

Huit lois de la santé

Si vous écoutez attentivement la voix du Seigneur votre Dieu et faites ce qui est juste à ses yeux, prêtez l'oreille à ses commandements et gardez tous ses statuts, je ne mettrai aucune de ces maladies sur toi que j'ai amené sur les Égyptiens. Car je suis le Seigneur qui vous guérit » (Exode 15 :26).

Depuis le commencement, Dieu nous a créés pour vivre en harmonie avec ses commandements. Cela inclut non seulement les lois morales qui régissent notre santé spirituelle, mais aussi les lois naturelles qui régissent notre santé physique. Seulement lorsque nous « prêtons l'oreille à ses commandements » et cherchons à coopérer avec ces lois, connaissons-nous les guérissons de toute notre personne. En suivant les directives de Dieu pour une santé physique optimale, nous pouvons nous aussi échapper à de nombreuses maladies qui ont affligé les Égyptiens et qui causent encore beaucoup de souffrance dans notre monde d'aujourd'hui.

Glorifiez Dieu dans votre corps

La pureté du cœur et de l'esprit ne sont pas les seuls aspects de la vie chrétienne. La Bible enseigne aussi que nous devons prendre soin de notre corps. « Ou ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez de Dieu, et tu n'es pas le tien ? Car tu as été acheté à un prix ; glorifie donc Dieu dans ton corps et dans ton esprit, qui sont de Dieu » (1 Corinthiens 6 :19, 20).

Alors que le royaume de Dieu est plus qu'une question de « manger et boire » (Romains 14 :17), des choix affectant notre santé physique sont importants pour Dieu. « Que vous mangiez ou buviez, ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu » (1 Corinthiens 10 :31). Le Seigneur désire notre bien, et Il sait que notre santé physique affecte notre façon de penser et d'agir en matière spirituelle. Un corps sain se traduit par un esprit clair qui est mieux en mesure de comprendre la vérité, résister à la tentation et affronter les batailles de la vie. De plus, être en bonne santé physique aide simplement nous sentir mieux, et Dieu ne veut pas que nous expérimentions une souffrance inutile. « Bien-aimé, je prie pour que vous puissiez prospérer dans toutes choses et soyez en bonne santé, comme votre âme prospère » (3 Jean 2).

À la recherche d'un NOUVEAU DÉPART

Lorsqu'il s'agit de vivre sainement, nous avons tous besoin d'encouragements. Depuis que nos premiers parents ont échoué sur la question de l'appétit en mangeant ce fruit défendu, nous avons chacun hérité de fortes inclinations à faire des choix moins sains. On mange aussi beaucoup de ce que nous ne devrions pas et pas assez de ce que nous devrions. Nous ne faisons pas assez d'exercice, ne buvons pas assez d'eau et souvent devenons accro à des habitudes et des pratiques malsaines. Tout ça a conduit à une augmentation des maladies et des maladies liées au mode de vie, et pour beaucoup, cela a entraîné de forts sentiments de culpabilité et la perte de beaucoup d'estime de soi.

Comme il est réconfortant de savoir, cependant, que Jésus est un Sauveur qui est venu dans notre monde non pour condamner mais pour sauver (voir Jean 3:17). Il aspire à nous aider à nous libérer des habitudes qui nous asservir. Nous devons nous rappeler que changer les habitudes physiques est une question spirituelle qui nécessite l'aide de Dieu. L'exemple de Jésus nous a appris que ce n'est qu'en maintenant un lien étroit avec Dieu que nous pouvons expérimenter victoire sur la tentation. Il était victorieux, même en matière d'appétit (voir Luc 4 :3, 4), et Il peut et va nous aider à la victoire aussi !

Pour apporter des changements positifs à notre santé physique, il est important que nous ayons une vision globale d'une santé vraiment saine mode de vie. Par conséquent, nous allons maintenant explorer huit lois importantes de la santé, chacun représenté par une lettre différente dans l'acronyme NOUVEAU DÉPART.

"N" pour la Nutrition

L'un des facteurs les plus importants de notre santé physique est de faire de bons choix dans les choses que nous mangeons. Mais avec tant des régimes alimentaires promus aujourd'hui, comment savoir ce qui est le mieux ? En discutant du mariage, Jésus a enseigné que le divorce n'était pas dans le plan de Dieu lorsqu'Il a dit : « Mais dès le commencement, ce n'était pas ainsi » (Matthieu 19 :8). Tout comme l'idéal de Dieu pour le mariage, nous peut trouver le régime idéal en repensant au commencement aux instructions de Dieu.

« Et Dieu dit : 'Voyez, je vous ai donné toutes les herbes qui produisent de la semence qui est sur la surface de toute la terre, et tout arbre dont le fruit donne des graines ; ce sera pour vous de la nourriture. Aussi, à chaque bête de la terre, à tout oiseau du ciel et à tout ce qui rampe sur la terre, dans laquelle il y a la vie, j'ai donné à chaque herbe verte pour l'alimentation » ; et il en fut ainsi » (Genèse 1 :29, 30).

De l'instruction diététique que Dieu a donnée à notre poing parent, nous découvrons que l'humanité n'a jamais été destinée à manger les animaux. Même après qu'Adam et Eve eurent péché, Dieu a demandé à l'humanité de suivre un régime végétarien (voir Genèse 3 :18). Des concessions permettant de manger des viandes propres ont été faites au moment du déluge, mais c'était principalement à cause de l'absence de végétation. Aujourd'hui, c'est toujours l'idéal de Dieu d'éviter les manger de la viande dans la mesure du possible. Après tout, nous nous préparons à vivre dans la nouvelle terre, où il n'y aura plus de mort et tout le monde sera végétarien (voir Apocalypse 21 :4) !

La consommation de viande, avec ses fortes concentrations de protéines, le cholestérol et les graisses ont été étroitement liés à l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le cancer et bien d'autres maladies. Nous profiterions grandement si nous adoptions une alimentation sans viande mais riche en fruits, noix, légumes, céréales et légumineuses. Si la viande est mangée, elles ne devraient jamais être les animaux impurs que la Bible appelle abominables (voir Lévitique 20 :25), dont la plupart sont des charognards. Il s'agit notamment du porc (porc, bacon, jambon, pepperoni, saucisse, saindoux, etc.), crustacés, homards, crabes, crevettes et bien d'autres animaux (voir Lévitique 11).

Alors que certains soutiennent que Jésus a supprimé toutes les restrictions concernant la consommation d'animaux impurs, il n'y a aucune preuve que c'est le cas. Il a réfuté l'idée que la nourriture était impure pour simplement des raisons cérémonielles, comme des mains non lavées (voir Marc 7 :2), mais il n'a jamais supprimé l'instruction concernant la propreté et des animaux impurs. La Bible mentionne d'abord cette distinction quand il est dit que les animaux purs sont entrés dans l'arche en sept alors que l'impur est entré par deux (voir Genèse 7 :2), un événement qui bien avant que les lois cérémonielles temporaires ne soient données à la nation juive. Même dans l'église du Nouveau Testament, quand Pierre reçut une vision de créatures impures à enseigner lui de n'appeler "aucun homme vulgaire ou impur" (Actes 10 :28), la distinction biblique entre les viandes pures et impures n'était en aucun cas signifiée abolie.

En plus de s'abstenir entièrement de viandes impures et la promotion d'un régime végétarien, les adventistes du septième jour ont également encouragé de nombreuses autres habitudes alimentaires bénéfiques. Ceux-ci inclus en prenant soin de ne pas manger trop de sucre ou d'aliments raffinés, en évitant l'habitude de manger entre les repas, de manger plus au petit-déjeuner et déjeuner qu'au repas du soir (certains ne bénéficieront que de deux repas par jour) et manger plusieurs heures avant d'aller au lit pendant un sommeil optimal et une meilleure digestion.

"E" pour l'exercice

L'une des habitudes les plus bénéfiques à développer est l'exercice régulier. Les commodités de la société d'aujourd'hui ont eu l'effet secondaire malheureux de la réduction du travail physique requis dans notre vie de tous les jours. Par conséquent, nous devenons de plus en plus sédentaires. Nous nous asseyons au travail, nous nous asseyons à la maison, puis nous partons au lit. L'obésité est devenue un problème aux proportions épidémiques.

Dieu a conçu l'humanité pour qu'elle soit active. Adam et Eve ont reçu la bénédiction du travail quand on leur a dit de « s'occuper et garder » (Genèse 2 :15) le jardin d'Eden. Même après le péché est entré, Dieu a dit que la terre était maudite « pour votre amour » (Genèse 3 :17). C'était pour notre bien de travailler dur et d'être Actif physiquement.

L'exercice physique régulier procure des avantages incroyables. Il augmente l'énergie, l'endurance et la force musculaire. Il réduit le stress, le cholestérol, la tension artérielle et le risque de maladie correspondant. Il améliore le sommeil et l'humeur. Et ça nous aide pour maintenir un poids santé. Alors qu'est-ce que tu attends ? Toi peut être besoin de commencer lentement, mais prévoyez maintenant de commencer à devenir régulier l'exercice quotidien. Cela changera votre vie !

« W » pour l'eau

Plus de la moitié de notre corps est constitué d'eau. En buvant au moins sept ou huit verres d'eau chaque jour améliore le métabolisme et aide notre corps à remplir de nombreuses fonctions importantes, y compris le filtrage des toxines et des poisons par nos reins. La plupart des gens ne passeraient pas trop de temps sans se doucher

corps avec de l'eau. Quelques jours sans douche et l'huile et la saleté s'accumuleraient jusqu'à ce que nous ne puissions plus cacher notre malpropreté plus. Et pourtant, combien de fois nous ne parvenons pas à doucher l'intérieur de notre corps, en veillant à ce que tous nos organes internes soient propres et efficace, en buvant de grandes quantités d'eau chaque jour ! Attendre d'avoir soif n'est pas la meilleure façon de décider quand boire de l'eau. Ceci est généralement un indicateur que nous avons attendu trop longtemps et se déshydratent. Pour éviter de boire trop de jus ou de soda, dont aucun ne remplace le pur l'eau, le meilleur plan est de garder une bouteille d'eau avec vous afin que vous soyez rappelé de boire tout au long de la journée.

« S » pour la lumière du soleil

Nous avons tous entendu de nombreux avertissements sur le fait d'en avoir trop lumière du soleil. Mais parfois, dans un effort pour éviter cela, nous avons négligé de voir les avantages incroyables que seul le soleil peut apporter ! La lumière du soleil stimule la production de vitamine essentielle D, nous donne une peau plus saine, améliore notre système immunitaire et aide à détendre nos nerfs. La plupart des gens ont connu l'amélioration de l'humeur résultant d'une journée claire et ensoleillée, tandis que les zones qui reçoivent très peu de lumière solaire ont été liées à des taux plus élevés de dépression. Trop de soleil, sans protection adéquate, peut être nocif à la peau. Pourtant, nous ne devrions pas laisser ce risque nous tenir à l'écart du soleil tout à fait. Nous avons été bénis par Dieu pour être donnés un soleil si brillant et si chaud pour égayer nos journées. Obtenir au moins un quelques minutes d'ensoleillement par jour sont essentielles à notre santé physique.

"T" pour Tempérance

La tempérance signifie la maîtrise de soi, et généralement elle se réfère à éviter les substances nocives et à n'en utiliser qu'avec modération ces choses qui sont bonnes. En tant qu'adventistes du septième jour, nous sommes connus pour notre longévité, en grande partie en raison de l'abstention de l'alcool, le tabac, la caféine et les drogues illégales. Les chrétiens devraient éviter complètement tout ce qui altère l'esprit ou crée une dépendance qui n'est pas prescrit par un médecin. Certaines personnes croient que le vin ou l'alcool avec modération, ou une tasse de café chaque matin, est inoffensif. Cependant, même les plus petites quantités d'alcool altèrent le jugement et affaiblissent la région du cerveau responsable de nos décisions morales. Caféiné boissons, bien que pas aussi puissant que certains autres médicaments, créent une stimulation qui finit par laisser le corps avec moins d'énergie. Même les buveurs de café modérés commenceront avoir besoin de caféine pour élever leur l'énergie au niveau qu'ils appréciaient avant qu'ils ne commencent à boire café à la première place. Beaucoup de repos, une bonne nutrition, beaucoup d'eau et régulièrement l'exercice procure des bienfaits à la fois immédiats et durables. Les bénéfices perçus des drogues addictives, d'autre part main, sont temporaires et s'accompagnent d'effets secondaires nocifs. Par conséquent, nous devons veiller à nous abstenir de toute dépendance substance, déterminant, comme Paul, « Je ne serai pas maîtrisé par quoi que ce soit » (1 Corinthiens 6 :12, NIV). Ellen White affirme que si certains articles de régime ne sont pas idéals et ne doit être pris que modérément, la règle pour les autres devrait être l'abstinence totale. « Thé, café, tabac et alcool Nous devons présenter comme des indulgences pécheresses. Nous ne pouvons pas placer sur la même terre, viande, œufs, beurre, fromage et

autres articles posé sur la table. Ceux-ci ne doivent pas être portés devant, car le poids de notre travail. Les premiers : thé, café, tabac, bière, le vin et toutes les liqueurs spiritueuses ne sont pas à prendre avec modération, mais rejeté. Les stupéfiants vénéneux ne doivent pas être traités en de la même manière que le sujet des œufs, du beurre et du fromage » (Sélectionné Messages, tome 3, p. 287).

"A" pour Air

Tout le monde sait que nous avons besoin d'air pour respirer et vivre. Mais la qualité de l'air que nous respirons est également importante. Éviter passer tout votre temps dans des locaux étroits et fermés ou dans des zones avec de la fumée secondaire. Ouvrir régulièrement les fenêtres pour de bon ventilation et passer du temps à l'extérieur chaque jour, en respirant profondément d'air pur et frais. Les 100 000 milliards de cellules qui ont besoin d'oxygène dans votre le corps vous remerciera.

« R » pour le repos

Le repos et la détente deviennent de plus en plus difficile dans la société en évolution rapide d'aujourd'hui. Pourtant, il n'y a pas de substitut pour une bonne nuit de sommeil. L'adulte moyen a besoin d'au moins sept ou huit heures de sommeil de qualité chaque jour. Sans elle, notre corps et les esprits perdent rapidement leur énergie et leur efficacité. Aller dormir bien avant minuit, et se levant tôt le matin, s'est avéré être plus efficace que de veiller tard et de dormir tard. Si vous avez du mal à bien dormir, envisagez d'en éliminer un de ces coupables communs de votre vie : Manger tard. Même si vous vous endormez, votre corps fonctionnera toujours pour compléter le processus digestif, vous privant d'un repos précieux. Le manque d'exercice. L'exercice prépare votre corps à avoir soif de repos lorsque tu t'allonges pour dormir. Boire des boissons caféinées. La caféine que vous buvez dans le matin restera dans votre système même dans la nuit et perturber la profondeur et la qualité de votre sommeil. Trop de stress. Éliminer les facteurs de stress inutiles de votre la vie est importante pour obtenir un sommeil de bonne qualité.

"T" pour Confiance en Dieu

De toutes les clés de notre santé spirituelle et physique, aucune n'est aussi important que de maintenir une vie active de foi et de confiance en Dieu. « Tu le garderas en parfaite paix, dont l'esprit est resté sur toi, parce qu'il se confie en toi » (Isaïe 26 :3). Quand nos vies sont abandonnées au Christ, il apaise l'esprit et apporte la paix à l'âme. C'est un manque de paix, ou de facilité, qui crée la maladie à la fois dans l'esprit et dans le corps. Jésus donne un but à notre vie et nous inspire à servir notre semblable. Lorsque nous devenons collaborateurs avec Lui, la tension causée par les pressions et les exigences de ce monde s'efface. Seulement dans Jésus, pouvons-nous trouver la santé et le salut pour toute la personne. Il promet : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je te donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et apprenez de Moi, car je suis doux et humble de cœur, et tu te reposeras pour vos âmes » (Matthieu 11 :28, 29).

Application pratique

Tout au long de son ministère, Jésus s'est occupé des besoins de l'humanité. Il s'agissait d'un ministère de guérison. Mais en même temps miracles de guérison se produisent encore aujourd'hui, Dieu voudrait que nous comprenons que notre potentiel pour une meilleure santé repose sur un grand degré dans nos propres choix de vie.

« Ne vous y trompez pas, on ne se moque pas de Dieu ; pour n'importe quel homme sème, qu'il moissonnera aussi » (Galates 6 :7). Une application de ce texte est que de mauvaises habitudes de vie produiront de mauvais résultats. Mais cela signifie aussi que si nous semons des graines de bonne santé grâce à bonne nutrition, exercice, eau, soleil, tempérance, air frais, repos et confiance en Dieu, nous préviendrons de nombreuses maladies qui affligent notre société. Notre esprit sera plus clair et mieux en mesure de résister à la tentation et servir Dieu.

Évaluez vos propres habitudes et style de vie à la lumière des huit lois de la santé abordées dans ce chapitre. Commencer à faire change cette semaine pour s'améliorer dans au moins un domaine de NOUVEAU DÉPART. Comme vous le faites, rappelez-vous que vous avez un Sauveur infailible qui est à vos côtés pour vous aider. Soyez réconfortés par les paroles de l'apôtre Paul : « Je puis tout par Christ qui fortifie moi » (Philippiens 4:13).