LE MAL DE DOS

Prévention santé

EXERCICE

LGC
Le Grand Cri

www.legrandcri.org - contact@legrandcri.org
www.youtube.com/user/LGC777lc

Les Douleurs Au Dos

Faire de l'exercice…

Ceux que se meurent pourraient guérir — Autour de nous, des milliers de gens qui pourraient être en bonne santé et survivre s'ils le voulaient sont malades et meurent ; mais leur imagination les en empêche. Ils craignent que leur état n'empire s'ils travaillent ou font de l'exercice, alors qu'ils auraient simplement besoin d'un changement pour améliorer leur état. Sans cela, ils ne connaîtront jamais d'amélioration. Ils devraient mettre en œuvre le pouvoir de la volonté, surmonter leurs douleurs et leurs faiblesses, s'occuper à des tâches utiles, et oublier qu'ils ont mal au dos, au côté, aux poumons et à la tête. **Le fait de négliger de faire fonctionner tout ou partie de l'organisme aura des effets morbides**. L'inaction de tel ou tel des organes du corps aura pour conséquence une diminution du volume et de la force des muscles et un ralentissement de la circulation du sang dans les vaisseaux. — *Testimonies for the Church 3:76 (1872). Pour un Equilibre, Mental et Spirituel, volume 2, 706.2.*

1. Définition du mal de dos

Qui d'entre nous n'a jamais dit ou n'a jamais entendu un proche dire « j'ai mal aux reins !» ; « j'ai un lumbago !» ; « j'ai mal aux cervicales !» ; « j'ai une sciatique ! ».

Tous ces termes expriment une douleur au dos, car le mal de dos est un mal qui atteint souvent la région du dos située depuis le bas du cou jusqu'au bassin. En effet, le dos englobe la colonne vertébrale à partir de la région cervicale jusqu'à la région lombaire. C'est la raison pour laquelle lorsqu'une personne souffre d'une douleur dorsale, elle peut la qualifier de différentes manières telles que « dorsalgie », « lombalgie », « lumbago », « mal de reins » « tour de reins ». Ces maux de dos guérissent relativement rapidement, en revanche, le mal de dos devient chronique si la douleur s'étend au-delà de trois mois.

La lombalgie est la forme du mal de dos la plus courante, les vertèbres lombaires sont constamment sollicitées et soutiennent une partie importante du poids du corps.

Les causes du mal de dos : le stress *(sentiments de peur, d'anxiété, colère, d'angoisse)*, une mauvaise posture, une chute, le soulèvement d'objet ou d'une charge trop lourde, le port de talons hauts, des chaussures inappropriées, une déformation de la colonne vertébrale, un matelas trop mou, une carence en calcium, l'affalement en position assise, une lésion d'un tendon, d'un muscle, d'un ligament. Le mal de dos peut aussi être dû à une douleur gynécologique souvent chez les femmes en période de menstruation en raison de règles douloureuses ou d'endométriose.
Autres causes : l'arthrite de l'arthrose, l'ostéoporose cause fréquente chez les personnes âgées, l'hernie discale en raison d'un surpoids, d'une grossesse ou d'une mauvaise posture, la dégénérescence discale liée au vieillissement causée par la perte du gel des disques intervertébraux ou encore la constipation.

Comme vous pouvez le constater les causes du mal de dos peuvent être diverses et variées. Mais le résultat est toujours le même, une raideur causée par une douleur vive et continue qui freine ou empêche tout mouvement.

2. La Bible Parle du mal de dos.

Je suis toujours émerveillée de constater à quel point la Bible recèle d'informations concrètes en ce qui concerne la santé. La Bible est véritablement notre principal manuel de santé tout autant que notre principal guide dans notre vie spirituelle. Elle regorge d'instructions, de recettes, de conseils dans ce domaine. Chose normale si l'on y réfléchit puisque Dieu notre Créateur sait mieux que nous de quoi nous sommes faits et de quoi nous avons besoin pour entretenir notre corps en tant qu'habitation agréable pour le Saint-Esprit.
Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu demeure en vous ? *1 Corinthiens 3.16.*

Je me suis donc posée la question sur ce que disent les Saintes Écritures sur le mal de dos ou le mal de reins. La Bible parle-t-elle du mal de dos ? J'ai été agréablement surprise une fois de plus de constater qu'effectivement c'était le cas. Y-a-t-il un sujet qui nous soit utile que Dieu ait omis d'aborder dans Sa parole sainte ? Aucun. Tout ce dont nous avons besoin, Dieu par amour pour nous l'a écrit dans la Bible depuis des milliers d'années et Il attend de nous que nous les trouvions et les mettions en pratique.

Que nous révèle la Bible sur le mal de dos ? Ésaïe déclare ceci :
C'est pourquoi mes reins sont remplis de douleur ; des angoisses m'ont saisi, comme les angoisses de la femme qui est en travail ; j'en étais courbé de ce que j'ai entendu, j'étais éperdu de ce que j'ai vu. *Ésaïe 21. 3.*

Le mot « rein » est le mot hébreux H4975 *(Strong Concordance)* d'une racine inutilisée signifiant être mince, correctement la taille ou le bas du dos, uniquement au pluriel les reins (lombes ou échines) : le dos, les reins, le côté.

Le mot douleur est le mot hébreux H2479 du féminin du même mot que H2478, se tordre (durant l'accouchement), par implication la terreur : beaucoup, beaucoup de douleur.

Nous avons vu dans la première partie que l'expression « mal aux reins » est synonyme de lombalgie. Par conséquent, d'un point de vue littéral, quand la Bible déclare que les reins d'Ésaïe sont remplis de douleur cela signifie qu'il a mal au dos. Mais qu'est-ce qui lui provoqua cette vive douleur lombaire ? Ésaïe explique que c'est la vision atroce et terrible qu'il vit, qui lui provoqua ce

mal de dos violent. Ce que Dieu lui montre en vision lui donne non seulement un mal de dos mais est accompagné d'angoisses semblables à celles d'une femme en travail. Nous savons que les douleurs d'une femme au travail sont progressives et de plus en plus fortes. Dans le cas du mal de dos, les angoisses, le stress aggravent la situation car ils contractent les muscles ce qui intensifie la douleur lombaire. Le stress, l'angoisse et la peur font que le cerveau augmente sa sensibilité à la douleur. Ésaïe est courbé sous le poids de la douleur à la suite de ce qu'il vit et entendit.

De même pour nous, ce que nous entendons et voyons peut entraîner une vive douleur au dos. Des images ou une situation violentes, des paroles blessantes peuvent provoquer un stress, une angoisse, une peur, une colère et entrainer un mal de dos.

Le prophète Jérémie aussi utilise la même pensée en l'illustrant par les mêmes mots :
Informez-vous maintenant, et voyez si un homme enfante ? Pourquoi vois-je tout homme ses mains sur ses reins, comme une femme en travail ? Et pourquoi tous les visages sont-ils devenus pâles ? *Jérémie 30.6.*

A la suite des paroles que l'Éternel adressa à Jérémie, les hommes du pays ont les mains sur leurs reins. Littéralement, dans ce passage-là, nous voyons encore l'impact et la conséquence d'une mauvaise nouvelle sur le domaine physique. Jérémie annonça fidèlement aux habitants du pays les paroles du Seigneur avertissant de la venue de Babylone, du roi du nord, ce qui annonçait le début de la captivité des 70 années pour Israël. Cette nouvelle accable, fait peur et donne mal au dos, car l'expression est donnée « les mains sur les reins ». Et lorsqu'une personne à mal au dos, automatiquement, elle pose ses mains sur son dos signe de sa souffrance. Tout comme le texte d'Ésaïe la douleur du dos est comparée à celle d'une femme en travail et le sentiment de peur, d'angoisse et d'intensité est rattaché à cette douleur.

D'un point de vue spirituelle que nous disent ces deux passages ? Dieu annonce la fin par le commencement. Dans ces deux textes d'Ésaïe et de Jérémie que nous avons pris, l'histoire des sept tonnerres y est présentée : la destruction de Jérusalem sous Sédécias qui commence la captivité à Babylone durant soixante-dix années. Cet événement préfigure la destruction de Jérusalem en l'an 70, qui elle-même est un type des 1260 années de la captivité sous la Rome papale, qui représente aussi un type de la fin du monde. *Voir vidéos sur notre chaine youtube depuis juin 2015 – www.youtube.com/user/LGC777lc/video*

« Au cours de cette longue période de persécutions, l'Eglise fut captive, comme les enfants d'Israël à Babylone ». *Prophètes et Rois, 540.3.*
« En Jérusalem Christ a vu un symbole d'un monde endurci, incrédule, rebelle, se précipitant au-devant des jugements de Dieu » … « Jésus, plongeant son regard jusqu'à la dernière génération, a vu le monde impliqué dans une séduction analogue à celle qui causa la ruine de Jérusalem »…« La prophétie qu'Il prononça avait deux significations ; alors qu'elle annonçait l'ombre de la destruction de Jérusalem, elle préfigurait aussi les terreurs du dernier grand jour »… « La prophétie du Sauveur concernant le jour du jugement sur Jérusalem doit avoir un autre accomplissement, que cette pâle ombre de cette terrible désolation. Dans le sort de cette ville choisie nous pouvons voir la ruine d'un monde qui a rejeté la miséricorde de Dieu et a foulé aux pieds Sa loi… » *The Great Controversy, 22-36 – TDS, 22-36*

Ce qui amena la ruine à Jérusalem, fut la multitude des péchés du peuple, son infidélité. Face à cette rébellion, la miséricorde de Dieu cessa et Il amena le châtiment sur Son peuple rebelle à travers le roi du nord. Il n'y a rien de nouveau sous le soleil. Ce qui se passa pour l'Israël ancien et moderne se passera de nouveau pour l'Adventisme.
Puisque la majorité du peuple de Dieu durant la période de préparation avant la Loi du Dimanche ne ceint pas ses reins pour être prêt pour la bataille finale afin de rester inébranlable et enraciné dans la Parole de Dieu, le roi du nord les renversera *(Daniel 11.41)*. Ainsi, la plupart des Adventistes par manque de préparation, par grande angoisse et peur, prendra la marque de la bête, rejettera le sabbat du quatrième commandement et fera allégeance au roi du nord *(la papauté)*.

L'arrivée du roi du nord et les événements de la fin en lien avec l'Islam, surprendront comme un voleur à minuit les vierges non préparées et leur causera de vives douleurs, de la peur, des angoisses comme celle d'une femme au travail. Le cœur se fondra, et les genoux s'entrechoqueront, et beaucoup de douleur sera dans tous les reins, et tous leurs visages deviendront noirs [de crainte]. *Nahum 2.10,* car elles comprendront qu'elles ont perdu leur couronne.

Pour éviter ce châtiment terrible, Dieu nous exhorte à ceindre nos reins de la vérité et à demeurer ferme sur Sa Parole - *Ephésiens 6.14*. Mais tout comme Pilate alors que la Vérité se tient en face de nous, nous posons la question : qu'est-ce que la vérité ? *Jean 18.38*. A cause des différents vents de doctrines au sein de l'Adventisme, en raison de prédications agréables de paix et de sécurité, le peuple est perdu et ne connaît plus les fondements, l'histoire prophétique des messages des trois anges qui ont suscité l'Adventisme. Jésus répondit à Pilate en disant : « Quiconque est de la vérité entend Ma voix » *Jean 18.37*. La voix de Jésus cria comme celle d'un lion *(Amos 3.8)* au moment où Il descella le petit livre dans notre génération *(1989 – Daniel 11.40b)*, ce qui eut lieu au moment de la répétition des messages des trois anges, de l'histoire des Millérites, de la parabole des dix vierges, de l'histoire des sept tonnerres – *Apocalypse 10, Apocalypse 18.1-2, Apocalypse 14.6-11, Matthieu 25.1-10*.

Entendre la voix de Jésus qui nous dit que « la vérité nous rendra libre », libre de l'esclavage du péché. *Jean 8.32*. Car « la voix de Dieu » nous révèle où se trouve la vérité parmi toutes les erreurs qui circulent. « La voix de Dieu » nous informe que Jésus revient chercher un peuple qui s'est repenti et qui s'est converti. Mais comment peut-il entrer dans cette condition ? Simplement en écoutant la voix de Dieu qui prophétise ce qui le réveillera de son état d'assoupissement.
Dans notre mouvement de réforme, Jésus commença cette œuvre, à l'arrivée du premier ange et plus précisément lors de son amplification quand l'œuvre en trois étapes du Saint-Esprit débuta en nous convainquant de péché, de justice et de jugement. Cette œuvre de réforme, de réveil et de jugement fut introduite par le message prophétique du petit livre « Daniel 11.40-45 » que le Lion de la Tribu de Juda descella quand Il descendit pour éclairer toute la terre de sa gloire *(Apocalypse 18.1-2 : le 11/09/2001),* événement qui marque la répétition de l'histoire des Millérites et des messages des trois anges dans notre génération. Depuis ce jour, la vérité pénètre et va partout car Dieu veut libérer Son peuple adventiste du péché et l'amener à la véritable repentance. Il souhaite lui éviter d'être terrifié et d'avoir mal au dos quand il voit et entend la réalisation des événements prophétiques des derniers jours. Il désire que Son peuple soit affermi dans la vérité de Sa parole prophétique et ne soit pas comme une girouette ballottée à tous vents de doctrines ne sachant pas où se trouve la vérité. La vérité se trouve en Jésus-Christ et pour nous éviter d'avoir des angoisses et des lombalgies, Il nous révéla les dernières scènes de l'histoire du monde avant qu'Il ne se lève *(Daniel 12.1)* pour mettre un terme définitivement au péché et qu'Il vienne rechercher un peuple pur, ayant son sceau sur son front. Celui qui cherche la vérité, la trouve, car Jésus dit lui-même : « Demandez, et il vous sera donné ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et il vous sera ouvert. Car quiconque demande, reçoit ; et celui qui cherche, trouve ; et à celui qui frappe il sera ouvert ». *Matthieu 7.7* « C'est pourquoi je vous dis : Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous le recevez ; et vous le recevrez ». *Marc 11.24.*

Nos cous raides, l'endurcissement de nos cœurs, nos convictions et théories personnelles, en rejetant constamment les messages du Seigneur et Ses appels à la repentance et à la véritable conversion nous feront-ils perdre notre salut ? Désirons-nous faire partie de ceux qui crieront dans l'affliction ou faire partie de ceux qui se réjouiront dans le Seigneur ?

Pourquoi cries-tu pour ton affliction ? Ta douleur est incurable à cause de la multitude de ton iniquité : je t'ai fait ces choses parce que tes péchés se sont accrus. *Jérémie 30.15*

Aujourd'hui, que choisissons-nous l'affliction ou la préparation ? Si nous choisissons la préparation, le temps est court, mais il est encore le temps de ceindre nos reins de la vérité, d'allumer nos lampes et d'être comme des hommes qui attendent le Seigneur. Faisons provision

d'huile grâce à l'étude ligne sur ligne et à l'acceptation de l'accroissement de la connaissance que Jésus nous envoie sous forme de messages, ne bâtissons pas « la vérité » sur ce que nous pensons, sur nos théories, mais sur ce que révèle « la Parole prophétique : Le Chemin, la Vérité et la Vie ». Recevons cette pluie de l'arrière saison qui a déjà commencé à tomber au moment où le quatrième ange a rejoint le troisième ange pour lui donner sa puissance afin que celui-ci amplifie en un grand cri jusqu'à la loi du dimanche *(Premiers Ecrits, 277)*. Choisissons la préparation en ceignant nos reins de la vérité, pour éviter d'être renversés à l'arrivée du roi du nord. Et choisissons d'être parmi ceux qui le troublent en proclamant les nouvelles en provenance du nord *(Daniel 11.44)*.

Que vos reins soient ceints, et vos lampes allumées. Et vous-mêmes [soyez] comme des hommes qui attendent leur seigneur quand il reviendra du mariage ; afin que quand il viendra et qu'il frappera, ils lui ouvrent aussitôt. *Luc 12.35-36*

3. L'Esprit de Prophétie Parle du mal de dos

L'exercice rend le sommeil plus doux - Les femmes négligent d'exercer leurs membres en marchant. L'équitation ne peut pas prendre la place de marcher. Beaucoup qui sont très faibles peuvent marcher si elles y pensent seulement. Elles n'ont pas la disposition, et vous les entendrez plaider, "Oh ! Je ne peux pas marcher. Cela me met hors d'haleine. J'ai une douleur dans mon côté, une douleur dans mon dos. "Chères sœurs, je souhaite que vous n'ayez pas eu ces infirmités. Mais je sais que céder à celles-ci, et l'abandon d'une vie inactive, ne vous libéreront pas d'elles. Essayez de faire de l'exercice modérément au début. Ayant des règles pour vous gouverner. Marchez ! Oui, marchez ! Si vous le pouvez, marchez ! Essayez une courte distance au début, vous qui pensez que la marche est impossible. Vous vous fatiguerez sans doute. Votre côté peut souffrir, **votre dos vous donner de la douleur**, mais cela ne devrait pas vous effrayer. Vos membres peuvent se sentir faibles. Et ce n'est pas étonnant car vous ne les avez pas utilisés beaucoup plus que si vous n'aviez pas de membres ... » *DG 171.1 – Daughters of God, 171.1.*

4. Les Recettes Naturelles

« La maladie est l'effort de l'organisme pour rétablir un équilibre rompu par la violation des principes qui régissent notre être physique. Il faut donc premièrement en rechercher la cause, écarter les mauvaises habitudes et supprimer les conditions insalubres. Puis, on aidera la nature à éliminer les impuretés et à rétablir l'état normal de l'organisme ». *Ministère de la Guérison, 102.1.*

Quelque soit le mal dont nous souffrons, nous devrions toujours nous poser la question quelle loi parmi les huit lois de la santé avons-nous transgressée ? « L'air pur, le soleil, l'abstinence *(tempérance)*, l'eau, le repos, l'exercice, une alimentation judicieuse, la confiance en Dieu, voilà les vrais remèdes. Chacun devrait connaître les traitements naturels et la manière de les appliquer. Il

est essentiel d'être au courant des principes qui régissent le soin des malades, et d'acquérir une expérience pratique à cet égard ». *Ministère de la Guérison, 102.2.*

Dans le cas du mal de dos, il est nécessaire que nous fassions cette évaluation pour déterminer la cause de notre douleur. Est-ce en raison d'un stress ? Alors nous avons besoin du docteur « confiance en Dieu ». Est-ce en raison d'une faiblesse musculaire liée à un manque d'exercice ? Alors nous avons besoin des docteurs exercice, soleil, air pur. Est-ce en raison d'une mauvaise alimentation ? Alors nous avons besoin du docteur alimentation. Est-ce en raison d'une mauvaise posture, de port de chaussure inadaptée. Alors nous avons besoin du docteur tempérance.

C'est à nous de définir quelle(s) lois ont été transgressées afin de corriger la situation pour qu'elle ne se reproduise plus. En revanche si c'est lié à un élément extérieur, par exemple une chute ou autre, l'approche est différente.

Docteur Exercice

« Il se peut que la souffrance vienne souvent assombrir votre esprit. Ne vous forcez pas à réfléchir. Dites-vous que Jésus vous aime et qu'il comprend votre faiblesse. Reposez-vous simplement dans ses bras. » Ministère de la Guérison, 216.5.

Pour éviter le mal de dos, il est primordial d'adapter sa posture. Nous devrions apprendre à nous tenir debout, à nous asseoir, à nous baisser correctement sans courber notre dos.

Une façon pour y parvenir est de faire des exercices. Par exemple :

- Se détendre et s'exercer à se lever le dos droit. Adossez votre dos et votre tête contre le mur, maintenez la position durant une minute et ressentez ce que doit être la position d'un dos droit.

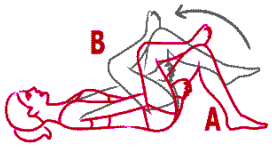
- Pratiquer la marche. En marchant, pratiquer la bonne posture en essayant de marcher le dos droit. En faisant cela il sera plus facile de respirer de grandes bouffées d'air et vous vous sentirez mieux.

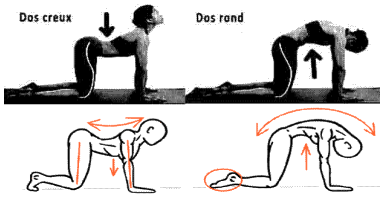
- Ajustez votre chaise de bureau à la bonne hauteur de sorte que vos cuisses soient parallèles avec le plancher et que vos genoux soient au niveau ou légèrement plus hauts que vos hanches. Si vous mettez un petit coussin au niveau des lombaires et de la chaise vous aurez tendance à vous asseoir plus droit. Ne croissez pas vos jambes et gardez vos pieds à plat sur le sol. Lorsque vous êtes assis vous devriez être en mesure de sentir les os de fesses sur la chaise, si ce n'est pas le cas, vous vous affaissez.

- Ne restez pas au lit durant toute la journée si non la douleur ne partira pas.

- Musclez votre corps en pratiquer de l'exercice, du jardinage, du vélo quotidiennement en prévention pour garder vos muscles dans de bonnes conditions.

- Faire des exercices d'étirement pendant le mal de dos pour accélérer le processus de guérison. Gentiment relevez vos genoux sur votre poitrine et faites une légère pression sur vos genoux. Etirez et ensuite relaxez-vous. Ne sous-estimez pas la valeur de ces exercices.





Docteur Eau

« Rien ne dispose mieux à la santé du corps et de l'âme qu'un esprit de reconnaissance et de louange. Notre devoir formel est de résister à la mélancolie, aux pensées sombres et au mécontentement : il est aussi impérieux que celui de prier. Pourrions-nous ressembler à un convoi funèbre, nous lamentant et nous plaignant tout le long du chemin alors que nous sommes en route pour la maison du Père ? » Ministère de la Guérison, 216.3.

Boire suffisamment d'eau par jour est indispensable pour jouir d'une bonne santé. Mais dans le cas d'un mal de dos, on utilisera l'eau pour l'hydrothérapie. Par exemple :

- Un bain d'eau tiède avec du sel d'Epsom durant 15 minutes a un effet non seulement relaxant mais antispasmodique pour un dos tendu.

- Durant les trois premiers jours de la douleur dorsale, on massera la zone douloureuse avec des glaçons enveloppés dans un linge ou une poche en tissu durant 8 minutes. Cela calmera la douleur. Le froid aide à soulager les spasmes.

- Si la douleur persiste au-delà de trois jours, on utilisera le chaud et le froid. Il suffit de tremper un linge en tissu dans de l'eau chaude, d'essorer puis d'appliquer sans brûler la personne, sur la zone douloureuse durant 30 secondes. Puis tremper un linge en coton dans de l'eau froide et appliquer sur la zone durant 5 secondes. Il est important de répéter au moins quatre à cinq fois le geste. La chaleur humide réduit les inflammations locales et augmente la circulation sanguine dans la zone.

- Les fonctions éliminatrices doivent être corrigées et particulièrement les intestins qui ont besoin d'être nettoyés durant ce mal. Un lavement rectal à base d'ail ou de lobélia (lobélie) agissent bien.

Les Plantes

« Si l'on s'informe de votre santé, ne répondez pas de manière à vous attirer la sympathie. Ne parlez pas de votre manque de foi, de vos soucis, de vos peines. Le tentateur se réjouit lorsqu'il entend de telles plaintes, car c'est le glorifier que de s'entretenir de sujets attristants… Entretrenons-nous de l'incomparable puissance du Christ et de sa gloire. Le ciel tout entier s'intéresse à notre salut. Les anges de Dieu, par milliers de milliers et myriades de myriades, sont

au service de ceux qui doivent hériter la vie éternelle. Ils nous préservent du mal et repoussent les puissances des ténèbres qui s'acharnent à nous perdre. N'avons-nous pas lieu d'être reconnaissants à chaque instant, alors même que des difficultés apparentes se dressent sur notre sentier ? » Ministère de la Guérison, 217.3

Les plantes peuvent être utilisées pour soulager un mal de dos. On peut les prendre sous forme d'infusion, de fomentation, de lotion huileuse, de baume et de cataplasme. Attention, il est déconseillé de masser une personne qui souffre d'un mal de dos chronique; il est préférable qu'elle consulte un kinésithérapeute. Si vous utilisez les plantes par voie orale, assurez-vous qu'elles n'interagiront pas avec vos médicaments si vous en prenez.

Exemple de cataplasme

- Le cataplasme de chou, pomme de terre, graine de lin est très efficace pour toute douleur musculaire, tendinite, etc. Aux premières douleurs, vous prenez deux feuilles de choux, vous ôtez la nervure centrale, puis vous passez le rouleau à pâtisserie sur les feuilles. Vous râpez un bout de pomme de terre et mixez quelques graines de lin. Vous posez directement sur la peau et vous recouvrez avec les feuilles de chou, vous bandez ou filmez. Puis vous posez une bouillotte chaude ou un coussin chauffant sur le cataplasme. Il est intéressant de garder le cataplasme au moins 4heures. Ne pas réutiliser.

- Le cataplasme au piment de Cayenne : Mélanger la poudre de piment de Cayenne avec de l'huile d'olive et masser la zone. Si ça irrite trop la peau ne l'utilisez plus. Le piment de Cayenne calmera la douleur.

- Le cataplasme au piment de Cayenne et poudre de moutarde : Faire une pâte avec un mélange de poudre de piment de Cayenne et de poudre de moutarde, ajouter un peu d'eau. Etaler sur un linge en coton et poser directement sur la zone à traiter. Filmer, poser une bouillotte chaude, recouvrir d'une serviette. Retirer 15 minutes plus tard. Cela calmera la douleur.

Exemple de baumes

- Harpagophytum, gingembre, piment de Cayenne, curcuma, HV arnica ou olive, 2 gouttes d'HE gaulthérie. 1 cuillère à café de chaque poudre de plante, mélangez le tout avec l'HV arnica, ajoutez l'HE de gaulthérie. Massez la zone douloureuse, cela calmera la douleur. Ne pas oublier de mettre une bouillotte chaude ou un coussin chauffant.

- Hamamélis, propolis, pissenlit ou plantain, vaseline pure, HV olive, HE sauge. 1 cuillère à café de chaque poudre de plante, mélangez le tout avec l'huile végétale et la vaseline pure et l'huile essentielle. Massez la zone douloureuse, cela calmera la douleur. Ne pas oublier de mettre une bouillotte chaude ou un coussin chauffant pour augmenter l'effet des plantes.

Exemple de lotion huileuse

- Huile Végétale (HV) d'arnica, Huile Essentielle (HE) romarin camphré, HE lavande fine, HE laurier noble. Ajoutez trois gouttes de chacune des huiles essentielles dans 10ml d'HV. Massez la zone douloureuse et posez le cousin chauffant. *Si vous n'avez pas toutes ces HE, vous pouvez en mettre que deux.*

Exemple de plantes ou huiles essentielles

Certaines plantes et huiles essentielles sont très utiles en cas de douleur au dos.

- Le Thym, le romarin, la sauge, l'origan car elles contiennent du thymol et du carvacrol aidant les muscles à se détendre. Vous pouvez utiliser les huiles essentielles dans un peu d'huile végétale et massez la zone à traiter.

- La menthe poivrée et la menthe verte contiennent du menthol. L'huile de camphre est très efficace contre les douleurs. Vous pouvez marier l'huile de camphre avec le gingembre, la coriandre, l'hysope, lavande aspic. Toutes ces plantes réduisent la douleur.

Docteur Alimentation

« Le chant est une arme dont on peut toujours se servir contre le découragement. En ouvrant ainsi nos cœurs à la lumière qu'apporte la présence du Sauveur, nous pouvons jouir de la santé et de la bénédiction divine. » Ministère de la Guérison, 218.2

Lorsque l'organisme cherche à se restaurer, il est préférable de ne pas le surcharger et de lui permettre de se concentrer sur l'œuvre de restauration plutôt que sur celle de la digestion. En cas de maladie, il est préférable de manger léger. L'alimentation devrait être riche en minéraux et protéines végétales. L'Esprit de prophétie nous rappelle que le physique a un impact direct sur le spirituel, ainsi ce que nous mangeons impacte notre faculté à discerner le bien du mal et affaiblit notre résistance physique et spirituelle. Selon la Bible et l'Esprit de prophétie, notre alimentation devrait être à base de céréales, d'oléagineux, de fruits et de légumes.

6. Encouragements

Nous avons testé à plusieurs reprises ces quelques conseils que le Seigneur nous a donnés et que nous partageons avec vous. Si vous souhaitez les mettre ne pratique, cela nécessite de la rigueur, de la confiance dans la méthode de guérison du Seigneur. Ce ne sont pas les plantes ou les huiles qui guérissent mais le Seigneur Jésus, qui au travers de ces moyens, permet la guérison.

« Sans exercice physique, personne ne peut avoir une bonne constitution et une santé vigoureuse, et la discipline d'un travail bien régulier n'est pas non moins essentielle que la sécurisation d'un esprit fort et actif et d'un caractère noble ». *Counsels to Teachers, 307.*

LGC Fiche écrite par C.M.E. décembre 2016 – Bible utilisée King James version française. Sources The Natural Remedies Encyclopedia 7th edition – Vance Ferrell & Harold Cherne.