulation sanguine, mieux ce travail sera accompli. Counsel for the Church, 218.1 – Conseil pour l'Église, 177.1 – Conseils sur la nutrition et l'alimentation, p. 108 note 136

« Pour avoir un sang pur, nous devons respirer convenablement. Des inspirations pleines et profondes d'air pur, qui remplissent les poumons d'oxygène et purifient le sang. Elles lui donnent une couleur vive et lui envoient un courant de vie à chaque partie du corps. Une bonne respiration apaise les nerfs, elle stimule l'appétit et fait que la digestion soit plus parfaite et assure un sommeil paisible et réparateur ». Ministry of Healing, 272.1 – Ministère de la Guérison, 229.4

Dieu avait révélé à sa messagère la force vitale du sang. Et ces deux citations nous révèlent que ce qui permet d'obtenir un sang pur sont des aliments appropriés, le contact de l'air pur, une bonne circulation et une respiration appropriée. Cela semble trop simpliste et pourtant Dieu dans son amour pour Sa créature ne nous donne pas des choses compliquées à comprendre, mais des choses simples afin que nous puissions par Sa force les mettre en pratique et les inculquer à nos enfants et à notre entourage.

Dirons-nous comme Naaman : « Ce que Dieu me demande est trop simple, je préférerais un programme plus difficile ? » Ou toujours comme Naaman, suis-je en colère car Dieu me demande d'abandonner mes aliments nocifs pour entrer dans un programme santé-bien-être selon Ses instructions ? Dîtes-vous comme Naaman : pourquoi Dieu me demande t-il cela ? Les aliments que je mange ne sont-ils pas tout aussi bons que les autres. De toutes les manières tout est pollué !

Le récit biblique fait mention du dilemme et de la colère de Naaman dans lesquels peut-être nous trouvons-nous ?

« Mais Naaman fut irrité, et s'en alla, et dit : Voici, je me disais Il sortira certainement vers moi, et se tiendra là, et il appellera le nom du SEIGNEUR son Dieu, et il mettra sa main sur l'endroit et guérira le lépreux. L'Abana et le Pharpar, les rivières de Damas, ne sont-elles pas meilleures que toutes les eaux d'Israël ? Ne puis-je pas m'y laver et être net ? Ainsi il s'en retournait et s'en allait furieux. Et ses serviteurs s'approchèrent, et lui parlèrent et dirent : Mon père, si le prophète t'avait dit de faire quelque grande chose, ne l'aurais-tu pas faite ? Combien plus lorsqu'il te dit : Lave-toi et sois net ? » 2 Rois 5.10-13

Mais au-delà de ces quelques moyens que Dieu nous révèle pour obtenir un sang pur afin d'être en bonne santé, se cachent en réalité un test, une notion de foi, d'obéissance et d'abnégation. Il nous demande de désapprendre pour qu'Il nous instruisse selon Sa science. Et de suivre Ses instructions par la foi.

Paul nous exhorte en reprenant les paroles d'Habacuc 2 : 4

« ... Le juste vivra par la foi ». Romains 1. 17

D'ailleurs, c'est l'expérience que vécut le lépreux qui retrouva un sang pur grâce à sa foi en Jésus. A l'ouïe des enseignements et à la vue des miracles de Jésus, il parvint à la conviction que Jésus était le Messie attendu promis par les prophètes. Personne hormis le Fils de Dieu ne pouvait accomplir de tels miracles. Il s'avança vers Christ oubliant sa souillure et se jetant aux pieds du Sauveur, et exprima sa détresse par ces paroles :

« ... Si tu veux, tu peux me rendre net ». Marc 1.40

Jésus ému de compassion répondit à la prière de foi du lépreux et le guérit de sa souillure.

« ... L'homme qui avait été guéri éprouvait combien le don de la santé était précieux. Le sang pur qui circulait dans ses veines excitait dans son être tout entier une nouvelle et délicieuse animation » La Vie de Jésus-Christ, 188.2

Il ne nous est pas demandé moins que ce qui fut exigé de Naaman ou du lépreux. Tout comme ces deux témoins et disciples de Christ, notre foi doit se saisir des paroles du Seigneur qui nous donnent les directives suivantes : Si vous voulez avoir un sang pur, éviter la maladie, être en bonne santé... Suivez mes instructions : Ne consommez pas d'aliments nocifs pour votre organisme, vivez en plein air, ayez une bonne circulation sanguine, habillez-vous et chaussez-vous selon mes instructions... et vous serez en santé, la vie coulera dans vos artères.

Lorsque le sujet de la réforme église, il provoque des mettons immédiatement sur la répartie avec toutes sortes qui nous confortent dans notre apaisent notre conscience.

“Le Juste vivra par la foi...” Romains 1.17

sanitaire est discuté dans notre réactions assez vives. Nous nous défensive, prêt à donner la d'idées stéréotypées, des excuses façon de nous nourrir et qui

Dieu est le Grand Médecin par excellence, nous le croyons et le prêchons. S'Il nous invite à suivre Ses instructions en matière d'hygiène de vie, de santé, c'est qu'Il sait que ce qu'Il nous donne est la meilleure chose pour notre bonheur, notre santé. Par conséquent, si nous faisons le choix de suivre conformément ses conseils, nous ne serons ni amoindris physiquement, ni carencés. Aujourd'hui, que choisissons-nous ? Obéir et saisir par la foi les paroles de Christ ou continuer à suivre nos propres voies ; les instructions des hommes ?

« Afin que votre foi ne se maintienne pas sur la sagesse des hommes, mais sur le pouvoir de Dieu ». 1 Corinthiens 2.5

« Mais pour ceux qui sont appelés, tant Juifs que Grecs, [nous prêchons] Christ le pouvoir de Dieu et la sagesse de Dieu. 25 Parce que la folie de Dieu est plus sage que les hommes, et la faiblesse de Dieu est plus forte que les hommes ». 1 Corinthiens 1.24-25

Il serait intéressant pour une meilleure compréhension du sujet d'analyser à ce stade de l'étude les directives que Dieu nous donne afin que nous obtenions un sang pur qui transportera des courants de vie à nos différents organes et nous maintiendra en santé.

3ème Partie

Des Aliments Appropriés

« La ligne de démarcation entre celui qui sert Dieu et celui qui ne le sert pas devient de plus en plus distincte. C'est ainsi que le Seigneur l'a voulu. Une foi active et vivante distingue le peuple de Dieu des pécheurs qui, en refusant le Christ, rendent continuellement devant le monde un témoignage très clair: "Je ne veux pas que cet homme Jésus-Christ me commande. Je ne veux pas manger et boire à la gloire de Dieu, mais je veux suivre mes propres penchants, en mangeant et en buvant ce qui me plaît. Je ne veux pas porter le joug du Christ ; je ne veux pas apprendre ses leçons de douceur et d'humilité du cœur ; je veux suivre ma propre voie et mener en ce monde une vie de plaisir». — Lettre 131, 1902 (18 août 1902), à Emma White. Levez-Vos Yeux en Haut, 236.6

3. Des Aliments Appropriés

Nous n'allons pas trop nous étendre sur cette partie car en tant qu'adventistes du Septième Jour vivant au XXIème nous savons que la consommation de la viande, de produits laitiers, de sucres raffinés, de sucres, une surconsommation de sel, de caféine et de théine sont nocifs à notre santé. Hélas, ils sont trop souvent la cause des nombreuses maladies qui affectent nos contemporains et dont nous sommes nous-mêmes victimes.

De nombreux ouvrages d'auteurs non adventistes, certains spécialistes de la santé ont été écrits à ce sujet. De multiples émissions sont faites et diffusées avertissant sur les dangers d'une consommation carnée, de poissons, d'aliments à base de produits laitiers, d'une consommation de plats cuisinés. Les médias nous alertent sur les méfaits d'une agriculture intensive qui a pour conséquence des animaux malades, déformés, soignés avec les mêmes antibiotiques qui nous sont prescrits. Les personnes qui mangent ces animaux, ingurgitent toutes leurs toxines et lorsqu'elles sont malades et consultent, les antibiotiques que leur médecin leur prescrit n'agissent plus car leur organisme a créé une résistance. Elles doivent donc prendre des médicaments beaucoup plus forts. Face à cette surproductivité agricole, industrielle et financière, le monde végétal n'est point épargné, car la transformation du blé génère de plus en plus d'allergie au gluten.

Les hommes essaient de se protéger et de trouver des alternatives, alors c'est le grand retour « du fait maison » qui bat son plein même dans les restaurants. L'explosion du bio et des labels. Les magazines vantent les bienfaits d'une alimentation plus saine composée d'aliments frais tels que les céréales, les fruits, les légumes.

Vous remarquerez que notre monde essaie de revenir au régime de base donné par notre Seigneur. Et nous, en tant que peuple de Dieu, sommes-nous attentifs à ce flux d'informations ? Souhaitons-nous entrer dans ce programme santé ou nous entêtons-nous à satisfaire notre palais au détriment de notre santé physique et spirituelle ?

Avons-nous oublié que l'estomac est directement relié au cerveau et que ce que nous consommons altère ou intensifie notre discernement spirituel ? En effet, par le manger et le boire nous pouvons amoindrir nos forces spirituelles, notre goût et notre compréhension des Écritures.

« Tout ce qui diminue la force physique affaiblit l'esprit et amoindrit sa capacité à distinguer entre le bien et le mal. Nous devenons moins aptes à choisir de faire le bien et avons une force de volonté moindre pour faire ce que nous savons être juste ». Consels on Diet, 48,3 – Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 56.4

Dieu nous a laissé plusieurs exemples dans le récit biblique pour nous avertir. Nous avons l'exemple du peuple d'Israël lors de sa sortie d'Égypte. Alors que Dieu venait de se manifester à lui dans Sa gloire, le peuple oublieux de la sainteté de Dieu, pressa Aaron de lui faire un veau d'or car Moïse tardait à redescendre de la montagne. Le manger et le boire souvent associé aux divertissements, conduisirent le peuple à transgresser la loi de Dieu en dressant une image taillée pour l'adorer.

« Et ils se levèrent de bonne heure le lendemain, et offrirent des offrandes brûlées, et amenèrent des offrandes de paix, et le peuple s'assit pour manger et boire, et ils se levèrent pour se divertir. 7 Et le SEIGNEUR dit à Moïse : Va, descends, car ton peuple, que tu as fait monter du pays d'Égypte, s'est corrompu ; 8 Ils se sont rapidement détournés du chemin que je leur avais commandé ; ils se sont fait un veau de métal fondu, et l'ont adoré, et lui ont sacrifié, et ont dit : Ce sont ici tes dieux, ô Israël, qui t'ont fait monter du pays d'Égypte ». Exode 32.6-8

En nous donnant ce régime alimentaire, quel était selon vous le but de Dieu ? Pensez-vous que c'est pour nous contrarier que Dieu nous dit que l'obtention d'un sang pur passe par un changement de notre façon de nous nourrir ? Est-ce pour nous contrarier ou pour notre bonheur ? Dieu nous a donné la réforme sanitaire pour notre bonheur, notre bien-être, nous ne devrions pas l'oublier. En effet, Il souhaite nous préserver tant d'une chute spirituelle c'est à dire tomber dans une fausse adoration, la transgression de sa loi que d'un déclin physique c'est à dire la diminution de nos forces et facultés physiques qui aurait pour conséquence la maladie.

« Il est nécessaire pour nous de manger et de boire afin que nous ayons une force physique pour servir le Seigneur mais lorsque nous portons notre alimentation à la glotonnerie (gourmandise) sans une pensée de plaire à notre Père céleste, manger juste ce qui est plaisant à nos goûts, nous agissons de la même manière que les hommes à l'époque de Noé ». Conflict and Courage, 35.6

« ...Le régime alimentaire a une grande influence sur nos dispositions à nous laisser induire en tentation et à commettre le péché ». — Manuscrit 129, 1901, p. 1. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 61.1

Pourquoi est-ce si difficile d'abandonner les aliments nuisibles à l'organisme ? Après avoir réfléchi à cette question, je suis parvenue à la conclusion que nous sommes dépendants du goût et de ce que nous avons appris à nos papilles à apprécier. Nous sommes aussi très attachés à ce que nous consommons. Nous sommes prisonniers de stéréotypes, « un plat sans viande ce n'est pas manger ! ». Pourtant bien que, notre société soit de plus en plus confrontée à des scandales sanitaires, nous poursuivons notre course en minimisant ce fait pour continuer à satisfaire nos appétits, notre gourmandise vis à vis de la consommation carnée, de fromage, de sucres, de pâtisseries etc. Notre gourmandise est-elle devenue notre « dieu », à qui nous sacrifions tout, donnons tout : notre cœur, nos affections, notre santé, notre sang, notre vie ?

Comment pourrions-nous vivre au ciel avec cette addiction sur le manger et le boire ? Paul nous rappelle que le royaume de Dieu n'est « ni manger et boire » mais justice, paix et joie dans l'Esprit Saint.

« Car le royaume de Dieu n'est ni manger et boire, mais droiture, et paix, et joie dans l'Esprit Saint ». Romains 14.17

Ne perdons pas de vue, que le plan de Christ est d'avoir un peuple à part qui le suit partout où Il va. Et pour ce faire, il est prêt à nous donner tous les jours Sa paix, Sa joie et Sa justice au travers de l'Esprit Saint pour que nous puissions atteindre l'objectif qu'Il nous a fixé. Dieu est en train de préparer ce peuple particulier, les 144 000, à qui une mission particulière a été confiée à savoir d'élever le nom de Dieu par leur témoignage, leur foi et leur obéissance, et ce au détriment des circonstances adverses. Par cette soumission au Saint-Esprit et cette communion avec Jésus nous apprendrons non seulement l'obéissance, avoir foi aux paroles de Christ mais aussi elles nous permettront de ressentir un amour plus fort pour Lui, de sorte que jour après jour nous aurons le désir d'entrer dans Son plan pour jouir de cette santé physique et spirituelle qu'Il souhaite nous offrir.

« Qui sont les sujets du Royaume de Dieu ? Tous ceux qui font Sa volonté. Ils possèdent la justice, la paix et la joie dans le Saint-Esprit. Les membres du royaume de Christ sont les Fils de Dieu, partenaires de Sa grande entreprise. Les élus de Dieu sont une génération choisie, un peuple particulier, une nation sainte, pour proclamer les louanges de Celui qui les a appelés des ténèbres à Sa merveilleuse lumière. Ils sont le sel de la terre, la lumière du monde. Ils sont des pierres vivantes, un sacerdoce royal. Ils sont partenaires avec Christ. Ce sont ceux qui suivent l'Agneau partout où Il va... ». (Testimonies To Ministers and Gospel Workers, 422.1)

Cette préparation ne peut se faire sans un renoncement dans l'assouvissement égoïste qui vise à satisfaire nos plaisirs dans le manger et le boire. Car elle se construit avec une prise de décision et une volonté d'obéir à ce que l'Esprit nous demande de faire, respecter la loi de Dieu dans toutes nos voies.

« C'est pourquoi, mes bien-aimés, comme vous avez toujours obéi, non seulement comme en ma présence, mais beaucoup plus maintenant en mon absence, travaillez à votre propre salut avec crainte et tremblement ; 13 Car c'est Dieu qui agit en vous tant pour le vouloir et le faire selon son bon plaisir ». Philippiens 2.12-13

Il est très important que nous fassions notre part toute personnelle, et que nous ayons une notion intelligente au sujet de ce que nous devons manger et boire, et sur la manière dont nous devons vivre pour préserver notre santé. Nous sommes mis à l'épreuve sur l'alternative d'accepter les principes de la réforme sanitaire ou de nous abandonner à nous-même. — Manuscrit 33, 1909, p. 1. {CNA 406.3}

Serons-nous des chrétiens qui passons notre temps à satisfaire notre goût ? Jusque à quand présenterons-nous des excuses pour rejeter le message de la réforme sanitaire ? Le manger et le boire ne signifie pas forcément de festoyer comme le faisaient les filles et fils de Job. Mais comme nous le dit Ellen G. White, premièrement il s'agit de faire notre part personnelle pour savoir ce qu'il convient de manger et de boire et deuxièmement le mode de vie à adopter pour préserver notre santé. La bible nous dit que Job craignant que ces enfants ne pèchent contre Dieu, offrait quotidiennement des sacrifices pour eux à Dieu.

« Et ses fils allaient les uns chez les autres et festoyaient chacun son jour, et ils envoyaient convié leurs trois sœurs pour manger et boire avec eux. 5 Et il arrivait que, lorsque les jours de festin étaient achevés, Job envoyait [vers eux] et les sanctifier, et [il] se levait de bonne heure le matin et offrait des offrandes consumées selon le nombre d'eux tous, car Job disait : Peut-être que mes fils ont péché, et ont maudit Dieu dans leurs cœurs. Ainsi faisait Job continuellement ». Job 1.4-6

Le manger et le boire peuvent causer notre chute spirituelle. Les aliments que nous mangeons régulièrement sont riches en sel, en sucres, en graisses, en sucres raffinés. Pour obtenir un sang pur, Dieu nous invite à revenir au régime alimentaire initial à savoir une consommation non raffinée. Des aliments complets. Une augmentation de notre consommation d'aliments frais, des légumes et des fruits. Une cuisine simple et bien équilibrée. Une alimentation qui bannit le sucre. L'utilisation du sucre se fera par les dattes, les raisins, le miel, le sirop d'agave, tous les sucres naturels assimilables par l'organisme qui ne créeront pas une dépendance. Car le sucre est une drogue. Les spécialistes ne sont pas tous unanimes avec cette affirmation (voir livre *le mal du sucre* – Daniel Starenkyj). Lisons le commentaire

« Aujourd'hui, nous évoluons dans une société ambivalente et hypocrite à l'égard du sucre. Il n'y pas de message unanime, tel que celui que nous avons sur la cigarette, qui dirait : « arrêtez le sucre, c'est mauvais pour votre santé et pour celle des autres ». Nous commençons tout juste à parler des conséquences négatives du sucre sur la santé. Dans ce contexte sociétal ambivalent, peu de consommateurs sont réellement confrontés à leur difficulté d'arrêter de surconsommer du sucre et il est donc encore difficile de savoir si l'addiction au sucre est un phénomène très répandu. Mais souvenez-vous, il fût un temps, pas si lointain, où presque tout le monde fumait et où la cigarette n'était pas perçue comme dangereuse et addictive... » Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS de Bordeaux et spécialiste des addictions

Nous devons faire attention aux combinaisons alimentaires. A ne pas boire en mangeant. A boire de l'eau dans la journée. Le manger et le boire réforment notre manière de nous alimenter tout en nous donnant une hygiène de vie plus saine qui augmente notre vitalité dans l'apport de nutriments, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

« ...Le régime alimentaire a une grande influence sur nos dispositions à nous laisser induire en tentation et à commettre le péché ». — Manuscrit 129. 1901. n. 1. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments*. 61.1

Une grande responsabilité est placée sur les épaules des parents en ce qui concerne le manger et le boire au sein de la famille. L'Esprit de prophétie déclare que les mères de famille doivent savoir comment nourrir leurs enfants et ce qu'elles doivent mettre sur la table. L'éducation que les parents souhaitent prodiguer à leurs enfants et s'évertuent à leur donner est souvent contrecarrée par les plats proposés qui stimulent les bas instincts, altèrent leur discernement spirituel et développent un manque d'intérêt pour les choses spirituelles. Il incombe à tout enfant de Dieu de savoir ce qu'il doit manger pour glorifier Dieu dans un corps et un esprit sains.

« Prennent-ils soin de ne placer devant leurs enfants que des aliments qui serviront à produire un sang de qualité, qui sera capable d'empêcher l'organisme de s'enfièvre et de le maintenir en vie et en santé ? Ou, sans égard pour l'avenir de leurs enfants, leur donnent-ils des aliments malsains, stimulants et irritants ? »
— *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 134 (1890). CNA 287.1

Un sang pur passe par d'aliments les plus régime donné par Dieu céréales,
La combinaison des légumineuses fournit Dans ce type combinant les aliments trouverons nos besoins glucide et lipide etc.



la consommation simples possibles selon le à savoir : fruits, légumes, légumineuses, oléagineux. céréales et de un apport en protéine. d'alimentation, en comme il se doit, nous en protéine, calcium, fer,

Pour avoir un sang quantité des aliments la consommation d'aliments acidifiants. Quelle est la différence entre ces deux groupes d'aliments. (Liste non exhaustive en annexe)

pur, nous augmenterons la alcalinisants et réduirons

Les aliments alcalinisants

Lorsque les aliments alcalinisants sont métabolisés par l'organisme (transformés) ils produisent une alcalinisation (c'est à dire une augmentation du PH) du sang et des liquides corporels. Les fruits, les légumes et les crudités sont les aliments les plus alcalinisants. Ils protègent donc contre l'acidification produite de manière naturelle par l'organisme et aggravée par la consommation abondante d'aliments d'origine animale.

Les aliments acidifiants

C'est un aliment qui lorsqu'il est métabolisé par l'organisme produit une acidification (c'est à dire une diminution du PH) du sang et des liquides corporels. Le fromage sec, la viande, le poisson et les œufs sont les aliments les plus acidifiants. L'acidification du sang est la cause d'un grand nombre de trouble et de maladies. *Dr G. Pamplona-Roger, La santé par les aliments, p. 14*

Le PH est le degré d'acidité du sang et il doit être compris entre 7,35 et 7,45 pour que les fonctions vitales puissent avoir lieu. Il existe dans le corps une tendance permanente à l'acidification, celui-ci doit lutter en permanence pour éliminer l'excès d'acide. C'est pour cela qu'il est vivement conseillé de manger plus d'aliments alcalinisants qu'acidifiants.

Une précision est à faire ici. Ce n'est pas parce qu'un aliment a un goût plus au moins acide qu'il est forcément acidifiant. Par exemple, le citron, l'orange, et d'autres fruits qui ont un goût acide dû à leur teneur en acide citrique et d'autres acides organiques sont alcalinisants.

Il est à noter que toutes les céréales aussi bien complètes que raffinées, les prunes et les myrtilles, les fruits secs tels que les noix, cacahouètes, noix de cajou, le soja et les lentilles sont des aliments acidifiants. Mais par rapport à la viande et aux produits laitiers leur teneur en acidité est beaucoup moins élevé entre 2 à 5 fois moins.

En revanche, les amandes, les châtaignes, les haricots, les pois chiches sont des aliments alcalinisants. *Dr G. Pamplona-Roger, La santé par les aliments, p. 272-273*

Il est très important que nous fassions notre part toute personnelle, et que nous ayons une notion intelligente au sujet de ce que nous devons manger et boire, et sur la manière dont nous devons vivre pour préserver notre santé. Nous sommes mis à l'épreuve sur l'alternative d'accepter les principes de la réforme sanitaire ou de nous abandonner à nous-même. — Manuscrit 33, 1909, p. 1. {CNA 406.3}

C'est pour cette raison que l'Esprit de Prophétie exhorte les parents et tout disciple de Christ à apprendre à bien se nourrir afin de garantir un sang pur qui apportera la vie à tous les organes et maintiendra le cerveau alerte, vif et ouvert à l'Esprit de Dieu qui nous conduit dans les voies de la justice, de la paix et de la joie qui mènent au royaume de Dieu. Les plats trop épicés, les boissons fortes, les pâtisseries irritent l'estomac et créent en nous un besoin de stimulants plus fort. Cela a pour conséquence que les enfants ont un goût très prononcé pour une alimentation malsaine. Parfois nous ne comprenons pas la raison pour laquelle nos enfants sont rebelles à la Parole de Dieu ou possèdent un comportement insoumis envers nous, l'Esprit de prophétie nous révèle que l'une des causes est l'alimentation que nous leur donnons.

A l'époque d'Israël Dieu sanctionnait durement la glotonnerie (gourmandise) et l'associait à la rébellion vis à vis de l'autorité parentale et divine.

« Si un homme a un fils obstiné et rebelle, qui n'obéit pas à la voix de son père, ni à la voix de sa mère, et qui, quand ils l'auront châtié, il ne veuille pas les écouter, 19 Alors son père et sa mère le prendront, et l'amèneront aux anciens de sa ville, et à la porte de son lieu ; 20 Et ils diront aux anciens de sa ville : C'est ici notre fils qui] est obstiné et rebelle; il n'obéit pas à notre voix; il est glouton et ivrogne. 21 Et tous les hommes de sa ville le lapideront, et il mourra, ainsi tu ôteras le mal du milieu de toi, et tout Israël l'entendra et craindra ». Deutéronome 21.18-21

Il est vrai, nous ne sommes plus sous la loi cérémonielle. Mais à travers ce cas précis, Dieu veut nous enseigner que notre façon de nous alimenter produit la rébellion ou l'obéissance. Cette loi mentionnée dans le récit biblique nous éclaire sur le caractère sérieux d'accepter les lois de la santé. En acceptant ces lois, nous apprendrons à bien nourrir notre famille et nos enfants auront toutes les dispositions requises pour aimer les voies du Seigneur. Cet exemple nous montre que notre façon de nous alimenter impacte directement sur notre comportement et notre réceptivité à obéir à la voix de Dieu et celle des parents.

« Les parents doivent étudier les lois de la santé — Les parents devraient se pencher tout particulièrement sur les lois de la vie et de la santé, pour s'assurer qu'ils ne contribuent aucunement, soit par l'alimentation soit par quelque autre habitude, à développer chez leurs enfants de mauvaises tendances. Avec quel soin les mères ne devraient-elles pas veiller à préparer leur repas en n'utilisant que les aliments les plus simples et les plus sains, qui n'affaiblissent pas les organes digestifs et le système nerveux de leurs enfants et ne neutralisent pas l'éducation qu'elles veulent leur donner! La nourriture affaiblit ou fortifie l'estomac ; elle joue un grand rôle dans la santé physique et morale des enfants, qui sont la propriété de Dieu et ont été rachetés par le sang du Christ. Quelle responsabilité sacrée Dieu fait reposer sur les parents en les chargeant de veiller sur la constitution physique et morale de leurs enfants, sur leur équilibre nerveux, et de garder leur âme du péril ! » — Testimonies for the Church 3:568. Te 143.2

Ce n'est pas une mince affaire que l'éducation des enfants selon les principes divins dans un monde qui fonctionne en opposition avec ceux-ci. Il est vrai que les parents sont confrontés aux médecins qui leur disent que leurs enfants risquent d'être carencés en protéine, en fer, en calcium et en vitamine B12 avec un régime alimentaire végétalien. Si le régime alimentaire n'est pas diversifié, en effet cela peut être le cas. C'est la raison pour laquelle Dieu nous presse à ce que TOUS, nous sachions manger sainement, équilibré pour apporter les nutriments indispensables à notre organisme pour éviter toute carence et éviter de rendre un témoignage négatif par une mauvaise pratique de Ses lois de santé. L'honneur de Dieu est en jeu à travers nous.

• La Vitamine B12

La vitamine B12 est très importante car elle participe à la fabrication du matériel génétique des cellules et des globules rouges. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux. Sur cette question là, les parents ou les végétaliens sont mis au pied du mur. Il est habituellement crié haut et fort que la vitamine B12 se trouve essentiellement dans le poisson, les oeufs ou la viande. Notre besoin minimal en vitamine B12 par jour est de 0.3

microngramme. La déficience en vitamine B12 est rarement alimentaire, elle est souvent liée à une mauvaise absorption par un estomac ou un intestin défectueux. Les sources végétales les plus abondantes de vitamine B12 se trouvent dans les céréales complètes, particulièrement l'avoine et le blé. Le pain intégral, (la vitamine B12 est concentrée dans le son et le germe) comporte sensiblement le même taux de vitamine B12 que le lait complet et la farine de soja qui fournissent sensiblement le même taux de vitamine B12 qu'un œuf entier. Un œuf contient 0.3 microgrammes et 100g de pain intégral contient entre 0.2 à 0.4 microgramme. Des chercheurs ont démontré que l'avoine fournit plus de vitamine B12 que le blé. La levure alimentaire ainsi que les algues sont des sources reconnues de vitamine B12. Certains légumes-racines offrent pour 100g entre 0.1 et 0.3 microgramme de cette vitamine ainsi que les betteraves rouges et les poireaux. Nous pouvons trouver d'autres sources de vitamines B12 dans les légumes à feuilles, les épinards, la luzerne, les choux, le céleri, le brocoli, le pollen, les olives, les petits pois, le chou frisé, sans oublier l'eau. Soulignons que l'abus de sucre et de protéine peut provoquer une carence en vitamine B12. *Danielle Starenkyj, Le Mal du Sucre, p. 277-283*

- **Le Fer**

Minéral essentiel à la constitution de certaines protéines comme l'hémoglobine, la myoglobine et certaines enzymes, permet d'avoir un bon sang. Le citron et l'orange favorisent l'absorption du fer. Le soja a une teneur très élevée en fer. Pour fixer le fer, il nous est vivement conseillé de prendre chaque jour l'équivalent d' ½ citron en jus.

- **Le Calcium**

C'est le grand classique pour les parents ayant des enfants en bas âge. Vos enfants seront carencés en calcium s'ils ne consomment pas de produits laitiers ! Nous devrions prendre du recul avec toute la masse d'informations que nous recevons sur l'alimentation, surtout lorsque ces informations sont contraires avec les enseignements donnés par notre Seigneur.

Depuis l'enfance, il nous est dit que la source la plus importante de calcium se trouve dans les produits laitiers. Que les protéines sont quasiment inexistantes dans les légumes verts. Mais qu'en est-il exactement ? Puisque Dieu nous conseille vivement de ne pas consommer de produits laitiers à base animale, alors où trouverons-nous notre apport de calcium, dans le régime alimentaire que le Seigneur nous demande de mettre en pratique ? Les parents ayant de jeunes enfants sont face à ce dilemme et souvent ne savent pas quoi faire ou quoi répondre face à ces discours bien rodés et bien ancrés dans nos mentalités.

Dieu a tout fait de façon magnifique et merveilleuse. Contrairement aux idées reçues, dans les légumes verts se trouvent des protéines, des minéraux. D'ailleurs, la meilleure source de calcium se trouve dans les légumes verts et à feuilles vertes. Tels que les choux, les épinards, la mâche, les poireaux, les endives etc. Nous devons rééduquer notre palais, nos papilles gustatives doivent être non pas axées sur le goût mais sur ce qui est nutritif pour notre corps. Cela n'empêche pas que nos plats soient agréables au goût sinon nos enfants ne les mangeront pas.

Une alternative existe pour les mamans qui ont des nourrissons, car vous me direz que les bébés ne mangent pas encore de légumes !! La meilleure source de calcium se trouve dans le lait maternel. N'hésitez pas à allaiter votre bébé le plus longtemps possible. Pour celles qui n'ont pas de lait ou ne peuvent allaiter, il est possible de donner des boissons végétales (soja, amande, noisettes, riz, châtaigne etc) aux bébés enrichis au calcium à la place de lait de vache. Ces boissons végétales se trouvent facilement dans les pharmacies, ou vous pouvez les commander auprès de votre pharmacien. Certaines, sont disponibles dans les centres commerciaux. Par ailleurs, j'ai eu des témoignages de grand-mères qui m'ont raconté que leur mère les avait essentiellement nourries au jus de carotte car elles étaient intolérantes au lait vache. Gardons ce principe en tête, Dieu a fait toute chose merveilleusement. Il nous donnera toujours une solution pour respecter Ses lois physiques (*dîtes de santé*).



Mangeons des légumes de saison, soyons curieux et diversifions nos légumes, mettons de la couleur dans nos plats !!

Dans la vie de tous les jours, progressivement, introduisons dans notre alimentation des jus de légumes, des smoothies de fruits, des smoothies verts, une plus grande proportion de légumes cuits à la vapeur, de crudités diversifiées ainsi que d'autres plats chauds. Proposons-les à nos enfants en leur expliquant leurs vertus nutritives. Mangeons des légumes de saison, soyons curieux et diversifions nos légumes, mettons de la couleur dans nos plats en ayant trois familles de légumes. Goûtons à la carotte jaune, blanche, violette, au panais, à la rutabaga, aux différents types de tomates, de navet, de salades, des légumes qualifiés d'anciens. Dieu a créé une multitude de variété de fruits et de légumes, n'achetons pas toujours les mêmes choses auxquelles nous sommes accoutumées. Osons goûter aux autres saveurs de fruits et de légumes que Dieu a créé pour notre santé.

Dans notre société, nous avons appris à consommer le fruit et à jeter la fane des légumes. Mais savez-vous que c'est dans la fane que l'on trouve le plus de minéraux, oligo-éléments (calcium, magnésium, potassium, zinc, fer etc) ?

Certaines populations du monde consomment les fanes (feuilles) de courgettes, de carottes, de betterave, de potiron, de fenouil, navet, radis, l'ortie, etc. Dans notre pays, nous pensons que les feuilles sont pour les lapins, mais nous avons tort ! Celles-ci mélangées dans nos crudités habituelles augmenteront l'apport nutritif nécessaire pour l'obtention d'un sang pur. Prenons un exemple :

Dans la betterave le fruit et les feuilles nous trouvons :

	Minéraux	Fruit (100 gr)	Feuilles (fanés) (100gr)
Betterave	Calcium	16 mg	110 mg
	Magnésium	23 mg	70 mg
	Fer	0.80 mg	2.57 mg
	Potassium	325 mg	762 mg
	Sodium	78 mg	226 mg
	Vitamine C	4.90 mg	30 mg
	Protéine	1.61 mg	2.20 mg
Navet	Calcium	30 mg	190 mg

Tiré du livre Green for life, p. 29

Ceci n'est qu'un exemple parmi tant d'autres.

« Ceux qui ont vraiment compris les lois de la santé évitent les extrêmes. Ils choisissent leurs aliments non seulement pour satisfaire leur appétit mais pour fortifier leur corps. Ils cherchent à maintenir leurs énergies dans le meilleur état possible pour les mettre au service de Dieu et de leurs semblables. Leur appétit est contrôlé par la raison et la conscience, et il en résulte la santé du corps et de l'âme. Et s'ils ne font pas une grande propagande, leur exemple n'en rend pas moins témoignage en faveur de leurs principes. Ils exercent autour d'eux une heureuse influence ». — Conseils sur la nutrition et les aliments, 232-233. {CL 183.1}

• Les Acides Aminés

Nous sommes face de nouveau à une autre objection avancée contre le régime donné par Dieu. Les acides aminés sont composés en trois groupes, les essentiels, les semi-essentiels et les non-essentiels. On en compte vingt au total. Nous avons besoin de huit acides aminés essentiels pour que notre organisme synthétise la protéine afin que nous ne soyons pas carencés. Les acides aminés sont des aides à l'assimilation des protéines dans le sang. Nous avons vu dans les différentes définitions que pour que le sang soit pur, la cellule a besoin de protéine pour alimenter nos différents organes, produire nos défenses immunitaires et certaines de nos hormones.

Les acides aminés sont utiles pour le renforcement musculaire, la réparation des tissus, la régularisation du PH du sang. Donc c'est très important qu'ils soient bien assimilés par l'organisme, pour que notre sang soit pur. Il convient de bien manger. Le corps n'a besoin que de 0.75g de protéine/kg/par jour.

Dans le régime que Dieu nous donne, nous trouverons ces différents acides aminés dans une alimentation diversifiée. Par exemple nous les retrouvons dans la combinaison céréale + légumineuse, dans les céréales (maïs, avoine, blé, riz, millet, kamut etc) le sarrasin, le quinoa. Mais il en existe également dans les légumineuses (les haricots secs, le soja, les pois, les fèves), sans oublier les oléagineux (noix de brésil, noix de cajou, pistache, pignon, amandes, graine de tournesol, graine de sésame, graine de lin etc.) Les acides aminés se trouvent dans les graines germées, l'avocat, la levure de bière, le germe de blé, les légumes verts. En fait dans tout ce que Dieu nous demande de consommer, nos besoins nutritionnels sont couverts et nous pouvons obtenir un sang pur à condition de bien s'alimenter.

Il convient donc, de prendre du recul avec toutes les informations qui fusent de toutes parts. Écoutons et retenons ce qui est bon. Ne soyons pas effrayés mais au contraire documentons-nous sur le sujet pour pouvoir apporter des réponses et des solutions face aux problèmes de carences et d'apport journalier dont notre sang a besoin, pour faire fonctionner convenablement notre organisme afin que nous ne soyons pas malades.

Il serait judicieux de garder à l'esprit qu'il existe des peuples sur la terre qui ne consomment pas ou que très peu de viande et pourtant ils ne sont pas carencés. Leur consommation à base de quinoa, de céréales, de légumineuses, de légumes et de fruits leur apporte les nutriments nécessaires pour vivre. Alors pourquoi, dans notre société, ce serait le contraire ?

La base d'une alimentation doit être diversifiée et équilibrée. Il convient à tous d'étudier le sujet. Nous pouvons formuler une prière à Dieu Lui demandant à Dieu de nous éclairer sur le régime alimentaire qu'Il souhaite que nous adoptions. Dieu est fidèle et juste pour nous apprendre comment faire. Il nous presse à être attentif à Ses instructions et nous promet de nous enseigner la véritable science de la vie, la sagesse. Désirons-nous saisir par la foi les paroles de Dieu ?

« ...Sois-moi attentif ; tais-toi, et je t'enseignerai la sagesse ». Job 33.33

Demandons pardon au Seigneur pour notre manque de foi, d'obéissance et de courage à suivre la voie qu'Il a tracée pour nous. Revendiquons Ses promesses afin qu'Il nous donne la force, le désir et la constance d'opérer ce changement qui a pour but de nous préserver en santé ou nous faire retrouver la guérison. Car notre Dieu est bon et il est fidèle à Ses promesses.

« Bon et intègre est le SEIGNEUR ; c'est pourquoi il enseignera aux pécheurs le chemin [qu'ils doivent suivre]. 9 Il guidera les dociles avec jugement ; et il enseignera son chemin aux dociles. 10 Tous les sentiers du SEIGNEUR sont miséricorde et vérité, pour ceux qui gardent son alliance et ses témoignages. 11 À cause de ton nom, ô SEIGNEUR, pardonne mon iniquité ; car elle est grande. 12 Quel homme est celui qui craint le SEIGNEUR ? Il lui enseignera le chemin qu'il doit choisir ». Psaume 25.8-12

• Stop Aux Grignotages

Dorénavant, reconsidérons la question de la réforme sanitaire. Dieu nous donne-t-il des choses trop difficiles à faire ? Nous demande-t-il d'entreprendre des changements pour notre malheur ? Non. Dieu se sert de la réforme sanitaire pour atténuer notre souffrance physique. C'est l'un des moyens qu'Il mit en place pour que Son peuple glorifie Son nom au travers de la réforme sanitaire. Mais hélas nous avons rejeté cette réforme.

« Les Adventistes du septième jour possèdent des vérités de la plus haute importance. Il y a plus de quarante ans que le Seigneur nous a communiqué des lumières particulières sur la réforme sanitaire. Qu'en faisons-nous? Ils sont nombreux ceux qui ont refusé de suivre les instructions que le Seigneur nous a données. En tant qu'adventistes, efforçons-nous de réaliser des progrès proportionnés à la lumière reçue. Il est de notre devoir de comprendre et de respecter les principes de la réforme sanitaire. En ce qui concerne la tempérance, nous devrions être en avance sur tous les autres. Cependant, il y a parmi nous des membres d'église qui ont été bien instruits à cet égard, et même des prédicateurs, qui manquent de respect pour la lumière que le Seigneur nous a donnée. Ils mangent selon leurs goûts et font ce qui leur plaît ». — Conseils sur la nutrition et les aliments, 26-27. {CL 189.5}

Un autre élément pratique qui nous empêche d'avoir un sang pur est le grignotage. Cette mauvaise habitude affecte de nombreuses personnes. En quoi le grignotage souille-t-il notre sang ? Tout d'abord lorsque nous grignotons c'est toujours entre les repas. De plus ce que nous consommons à ce moment sont



souvent des aliments nuisibles pour notre sang tels que : des sucreries, des biscuits, des barres de chocolat, des chips, des pâtisseries, des viennoiseries, etc tout cela accompagné généralement d'une boisson. Consommer entre les repas fatigue notre organisme. L'organisme a besoin de digérer durant quatre à six heures en fonction de ce que nous lui donnons. Notons que si nous mangeons de la viande et du fromage cela nécessite six heures de digestion voir plus !! Le grignotage entre les repas stoppe la digestion et cette irrégularité crée des troubles gastriques. La consommation de ce type d'aliments est souvent riches en graisse hydrogénée. Celle-ci bouche nos artères, et souille notre sang et de nous rendra malade dans un futur plus ou moins proche. Soyons vigilants vis à vis de notre santé.



Pour éviter les grignotages, prenons le temps et l'habitude de prendre un bon petit déjeuner ce qui nous permettra d'attendre le deuxième repas sereinement. Si une envie de grignotage arrive, prenez un grand verre d'eau et désaltérez-vous. Combattez par la prière cette envie de grignoter en demandant à Dieu de vous aider à surmonter cette mauvaise habitude. Si vous manquez de temps le matin, demandez à Dieu de vous aidez à vous réveiller plus tôt pour prendre votre petit déjeuner avant de vous rendre sur votre lieu de travail.

L'Esprit de prophétie déclare que *« les organes digestifs s'affaiblissent, l'énergie vitale est détournée du cerveau et acheminée vers l'estomac pour l'aider à disposer de sa surcharge et, de ce fait, les facultés mentales se trouvent débilitées. L'excitation des forces vitales et leur affaiblissement les rend nerveux, impatient, obstinés et irritables »*. CNA 215.1 — *« la régularité des repas est un facteur important dans le maintien de la santé du corps et la sérénité du cerveau »*.

« Après un repas habituel, l'estomac devrait pouvoir se reposer pendant cinq heures. Aucune parcelle de nourriture ne devrait y être introduite jusqu'au repas suivant. Durant cet intervalle, l'estomac peut normalement accomplir son travail, et se préparer à recevoir à nouveau des aliments ». Conseils sur les Nutriments et les Aliments, 212.4

Si nous obéissons et saisissons par la foi les paroles du Seigneur dans le processus d'acquérir un sang pur, tout comme Naaman et le lépreux nos cœurs déborderont de joie car le sang qui coulera dans nos veines nous apportera de nouvelles forces physiques, mentales et spirituelles selon les promesses du Seigneur.

« Afin d'avoir une bonne santé, nous devons avoir du bon sang ; car le sang est le courant de la vie. Il enlève les déchets du corps, le répare et le nourrit. Lorsqu'il est nourri avec les aliments appropriés et quand il est nettoyé et revitalisé par le contact de l'air pur, il porte la vie et la vigueur à chaque partie de l'organisme. Plus parfaite est la circulation sanguine, mieux ce travail sera accompli. Counsel for the Church, 218.1 – Conseil pour l'Église, 177.1 – Conseils sur la nutrition et l'alimentation, p. 108 note 136



Dieu prépare Son armée et cette préparation passe par une compréhension et une pratique des lois de la santé (*voir prédication sur www.youtube.com/users/LGC7771c/videos playlist « les messagers du temps de la fin » « Rendre gloire à Dieu dans un corps et un esprit sains »*). Alors que Dieu ramène de plus en plus au sein de Son peuple, la réforme sanitaire sous tous ses aspects, Il regarde comment nous réagirons face aux lois de la santé qu'il a établies dès la création du monde dans chacun de nos muscles, nos nerfs, nos facultés afin que nous sachions discerner entre le bien et le mal pour que notre volonté soit plus encline à faire Sa volonté au lieu de la nôtre.

Par le biais de sa messagère il nous explique comment obtenir un sang pur et nous en donne la raison. Il nous dit qu'un sang pur passe par la consommation d'aliments appropriés qui nous maintiendront en santé. Le sang pur est le courant de la vie... Ensuite, le Seigneur poursuit en expliquant :

« ... Et quand il (le sang) est nettoyé et revitalisé par le contact de l'air pur, il porte la vie et la vigueur à chaque partie de l'organisme... » Counsel for the Church, 218.1 – Conseil pour l'Église, 177.1

Regardons plus en détails la deuxième information énoncée dans cette citation... « *Le sang doit être nettoyé et revitalisé par le contact de l'air pur* ».

*A suivre « Le Sang Est Vie »
Deuxième partie : L'air Pur*

“Le Juste vivra par la foi...” Romains 1.17

Annexe

Liste des aliments alcalinisants et acidifiants

FRUITS					
Aliment	alcalinisant	acidifiant	Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Fruits acides			• Fruits séchés		
• Ananas	x	.	• abricot	.	x
• citron	x	.	• banane mûre	X	.
• clémentine	x	.	• figue	X	.
• grenade	x	.	• poire	X	.
• groseille	x	.	• pomme	X	.
• mandarine	x	.	• pruneau	.	x
• orange	.	x	• raisin	X	.
• pamplemousse	x	.			
• Fruits mi-acides			• Fruits neutres		
• Abricots	.	x	• melon	X	.
• cerise	x	.	• pastèque	X	.
• fraise	x	.			
• pêche	x	.	• Fruits oléagineux		
• Poire	x	.	• amandes sèches	X	.
• pomme	x	.	• noisettes	.	x
• prune	.	x	• noix sèches	.	x
• raisin	x	.	• pistaches	.	x
• tomate	x	.			

.					
• Fruits doux			.		
• Banane	x	.	•		
• Dattes	x	.	•		

FRUITS					
• Fruits doux			.		
Aliment	alcalinisant	acidifiant	Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Figues	x	.	•		
• pommes douces	x	.	•		
• raisin doux	x	.	•		

Légumes					
Aliment	Alcalinisant	acidifiant	Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Faiblement amidonnés			• Moyennement amidonnés		
• Asperges	.	x	• artichaut	.	x
• aubergine	x	.	• betteraves	x	.
• brocoli	x	.	• carottes	x	.
• cardon	x	.	• celeri rave	x	.
• champignon	x	.	• choux de Bruxelles	.	x
• chicorée	x	.	• échalottes	x	.
• choux	x	.	• navet	x	.
• choux-fleurs	x	.	• oignon	.	x
• ciboulette	x	.	• panais	x	.
• concombre	x	.	• persil	x	.
• cornichon	x	.	• petits pois frais	x	.
• courge	x	.	• pissenlit	x	.
• courgette	x	.	• rutabaga	x	.

Légumes					
• Aliment	Alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Faiblement amidonnés			• Moyennement amidonnés		
• Cresson	x	.	• salsifis	x	.
• endive	x	.	• A amidon concentré		
• Epinards	x	.	• châtaignes	x	.
• haricots verts	x	.	• pommes de terre	x	.

Légumes					
• Aliment	Alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Faiblement amidonnés			• Moyennement amidonnés		
• Laitue	x	.	• topinambour	x	.
• mâche	x	.	.		
• oseille	.	x	• Lipides		
• Poireaux	x	x	• Avocat	x	.
• poivrons doux	x	.	• olive	x	.
• potiron	x	.	.		
• radis	x	.	• Glucides		
• Rhubarbe	.	x	• Miel	.	x
• Scarole	x	.	.		

Aliments de compromis					
• Aliment	alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Légumes secs			• Produits laitiers		
• Fèves	.	x	• Lipides		
• haricots secs	.	x	• beurre	.	X

Aliments de compromis					
• Aliment	alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Légumes secs			• Produits laitiers		
• lentilles sèches	.	x	• crème fraîche	.	X
• pois cassés	.	x	• lait de vache	.	X
• soja	x	.	• lait humain	x	.
• Céréales et dérivés			• protéines maigres		
• Avoine	.	x	• Caillé de lait sec	x	.
• blé complet	.	x	• Fromage blanc	x	.
• farine blanche	.	x	• Yaourt écrémé	x	.
• farine de maïs	.	x			
Aliments de compromis					
• Aliment	alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Céréales et dérivés			• protéines grasses		
• farine d'avoine	.	x	• St. paulin	.	X
• fécule	.	x	• conté	.	X
• maïs	.	x	• chèvre	.	x
• orge complète	x	.	• emmental	.	x
• pain blanc	.	x	• gruyère	.	x
• pain complet	.	x			
• pâtes	.	x	• Œufs		
• pommes de terre	.	x	• jaune	x	.
• riz complet	.	x	• blanc	.	x
• Sarrazin	.	x			
• seigle complet	.	x			
• semoule	.	x			

Aliments de dégénérescence					
• Aliment	alcalinisant	acidifiant	• Aliment	alcalinisant	acidifiant
• Substances animales			• Divers		
• Viande de veau, boeuf	.	x	• Alcools	.	x
• coeur de bœuf	.	x	• cacao	.	x
• cervelle	.	x	• condiments	.	x
• crustacés	.	x	• épices	.	x
• poissons	.	x	• pâtisseries	.	x
• volailles	.	x	• sucre	.	x

Liste prise sur site <http://www.ateliersante.ch/listaliments.htm>