



Dieu veut que nous soyons en bonne santé et que nous vivions heureux. 3 Jean 2.

- Notre bonheur est lié de près à notre santé.
- Nous devons prendre soin de notre corps, car Dieu le considère comme son temple. 1 Corinthiens 6 : 19, 20.
- Dieu désire nous donner la sagesse pour que nous puissions éviter les maladies ou recouvrer notre santé.

1. La Bible dit que notre corps est le temple du Saint-Esprit. Que fera Dieu à ceux qui délibérément le dégradent ? 1 Corinthiens 3 : 16, 17.

Considérant notre grande responsabilité pour prendre soin de notre corps, prenons en compte sept points importants :

Sept clés pour une vie saine :

- **Première clé :** Utiliser de l'eau intérieurement et extérieurement. Les médecins recommandent de boire six à huit verres d'eau par jour, entre les repas, pour éliminer les toxines de notre système. Se doucher chaque jour est aussi très avantageux, comme cela stimule l'élimination des toxines à travers les pores, contribuant ainsi à une excellente santé physique.
- **Deuxième clé :** Se reposer suffisamment. Nous devons dormir au moins 8 heures par jour (pour les enfants un peu plus) car le sommeil renforce le système nerveux. En plus un jour de repos par semaine, comme le Sabbat, est une bénédiction autant pour le corps que pour l'âme.
- **Troisième clé :** Avoir des habitudes régulières. Tenir un horaire fixe pour manger. Manger entre les repas surcharge l'estomac. Quand nous finissons de manger, nous devrions donner à l'estomac quatre à six heures de repos, ne consommant que des liquides.
- **Quatrième clé :** Pratiquer la tempérance. Il faut être tempérant dans le manger, le travail et dans toutes les activités : sexuelles, intellectuelles, etc. Même la nourriture la plus saine, quand elle est prise en excès peut être préjudiciable à notre santé. Nous devrions nous lever de table avec la sensation que nous aurions pu manger plus. La digestion commence dans la bouche ainsi la nourriture doit être bien mâchée. Tempérance signifie équilibre. Nous ne devrions pas manger simplement parce que nous aimons quelque chose mais aussi parce que cela nous est bénéfique.
- **Cinquième clé :** Consommer des aliments naturels. Nous développerons ci-dessous :

2. Quel genre de nourriture fut donné à l'homme quand il fut créé en Éden ? Genèse 1 : 29.

Les fruits, toute plante portant de la semence, et les céréales furent donnés à l'homme au commencement.

3. Quand fut-il permis à l'homme de manger certaines viandes, appelées viandes pures ? Genèse 7 : 2 ; 9 : 3, 4.

Avant le déluge, environ 1500 ans après la création, le peuple de Dieu ne mangeait pas de viande. Il y avait des gens qui vivaient jusqu'à 500 ans ; mais quand la viande fut introduite dans le régime de l'homme sa longévité diminua. Bien qu'il fût permis à l'homme de manger de la viande après le déluge, il ne lui fut jamais permis de manger du sang, de la graisse ou des animaux impurs. Il pouvait manger seulement les espèces d'animaux mentionnées dans Lévitique 11 et Deutéronome 14.

4. Quand le peuple d'Israël était dans le désert en route pour Canaan, la terre promise, Dieu voulut leur donner un régime spécial sans viande. Quel châtiment ont-ils souffert pour ne pas avoir voulu obéir aux instructions de Dieu ? Nombres 11 : 4, 19, 20, 33, 34.

5. Qui devrait apprendre de l'exemple ci-dessus, et quelle instruction le Seigneur donna-t-il au peuple vivant dans les derniers temps ? 1 Corinthiens 10 : 5, 6, 11.

L'objectif de Dieu est que son peuple retourne à la nourriture saine donnée à l'homme au commencement du monde : fruits, oléagineux, légumes et céréales – un régime naturel sans viande.

6. Est-ce que les rachetés mangeront de la viande dans le ciel et pendant l'éternité ? Apocalypse 21 : 4 ; Ésaïe 25 : 8.

Ils mangeront les fruits délicieux produits chaque mois. (Apocalypse 22 : 2). La nourriture que l'homme reçut au paradis, qui fut altérée par le péché, sera redonnée après la venue de Jésus.

7. Quels privilèges Daniel et ses amis eurent-ils pour avoir évité de manger de la viande et boire des boissons alcoolisées ? Daniel 1 : 8-20.

8. Quels sont les avantages d'un régime lacto-ovo-végétarien ?

PHYSIQUE :

- a) Dix fois moins de risques de contracter des maladies.
- b) Moins de cholestérol, évitant ainsi les maladies cardio-vasculaires.
- c) Moins d'acide urique, évitant ainsi l'arthrite rhumatoïde.
- d) Meilleure digestion et moins de risques de cancer.
- e) Éviter que les hormones, les vaccins et les injections administrés aux animaux ne pénètrent dans notre corps.
- f) Plus de résistance puisque notre corps n'est pas rempli de toxines.
- g) Une longévité accrue.

MORAL :

- a) Compassion envers les animaux.
- b) Une tendance moindre aux passions violentes.
- c) Moins d'irritabilité, comme la viande contient des stimulants.
- d) La sensibilité morale n'est pas affaiblie.
- e) Moins de dépenses et plus de gens peuvent être nourris.
- f) Évite les tendances homosexuelles, qui sont dues en partie aux aliments avec des hormones féminines.
- g) Plus de sympathie envers les autres personnes.

SPIRITUEL :

- a) Moins de risques d'affaiblir les sensibilités de notre esprit.
- b) Tempérance et maîtrise de soi.
- c) Une plus grande spiritualité.
- d) Les créatures créées par Dieu ne sont pas tuées pour satisfaire notre appétit.
- e) Pas de risque de consommer du sang d'animal, ce qui est défendu par Dieu.
- f) Nous glorifions et louons Dieu en prenant soin de notre corps.
- g) Nous retournons au régime originel, accomplissant ainsi le plan de Dieu pour notre temps.

➤ **Sixième clé : Éviter les stimulants et les drogues.**

- Le tabac est un assassin sans merci de millions de gens. Un fumeur sur cinq meurt de cancer. Nous ne devons pas détruire notre corps, car il est le temple de Dieu (1 Corinthiens 3 : 16, 17).

9. Que dit la Bible au sujet de la consommation de boissons alcoolisées ? Proverbes 20 : 1 ; 23 : 29-33.

10. Quel genre de régime devait avoir Jean-Baptiste, qui prépara la voie pour la première venue de Jésus, depuis qu'il était dans le ventre de sa mère ? Luc 1 : 15

Comme nous préparons la voie pour la seconde venue de Christ, pensez-vous que notre régime est moins important maintenant qu'il ne l'était dans ces jours-là ?

11. Quels autres stimulants sont nuisibles à notre santé ?

- Le café, le thé, le maté, et le cola contiennent tous de la caféine (matéine et théine sont similaires) qui affecte le système nerveux et produit divers troubles physiques. Ils doivent par conséquent être évités.
- Les drogues comme le LSD, la morphine, la marijuana, la cocaïne, et certains médicaments rendent le corps malade, détruisent le cerveau, dégradent l'âme et offensent notre Créateur.

➤ **Septième clé : Utiliser des remèdes naturels, et demander de l'aide à Dieu.**

12. Pourquoi les plantes furent-elles créées ? Psaume 104 : 14.

Jésus utilisa de l'argile pour guérir un aveugle, et il recommanda l'usage de l'eau. (Jean 9 : 6-12). Le roi Ézéchias fut guéri avec une compresse de figes (2 Rois 20 : 5-7), montrant ainsi l'approbation de Dieu pour les méthodes naturelles de guérison.

13. Que devons-nous faire quand nous sommes malades ? Jacques 5 : 14, 15.

La Bible nous dit qu'à la fin des temps il y aura beaucoup de faux miracles et prodiges. Il peut y avoir le salut sans cure et la cure sans le salut. Beaucoup seront trompés au jugement final. (Matthieu 7 : 21-23).

Glorifions Dieu dans notre corps (1 Corinthiens 10 : 31). Jésus, dans son amour illimité, a donné sa vie pour me sauver ; négligerais-je de prendre soin de ce corps qu'il a créé et pour lequel il est mort ?

14. Que puis-je faire en réponse à son amour ? Romains 12 : 1, 2.

Si ceux qui cherchent la gloire du monde dans les sports prennent autant soin de leurs corps, combien plus devons-nous le faire, puisque nous servons Dieu (1 Corinthiens 9 : 24-27) ?

15. Comment pouvons-nous avoir une vie de tempérance, d'après les préceptes de Dieu ? Philippiens 4 : 13.

Ma décision : J'ai l'intention de me nourrir naturellement, selon les indications que Dieu donna à l'homme au commencement. ☐ Oui ☐ Non

NOUVEAU MONDE DU CÉLESTE