

LE LIN, PETIT, MAIS GRAND

Chants suggérés : 1^{er} : H&L n° 32

2^{ème} H&L n° 591

Ou chant spécial en rapport

3^{ème}: H&L n°328 ou 339

Texte de méditation : Mat 22: 8- 12

Cela semble un non-sens mais sachez qu'il ne faut pas se fier à l'apparence. Nous aimerions vous présenter le Lin, petit dans la main mais large d'utilisation.

Le lin cultivé (*Linum usitatissimum*) est une plante herbacée annuelle de la famille des *Linaceae* de régions tempérées, à croissance rapide, à fleurs bleues cultivée principalement pour ses fibres, mais aussi pour ses graines oléagineuses. Les fibres du lin permettent de faire des cordes, du tissu, ou plus récemment des charges isolantes pour des matériaux de construction.

Les graines sont utilisées pour produire de l'huile de lin utilisée dans l'industrie, de l'encre, de la peinture, et pour la consommation humaine et animale, à cause de sa richesse en oméga 3.

Le lin est une des rares fibres textiles végétales européennes. Elle a la particularité d'être une fibre longue (plusieurs dizaines de centimètres), par rapport aux fibres courtes (coton, chanvre) ou moyennes (laine).

Le lin est riche en acide alpha-linolénique (ALA), et constitue la plus importante source végétale d'oméga-3. L'huile, ou les graines de lin peuvent intervenir dans l'alimentation humaine.

C'est sous l'Égypte des pharaons que l'usage du lin a commencé à se développer.

Le lin fibre était alors, pour confectionner des vêtements, des tissus funéraires, des voiles pour bateau, des cordages ou des filets. Les graines étaient consommées pour leurs qualités nutritives

Le lin est important pour le système cardio-vasculaire, le système nerveux, le système digestif et l'habillement.

Il protège l'intérieur comme l'extérieur

D'abord considérons le mécanisme de la digestion

Les aliments sont modifiés au niveau de la bouche, donnant un bol alimentaire, qui devient le chyme dans l'estomac.

Le duodénum qui suit l'estomac est l'endroit où se déversent :

- le chyme alimentaire,
- la bile,
- le suc pancréatique,
- le suc intestinal
- Les sucs intestinaux transforment le chyme alimentaire en nutriments.
- Les nutriments sont :
 - l'eau,
 - les sels minéraux,
 - les vitamines,
 - le glucose,
 - les acides aminés,
 - les acides gras,
 - le glycérol.

Quand la digestion se passe bien, au bout de 5 à 6h les nutriments se retrouvent dans les intestins, sont absorbés dans le sang, transportés dans le système circulatoire (sang et lymphe) pour répondre aux besoins en glucides, lipides, protéines, vitamines, sels minéraux et eau des cellules de l'organisme. Les parties non-assimilables comme les fibres sont rejetées avec les fèces

Quand la digestion ne se réalise pas correctement, il peut se produire une constipation.

Le lin est un laxatif d'action mécanique qui consiste en une lubrification de la paroi intestinale, une augmentation du volume de la masse fécale, et une accélération du transit.

Mais il ne faut pas en abuser.

La consommation quotidienne de graines de lin devrait tourner autour de 3-4 c. à table.

Les graines grillées et mixées sont beaucoup plus digestes

Grâce à leur taux de fibres élevé, les graines de lin diminuent la constipation constituent un excellent aliment pour les diabétiques, contribuent à diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang, réduisent les symptômes de la ménopause, préviennent l'ostéoporose.

LE LIN, UN NETTOYEUR ETONNANT

Nettoyage des canalisations transportant le sang. Ces fibres contribuent aussi à la santé du cœur puisqu'elles sont bourrées d'antioxydants qui nous protègent contre les maladies associées au cœur

Son taux de phytoestrogènes élevé diminue les risques de souffrir d'un cancer du sein. Le lin Améliore la qualité de la peau.

En application externe, le lin sert à soigner les inflammations cutanées : furoncles, anthrax, ... en calmant l'ulcération tout en drainant le pus.

Il traite aussi :

- les douleurs pulmonaires telles que la toux chronique ou aigüe, la bronchite et l'emphysème.

- les troubles urinaires tels que la cystite chronique.

L'OMEGA-3 INTERVIENT DANS LA FONCTION CEREBRALE

Le Dr. Ralph Holman, Université du Minnesota décrit de bons résultats contre: La dépression, La schizophrénie, Troubles de l'Attention L'Hyperactivité (TDAH), Les troubles de type Autistique, etc.

Le lin a son application pour nettoyer, restaurer l'intérieur mais aussi il sert à la confection de vêtements, de couvertures et pas des moindres.

Apocalypse 19 : 6-9

6. Et j'entendis comme une voix d'une foule nombreuse, comme un bruit de grosses eaux, et comme un bruit de forts coups de tonnerre, disant: Alléluia! Car le Seigneur, notre Dieu, le Tout- puissant, est entré dans son règne. 7. Réjouissons- nous et tressaillons de joie, et donnons- lui gloire; car les noces de l'Agneau sont venues; et son épouse s'est préparée 8. et il lui a été donné d'être vêtu de fin lin, éclatant [et] pur, car le fin lin, ce sont les œuvres de justice des saints. 9. Et il me dit: Ecris: Heureux ceux qui sont conviés au banquet des noces de l'Agneau. Et il me dit: Ce sont ici les véritables paroles de Dieu.

Qui donne ce vêtement ?

Matt 22:10-14

10. Ces serviteurs étant sortis, [s'en allèrent] par les chemins, rassemblèrent tous ceux qu'ils trouvèrent, tant méchants que bons, et la [salle] des noces fut remplie de gens qui étaient à table. 11. Et le roi, étant entré pour voir ceux qui étaient à table, aperçut là un homme qui n'était pas vêtu d'une robe de noces. 12. Et il lui dit: Mon ami, comment es- tu entré ici, sans avoir une robe de noces? Et il eut la bouche fermée. 13. Alors le roi dit aux serviteurs: Liez- le pieds et mains, emportez- le, et jetez- le dans les ténèbres du dehors: là seront les pleurs et les grincements de dents. 14. Car il y a beaucoup d'appelés, mais peu d'élus.

Les noces de l'Agneau sont venues :

- Voulez-vous être présent?
- Prévoyez-vous d'être là?
- Avez-vous réservé votre place?
- Vous avez été invités

Il y a un vêtement de mariage pour vous :

Tandis qu'il veut vous couvrir à l'extérieur qu'en est-il de l'intérieur...

- Jésus peut commencer le nettoyage de l'intérieur, si vous le voulez, pour vous revêtir de la robe de justice des saints et vous faire briller en Sa présence

Voulez-vous commencer à vous préparer aujourd'hui?

Etes-vous prêts?

Jésus s'approche de toi, il veut parler à ton cœur aujourd'hui, veux-tu le recevoir?

Viens à lui, donne lui la préférence, il t'aime et veut ton bonheur, ne lui résiste pas. Il frappe, réponds- lui aujourd'hui !

- Prière de consécration
- Chant final : H&L n°328 ou 339
- Bénédiction

Bon sabbat !

(Message préparé par Docteur Simone SEJOR –PELIS, Directrice des Ministères de santé de l'Eglise adventiste du 7^{ème} jour de la Guadeloupe Inspiré d'un cours du Dr ALVA Manuel gastroentérologue au Texas (USA).)