



# La Toux

## 1. Les Causes

Avec l'arrivée de l'automne et de l'hiver, la préparation de son organisme à ce changement de saison peut s'avérer utile et bénéfique. Souvent au commencement de l'automne, il est fréquent que nous attrapions souvent froid et cela se traduit soit par le nez qui coule, un mal de gorge soit par la toux grasse ou sèche. La toux est souvent accompagnée du rhume et d'autres infections.

La toux est le symptôme le plus fréquent des maladies de l'appareil respiratoire. En réalité la toux n'est rien d'autre qu'un mécanisme de défense de l'organisme pour expulser des bronches une substance étrangère ou irritante.

La toux est souvent causée par un problème lié à l'estomac provenant d'une surcharge de l'organisme en raison d'une mauvaise alimentation ou une suralimentation qui a produit une fermentation dans l'estomac, ce qui entraîne les mucosités. Mais elle peut également être induite par une inflammation dans le tube bronchique du à un rhume négligé, ou des vers peuvent en être la cause.

Lorsque nous sommes sujets à la toux, il est avantageux de bannir de notre alimentation tout produit laitier et ses dérivés, d'origine animal, si nous n'avons pas adopté le régime végétalien car cela aggrave la toux en produisant une augmentation des mucosités dans les voies respiratoires.

Durant l'été pour éviter les problèmes respiratoires et ORL, il serait intéressant de fortifier son système immunitaire en faisant si possible une cure de détoxification pour désencombrer l'organisme des déchets qui s'y trouvent. Il est possible de faire des monodiètes sur une période de 3 à 7 jours avec les fruits de l'été ou prendre des tisanes pour nous fortifier.

Apprenons dès aujourd'hui à préserver notre santé avec les huit lois de la santé que notre Seigneur nous a donné.

## 2. La Prévention contre la toux selon les huit lois de la santé ?

Selon ces huit docteurs donnés par notre Seigneur pour nous maintenir en santé veillons particulièrement à ceux-ci :

- L'air pur : Ayons une posture droite et apprenons à respirer avec le diaphragme, en inspirant avec le ventre cela augmentera l'oxygénation du sang et de nos différents organes. Aérons et faisons circuler l'air dans les pièces à vivre. N'hésitons pas à ouvrir les fenêtres de la chambre le soir 30 mn avant d'aller se coucher.
- L'exercice : Marcher sereinement au grand air même 30 mn par jour en respirant avec le ventre oxygénera, purifiera le sang et fortifiera le système immunitaire.
- L'alimentation appropriée & Boire beaucoup d'eau.
- Le repos & la confiance en Dieu.



## 3. Les Conseils de l'Esprit de Prophétie

« Je ne puis rien conseiller de mieux pour sa toux que de **l'eucalyptus et du miel**. Versez quelques gouttes d'eucalyptus dans un peu de miel, remuez bien, et prenez cela chaque fois qu'il se produit un accès de toux. Ma gorge m'a donné beaucoup de soucis. Chaque fois que j'emploie ce remède le mal disparaît rapidement. Il suffit de quelques fois pour éliminer la toux. Si vous voulez appliquer cette prescription, vous serez votre propre médecin. Si le premier essai ne suffit pas, essayez de nouveau. Le moment le mieux indiqué, c'est immédiatement avant de se coucher... « Je vous ai déjà indiqué le remède que j'emploie pour des maux de gorge. **Je prends un verre de miel bouilli, j'y verse quelques gouttes d'huile d'eucalyptus et je remue bien**. Dès que la toux apparaît je prends une cuillerée de ce mélange et je me trouve presque immédiatement soulagée... Il se peut qu'une prescription aussi simple n'inspire pas confiance, mais j'en ai fait l'essai pendant de nombreuses années et je ne puis que la recommander vivement ». — *Lettre 348, 1908, (à un ouvrier). Messages Choisis, volume 2, p. 345.2-3*

« Prenez aussi des **bains de pieds avec des feuilles d'eucalyptus**. Ces feuilles ont une grande vertu ; vous pouvez vous en assurer en faisant l'essai. L'huile d'eucalyptus est particulièrement bienfaisante en cas de toux ou de douleurs à la poitrine et aux poumons. Je voudrais que vous essayiez ce remède si simple et si peu coûteux. — *Lettre 20, 1909, (au même ouvrier). Messages Choisis, volume 2, p. 346.1*

## 4. Recette Naturelle

### Les Jus de légumes contre la toux

- Jus de radis noir. Le radis a un arôme très puissant il est préférable de l'associer avec un autre légume. On peut ajouter la carotte ou du citron.
- Jus d'oignon. Très efficace contre la toux. Laisser macérer environ 3 à 4 heures du jus d'oignon avec une petite quantité de miel et consommez ensuite comme un sirop à raison de 2 ou 3 x par jour.
- Jus de banane. Riche en nutriments, le jus de banane possède des propriétés curatives contre toutes les toux en général.
- Jus de betterave, carotte, concombre. Mélangez à part égale et boire 2 verres par jour.

### Les Tisanes

- *Plantain purifie et tonifie les voies respiratoires. 1 à 2 càs de feuilles. Infuser 10 mn.*
- *Thym antiseptique. 1 à 2 càc. Infuser 10 mn.*
- *Origan, antispasmodique (toux), fluidifiant et expectorant. Il est spécialement actif pour le mal de gorge. 1 à 2 càc par tasse. Infuser 10 mn.*
- *L'eucalyptus, balsamique, fluidifiant et antiseptique. 3 à 4 feuilles par tasse. Laisser infuser 10 mn.*

### Hydrothérapie

- *Bain de pieds avec feuilles d'eucalyptus, s'envelopper tout le corps dans un drap (sauf tête)*
- *Compresse chaude sur la poitrine, s'envelopper tout le corps dans un drap (sauf tête)*

## 5. Encouragement

*Tes mains m'ont fait et m'ont façonné ; donne-moi l'intelligence, afin que je puisse apprendre tes commandements. (Lois de la santé & Loi morale). Psaume 119.73*