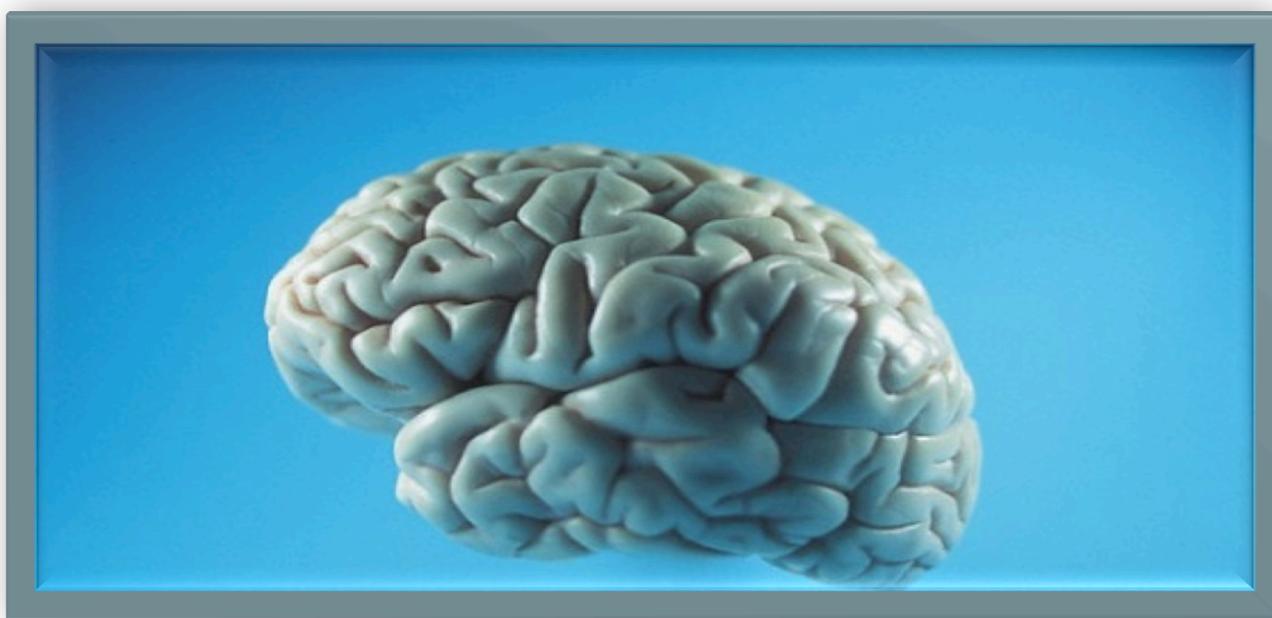


Le Cerveau & Les Huit Lois De La Santé



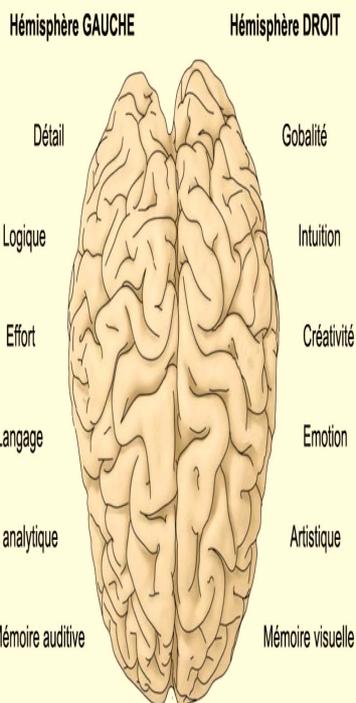
LGC
Le Grand Cri



Le Grand Cri

contact@legrandcri.org ou legrandcri@free.fr
www.legrandcri.org

<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>



Le Cerveau

« ...En tant qu'organe de l'esprit, le cerveau régit le corps tout entier. Pour que toutes les autres parties de l'organisme fonctionnent normalement, le cerveau doit être en bon état, et pour cela, le sang doit être pur. Si la pureté du sang est assurée grâce à de bonnes habitudes en matière d'aliments et de boissons, le cerveau sera convenablement nourri ». — *Manuscrit 24, 1900, p.1*

Le Cerveau

Le cerveau est un organe très complexe et particulièrement essentiel car il assure la régulation de toutes les fonctions vitales. Le cerveau reçoit des informations provenant de l'ensemble du corps humain via des nerfs, intègre et analyse ces informations puis répond en émettant de nouveaux signaux qui redescendent vers les parties du corps concernées par l'intermédiaire d'autres nerfs.

Le cerveau est aussi responsable de fonctions inconscientes comme le rythme cardiaque et le rythme respiratoire et il est de même impliqué dans la prise de décision, dans la motricité du corps, le comportement, la mémoire, la conscience. Il agit comme centre de commande de tous les gestes, pensées, perceptions et paroles.

Notre cerveau pèse entre 1.300 et 1.400 grammes et comporte environ 100 milliards de cellules nerveuses appelées neurones qui communiquent entre elles.

Etant donné les nombreuses fonctions de notre cerveau, nous comprenons à quel point il est capital qu'il soit en bonne santé, en bon état :

Le cerveau agit comme centre de commande de tous les gestes, pensées, perceptions et paroles.

Les huit lois de santé s'appliquent à tout le corps mais elles ont aussi un lien direct avec le cerveau.

La Nutrition

Le cerveau a besoin de glucides à distribution lente (pain, pâtes, riz...), pour puiser du glucose au fur et à mesure ; ce glucose étant un carburant qui sera transformé en énergie par les cellules.



Au quotidien, le cerveau a aussi besoin d'acides aminés pour fabriquer certains de ses neuromédiateurs (molécule chimique qui assure la transmission des messages d'un neurone à l'autre). Il lui faut donc des protéines de bonne qualité à tous les repas, y compris au petit-déjeuner.

Il lui faut donc des protéines de bonne qualité à tous les repas, y compris au petit-déjeuner.

Le cerveau a besoin de minéraux dont le fer qui permet de fixer l'oxygène, et bien d'autres minéraux comme le Ca (calcium), le Mg (magnésium), le K (potassium) qui interviennent dans différents mécanismes cellulaires

Le cerveau a besoin de vitamines du groupe B, ces vitamines intervenant dans le phénomène de mémorisation ; elles sont présentes dans les céréales.

Les huiles végétales contribuent à renforcer la membrane des cellules de notre cerveau par leurs acides gras insaturés comme les omégas 3 trouvés dans l'huile de colza, l'huile de noix.

« ...Les céréales, les fruits et les légumes sont donc les aliments que Dieu nous offre. A l'état naturel peu apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et

« ...Les céréales, les fruits et les légumes sont donc les aliments que Dieu nous offre. A l'état naturel peu apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles (au cerveau) qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir. » CNA 95.2

L'Exercice Physique

Stimule les facultés cérébrales en favorisant l'irrigation par les artères cérébrales ce qui permet une meilleure oxygénation des cellules

Procure un sentiment de bien-être, de détente

Réduit l'anxiété et le stress

Combat la dépression

Améliore la qualité du sommeil

« ...l'exercice favorise la digestion et constitue une des conditions de la santé du corps et de l'esprit (du cerveau). » CNA 122.1



L'Eau



« A celui qui a soif Je (*Jésus*) donnerai de la source de l'eau de la vie, gratuitement ». Apocalypse 21:6

Notre cerveau est constitué à environ 76% d'eau. L'apport suffisant d'eau favorise le maintien d'une bonne température au niveau du cerveau ceci évitant la dilatation des vaisseaux et donc la migraine. Le cerveau a tout simplement besoin d'eau pour correctement fonctionner.

Nous devrions boire avant qu'apparaisse la sensation de soif car quand celle-ci apparaît c'est un signal de notre cerveau disant que nous sommes en déshydratation ou en début de déshydratation.

« A celui qui a soif je donnerai de la source de l'eau de la vie, gratuitement » Jésus, Apocalypse 21 :6

L'Air Pur

Le cerveau représente environ 2% de notre poids, mais il consomme à lui seul 20% de l'oxygène respiré et 20% de l'énergie alimentaire !

L'air pur :

Purifie le sang qui alimente le cerveau

Détend l'esprit : il permet une meilleure oxygénation des neurones, les cellules nerveuses, ce qui facilite les activités mentales, la réflexion, la méditation de la parole de Dieu

« L'air pur et frais favorise la circulation du sang à travers tout l'organisme. Il rafraichit le corps, l'assainit et le fortifie et en même temps exerce une influence très nette sur l'esprit (le cerveau), lui transmettant une grande mesure de sang-froid et de sérénité »
CNA123.2



Le Repos

L'organisme a besoin de repos et le cerveau en particulier d'où l'importance du sommeil qui dure en moyenne de 5 à 9 h ou de 7 à 8h. Le sommeil est constitué de deux phases principales: le sommeil lent où le corps se relâche, le pouls est régulier et la deuxième phase appelée le sommeil paradoxal au cours de laquelle s'effectuent la consolidation de la mémoire et l'organisation des informations acquises au cours de la journée.

Cette deuxième phase du sommeil apparait entre 0 et 3 heures du matin, d'où la recommandation d'aller se coucher avant minuit, aux environs de 22h. Deux heures de bon sommeil avant minuit équivalent à quatre heures après minuit.

Il faut savoir que :

- ✓ Les effets de la fatigue par manque de sommeil sur le cerveau sont similaires à ceux de l'alcool
- ✓ Les risques d'accidents sont multipliés par 7 entre minuit et 8 heures du matin
- ✓ Des heures de coucher irrégulières favorisent l'apparition de la fatigue

Notre organisme possède des rythmes biologiques c'est-à-dire des modifications, des fluctuations périodiques des fonctions vitales :

La sécrétion d'hormones se fait selon un rythme, c'est ainsi que le taux maximum des corticoïdes (hormones secrétées par les glandes surrénales) est atteint vers 10 h du matin, et ceci tous les jours.

La fréquence de battement du cœur augmente durant la journée et ralentit pour atteindre son rythme minimum dès la quatrième heure de sommeil nocturne.

La température du corps atteint son niveau le plus élevé l'après-midi et ceci tous les jours.

Ces exemples cités dépendent du mouvement de la terre autour du soleil, ils dépendent de l'évolution de la journée mais il existe des rythmes dits « endogènes » car ils semblent ne pas dépendre des phénomènes astronomiques. Ainsi l'un de ces rythmes endogènes est le rythme hebdomadaire car il se répète tous les 7 jours.

Il a été prouvé que la fréquence des accidents vasculaires cérébraux, des hémorragies cérébrales et des maladies coronariennes suivait des cycles de 7 jours, ceci probablement parce que la pression artérielle, elle aussi varie selon un rythme hebdomadaire.* Santé totale septembre 2009. page27



« Souviens-toi du jour du sabbat pour le sanctifier »

Exode 20 :8



Nous voyons donc que nous possédons des horloges biologiques qui règlent différentes fonctions de notre corps. C'est ainsi que ces horloges nous indiquent quand le corps a besoin de repos : à la tombée de la nuit, le repos quotidien approchant, la température du corps diminue, cela favorisant le sommeil. De même, le cerveau secrète une hormone la mélatonine. Cette hormone n'est secrétée que la nuit, avec un pic vers 3/4 heures du matin et une décroissance jusqu'au matin. Elle est à l'origine de l'endormissement en provoquant les bâillements et améliore la qualité du sommeil. Nous ne semblons pas posséder un phénomène naturel annonçant l'arrivée d'un jour hebdomadaire de repos mais nous possédons une horloge interne marquant un rythme hebdomadaire. « Souviens-toi du jour du sabbat pour le sanctifier » Exode 20 :8

«... ainsi le repos hebdomadaire ne peut se prendre n'importe quel jour de la semaine. Il y a un jour adéquat pour se reposer, un jour béni et sanctifié satisfaisant à notre besoin de repos hebdomadaire. Il s'agit du septième jour de la semaine, le samedi ».

Le sabbat – le repos hebdomadaire est un jour où l'esprit de l'homme est totalement centré sur l'adoration à Dieu le Créateur. Toutes les activités, les pensées séculières sont mises de côté afin que l'homme se repose de ses œuvres des autres jours et se concentre sur la parole de Dieu, sur ses bienfaits, sur la création, tout ceci par l'étude, la prière, les chants de louange... Après ce repos régulier, la réflexion, la mémoire, le jugement et les autres fonctions de l'esprit sont plus efficaces.

Tout comme pour le repos quotidien il y a un moment bien déterminé où le repos est plus profitable (la nuit-avant minuit), ainsi le repos hebdomadaire ne peut se prendre n'importe quel jour de la semaine. Il y a un jour adéquat pour se reposer, un jour béni et sanctifié satisfaisant à notre besoin de repos hebdomadaire. Il s'agit du septième jour de la semaine, le samedi.

Le Soleil



Le soleil aide la peau à produire de la vitamine D, une vitamine qui permet l'absorption et la fixation du Ca (calcium), c'est pour cela qu'il est bon de s'exposer 15/30 mn chaque jour au soleil dans la matinée. Sous les latitudes où le ciel est souvent nuageux, la durée d'exposition au soleil étant insuffisante, une supplémentation vitaminique peut s'avérer nécessaire.



Le soleil contribue aussi à augmenter le taux de sérotonine dans le cerveau, la sérotonine étant un neurotransmetteur agissant sur le moral, l'humeur en aidant à combattre la dépression. La sérotonine entre aussi dans la synthèse de la mélatonine (l'hormone favorisant le sommeil).

« Car l'Éternel Dieu est un soleil et un bouclier, l'Éternel donne la grâce et la gloire, Il ne refuse pas le bonheur à ceux qui marchent dans l'intégrité. » Psaumes 84 :12

La Tempérance ou La Maîtrise de Soi

Nous sommes invités à éviter toute substance nocive comme l'alcool, le café, le thé ...et bien d'autres qui altèrent le bon fonctionnement de plusieurs organes de notre corps et en ce qui concerne le cerveau, ces produits (qui ne sont pas des aliments car un aliment a pour but d'apporter des éléments nutritifs), interfèrent avec les neurotransmetteurs du cerveau et cela entraîne des effets nocifs à court ou à long terme.

La tempérance ne concerne pas que les produits nocifs mais aussi les aliments sains. L'excès en tout nuit à la santé, ce qui compte est la qualité et la diversité.

« L'intempérance mine les énergies mentales et physiques. Celui qui s'y adonne s'est placé sur le terrain de Satan. Il sera tenté, troublé puis finalement dominé par l'ennemi de toute justice » CNA 25.1

La tempérance ne concerne pas que les produits nocifs mais aussi les aliments sains. L'excès en tout nuit à la santé, ce qui compte est la qualité et la diversité.

La Confiance En Dieu

La confiance en Dieu, la foi se développe par la lecture de la parole de Dieu car Paul dit que « la foi vient de ce que l'on entend et ce que l'on entend vient de la parole de Dieu », mais elle se développe aussi par l'expérience, par l'appropriation des nombreuses promesses trouvées justement dans la parole.



« Sans la foi, il est impossible de plaire à Dieu » car la foi nous amène à nous abandonner entre les mains de Dieu, afin que notre volonté devienne la servante de la sienne.

Le cerveau doit donc être nourri spirituellement. « Je serre ta parole dans mon cœur (mon cerveau) afin de ne pas pécher contre toi. » Psaume 119 :11.

En étudiant la parole de Dieu, le cerveau est véritablement modelé car il possède une propriété que l'on appelle « la plasticité » c'est-à-dire qu'il a la capacité de modifier les connexions synaptiques ou connexions entre neurones (cellules nerveuses) et ceci de trois façons :

- en formant de nouvelles liaisons
- en renforçant ou affaiblissant des liaisons existantes
- en supprimant des liaisons existantes.

Sous l'action du saint esprit, de la prière et de l'étude de la parole de Dieu, il y a de véritables transformations physiques de notre cerveau.

Ainsi donc apprendre, éduquer ont un impact réel sur le cerveau. Ces modifications opérées par l'étude de la parole favorisent la foi et l'état d'esprit, les pensées, les actions sont alors changées.

Les mauvaises pensées détruisent l'âme. La puissance transformatrice de Dieu change le cœur (le cerveau), raffine et purifie les pensées. Si l'on ne fait pas d'effort pour que celles-ci soient centrées sur Jésus-Christ, la grâce ne peut se manifester dans la vie. L'esprit doit être engagé dans le combat spirituel. PEMS1.69.4

Conclusion

Dieu a placé le cerveau dans la boîte crânienne où il y est protégé. Il est le centre de commande où toutes les décisions sont prises, où les choix se font : obéir à Dieu ou obéir à Satan, l'ennemi de nos âmes. Pour notre salut éternel, combien il est primordial de prendre soin de la santé de notre cerveau !!



« Je serre ta parole dans mon cœur (mon cerveau) afin de ne pas pécher contre toi. » Psaume 119 :11.

« Satan agit sur les facultés perceptives— Satan se présente à l'homme avec ses tentations comme un ange de lumière, tel qu'il s'est présenté à Jésus-Christ. Le malin s'est efforcé de placer l'homme dans un état de faiblesse physique et morale afin de le vaincre par ses tentations et de se glorifier de sa perte. Il a réussi à l'inciter à satisfaire ses appétits, sans se préoccuper des terribles conséquences. Satan sait fort bien qu'il est impossible à l'homme d'accomplir ses devoirs envers Dieu et envers ses semblables en affaiblissant les facultés que le Seigneur lui a données. Le cerveau est la capitale du corps. Si les facultés perceptives ont été obscurcies par suite de telle ou telle forme d'intempérance, les valeurs éternelles ne sont plus perçues comme elles devraient l'être ». PEMS 1, 73.3



ANNEXE

Minéraux	Sources
Calcium	<ul style="list-style-type: none">-Brocolis, carottes, chou frisé, chou rosette, courge butternut, cresson-Haricots, noirs, lentilles, tofu, haricots blancs, pois chiches-Figues sèches, raisins secs, amandes, noisettes
Magnésium	<ul style="list-style-type: none">-Noix, noix de cajou, noisettes, amandes-Haricots secs-Germe de blé, flocons d'avoine-Epinard, maïs
Potassium	<ul style="list-style-type: none">-Bananes, autres fruits-Légumes secs-Epinard, blettes, pomme de terre-Levure de bière
Fer	<ul style="list-style-type: none">-Lentilles, haricots secs-Fruits secs, fruits oléagineux-Epinard <p>(Il est recommandé de consommer de la vitamine C en même temps que le Fer pour en faciliter l'absorption)</p>