

La Peau

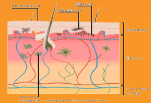
1. La Bible parle de la peau

« Tu m’as revêtu de peau et de chair. Tu m’as tissé d’os et de nerfs ; tu m’as accordé ta grâce avec la vie, tu m’as conservé par tes soins et sous ta garde. » *Job 10 :11-12.*

« Lorsqu’un homme aura eu sur la peau de son corps une brûlure par le feu, et qu’il se manifestera sur la trace de la brûlure une tâche blanche ou d’un blanc rougeâtre, le sacrificateur l’examinera » *Lévitique 13 :24-25a*

2. Qu’est-ce-que la peau ?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la peau est un organe. Cet organe recouvre toute la surface du corps. La peau est aussi un émonctoire tout comme les reins, les poumons ou les intestins ce qui signifie que par elle le corps peut éliminer ses déchets. La peau est constituée de trois couches de l’extérieur vers l’intérieur :



- L’épiderme.
- Le derme.
- Le tissu sous-cutané ou hypoderme

De plus, la peau possède des annexes qui sont les poils, les ongles et des glandes (glandes sudoripares et glandes sébacées)

Différentes fonctions de la peau :

- Elle joue un rôle dans la protection du corps contre l’environnement.
- Elle participe à la défense contre des germes pathogènes par la présence de nombreuses cellules immunitaires.
- Elle intervient dans la régulation thermique par un riche réseau de vaisseaux dont le diamètre peut être régulé pour la production de chaleur et par la production de sueur pour produire du froid par évaporation.
- Elle intervient aussi dans l’isolation thermique par stockage d’énergie et de rembourrage par le tissu adipeux.
- Et bien sûr, la peau est un moyen de communication et d’expression des émotions (pâleur, rougeur...) et de la douleur.

3. L’esprit de Prophétie parle de la peau :

Ce qui obscurcit et ternit la peau assombrit également l’humeur et détruit les sentiments de gaieté et de paix. – *CEPE 240.2*

L’exercice stimule et régularise la circulation du sang, tandis que l’inaction ralentit et entrave les transformations qui doivent s’y produire et qui sont nécessaires à la vie et à la santé. La peau devient paresseuse ; les impuretés ne sont pas éliminées aussi complètement que lorsque la circulation est activée par un exercice vigoureux, l’épiderme maintenu sain et les poumons remplis d’air. – *MG 203.3*

L’usage des stimulants affecte l’organisme tout entier : les nerfs souffrent de déséquilibre, le foie fonctionne de façon anormale, la qualité du sang ainsi que sa circulation sont affectées, la peau cesse son activité et devient livide. – *CNA 507.3*

4. Soins de la peau

Rappelons-nous que la peau est un organe et elle reflète souvent ce qui se passe à l’intérieur de notre corps, par exemple :

- La présence de boutons peut être due à un excès de toxines dans le sang, en effet lorsque les émonctoires comme le foie, les reins, les intestins sont surchargés de toxines, ces derniers se retrouvent au niveau de la peau et favorisent des inflammations, des infections d’où l’apparition de boutons.
- Une peau déshydratée démontre que nous ne consommons pas suffisamment d’eau.
- Une peau jaune peut signaler un problème hépatique.

Prendre soin de sa peau commence donc par ce que nous consommons.

Soins internes :

- **Nutrition** : Afin de ne pas surcharger de travail notre foie évitons, voir éliminons de notre alimentation les aliments d’origine animale, éliminons les sucreries, les stimulants (café, thé, chocolat) mais privilégions une alimentation végétale (fruits, légumes, noix, céréales, légumineuses). Soyons vigilants toutefois à ne pas consommer les fruits et les légumes au même repas. De plus, une alimentation riche en végétaux apportera les vitamines et minéraux dont a besoin la peau.

Quelques exemples

La vitamine A : Elle permet un maintien de la charpente des tissus cutanés et favorise leur réparation. On retrouve cette vitamine dans les légumes jaunes et dans les légumes dont les feuilles sont vertes. Quand on manque de cette vitamine, la peau aura tendance à être sèche.

La vitamine C : Elle permet à la peau de lutter contre la pollution, les toxiques en général car elle favorise la formation d’antioxydants. On retrouve cette vitamine dans les agrumes, surtout dans tout ce qui est pamplemousses, pomelos ou oranges, mais aussi dans les légumes dont les feuilles sont vertes ou encore dans les brocolis.

La vitamine E : Elle a une action antioxydante comme la vitamine C et de plus, elle a une action anti-inflammatoire. On retrouve cette vitamine dans les noix, et dans toutes les graines en général, mais aussi dans les épinards ou encore dans les huiles végétales.

La vitamine B8 ou H ou Biotine : Elle intervient au niveau du fonctionnement de nos cellules et donc celles de la peau aussi par différents mécanismes. On retrouve cette vitamine dans les céréales et les graines germées. Notre flore intestinale serait aussi capable d’en produire. Une carence en cette vitamine peut faire apparaître des éruptions cutanées, des démangeaisons ...

Comme oligoéléments, citons en particulier

Le Zinc : puissant antioxydant que l'on trouve dans les céréales complètes, les noix, les légumineuses, les fruits secs.

Le Sélénium : il s'agit aussi d'un puissant antioxydant que l'on retrouve dans les fruits et légumes (essentiellement les tomates, le chou, le brocoli, l'oignon, l'ail,...), les céréales (complètes de préférence, telle que l'orge)

- **L'eau** : Ne nous privons pas de consommer de l'eau en dehors des repas. Pour déterminer la quantité à boire dans la journée, multipliez votre poids par 32 et vous obtenez en millilitre la quantité d'eau. Il vaut mieux choisir une eau peu minéralisée. Exemple : une personne qui pèse 60 kg doit boire 1920ml soit 1,9 litre.
- **L'air** : Ayons soin de respirer profondément un air non pollué afin de favoriser l'élimination des déchets volatiles.
- **Le soleil** : Sous l'action du soleil (les ultra-violet B) sur la peau, la vitamine D sera synthétisée ; Cette vitamine est responsable de l'absorption et de la fixation du calcium en général et au niveau de la peau, il renforce l'épiderme.

Soins externes

- **L'eau** : Il nous est conseillé de laver régulièrement notre peau au moins une fois par jour en utilisant un savon fait avec des produits naturels (huile d'olive bio, l'huile de coco bio ou tout autre huile bio)
- **Le soleil** : Au niveau de l'épiderme, la peau possède des cellules appelées mélanocytes qui sous l'action des rayonnements ultraviolets (UV) sécrètent un pigment appelé mélanine ; ce pigment est responsable de la couleur de la peau et du bronzage. Le bronzage est en réalité une protection naturelle de l'organisme à une exposition trop importante aux rayonnements UV. En plus de cette protection naturelle, il vaut mieux privilégier le chapeau, les vêtements à manches longues et une exposition modérée avant midi et après 16H que l'utilisation des crèmes solaires dont il faut bien vérifier la composition.
 - **ATTENTION** : une exposition abusive au soleil peut favoriser des coups de soleil,
 - un vieillissement précoce de la peau, des cancers.
- **La tempérance** : Nous sommes invités à éviter-éliminer ce qui est mauvais pour la peau comme les produits de maquillage qui obstruent les pores, les déodorants à base de sels d'aluminium qui bloquent l'élimination au niveau des pores et à user avec modération de ce qui est bon comme le soleil, les bains...
- **L'exercice physique** : Il favorise la sudation et donc l'élimination des toxines en particulier les métaux lourds.
- **Le repos** : Comme toutes les cellules du corps, les cellules de la peau se renouvellent la nuit, si bien qu'un manque de sommeil entrainera une peau terne, une accélération du vieillissement, l'apparition de cernes.

Soins complémentaires :

Massage : Le massage favorise une meilleure circulation donc la peau sera mieux vascularisée et donc plus souple et mieux nourrie.

Pour effectuer ces massages, il est conseillé d'utiliser une huile aux propriétés hydratantes comme l'huile de coco, l'huile d'argan, l'huile de sésame, le beurre de karité, l'huile d'avocat...en fonction de vos préférences.

Friction : Il est bien de frictionner la peau avec un gant de crin sans savon à sec afin d'activer la circulation et éliminer les peaux mortes et les toxines. Les frictions peuvent être faites une fois par semaine pendant un mois puis entretenues chaque mois. Le mélange sel d'Epsom ou sel de mer avec de l'eau peut aussi être utilisé.



Sauna et bains de vapeurs favorisent la sortie des toxines

Gommage : En mélangeant de la mélasse à du sel d'Epsom, nous obtenons une pâte qui peut être utilisée comme gommage

Crèmes hydratantes : Il est préférable d'utiliser des produits naturels et si possible mieux vaut faire sa propre crème en choisissant des composants hydratants comme le beurre de karité, le gel d'aloès vera, l'huile de bourrache, l'huile d'onagre ...en fonction de nos préférences.

Vêtements :

Il nous est préférable de choisir des fibres naturelles car elles favorisent l'élimination par les pores

N'oublions pas que l'état de la peau est dépendant des autres émonctoires d'où l'importance aussi de les nettoyer :

Exemples de jus de légumes :

Pour nettoyer le foie :

Boire 3 fois par jour en dehors des repas ces deux jus qu'il faut mélanger en une boisson:

250 ml de jus de carottes crues

250 ml de jus de céleri cru

Pour nettoyer les reins :

Boire 3 fois par jour en dehors des repas ces trois jus à mélanger en une seule boisson :

200 ml de jus de céleri cru

200ml de jus de betterave crue

125 ml de jus de concombre cru

5. Encouragements

L'état de notre peau est le reflet de ce que nous sommes à l'intérieur tout comme l'état de notre cœur se manifeste-s'extériorise dans nos paroles, nos gestes, dans ce que nous démontrons.

« Un Éthiopien peut-il changer sa peau, Et un léopard ses taches ? De même, pourriez-vous faire le bien, Vous qui êtes accoutumés à faire le mal ? » *Jérémie 13 :23.*

La peau n'est pas juste un tissu, une enveloppe mais bien plus elle est l'empreinte de ce que nous sommes. De nous-même, nous ne pouvons rien changer mais nous sommes invités à faire confiance à Dieu pour l'œuvre de perfectionnement qu'Il effectue en chacun de nous : « Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la rendra parfaite pour le jour de Jésus-Christ » *Philippiens 1 :6.*

LGC



Décembre 2015 - écrit par MS - www.legrandcri.org - contact@legrandcri.org - www.youtube.com/users/LGC7771c/videos