

Quoi faire en période de pandémie

AVIS IMPORTANT : Actuellement, il n'existe pas de vaccin ou de traitement pour prévenir les infections au COVID-19. Mais la bonne nouvelle est que la plupart des personnes atteintes guériront d'elles-mêmes. Il est important de comprendre que la distanciation sociale et les mesures d'hygiène sont particulièrement efficaces pour éviter de contracter le COVID-19. Demeurons unis dans les demandes faites par le gouvernement et les instances médiales.

Introduction

Que pouvons-nous faire en cette période de pandémie? Notre premier réflexe devrait être de nous tourner vers le Seigneur et surtout nous appuyer sur Sa Parole.

Il te couvre de ses ailes, et tu te réfugies près de lui, comme un poussin sous les ailes de sa mère. Oui, sa fidélité te protège comme un bouclier. Alors tu n'auras peur de rien : ni des dangers de la nuit, ni des flèches lancées en plein jour, ni de la peste qui avance dans l'obscurité, ni du malheur qui frappe en pleine lumière. Même si mille personnes tombent près de toi, et si dix mille meurent à côté de toi, rien ne t'arrivera ! – Psaumes 91:4-7 (Parole de Vie)

➤ Et qu'en est-il du jeûne ? Si l'on jeûne, notre corps ne va-t-il pas s'affaiblir et plus facilement contracter un virus ?

Il est naturel de penser que la sensation de manque d'énergie par la privation de nourriture se solde par une incapacité de notre organisme à se défendre.

En fait, la réponse rapide à cette question est :

« Non, au contraire cela va fortifier nos mécanismes de défense !!! ».

Tout d'abord, comprenons ce qu'est un virus

Les virus sont aussi vieux que la vie elle-même, mais les scientifiques ne peuvent pas dire avec certitude s'ils sont vivants. Ce sont des parasites, c'est-à-dire qu'ils ont besoin d'une cellule hôte pour vivre afin d'utiliser son métabolisme et ses constituants pour se répliquer. En fait, c'est comme si un homme entrainé dans une usine qui fabrique des voitures et ordonnait aux robots de se mettre à construire des brosses à dents pour son compte : c'est un détournement des fonctions de l'usine. Un virus est environ 10 à 1000 fois plus petit qu'une cellule.

La plupart des virus sont inoffensifs pour les humains et nous en touchons des centaines de millions chaque jour. En effet, de nombreux virus sont même bénéfiques pour la santé humaine, en détruisant d'autres organismes qui autrement nous feraient du tort.

Dans une étude de 2018, Curtis Suttle a découvert que plus de 800 millions de virus se déposaient sur chaque mètre carré de terre chaque jour. Dans une cuillère à soupe d'eau de mer, il y a généralement plus de virus que d'habitants en Europe. Un article de 2011 publié dans « Nature Microbiology » estimait qu'il y avait plus d'un quintillion – 1 suivi de 30 zéros – de virus sur Terre.

Toutefois, certains virus sont des intrus et notre corps doit se défendre de ceux-ci. C'est notre système immunitaire qui doit entrer en piste afin de combattre ces intrus. Notre système immunitaire se compose d'une collection complexe de cellules, de processus et de produits chimiques qui défendent constamment notre corps contre les agents pathogènes envahissants, y compris les virus, les toxines et les bactéries.

Garder notre système immunitaire sain toute l'année est donc essentiel pour prévenir un maximum d'infections et de maladies.

Le jeûne et les infections virales / Mais qu'en est-il du jeûne ?

Existe-t-il des études qui démontrent les effets du jeûne sur le système immunitaire ?

La réponse est « oui ». Il existe plusieurs études poussées portant sur les effets du jeûne sur notre système immunitaire.

Une étude fort intéressante (1)(2) menée par des chercheurs de l'Université de Californie du Sud (États-Unis) affirme avoir trouvé le moyen de forcer l'organisme à se régénérer par un jeûne de 72 heures. L'étude (3) démontre que le fait de jeûner pendant trois jours complets permettrait de reconstituer l'ensemble du système immunitaire, et ce, même chez les personnes âgées ou gravement malades.

En fait, le jeûne renforcerait bien l'organisme face aux toxines qui l'attaquent :

« Vous privez quelqu'un de nourriture et vous vous attendez à ce qu'il s'affaiblisse. [...] C'est difficile d'imaginer que vous pouvez supprimer la nourriture à quelqu'un et qu'il devienne plus fort ». – Valter Longo (gérontologue, biologiste et membre de l'équipe de chercheurs)

Bonne nouvelle n'est-ce pas ?

Lorsque Dieu créa l'homme, il avait prévu cette régénération par le jeûne. En fait, en regardant toute la création, nous sommes forcés de constater que le jeûne enclenche des processus de restauration remarquable.

En ce temps de pandémie, où nous sommes inondés de mauvaises nouvelles, réalisons à quel point Dieu nous a créés de façon si ingénieuse. Notre jeûne nous permet premièrement de nous approcher de Lui. De plus, il permet d'activer dans notre organisme tous les mécanismes qu'il a lui-même créés pour nous restaurer physiquement, et ce, tout en nous restaurant spirituellement.

Quel privilège !!!

En ces temps difficiles, pouvons-nous en faire encore plus pour notre santé ?

Tous les éléments suivants de notre vie renforcent notre système immunitaire :

- Les bains de soleil (4)(5)
- La prise d'air frais (6)
- L'exercice physique (7)
- Le sommeil (8)
- Éviter le stress chronique (9)(10)
- Éviter de consommer du sucre (11)
- Porter une attention particulière à notre alimentation (12)(13)

La recherche a démontré que les produits de santé naturels peuvent améliorer la réponse immunitaire, potentiellement protéger contre la maladie et diminuer la durée et la sévérité des symptômes. Autant de facteurs à privilégier afin de rendre plus fort notre système de défense. Tous ces petits gestes feront une très grande différence dans le contexte actuel.

Gardons nos yeux fixés sur celui qui est la source de tout par la prière et la lecture de la Parole en ne négligeant pas le jeûne. Notre « Papa » est le plus fort. Il nous protège contre toutes ruses de l'ennemi.

C'est dans le calme et la confiance que sera votre force ! Ésaïe 30 :15b (BDS)

Et vous n'avez point reçu un esprit de servitude, pour être encore dans la crainte; mais vous avez reçu un Esprit d'adoption, par lequel nous crions: Abba! Père! L'Esprit lui-même rend témoignage à notre esprit que nous sommes enfants de Dieu. Romains 8:15-16 (LSG)

Dans une société où tout va à grande vitesse soudainement nous avons du temps mis à notre disposition. Pourquoi ne pas en profiter pour mettre en application des actions en faveur de ta santé spirituelle, émotive et physique ? Le gouvernement ne peut pas prendre cette responsabilité à notre place.

En plus de jeûner et de collaborer en obéissant à ce que nos autorités nous demandent, il serait sage d'ajouter quelques gestes simples afin de préparer notre corps contre une éventuelle infection.

Conclusion

Rappelez-vous qu'une vie saine ne se résume pas à un programme que l'on peut suivre ou interrompre par loisir. La santé spirituelle, émotive et physique dépendent de la vie que l'on mène au quotidien. Une vie saine est tout sauf ennuyeuse ! C'est se lever de bonne humeur, privilégier notre relation personnelle avec celui qui est la source de tout, rire avec ses amis et sa famille, avoir une attitude positive, profiter de la nature, avoir l'énergie pour aider les autres, etc.

Ce sont bien souvent de petites choses qui finissent par donner des résultats, contribuer à améliorer à votre état de santé et fortifier votre système immunitaire: faire confiance à Dieu, avoir une main tendue vers notre prochain, manger des aliments nutritifs, jeûner régulièrement, faire une promenade au lieu d'écouter passivement la télévision, éclater de rire au lieu de céder à la colère.

En cette situation de pandémie, nous espérons que ce petit sommaire vous donnera envie de lire par vous-mêmes les études mentionnées pour ne plus être dans la crainte, mais plutôt de vivre dans la certitude que Dieu nous a créés comme étant une « créature merveilleuse ». Notre Dieu savait fort bien de quoi Il parlait lorsqu'Il demandait de jeûner et de garder de saines habitudes de vie.

En terminant, rappelons-nous qu'il n'est jamais trop tard pour vous approcher de Dieu et amorcer votre jeûne. N'hésitez pas à consulter nos ressources sur le jeûne pour vous aider dans votre préparation.

Bon jeûne et surtout, bon temps dans Sa Présence !

Votre équipe TransFormAction

Références :

(Pour les références mentionnées ci-bas, voir la « Zone Jeûne », à la fin de la section.

La « Zone Jeûne » se trouve ici : services.mcigc.ca/tfa-jeune.html)

- (1) En trois jours, le jeûne renouvelle totalement le système immunitaire (Résumé - Top Santé)
- (2) Can Intermittent Fasting Reset Your Immune System? (Résumé - Forbes)
- (3) Prolonged Fasting Reduces IGF-1/PKA to Promote Hematopoietic-Stem-Cell-Based Regeneration and Reverse Immunosuppression (L'étude - Cell Stem Cell)
- (4) Bains de soleil : 5 bienfaits. Par où commencer ? (Santé et bien-être global)
- (5) Soleil, mensonges et propagande (Livre - Brigitte Houssin)
- (6) Les bienfaits du grand air : marcher dehors pour une meilleure santé (Martin Duquette Pharmacies)
- (7) Exercice physique et système immunitaire : bénéfiques et risques (Val de Marne)
- (8) Sommeil : Renforcement de l'efficacité du système immunitaire (Sommeil.org)
- (9) Pourquoi stress et immunité ne font pas bon ménage (A.Vogel)
- (10) Stress Weakens the Immune System (American Psychological Association)
- (11) Sucre et dépression du système immunitaire (Living Nutrition)
- (12) Alimentation : Quelques conseils pour la santé du système immunitaire (Webber Naturals)
- (13) How can diet boost our immune system? (A.Vogel)