



LE CHOU

1. Le Chou

Vous avez certainement remarqué l'arrivée du chou chez les maraîchers. Le chou comporte une centaine d'espèces différentes dont plusieurs sont comestibles. Les plus connus sont le chou pommé, le chou vert, le chou de Milan, le chou de Bruxelles, la choucroute, le chou chinois, le chou kale, le chou-fleur, le rutabaga, le chou-rave, le brocoli, le chou romanesco etc.

Le chou est peu calorique et peu énergétique mais il calme assez vite la faim. Malgré ses différentes couleurs et formes le chou regorge de propriétés curatives. Le chou vert renferme une grande quantité de vitamine C, de provitamine A (carotène). Le chou vert est la variété la plus nourrissante.

Le chou est un aliment mais aussi un médicament créé par Dieu pour nous maintenir en santé. Il peut être utilisé sous diverses formes : en jus, cru en salade, cuit (*préférable à la vapeur*) et en cataplasme. Sa forme en usage interne la plus digeste est crue ou en jus.

La digestion réputée difficile du chou dépend de son mode de préparation. Cuit à la vapeur, blanchi en cinq minutes ou en jus il ne provoque ni flatulence, ni pesanteur. Certaines personnes peuvent expérimenter des flatulences ou des gaz intestinaux à cause d'anciens déchets qui sont en train d'être détruits. Cette condition peut être gérée par un nettoyage des intestins avec un jus de carotte et un lavement durant plusieurs jours, particulièrement avant de boire du jus de chou.

Le chou s'adapte très bien aux personnes diabétiques car les glucides y sont très peu nombreux.

En raison de sa teneur en soufre et d'une substance appelée l'histidine, le chou est efficace pour combattre le cancer par l'inhibition de la croissance tumorale, en fortifiant le système immunitaire et en détoxifiant le corps des produits chimiques nocifs. Les substances soufrées du chou exerce une action antibiotique et peuvent contribuer à rééquilibrer la flore bactérienne intestinale en cas d'infection intestinale.

Le chou contient des vitamines, telles que la bêta-carotène, les vitamines B, C, E et K. La vitamine U (*très rare, hydrosoluble*) trouvée dans le chou cru est réputée pour jouer un rôle important dans la guérison des ulcères.

Le chou est riche en minéraux, particulièrement en potassium et pauvre en sodium ce qui le rend efficace pour le traitement de l'hypertension. Sa teneur en calcium (*environ moitié moins que le lait de vache*) est mieux absorbée par le corps.

Le chou est un laxatif et sa teneur en fibre peut aider à réguler les intestins.



2. Les Vertus du Chou

Le chou est le gardien de la santé et un guérisseur des blessures. L'ajout du chou dans le régime alimentaire est d'une très grande valeur pour toute la famille.

- La personne anémique peut tirer avantage pour sa teneur en fer.
- La glycémie, le taux de sucre dans le sang du diabétique peut être réduit.
- Les personnes qui souffrent de cirrhose du foie, particulièrement à cause de la consommation d'alcool ou de mauvaises combinaisons alimentaires (sucre + lait = alcool).
- Les personnes atteintes de dysenterie (maladie infectieuse du côlon).
- Les personnes souffrant de parasites et affections intestinaux (constipation, diverticulose...).
- Les personnes atteintes de la goutte et d'arthrite.
- Le chou protège des radiations dont notre société est bombardée.
- Le chou est efficace pour drainer les reins par l'augmentation de la diurèse (*sécrétion d'urine*).
- Le chou aide efficacement les personnes hypertendues, malade du cœur, souffrant d'artériosclérose, d'obésité, de dyspepsie, d'ostéoporose, de décalcification, de diabète, de trouble de l'estomac etc.

Attention : Une consommation excessive de chou peut interférer avec l'absorption d'iode par la thyroïde. Ces personnes devraient prendre également l'algue kelp riche en iode. Les personnes souffrant d'hypothyroïdie devraient éviter la consommation de jus cru.

3. Les Conseils de l'Esprit de Prophétie

Lisons les écrits de la messagère du Seigneur sur le chou.

« Or, le lait et le sucre pris ensemble provoquent de la fermentation dans l'estomac et deviennent nuisibles ». *Conseils pour la Nutrition et les Aliments, 135.1*

« ... De Novembre à juin, les pommes de terre et les oignons, **le chou** et les haricots, le riz et les céréales, étaient les produits de base de notre nourriture ». — *(OMS) Over My Shoulder, 37.7*

« J'étais dans une maison il y a quelques années où ils avaient une sorte de machine qui mixait. La laitue a été introduite par le haut avec le chou, les carottes, les tomates, les pommes de terre, un peu tout ce que vous pourriez imaginer, sont passés dans cette machine sous la forme crue. De cette machine est sortie une sorte de liquide épais. La dame a pris un verre de ce mélange et me l'a remis me disant : «Voici votre dîner ». Je l'ai bu ainsi que le reste de la famille ». *(BHP) - Believe in His Prophets, 223.1*

« Ceux qui mangent du chou une fois par semaine ont trois fois moins de risque d'avoir le cancer du côlon comparé à ceux qui en mangent une fois par mois... Le cancer du pharynx a été réduit de moitié chez les personnes qui consommaient une quantité importante de fruits et de légumes ». *(MOL) - Messenger Of the Lord, 345.4*

4. Recette Naturelle

Usage Interne

Le Jus de Chou

- Dans un extracteur de jus ou centrifugeuse, mettre un bout de chou cru et en extraire 200 à 250 ml de jus.

Quelques cuillerées de jus de chou prises l'estomac vide cinq ou dix minutes avant les repas sont capables de **soulager l'inflammation de l'estomac** en quelques jours de traitement. Les symptômes typiques de la **dyspepsie** (*digestion difficile caractérisée par une douleur au niveau de la partie supérieure de l'abdomen, des ballonnements, une sensation d'inconfort ou de trop plein, des nausées...*) d'origine fonctionnelle – lourdeur, éructations et maux d'estomac disparaissent.

Le jus de chou a été utilisé par la médecine en solution cicatrisante pour les ulcères gastriques et duodénaux à raison de 200-250ml de jus quatre ou cinq fois par jour.

Maux de gorge

- Faire un gargarisme avec du jus de chou.
- En cas d'extinction de voix, boire du jus de chou avec du miel (*lentement*).

Infections Vaginales

- Boire un jus de chou ou l'utiliser comme une douche vaginale.

Désordres Intestinaux

- Boire une tasse (200 à 250 ml) de jus de chou tous les matins durant 3 à 4 jours. Ce jus aidera pour l'équilibre de la flore intestinale, le traitement de la colite et d'autres problèmes intestinaux.

Les Parasites Intestinaux

- Boire une tasse l'estomac vide chaque matin durant 5 jours avec d'autres thérapies.

En Crudité ou Cuit

Cru en Salade

- Hâcher finement les feuilles tendres et assaisonner les, d'huile d'olive et de citron.

Précuit

- Pour réduire l'effet flatulent des choux, choisir les feuilles les plus tendres.
- Faire cuire à feu doux ou à la vapeur 5mn.
- Assaisonner d'huile, de citron, d'herbes anti-flatulentes (*fenouil, cumin, graine de carvi*).
- Mâcher lentement en les insaliver.
- Ne pas les consommer en même temps que d'autres légumes ou crudités riches en cellulose, des céréales complètes ou du son.



Usage Externe

Cataplasme ou Compresse

Très efficace pour les douleurs, l'inflammation et particulièrement les conditions arthritiques, les abcès, les furoncles, les brûlures, les piqûres d'insectes, les névralgies (*douleur vive sur le trajet du nerf*), la sciatique, les douleurs musculaires, la pleurésie (*Une pleurésie est une inflammation de la plèvre, la membrane qui entoure les poumons, (cette inflammation) provoque une forte douleur thoracique, irradiant vers l'épaule, accompagnée d'une gêne respiratoire, toux sèche*), les crises de foie, les douleurs intestinales, la diarrhée et la dysenterie (*maladie infectieuse du côlon*).

Le chou aspire de manière très efficace les déchets qui se sont accumulés dans les tissus organiques même les plus profonds et il aide à combler les carences en cédant à travers la peau ses minéraux et ses vitamines. Tout en étant purifiés les tissus reçoivent les éléments indispensables à leur régénération. On utilise les feuilles de chou de la même façon que l'argile.

- Prendre les feuilles les plus vertes, les feuilles sèches sont inactives.
- Laver les feuilles et enlever la nervure du milieu à l'aide d'un couteau.
- Passer le rouleau à pâtisserie sur les feuilles afin que le jus du chou perle en surface.
- Réchauffer au four les feuilles de chou enveloppées dans un torchon propre durant 1 à 2 mn.
- Poser les feuilles les unes sur les autres sur la zone à traiter (*reins, intestins, entorse, genoux etc*). Plus le cataplasme est épais, plus il sera actif.
- Vérifier que les feuilles soient bien en contact avec la peau et filmer avec du film alimentaire.
- Le cataplasme peut se garder toute la nuit, durant 6 à 8 heures, ou être renouvelé toutes les heures.

Pour la sciatique, la pleurésie, l'arthrite, les rhumatismes, le foie, douleur musculaire

- Faire une compresse en coupant bien les feuilles de chou. Ajouter le sel d'Epsom (*1/2 tasse par tasse de chou coupé*). Envelopper dans une mousseline ou tissu très fin en coton et poser sur la zone douloureuse après l'avoir réchauffer.

Pour la migraine appliquer la compresse sur le front.

Pour les plaies, nettoyer la blessure avant d'appliquer la compresse ou le cataplasme.

Pour les rhumes ou l'asthme, mettre la compresse sur la poitrine et la gorge.

5. Encouragement

Appliquons nos cœurs à sonder la sagesse de Dieu en ce qui concerne les lois de la santé et ayons l'assurance qu'Il nous ouvrira l'intelligence pour les comprendre, les pratiquer, les partager afin que Son nom soit glorifié car c'est Dieu qui guérit et donne la santé au moyen de Ses 8 lois.

« Pour connaître la sagesse et l'instruction, pour discerner les paroles d'intelligence... Le sage entendra, et augmentera son savoir, et l'homme intelligent acquerra de sages suggestions... La crainte du SEIGNEUR est le commencement de la connaissance ; mais les fous méprisent la sagesse et l'instruction ». Proverbes 1.2, 5, 7

