

Prévention Santé



Beaucoup de gens ne cherchent pas à connaître la cause réelle de leurs malaises. Leur unique préoccupation est d'être soulagés de leurs douleurs et des inévitables incommodités qui en résultent. *Conseils à l'église, 83.4.*

Les Maux De Tête Et Les Migraines

Le Thé... Et Un Esprit Abattu

Sœur Sara McEnterfer lui parla du mal que lui faisait **le thé**. Elle l'encouragea à tenter de s'en passer. Il affirma qu'il allait essayer. Deux semaines plus tard, il rendait son témoignage lors d'une assemblée : "Quand j'ai dit que j'allais cesser de boire du thé, dit-il, j'en avais fermement l'intention. Je m'en suis abstenu, et j'en ai ressenti tout d'abord **un terrible mal de tête**. Mais je me suis dit : Dois-je continuer à boire du thé **pour chasser ma migraine**? Suis-je à tel point dépendant du thé que lorsque je m'en abstiens je suis dans un tel état ? Maintenant je sais que ses effets sont nuisibles. Je n'en boirai plus. Je n'en ai plus repris depuis, et je me sens un peu mieux chaque jour. Je ne souffre plus de la tête. **Mon esprit est plus clair qu'auparavant**. Et je comprends mieux les Ecritures lorsque je les lis."—
Testimonies for the Church volume 3, 93

Un esprit content, un esprit joyeux, est la santé du corps et la force de l'âme. Rien n'est aussi fécond et cause de maladie que la dépression, la mélancolie et la tristesse. La dépression mentale est terrible. - *Testimonies for the Church 1, 702. MM 106.4*



1. Définition de la migraine

Souvent le mal de tête ou la migraine sont pris à la légère par notre entourage, car ils sont considérés comme des handicaps passagers et éphémères. Mais pourtant, les chiffres sont impressionnants! 6 à 7 millions de personnes sont répertoriées comme étant sujettes à des migraines et cela représente environ 18 millions de jours d'arrêt de travail. Le public concerné est généralement les femmes âgées entre 30 à 39 ans.

La céphalée dans un langage commun *le mal de tête* désigne toute douleur ressentie au niveau de la boîte crânienne. Elle est souvent dite bénigne et est très courante. Elle touche à la fois les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées.

En revanche, *la migraine* est plus douloureuse que le simple mal de tête et peut terrasser le plus robuste d'entre nous. Le mot vient du grec « *hemikrania* » ou « *la moitié de la tête* » ce qui décrit la localisation de la plus part des migraines (autour du front, des tempes, des oreilles, des yeux, la mâchoire).

La migraine classique est une forme particulière de mal de tête (céphalée) c'est la raison pour laquelle elle se distingue du mal de tête ordinaire, la migraine classique est souvent précédée d'auras – tels que des troubles visuels, d'engourdissements dans les bras et les jambes, d'hallucinations. Cela est dû par une dilatation ou une contraction excessive des vaisseaux sanguins dans le cerveau. La migraine peut se manifester par des crises qui peuvent durer de quelques heures à quelques jours. Les symptômes sont différents d'une personne à une autre.

Ainsi, une crise de migraine commence souvent par une douleur lancinante et forte ressentie d'un seul côté de la tête ou localisée près d'un œil. La migraine peut aussi s'accompagner de nausées et de vomissements, de mains froides, de vertiges et d'une sensibilité accrue à la lumière et au bruit, même parfois à une légère perte de mémoire (*très rare*). Cela est provoqué par une dilatation ou une contraction excessive des vaisseaux sanguins dans le cerveau.

Les maux de tête ou les migraines sont l'un des motifs majeurs et fréquents d'une consultation médicale. Plus de 95% des céphalées sont d'origine bénignes, mais il est parfois nécessaire de rechercher la cause de certains maux de tête pouvant être provoqués par des pathologies plus importantes.

L'organisation mondiale de la santé classe la maladie migraineuse au 20ème rang des maladies ayant un impact sur le handicap et l'altération de la qualité de vie, et parmi les 10 premières maladies si l'on considère uniquement la population féminine.

Est-ce une migraine ou un mal de tête? La migraine a tendance a être douloureuse sur l'un ou les deux côtés de la tête. Elle peut durer entre 4 à 72 heures. La migraine sera accompagnée de nausées, de vomissements, d'une sensibilité au bruit et à la lumière, aux odeurs, cela va provoquer un nez ou des yeux qui coulent.



2. Les Causes De La Migraine

Les causes de la migraine : Les migraines sont causées par une perturbation dans la circulation sanguine. Il se trouve une alternance de contraction et de dilatation des vaisseaux sanguins dans le cerveau. Cela se produit à un âge compris entre 10 à 30 ans plus souvent chez les femmes que chez les hommes. Les femmes enceintes sont souvent migraineuses durant les trois à six mois de la grossesse ou après la ménopause.

Les allergies alimentaires en sont souvent la cause. Mais nous vous listons les causes les plus courantes :

- Les allergies alimentaires : boissons au cola, le chocolat, le porc, le maïs, l'oignon, l'ail, les œufs, le thé, le citron, le café, le blé, le sucre de canne, les crustacés, le tabac, l'alcool, la levure, le bœuf, les aliments frits et raffinés, les champignons, les pois.
- L'hypoglycémie.
- La tension.
- La dépression.
- La rétention d'eau.
- Les règles.
- Les changements dans une pression barométrique.
- Le mauvais fonctionnement du foie.

- Manque ou surplus de sommeil.
- Les changements émotionnels.
- Les changements hormonaux.
- Le manque d'exercices.
- Les problèmes de dentition.
- Les lumières clignotantes.
- L'éblouissement du soleil.

Les migraines peuvent disparaître durant des années pour ensuite réapparaître.

Les Types De Migraines

Il existe environ vingt-cinq types de migraines, nous en listerons quelques unes :

- Migraine ophtalmique : douleur dans ou près des yeux, accentuée par la lumière. Douleur dans le lobe frontal juste derrière les yeux. Déséquilibre des muscles oculaires. Astigmatisme. Nombreux sont ceux qui pensent que cela est causé par des problèmes de vue mais cela peut être provoqué par un surcroît de travail cérébral à des heures tardives. Vérifiez votre vision et consultez un ophtalmologue, peut-être que des lunettes peuvent aidées, temporairement ou de façon permanente.

Traitement: Fomentation sur les yeux et le front. Protection des yeux de la lumière éclatante, massage faciale et massage des yeux.

- *Maux de tête de tension nerveuse*: une douleur continue dans une zone ou dans plusieurs, avec des douleurs musculaires dans le cou et le haut du dos, accompagnée de vertiges et d'étourdissements.

Traitement : Le traitement de ces maux de tête le plus commun inclus l'application de pack de glace sur le cou et le haut du dos. La prise de vitamine C.

- *Maux de tête de l'algie vasculaire de la face (cluster headache)*: Forte, douleur lancinante sur un ou deux côtés de la tête, rougeur du visage, congestion du nez. Peut se produire 1 à 3 fois par jour durant des semaines ou des mois.

Traitement: Consommer suffisamment de protéine, éviter d'inhaler les allergènes, et maintenez en place un régime alimentaire sain.

- *Maux de tête de gueule de bois* : Ce mal de tête a une douleur lancinante. Il est causé par la consommation d'alcool.

Traitement: Placer de la glace sur le cou et boire beaucoup d'eau et de jus de fruits. Arrêter de boire de l'alcool.

- *Maux de tête des sinus* : un mal de tête lancinant du côté droit ou gauche du nez et sur l'ensemble du nez. Cela peut s'accompagner de fièvre et un mucus décoloré peut être présent.

Traitement : appliquer de la chaleur humide pour réduire les troubles des sinus et consommer plus de vitamine C.

- *Maux de tête arthrite* : Douleur derrière la tête ou le cou qui augmente avec le mouvement. *Traitement* : La camomille peut être une aide efficace, mais déconseillé durant la grossesse.
- *Maux de tête bilieux*: Les tempes sont douloureuses et une forte douleur au front. Cela peut être provoqué par une suralimentation, un manque d'exercice, une indigestion.

Traitement: Une hydrothérapie du côlon peut aider.

3. La Bible Parle Des Maux De Tête

Lorsque nous lisons le récit biblique nous constatons que Jésus avait le pouvoir de guérir toutes les maladies, aucune maladie ne LUI résistait. De part et d'autre du pays, les malades accouraient pour être touchés et pour qu'une parole soit prononcée en leur faveur afin qu'ils recouvrent la santé.

Et comme le soleil se couchait, tous ceux qui avaient des malades atteints de divers maux, les lui amenèrent ; et il imposa ses mains sur chacun d'eux, et les guérit. *Luc 4.40*

La migraine fait certainement partie des divers maux que Jésus dut soigner lors de son passage sur terre. Lorsque Jésus guérissait des malades, après les avoir guéri, il leur disait : « Va ne pèche plus ».

Nous comprenons que Jésus veut nous guérir de nos divers maux et plus précisément de notre lèpre du péché.

La répétition de cette histoire dans notre génération relative à la visite du Seigneur pour nous guérir du péché commença aux temps de rafraîchissements lorsque Jésus-Christ fut envoyé. La descente de l'ange d'Apocalypse 18 (qui n'est autre qu'un personnage de Christ) indique le commencement de la période des temps de rafraîchissements, qui est en parallèle avec le baptême de Jésus-Christ en l'an 27 (car c'est à ce moment-là que Jésus commença son ministère public) quand il commença à prêcher à Sa nation exclusivement.

Durant cette période tout comme cela fut le cas pour les Juifs, le message de Jésus était un message de guérison des péchés à savoir de repentance, de conversion et de jugement, car Jésus était le Messie et la promesse attendue. Tous ceux qui accepteraient Son message de salut et Son sacrifice auraient part au banquet de noces. Il en est de même pour nous, à partir du 11/09/2001 au moment où l'ange éclaire toute la terre de sa gloire et que le message de Dieu parvient à Son peuple, Jésus nous invite tous à entrer dans la salle des noces avec Lui. Tous ceux qui écoutent ce message et l'acceptent véritablement, entrent alors dans ce processus de test en trois étapes de repentance, de conversion et de jugement ce qui les permettra d'être accueilli par l'Époux (Jésus).

Repentez-vous donc et convertissez-vous, afin que vos péchés soient effacés, lorsque les temps de rafraîchissement viendront de la part du Seigneur 20 Et il enverra Jésus-Christ, qui vous a été prêché auparavant. *Actes 3.19-20*.

A la descente de l'ange d'Apocalypse 18, qui correspond au moment où Jésus est envoyé sous la forme d'un message prophétique pour guérir son peuple de ses divers maux et de sa lèpre du péché, Il réintroduit au sein de Son peuple la réforme sanitaire qui avait été enterrée sous un amas de traditions humaines. Le message de la santé avait été perdu de vue et nous étions ignorants de ce message le résumant à manger de la viande ou ne pas manger de la viande.

Le message de la santé, l'évangile de Jésus-Christ, est le bras droit du message du troisième ange et doit marcher de pair avec celui-ci, sans pour autant devenir le corps. Par le biais de ce message qui englobe les huit lois de la santé, la véritable éducation, l'environnement de l'habitat, la réforme vestimentaire, la tempérance dans le manger et le boire, Dieu entreprend son œuvre de re-création en chaque individu.

Le conseil qui nous a été donné dans le livre de l'Apocalypse est de suivre l'Agneau partout où Il va (Apocalypse 14.4). Christ après Son baptême se rendit dans le désert où il jeûna durant quarante jours. Après sa période de jeûne, Il fut soumis au test de l'appétit. De même nous-aussi nous sommes face à ce test au moment où nous entendons le message prophétique et de la santé que Jésus envoya par cet ange d'Apocalypse 18. Tout comme les Juifs nous n'avons que deux options, soit

nous acceptons de manger la chair de Christ soit nous refusons de la manger, en répétant l'histoire de l'Israël ancien disant que « c'est un propos dur (message) qui peut l'entendre ». Soit nous acceptons d'entrer dans la réforme sanitaire soit nous rejetons.

La vie éternelle passe par l'action de manger la chair de Christ et boire son sang, car ses paroles sont vie et ont le pouvoir de nous redonner la vie. Et c'est cette œuvre de résurrection spirituelle que Jésus désire faire en chacun de nous, et c'est pour cette raison qu'il nous donne une nourriture spéciale différente de toutes les autres à manger.

Quiconque mange ma chair et boit mon sang, a la vie éternelle ; et je le ressusciterai au dernier jour. Car ma chair est en effet [une] nourriture, et mon sang est en effet [un] breuvage. Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang, demeure en moi, et moi en lui. *Jean 6. 54-56*.

L'Esprit de prophétie précisent que les lois physiques ont un impact direct sur notre spiritualité. Le respect de ses lois augmente notre capacité à discerner entre le bien et le mal, car notre esprit n'est pas alourdi par un excès de nourriture, une digestion difficile, et par conséquent est plus prompte à entendre l'Esprit nous enseigner quelle est la voie à suivre.

La violation des lois de notre être est un péché au même titre que la transgression du Décalogue. L'une et l'autre violations représentent la transgression des lois de Dieu. Ceux qui désobéissent à la loi que Dieu a inscrite dans leur corps seront également tentés de transgresser la loi de Dieu proclamée au Sinaï. Conseils pour la Nutrition et les Aliments, 18.2

Tous ceux qui ont compris les dangers de l'usage de la viande, du thé et du café, ainsi que d'aliments trop riches ou préparés d'une mauvaise manière, et qui sont décidés à contracter une alliance avec Dieu par le sacrifice, banniront de leur régime tout ce qu'ils savent être antihygiénique. Dieu exige que les appétits soient purifiés, et que l'on renonce à ce qui peut nuire à la santé. C'est ainsi que nous pourrons être à ses yeux un peuple parfait. Conseils pour la Nutrition et les Aliments, 41.5

Quelque soit le sujet de la santé que nous abordons, il est mentionné dans la Parole de Dieu. Le mal de tête est souligné dans le récit biblique. C'est l'histoire du fils de la Shunammite qui mourut à midi suite à une douleur à la tête et qu'Elisée ressuscita.

« Et il dit à son père : Ma tête, ma tête. Et il [le père] dit à un jeune garçon : Porte-le à sa mère ». 2 Rois 4.19

Selon la méthode ligne sur ligne, grâce au doublement « ma tête, ma tête » nous plaçons cette histoire à l'arrivée du second ange (l'ange d'Apocalypse 18.1-2 : le 11/09/2001), et midi à la balise de Minuit, qui a lieu sous le 2ème ange également. Cela nous montre le principe selon lequel à l'arrivée de l'ange d'Apocalypse 18, Dieu apporte le message de la réforme sanitaire (réforme – repentance) mais également celui de la véritable conversion (réveil – conversion) qui représente la cessation d'une vie religieuse tiède et sans fruits. Il désire nous réveiller de notre léthargie spirituelle, afin d'être en mesure nous ressusciter (ou re-créer) et nous élever comme une bannière pour Sa gloire à midi. Notre guérison spirituelle sera un témoignage pour Son honneur en ce que nous serons véritablement des fils et des fils convertis et guéris de la lèpre du péché.

4. L'Esprit de Prophétie Parle Du Mal De Tête

Il arrive fréquemment que l'intempérance se traduise subitement sous la forme de maux de tête, d'indigestion, de colique. Un poids a été placé sur l'estomac que celui-ci ne peut porter, et il en

résulte une sensation d'oppression. La tête est troublée, et l'estomac se révolte. Mais la suralimentation ne provoque pas toujours de tels effets. Dans certains cas, l'estomac est comme paralysé. On ne souffre pas, mais les organes digestifs perdent leur énergie vitale. Les éléments de la machine humaine sont sapés à la base et l'existence en est rendue déplaisante. — *Lettre 73a*, 1896. CNA 119.3

756. Les difficultés catarrhales, les maladies rénales, les maux de tête et les troubles cardiaques sont le résultat d'une consommation immodérée. – *Unpublished Testimonies, August 30, 1896 – Healthful Living, HL 181,5*.

A chaque pulsation du cœur, le sang doit pouvoir se rendre facilement et rapidement dans toutes les parties du corps. La taille serrée, les vêtements étroits, la protection insuffisante des extrémités, en un mot tout ce qui entrave sa circulation le retient dans les organes vitaux et les congestionne. Il en résulte souvent des maux de tête, de la toux, des palpitations de cœur et des indigestions. *MG* 229.3.

Si les yeux sont faibles ou endoloris, ou enflammés, une flanelle trempée dans de l'eau chaude et salée apportera un prompt soulagement. *Messages Choisis, volume 2, 341.5*.

On peut employer l'eau de bien des manières pour soulager la souffrance. Un grand verre d'eau claire, chaude, avant le repas, aura toujours un effet bienfaisant. *Messages Choisis, volume 2, 341.2.*

5. Les Recettes Naturelles

Beaucoup de gens ne cherchent pas à connaître la cause réelle de leurs malaises. Leur unique préoccupation est d'être soulagés de leurs douleurs et des inévitables incommodités qui en résultent. Conseils à l'église, 83.4.

Il est possible de classer les maux de tête en deux grandes sections : le stress émotionnel est la cause la plus importante de toutes les autres :

Les maux de tête à tension nerveuse : Ce sont les maux de tête à contractions musculaires. Les experts nous disent que 90% de l'ensemble des maux de tête sont causés par la tension, les soucis, les relations conflictuelles avec les autres etc. La nervosité fait que les muscles se contractent.

Les maux de tête de l'algie vasculaire de la face (cluster headache): Ce sont des maux de têtes graves et récurrents. Appelés maux de tête histamine, ils sont liés à des réactions allergiques (des allergènes inhalés comme le parfum, la poussière, la fumée de cigarette etc.) Ils peuvent se produire par eux-mêmes ou être associés à d'autres problèmes et maladies, incluant le syndrome de la fatigue chronique.

Disons-leur qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Que nos médecins, en sages éducateurs, montrent les dangers de l'intempérance, et enseignent que s'abstenir des choses que Dieu a défendues est le seul moyen de préserver la santé du corps et de l'esprit. — Témoignages pour l'Église 3:429, 430 (1909) . Évangéliser, 473.

PREVENIR VAUT MIEUX QUE GUERIR

Il convient de reconnaître les premiers signes d'une attaque, afin de prendre rapidement des mesures pour la contrer ou diminuer l'intensité de la douleur.

- 1. un jour avant l'arrivée de la migraine il se peut que vous ayez des problèmes de mémoire, des problèmes avec les cinq sens, ou des problèmes d'humeur.
- 2. Juste avant qu'elle ne commence, vous pouvez voir des flashs ou des traits de lumière, ou sentir un engourdissement dans les mains ou la bouche.
- 3. L'exposition au soleil pour certaines personnes déclenche les migraines, car leurs yeux ne peuvent pas supporter les rayons du soleil. Pour ces personnes il convient de rester à l'ombre durant les jours très ensoleillés.



Ils ont observé les formes diverses de la thérapie d'eau, comme le bain de moitié, le plongeon, le pack de linge froid, les compresses et les fomentations, dit Ellen White. WV 106, 5 – Women in Vision, 106,5.

Beaucoup de personnes souffrant de la fièvre sont mortes à la suite de l'administration des drogues. Elles auraient pu être en vie aujourd'hui si il leur avait été donné un traitement d'eau (hydrothérapie) par des personnes compétentes pour leur administrer. LLM, 30.6 – Loma Linda Messages, 30.6.

L'eau est la boisson que Dieu a fournie à l'homme pour le maintenir en santé et pour un bon fonctionnement de son organisme car elle satisfait les besoins de l'organisme et aide la nature à nous protéger contre la maladie.

Lorsque nous sommes malades, l'application interne et externe de l'eau est notre meilleure alliée, la négliger est source d'ignorance ou de folie. Par conséquent, l'hydrothérapie est un remède simple et très efficace pour tout type de maladie. Mais hélas elle n'est plus reconnue ni enseignée, dans notre milieu adventiste bien que Dieu nous ait donné au commencement de l'œuvre médicale au XIXè siècle, cette technique naturelle de soin (http://www.legrandcri.org/wp-content/uploads/publications/livres_traduits/livres/livre-traduit-vf-le-plan-de-dieu-rejete9.pdf).

Nous avons vu dans « *la tère partie : Définition* », que l'une des causes du mal de tête ou de la migraine est due à une dilatation ou une contraction excessive des vaisseaux sanguins dans le cerveau. L'utilisation de l'hydrothérapie activera la circulation sanguine, dilatera les vaisseaux sanguins. Lorsque nous sommes malades nous avons besoin de plus de sang ou d'un flux sanguin plus rapide que la normale pour apporter la guérison. Mais le sang a tendance à se congestionner dans la zone atteinte du corps. La conséquence est une accumulation de sang trop importante en un seul endroit. Ce qui signifie que la circulation sanguine dans cette zone a été ralentie et que le sang congestionné à beaucoup moins de capacité à guérir et à nourrir le corps. Donc il nous faut apporter une plus grande quantité de sang à la zone affectée et accélérer le flux sanguin dans cette zone de sorte que le sang entre et sorte rapidement. La circulation sanguine doit être rééquilibrée,

7

nous ne voulons pas qu'une grande quantité de sang stagne et se congestionne dans une seule zone. En réactivant la circulation nous aidons le sang a être de nouveau sain et frais en apport en oxygène pour les poumons tout en étant nourrissant pour le foie et la veine porte (portail veineux?).

L'hydrothérapie va permettre ce rééquilibrage de l'organisme, par l'application d'eau froide et chaude. Car l'eau chaude et froide augmenteront le nombre de globules blancs et le nombre de globules rouge ce qui favorisera également le prompte rétablissement.

QUELQUES TECHNIQUES SIMPLES EN HYDROTHERAPIE

Comme à notre habitude, les recettes de soins au naturel que nous vous proposons sont celles que nous utilisons dans nos maux quotidiens. Nous les avons testés sur nous-mêmes, mais également dans notre entourage. Nous savons que ces moyens sont efficaces. Mais nous tenons à vous préciser une fois de plus, que c'est Dieu le grand médecin et le guérisseur. Au travers des moyens naturels qu'Il a mis à notre disposition, par la foi nous les mettons en pratique en Lui demandant de permettre que les propriétés actives de ces techniques puissent agir et qu'Il apporte la guérison par Sa grâce.

Si la tête est congestionnée, un bain de pieds avec un peu de moutarde apportera du soulagement. Messages Choisis, volume 2, 341.6.

- 1. *Une poche de glaçons*: Lorsque la migraine survient, rester dans l'obscurité avec une poche de glaçons ou une serviette froide sur la tête. Au début, il vous semblera que la douleur s'accrut, mais au bout de quelques minutes, les symptômes disparaîtront. La compresse froide réduira les spasmes musculaires et la contraction des vaisseaux sanguins. Le corps réchauffera la poche ou le ligne froid, il convient de garder toujours la poche ou le linge froids. Astuce : mettre en avance un ligne ou des glaçons dans le congélateur.
- 2. Un bain de pieds: Pour augmenter les effets de l'étape précédente, vous pouvez en même temps prendre un bain de pieds chaud durant 10 à 15 mn et finir par le froid. Placer une couverture sur la personne tout au long de la séance. Vérifiez que la tête reste toujours bien froide si nécessaire, changer la poche à glaçons ou tremper dans l'eau froide de nouveau la serviette. Bien sécher les pieds, enfiler des chaussettes chaudes, et rester au lit dans l'obscurité pour que la lumière n'intensifie pas la migraine. Cela interrompe la migraine si vous le faites dès les premiers signes de la migraine.
- 3. Un lavement rectal: Si possible dès les premiers symptômes, vous pouvez faire un lavement rectal, cela stoppera la migraine, si la migraine persiste, faites l'étape un et deux.
- 4. Enveloppement de la tête: Dès les premiers signes de la migraine si possible, enveloppez votre tête avec un linge en coton trempé dans l'eau froide et serrez votre tête. Ou faire des pressions sur la tête avec les deux mains. Si la migraine est déjà installée, il vous est possible de faire cette technique mais il faudra la réitérer plusieurs fois.
- 5. Une serviette posée sur les yeux: Ellen White nous donne ce conseil, pour les migraines ophtalmiques, ou pour les douleurs aux yeux. Plonger dans de l'eau tiède salée un linge en coton, l'essorer puis l'appliquer sur les yeux. Cela apportera un grand soulagement à la personne migraineuse qui a mal aux yeux.
- 6. Douche chaude et froide: Si la personne le peut, une douche rapide en alternant le chaud et le froid, et en finissant par le froid, apportera un grand soulagement. Cette douche va stimuler le système nerveux, activer la circulation sanguine et apporter une relaxation tout

en favorisant le sommeil. Bien frictionner la personne, et la mettre au lit bien au chaud. Vous pouvez appliquer par la suite l'étape 1, 4 ou 5.

- 7. *Un bain tiède durant 10 à 15 mn maxi* aidera à vous débarrasser de votre mal de tête ou de votre migraine.
- 8. Une compresse chaude sur la zone du cou, les épaules, si vous ressentez une douleur vive à ce niveau durant votre mal de tête ou votre migraine.

Attention : Ne jamais faire une hydrothérapie si le corps est froid, commencer par réchauffer le corps. Après une hydrothérapie (des pieds, bras, corps) bien frictionner le corps, et le maintenir au chaud. Nous conseillons de vous allonger recouvert d'une couette et de mettre des chaussettes

Les choses de la nature sont les bénédictions de Dieu, pourvues pour donner la santé au corps, à l'esprit et à l'âme. Elles ont été données aux biens portants pour les garder en bonne santé et pour le malade pour lui rendre la santé. Connectées avec le traitement de l'eau (l'hydrothérapie), elles sont plus efficaces dans la restauration de la santé que tous les médicaments toxiques du monde. Counsels on Health, 169.2.



Les Plantes

On utilise aussi pour les maux de tête et les migraines le « docteur eau » sous forme de tisane et ou fomentations. Nous regarderons quelques plantes qui peuvent apporter un soulagement.

On peut employer l'eau de bien des manières pour soulager la souffrance. Un grand verre d'eau claire, chaude, avant le repas, aura toujours un effet bienfaisant. Messages Choisis, volume 2, 341.2

Les plantes qui peuvent apporter un soulagement :

- Le Basilic est un antispasmodique calme les migraines associées à une mauvaise digestion.
- La camomille a un effet analgésique et calme les maux de tête et certaines névralgies.
- *Le Ginkgo* augmente le flux sanguin, ce qui réduit le mal de tête car il a un effet vasodilatateur produisant une amélioration de la circulation sanguine grâce à sa teneur élevée en flavonoïdes.
- La lavande décongestionne et apaise.
- *La Mélisse* est un antispasmodique et sédative, calme les maux de tête dus à la tension nerveuse.
- La menthe poivrée soulage le mal de tête et calme les douleurs grâce au menthol.
- *La Primevère* en raison de son composé chimique, elle a une action antispasmodique et sédative, très efficace contre les migraines et les céphalées.
- Le tilleul prévient l'apparition des migraines.
- La valériane calme les nerfs.

- *La verveine officinale* est un antispasmodique, analgésique, diminue l'intensité de la migraine.

Exemples de baumes huileux

- * Dans un flacon de 10ml, mettre du macérat de camomille (ou HV d'olive) ajouter 3 gouttes de lavande fine, 3 gouttes de menthe poivrée et masser circulairement et légèrement le cou, le front, et les paupières. Attention éviter soigneusement les yeux, pour éviter tout risque d'irritation.
- * Dans un flacon de 10 ml verser quelques gouttes d'HE (*Huile Essentielle*) de romarin dans de l'HV (*Huile Végétale*) d'olive, puis masser les tempes et le front. Vous pouvez faire une inhalation avec l'HE de romarin.

Exemples de tisanes

- * Infusion de mélisse, de menthe poivrée et de camomille.
- * Infusion d'ail et d'oignon aide à prévenir des migraines.

Une tasse de tisane de menthe calmera les nerfs. Messages Choisis, volume 2, 341.3.

Exemple de fomentation

* Plonger les compresses de coton dans l'infusion de camomille et de lavande, essorer un peu puis poser sur la zone douloureuse.



L'Alimentation

Je dois prendre régulièrement les aliments les plus sains, qui produiront un sang d'excellente qualité, et je ne dois pas travailler avec excès si cela est possible. MC2 340.4

Si j'ai violé les lois de la santé, que Dieu a établies pour mon bien, je dois me repentir et me corriger et me placer dans les conditions les plus favorables sous les docteurs que Dieu m'a fournis — l'air pur, l'eau pure, les rayons salutaires du soleil. MC2 341.1

« Le sang est la vie », plus le sang est pur et généreux, meilleure est la santé. Ce que nous mangeons influe grandement sur la qualité de notre sang. C'est la raison pour laquelle Dieu par Sa servante Ellen G. White nous a conseillé de manger le plus simplement possible, sans ajout d'épices qui irritent l'estomac. Souvent comme nous l'avons vu dans la première partie dans la rubrique « les causes » une mauvaise alimentation, un estomac vide, une suralimentation, une mauvaise digestion peuvent générer les maux de tête ou les migraines.

Les fermentations produites à la suite d'une suralimentation ou d'une alimentation mal équilibrée trop riches en graisse, en féculents, en sucre, en sel, en protéines, favorisent l'apparition de migraines et de maux de tête. C'est la raison pour laquelle, Dieu nous invite à raisonner de cause à effet et à apporter les corrections qui conviennent à nos habitudes de vie qui affaiblissent notre organisme et nous tuent à petit feu.

Par contre, nul ne doit oublier ce point essentiel. La méthode de soin au naturel de Dieu par l'intermédiaire des 8 docteurs ne consiste pas à la rédaction d'une ordonnance « de soin naturel » pour soigner les symptômes, mais elle vise à créer en nous d'autres schémas de pensées, d'actions

et de comportements. La mise en place de ces changements nous aidera au développement de notre renouveau à la fois physique et spirituel, mais fera également de notre corps une habitation agréable au Saint-Esprit. Ainsi, nous deviendrons des hommes et des femmes recréés et nous marcherons sur le chemin de l'obéissance et de la soumission aux lois de l'Éternel.

Si vous êtes sujet à des migraines fréquentes, n'hésitez pas à faire un bilan sanguin pour voir si vous n'êtes pas carencé en magnésium, calcium et vitamine D. Souvent les personnes migraineuses ont un manque de magnésium.



Ou La Confiance En Dieu?

Le facteur stress, l'anxiété dus à notre environnement familial, professionnel, social peut être l'une des causes de l'élément déclencheur des maux de tête ou des migraines.

Beaucoup tiennent la foi pour une opinion. La foi salvatrice est une transaction par laquelle ceux qui acceptent le Christ se lient eux-mêmes par une alliance avec Dieu. Une foi vivante signifie une vigueur croissante, une confiance confiante, par lesquels, au moyen de la grâce du Christ, l'âme devient une puissance conquérante. MH 62.2 – Ministère de la Guérison, 47.3.

Stresser sur une situation n'enlèvera pas le problème. Alors pourquoi s'inquiéter? Au contraire pourquoi ne pas tout remettre entre les mains de notre Seigneur, puisqu'Il nous a dit de nous décharger sur Lui.

Vous déchargeant sur lui de tous vos soucis, car il se soucie de vous. 1 Pierre 5.7.

Plus facile à dire qu'à faire, me direz-vous? D'une part, c'est ce que Dieu attend de chacun d'entre nous. A tout instant que nous enracinions notre foi et notre confiance dans Sa Parole. Pour nous éprouver et nous permettre d'atteindre ce niveau élevé, Dieu nous place dans des situations où nous serions amenés à apprendre à nous décharger complètement sur Lui et à exercer notre foi. Plus nous avancerons plus cela deviendra une habitude d'élever notre voix en louange, en prière et à lire la Parole de Dieu pour obtenir la paix du cœur et de l'esprit. Dieu fidèle à Sa parole nous rendra victorieux de cette épreuve et tout le long nous aurons appris à nous abandonner entre les mains de Dieu, à lui donner gloire à Dieu et à Le laisser agir selon Ses voies.

Voici, Dieu est mon salut ; j'aurai confiance, et je n'aurai pas peur ; car le SEIGNEUR, JEHOVAH est ma vigueur et mon cantique, et il est aussi devenu mon salut. Ésaïe 12.2.

D'autre part, il est vrai parfois, que c'est par nos propres choix que nous nous retrouvons dans des situations difficiles et compliquées. Mais c'est à nous de rectifier ce qui nous est possible. Il nous est laissé l'opportunité de nous confesser et d'implorer le secours de notre Créateur. Car le Seigneur n'est pas trop éloigné pour nous entendre et Il est prêt à pardonner toute âme repentante et contrite.

Voici, la main du SEIGNEUR n'est pas raccourcie pour ne pas pouvoir délivrer ; ni son oreille trop pesante pour ne pas pouvoir entendre. Ésaïe 59.1.

Pour nous aider à vaincre notre stress Dieu nous a donné un antidote, il s'agit du « docteur confiance en Dieu ». C'est l'antidote par excellence contre le stress. Mais vous pouvez associer les « docteurs air pur et exercice ». Ces trois docteurs combinés vous rafraîchiront et soulageront

votre tension nerveuse. Et Dieu à travers d'eux vous donnera Sa paix afin qu'Il vous conduise hors de cette situation pénible.

La victoire contre le stress est entre nos mains si seulement nous voulons exercer notre foi dans les promesses du Seigneur et mettre en pratique Ses conseils.

Le courage, l'espérance, la foi, la sympathie, l'amour, favorisent la santé et prolongent la vie. Un esprit content et joyeux contribue à la santé du corps et à la force de l'âme. "Un cœur joyeux est comme un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os" Proverbes 17.22 - Ministère de la Guérison, 207.3 – MH 241.

6. Encouragements

Nous vous encourageons à raisonner de cause à effet et à être tempérants dans les petites comme dans les grandes choses, apprenant à placer jour après jour votre confiance dans la Parole du Seigneur et dans l'Esprit de Prophétie.

Le Seigneur est bon envers Son peuple, Il donna à l'Adventisme les 8 lois de la santé dont l'hydrothérapie afin que nous soyons en bonne santé et que nous Lui donnions gloire. Nous prions pour que vous ne négligiez pas ces lois et que vous Lui demandiez de vous augmenter l'intelligence pour les comprendre et les mettre en pratique premièrement pour vous-mêmes, puis pour vos proches et ensuite pour vos amis.

Reconnaissons notre état, notre rébellion contre la méthode de guérison du Seigneur, contre le message de la santé. Repentons-nous de nos transgressions quotidiennes envers les lois physiques. Prions pour avoir la force de changer notre style de vie afin d'adopter Celui donné par notre divin Créateur.

Celui qui vaincra, celui-là sera vêtu de vêtements blancs, et je n'effacerai pas son nom du livre de vie ; mais je confesserai son nom devant mon Père et devant ses anges. Apocalypse 3.5

LGC — Fiche écrite par C.M.E. janvier 2017 – Bible utilisée King James version française. Sources The Natural Remedies Encyclopedia 7th edition – Vance Ferrell & Harold Cherne – Guide des plantes médicinales Dr G. Pamplona-Roger.