



NOTRE SANTE NOTRE CHOIX

Notre santé est le meilleur capital qu'un homme puisse posséder. Une fois perdue, il est difficile de la reconquérir. Celui qui acquiert de l'argent, la notoriété ou le succès en nuisant à sa santé paye un prix très élevé et ne trouvera pas le bonheur espéré. La santé physique et psychique sont les principes du bien-être. Malheureusement beaucoup, sinon la plupart des maladies, n'engagent que notre responsabilité. Par ignorance, par mauvaises habitudes, par un style de vie ou de travail malsain, l'organisme est affaibli et réagit un jour ou l'autre par la maladie. Nervosité, stress, déséquilibre, un sentiment de vide intérieur, disputes, malentendus, qui d'entre nous ne connaît pas l'une ou l'autre forme par sa propre expérience? Que pouvons-nous faire pour préserver ce précieux cadeau de santé? Quelle est notre connaissance des principes et des lois sur lesquels sont basés notre corps et notre santé? Oeuvrons-nous par notre nourriture, notre rythme de vie, nos vêtements, etc... à créer les conditions pour un organisme en bonne santé? Avons-nous un mode de vie en

accord avec la nature, avec beaucoup de mouvements, de l'air frais et du soleil? Ou bien sommes-nous prisonniers de drogue tels le tabac, l'alcool et le café, ou alors ne réussissons-nous pas à trouver la bonne mesure dans les bonnes choses comme le travail, l'appétit, les plaisirs qui sont utiles

ces principes vivra le miracle en lui-même. Même dans des cas désespérés, le potentiel des forces régénératrices naturelles peut encore être énorme. Les huit remèdes que nous vous présentons dans ce prospectus sont convaincants, simples, agréables et sont gratuitement à votre disposition: le soleil, l'air frais, le repos, la nourriture, le mouvement, l'eau, la tempérance et la confiance. Déjà votre intuition vous dira, que dans une telle atmosphère, vous allez guérir.



QUELLE VALEUR DONNEZ-VOUS A VOTRE SANTE ?



et entretiennent notre santé? Accordez-vous du temps et réfléchissez sur ces questions. Demain il sera peut-être déjà trop tard.

Il existe huit principes simples pour préserver notre santé physique et psychique ou pour l'acquérir. Celui qui s'attache à

Influencez-vous de ces huit remèdes. Il existe un Dieu qui désire s'approcher de vous d'une manière bienfaisante et guérissante. Il vous invite à vous laisser jouir de sa nature. Tout est prêt pour vous! En tant qu'éditeurs de ce prospectus, nous aimerions vous accorder un aperçu du secret d'une bonne santé. Car nous ne pouvons pas garder pour nous ce que Dieu nous a offert et, entre nous, transmettre des cadeaux, améliore encore la santé! Et faire ce dont on est convaincu également. D'autant plus quand on aide d'autres personnes!

Origines des 8 facteurs de guérison

Savez-vous que notre système des valeurs et notre constitution sont influencés par les dix commandements, qui existent depuis plus de 3 000 ans. Savez-vous qu'à l'époque Dieu avait donné au peuple d'Israël avec les dix commandements, toute une série de règles de santé pour l'hygiène du corps, l'alimentation saine, la sexualité et le traitement des maladies?

Si certains s'en moquent, le progrès scientifique nous confirme aujourd'hui de quelle actualité brûlante sont ces règles pour l'homme moderne. Ils proviennent d'une source profonde car leur inventeur n'est rien de moins que le Créateur et Père de l'humanité Lui-même. Son motif? Un amour immense pour ses créatures.

Nous aimerions bien vous faire connaître les huit principes, en partie oubliés, mais malgré tout toujours très efficace pour une vie saine et équilibrée. Tournez la page et laissez-vous aussi transformer votre vie positivement.





Le Soleil

«La lumière est douce, et il est agréable aux yeux de voir le soleil» *Ecclésiaste 11 v. 7*

Le soleil est le remède le plus efficace de la nature. Ce n'est pas le fruit du hasard que la terre tourne autour du soleil à distance parfaite et avec une vitesse absolument exacte. Les rayons du soleil influencent nos fonctions corporelles d'une manière plusieurs fois positive. Il remonte notre humeur et est positif contre les dépressions. Il influence

la formation de la mélatonine ce qui favorise le sommeil. Les rayons du soleil font baisser la fréquence des pulsations cardiaques et régulent la tension artérielle, fortifient le système immunitaire et par une activation du pancréas empêchent l'augmentation du taux de sucre dans le sang. Ils ont aussi un rôle important dans la fabrication de la vitamine D. Le premier stade de cette vitamine est fabriqué dans la peau à l'aide des rayons ultraviolets. Si cette vitamine D manque dans l'organisme, il produit moins de

calcium dans les os, ce qui provoque un manque de stabilité du système osseux. Les rayons U.V. ont une action antiseptique. Pour ces raisons, il est important pour les pièces de notre appartement et pour notre santé de les aérer journellement et d'y laisser entrer les rayons du soleil. Des études dans les bureaux et les hôpitaux ont montré que la lumière artificielle provoque une montée des hormones de stress, et réduit la production de la mélatonine. Ceci conduit d'une part vers la nervosité et l'irritation, d'autre part avec un sommeil irrégulier à plus de fatigue. Ces symptômes furent constatés chez les équipages des sous-marins après de longs mois sans soleil. Ceci nous montre clairement que comme les plantes, nous avons besoin du soleil. Pour les besoins journaliers en vitamine D, 15 minutes au soleil suffisent (par jour). Autant que possible nous devrions par n'importe quel temps passer 15 à 30 minutes en plein air. Avec des vêtements appropriés (chapeau), un coup de soleil nocif peut être évité.

Chaque jour nous aspirons environ 8 000 litres d'air. Ceci montre déjà l'importance de l'air frais et propre. Il active la circulation sanguine, soutient le processus de nettoyage des poumons et maintient notre corps en bonne santé. Notre esprit devient plus clair et pondéré, la faculté de concentration et la capacité de penser sont augmentées. L'appétit et la digestion sont stimulés, le sommeil devient plus profond et réparateur. Chacune de nos cellules a besoin d'air frais, c'est-à-dire de l'oxygène qui s'y trouve. Dans les poumons, l'oxygène est lié aux globules rouges et est ainsi réparti dans tout le corps. Les cellules de notre corps ont besoin de l'oxygène pour fournir de l'énergie. Si l'oxygène est insuffisant, le glucose est décomposé en déchets comme par exemple en lactose. Ainsi le gain en énergie est réduit, et ces déchets devront encore être décomposés pour être activement éliminés. Il en est de même de la cellule qui perd de l'énergie. Lorsque nous faisons des efforts, nous inspirons automatiquement profondément et

chaque cellule reçoit son oxygène. La réalité est qu'aujourd'hui nous sommes environ 90 % de la journée dans des pièces fermées et très souvent en étant assis. Que pouvons-nous faire? D'abord éviter les poisons et polluants de l'air, par exemple la fumée de cigarettes et veiller à bien aérer avec suffisamment d'air frais. Si cela est possible, inspirer de temps en temps profondément devant la fenêtre ouverte. Le maintien du corps est important. Lorsque nous sommes assis, penchés en avant, les poumons ne peuvent pas se déployer librement ce qui produit un apport d'oxygène réduit. Celui qui reçoit peu d'air frais parce qu'il va au travail avec le métro et passe la journée dans un bureau hyper climatisé, peut quand même dormir la nuit avec une fenêtre entrouverte. En principe, il vaut mieux utiliser une deuxième couverture que d'empêcher le précieux oxygène d'entrer dans la chambre à coucher.

L'air pur

«Aussi longtemps que j'aurai ma respiration et que le souffle de Dieu sera dans mes narines» *Job 27 v. 3*



Des moments de repos réguliers font partie de la vie, de même que le travail. Dieu a donné aux hommes six jours pour travailler. Le septième jour nous a été offert comme jour de repos pour chaque semaine. Il savait que nous avons besoin de ce jour pour la communion avec Lui, notre famille et nos semblables. Ce sont 24 heures, pendant lesquelles nous pouvons nous reposer de

notre travail, de nos soucis, sans mauvaise conscience. A côté de ce repos de chaque semaine, il y a aussi des oasis de repos quotidiennes et le sommeil de la nuit pour la santé de notre corps et notre esprit, indispensables et vitales. Une condition importante pour un sommeil réparateur est la paix intérieure. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ne possèdent plus cela. Annuellement, plus de 20 millions de boîtes de somnifères sont prescrites et plus de 600 millions de tablettes de somnifères et de calmants sont vendus. Les raisons

son nombreuses. Problèmes d'écoles ou relationnelles, stress, la sensation d'être de trop ou inutile, la haine et la rancœur, sentiments de culpabilité et absurdités nous accablent durement. Jésus-Christ voudrait nous libérer des poids que supporte notre âme. «Venez à moi vous tous qui êtes fatigués et chargés et je vous donnerai du repos» *Matthieu 11 v. 28* Le vrai repos ne signifie pas de se mettre devant la télévision ou de jouer avec l'ordinateur. Aujourd'hui, nos sens sont de toute façon inondés d'irritations et de stimulants. Il est salutaire pour les gens stressés des villes de bénéficier du repos et de la liberté dans la nature. Loin des pubs clignotantes, loin des trépidations des carrefours et de la masse des gens affairés, nous trouvons dans la beauté, le silence et la paix de la nature: le repos nécessaire pour notre esprit. Des moments de repos sont à réserver délibérément: du temps pour nous, du temps pour notre partenaire, du temps pour Dieu, du temps dans lequel nos soucis journaliers et nos problèmes n'ont rien à faire.

Le repos

«Mieux vaut une main pleine avec repos, que les deux mains pleines avec du travail et poursuite du vent» *Ecclésiaste 4 v. 6*



notre travail, de nos soucis, sans mauvaise conscience. A côté de ce repos de chaque semaine, il y a aussi des oasis de repos quotidiennes et le sommeil de la nuit pour la santé de notre corps et notre esprit, indispensables et vitales. Une condition importante pour un sommeil réparateur est la paix intérieure. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ne possèdent plus cela. Annuellement, plus de 20 millions de boîtes de somnifères sont prescrites et plus de 600 millions de tablettes de somnifères et de calmants sont vendus. Les raisons

L'homme est fait de ce qu'il mange. Pour rester en bonne santé, nous avons besoin de tout ce que nos cellules ont besoin au bon fonctionnement et ceci est nettement plus important que des hydrates de carbone, des protéines et graisses. Il reste encore les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les fibres, et beaucoup d'autres éléments. Pour nous nourrir sainement, nous ne dépendons heureusement pas de la viande. Par la façon moderne de l'élevage d'aujourd'hui, la consommation de la viande est devenue un risque pour notre santé. Les nouvelles à travers les médias, nous le confirment. Par une combinaison adroite et un savoir-faire dans la préparation de la nourriture végétale, nous assurons à notre organisme les substances nutritives nécessaires à son fonctionnement. En général, on sait qu'il est nettement plus sain de consommer moins de sucre et de gras (graisse) et plus de fruits, légumes, crudités et pain complet. Les noix aussi ont une grande valeur nutritive. La plupart des gens n'aiment pas modifier leur façon de

manger. Donnez à vos cellules olfactives et à vous-mêmes le temps nécessaire. Fixez-vous des petits buts réalistes. Par exemple, commencez par une journée sans viande dans la semaine ou un jour avec des fruits en été, s'il fait chaud. Pour nos organes digestifs, la régularité des repas et les écarts entre chaque repas sont très importants (environ 4 à 5 heures). Ainsi on est certain que jusqu'au prochain repas, l'estomac s'est complètement vidé. Le dernier repas devrait être pris 4 heures avant le coucher, afin que le sommeil soit réparateur. Pour cela, nous avons un règle simple: repas du matin comme un roi, à midi comme un gentilhomme et le soir (si nécessaire) comme un mendiant. Faites l'essai! Il est très important d'avoir une atmosphère détendue au repas et ne pas être trop anxieux en abordant le thème de l'alimentation. Un repas entre amis en toute convivialité peut nous donner la force émotionnelle pour le quotidien.



L'Alimentation

«Voici, je vous donne toute herbe... et des arbres avec des fruits portant de la semence, ce sera votre nourriture» Genèse 1 v. 29

Le mouvement est une loi de la vie. Combien cette phrase est importante aujourd'hui où les machines nous enlèvent toutes les occasions de faire des efforts corporels. Les conséquences positives d'une activité corporelle régulière sont extraordinaires. Le cœur est entraîné, la tension artérielle baisse, les muscles sont

de la nuit plus réparateur. Comment procéderons-nous au mieux? Une demi-heure d'activité corporelle par jour aura un effet durable et sensé. La régularité dans ce domaine est très importante. Mieux vaut un peu chaque jour, que beaucoup une fois par mois. Une promenade à pas rapide est une méthode peu chère et une des meilleures possibilités de garder notre corps en forme. Ce qui est super avec cela, c'est que d'un seul coup, nous avons du soleil, de l'air frais, le calme et le mouvement. Il est même prouvé que le mouvement dans la nature a une réaction plus pondérée que dans des chambres fermées. Devenez ingénieux, laissez votre voiture ou l'ascenseur de côté et marchez à pieds. Peut-être avez-vous du plaisir pour jardiner, la natation ou faire du vélo. Il est certain que si nous avons un peu de persévérance, alors nous pourrions constater que notre performance et l'équilibre psychique augmentent.

fortifiés. Les performances et l'endurance sont améliorées. Les calories superflues sont brûlées, le taux du glucose sanguin est normalisé et la

digestion est stimulée. Le mouvement fortifie notre système immunitaire, ce qui en retour, nous préserve des infections et du cancer. Ce principe de santé est d'une mesure très importante pour la conservation de la stabilité des os. Cela entraîne une bonne humeur, ravive l'esprit, évacue immédiatement le stress et rend le sommeil



L'exercice

«L'Éternel Dieu prit l'homme et le plaça dans le jardin d'Eden pour le cultiver et pour le garder» Genèse 2 v. 15

L'eau joue un rôle essentiel pour notre santé. Le corps humain est composé de 70% d'eau. L'eau sert de moyen de transport dans notre corps et est nécessaire pour les réactions chimiques dans nos cellules. La transpiration élimine des déchets et régule la température de notre corps. L'idéal serait que nous buvions deux à trois litres d'eau pure et douce par jour; on ferait bien de commencer la journée en buvant deux à trois verres d'eau. Il est aussi préférable de ne pas boire juste avant les repas et d'attendre deux heures après afin de ne pas diluer les sucs gastriques et ne pas retarder la digestion. Boire assez dans la journée est très important. Selon une étude, 73% des Américains souffrent d'un manque chronique en eau. La raison est que beaucoup d'entre eux ont perdu l'habitude d'être attentif aux signaux de leur corps et confondent la soif avec la sensation de la faim. Appliquée extérieurement, l'eau est aussi une bénédiction. Ce n'est pas pour rien qu'après une douche, nous disons: «Ah! je me sens comme né de nouveau!» Comme nous éliminons tous

les jours des toxines par notre peau, il est important de prendre un bain ou une douche par jour. Les douches alternantes sont particulièrement stimulantes pour la circulation du sang et le système immunitaire. On se douche avec de l'eau chaude jusqu'à ce qu'on se sente bien réchauffé intérieurement. Alors on se douche très vite avec de l'eau froide. Vous constaterez vous-mêmes: ce n'est pas aussi méchant, et cela apporte un grand rafraîchissement! Ceux qui ont des difficultés pour s'endormir auraient intérêt à prendre un bain complet, tiède juste avant d'aller se coucher. Un bain de pieds chaud d'environ 30 minutes peut soulager le mal de tête. Un bain de pieds chaud peut aussi étouffer l'apparition d'un refroidissement si on tient compte des premiers symptômes (sensation de froid, éternuement, grattement dans la gorge). A partir de maintenant, expérimentez vous-mêmes les effets bienfaisants de l'eau.

L'eau

«Par sa science, Il a fait jaillir l'eau des sources, et ordonné aux nuages de répandre la rosée» Proverbes 3 v. 20



La tempérance détermine comment les huit facteurs de santé influencent notre santé corporelle et mentale. En tant qu'êtres humains, nous penchons plutôt vers les extrêmes. Celui qui se fait «griller» pendant des heures à la plage, qui cherche son style de vie dans les studios de Fitness, qui se prive des délices que Dieu a prévus pour notre bien-être et notre joie, n'a pas trouvé la tempérance. Comme nous ne sommes pas tous pareils et que nous avons réellement des besoins différents, il n'y a heureusement pas de catalogue valable pour tous les hommes. Mais il existe un principe sensé : «Renonce à tout ce qui te nuit et use avec modération ce qui te fait du bien». Aucun fumeur n'osera prétendre sérieusement que les cigarettes qu'il fume lui sont profitables. Il

en est de même avec l'alcool, les drogues, la caféine, et par exemple aussi avec les choses qui, tard dans la nuit, passent sur nos écrans de télévision. Quand vous sentez quelque part, une dépendance de laquelle vous désirez être libéré, priez Dieu de vous aider. Il a promis : «Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres» Jean 8 v. 36 Mais on peut aussi faire le goinfre avec le pain complet qui est très sain ou se charger d'un tas de devoir pour le service du prochain, puis finalement on s'écroule sous la charge. Laissez-vous vous offrir la tempérance et vous constaterez que peu est souvent quand même beaucoup.

La Tempérance

«Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros et celui qui est maître de lui-même que celui qui prend des villes» Proverbes 16 v. 32

Des études scientifiques ont démontré que la confiance en Dieu améliore la qualité de vie. La foi, la prière et les cultes rendent plus sains et plus satisfaits, ils augmentent en moyenne l'espérance de vie de 6 ans. Les croyants en Dieu prennent moins de drogue et d'alcool, commettent moins de suicides, divorcent plus rarement. La puissance de la foi qui favorise la santé, est surtout vécue par les personnes qui remettent leur sort en toute confiance entre les mains de Dieu et qui peuvent se décharger de leurs problèmes.

La Confiance

«N'abandonnez pas votre assurance à laquelle est attachée une grande rémunération» Hébreux 10 v. 35

Typiques pour un tel comportement sont les prières telles que : «Que ta volonté soit faite». Cette confiance trouve, même dans la «tempête» son abri en Dieu. Cette confiance nous assure la paix intérieure. Parce que l'homme a rompu son harmonie avec Dieu son Créateur, en transgressant ses lois, il s'est séparé de la source de vie et de la vraie joie de vivre. Il a perdu sa confiance. Problèmes, maladies et mort en furent les conséquences. Mais Jésus-Christ est venu pour porter notre sombre passé et nous libérer de tout ce qui nous détruit. Il désire nous re-offrir cette confiance. Il vivait selon les directives que le Créateur avait ordonnées pour la santé et le bonheur. Sa vie a mis le monde à l'envers. Sa mort sur la croix nous montre à quel point Dieu est bon envers nous. Car

alors il est devenu clair et évident qu'Il est décidé à nous sauver, même si par notre égoïsme et notre aveuglement envers Lui, nous l'avons tué. La confiance a été rendue plus facile pour tous ceux qui s'intéressent à la Bible et qui rencontrent là le Père par Jésus-Christ. Acceptez son amour ! Il règle vos problèmes de culpabilité, transforme votre vie et améliore votre individualité. Il donne un sens à votre vie et vous indique la direction que vous choisiriez vous-mêmes si vous pouviez vous voir avec les yeux du Père omniscient, plein d'amour. Plongez-vous journalièrement dans ce qu'Il vous dit dans la Bible. Parlez avec Lui aussi souvent que vous le pouvez et au sujet de tout ! Personne ne vous comprend aussi bien que Lui. Personne ne peut mieux vous aider. Ayez confiance ! Guérissez dans vos pensées, vos sentiments, vos paroles et vos actes ! Alors les coups du sort, les mauvaises nouvelles ne vous mettront plus dans l'incapacité d'agir et vous ne serez pas sans aide dans aucune situation. La confiance dans le Père vous apporte de la puissance, qui ne transforme pas seulement votre vie en bien, mais par vous aussi, la vie des gens dans votre environnement. Que Dieu puisse vous utiliser comme porteur d'espérance. De nombreuses personnes attendent votre sourire, vos paroles de réconfort en toute confiance, et votre disposition à aider vos semblables. Faites confiance à Dieu, Il peut vous transformer!

POUR EN SAVOIR PLUS

Ce prospectus vous est distribué par (adresse local):



Pour de plus amples informations concernant la Santé, la Bible et ses prophéties, contactez:

DÉCOUVERTES ETONNANTES

Candas, 12490 Montjoux
e-mail: detonnantes@yahoo.fr

DÉCOUVERTES ETONNANTES

est une association (loi de 1901). Les membres de Découvertes Etonnantes sont des chrétiens adventistes du septième jour.

Les buts de DE sont de:

- Montrer les liens existants entre les événements actuels et les prophéties bibliques,
- Annoncer l'évangile chrétien donnant un message d'espérance et de paix à tout être humain,
- Démontrer que la science et la foi chrétienne forment une unité.
- Encourager un mode de vie végétarien et sain; organiser des actions d'aides humanitaires.

Les différents thèmes abordés sont par exemple: Evolution et Création; la santé et la nutrition; l'influence de la musique; prophétie et étude biblique; archéologie; etc...

Des conférenciers internationaux comme Prof. Dr. Walter Veith, Brian Neumann, Dr. William Shea sont liés avec Découvertes Etonnantes.

DE
découvertes étonnantes