

Хочешь ли быть здоров

Вступление

Дорогой читатель!

Здоровье — это наше богатство. Это один из самых драгоценных даров среди всех земных временных благ. Богатство, образование, слава — все это становится слишком дорогим, если приобретается за счет потери жизненных сил и здоровья. Ни одно из этих достижений не может сделать человека счастливым, если у него не будет здоровья. Злоупотреблять здоровьем, дарованным нам Богом, — ужасный грех. Подобные злоупотребления делают нас слабыми перед жизнью — и проигрыш неизбежен, даже если нам и удалось ценой здоровья получить самое высокое образование (Основы здорового питания, с. [20]). {ХБЗ 2.10}

Исходя из вышесказанного, а также учитывая факт того, что неизменным желанием Бога является то, чтобы всякий человек оставался здоровым, и была создана данная компиляция трудов Э.Г. Уайт. В ее основу легли произведения госпожи Уайт, в которых пристальное внимание уделялось вести о здоровье. Изложенные рекомендации являются особенно эффективными в борьбе с заболеваниями, причиной которых является неправильный образ жизни. {ХБЗ 3.1}

В первом уроке речь пойдет о природе здоровья человека как таковой, а также о причинах, которые приводят к возникновению различного рода заболеваний. Помимо этого, в нем приводятся рекомендации относительно того, что следует предпринять, если вы все-таки заболели. В конце помещен перечень из восьми природных средств лечения, которые также принято называть «разумными лекарствами» или «Божьими докторами». {ХБЗ 3.2}

Последующие восемь уроков посвящены описанию механизмов воздействия каждого из вышеупомянутых природных средств лечения. Очередность их подачи обусловлена акростихом под названием «Новый старт». Его вы найдете на задней обложке данного издания. {ХБЗ 3.3}

Заключительный урок призван подчеркнуть то, что пересмотр духовных ценностей, установление личных взаимоотношений со Христом, а также отказ от годами формировавшихся у нас вредных привычек являются неотъемлемыми шагами на пути к восстановлению физического здоровья. {ХБЗ 3.4}

Обращаем ваше внимание на то, что каждый урок представляет собой краткое резюме одного из ключевых принципов, являющихся краеугольными камнями реформы здоровья, тема которой исчерпывающе раскрыта в трудах Эллен Уайт, По этой причине на каждое произведение госпожи Уайт, материалы которого были использованы при составлении данной компиляции, приводится соответствующая ссылка (в форме аббревиатуры). Таким образом, вы всегда сможете обратиться к первоисточнику за более подробной информацией. {ХБЗ 3.5}

Составитель Круз Кастро

1. Хотели бы Вы испытать на себе силу Божественного исцеления?

«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Иоанна 1:2) {ХБЗ 5.1}

Воля Божья

Желание Бога в отношении каждого человеческого существа выражено в следующих словах: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Иоанна 1:2) (Служение исцеления, с. [113]). {ХБЗ 5.2}

Природа нашего здоровья

Христос был Наставником и Учителем древнего Израиля. Он учил, что здоровье — это награда за повиновение законам Божиим. Великий Врач, исцелявший больных в Палестине, обращаясь к Своему народу из столпа облачного, объяснял, что он должен делать и что Бог сделает для него. «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, — сказал Он, — и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26). Христос дал Израилю определенные наставления о том, как должно жить, и заверил: «Отдалит от тебя Господь всякую немощь» (Второзаконие 7:15). Когда иудеи исполняли эти условия, то сбывалось обещание Бога: «Не было в коленях их болящего» (Псалтирь 104:37) (Желание веков, с. [824]). {ХБЗ 5.3}

В этом содержится урок и для нас. Всем, желающим сохранить свое здоровье, нужно выполнять эти условия. Все должны знать, что это за условия. Господь не желает, чтобы люди оставались в неведении относительно Его законов, физических или духовных. Мы должны быть соработниками у Бога в деле восстановления здоровья тела и души (Желание веков, с. [824]). {ХБЗ 6.1}

Причины возникновения заболеваний

Многим страдальцам, получившим исцеление, Христос говорил: «Не греши больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Иоанна 5:14). Так Он учил, что болезнь — это результат нарушения законов Бога, как природных, так и духовных. Мир не изнемогал бы от страданий, если бы люди жили в соответствии с предначертанием Творца (Желание веков, с. [824]). {ХБЗ 6.2}

Болезнь никогда не приходит без причины. Пренебрежение законами здоровья готовит путь для болезни. Многие страдают, неся последствия греховного образа жизни своих родителей. Хотя они не несут ответственности за то, что делали их родители, тем не менее они обязаны выяснить, что является нарушением законов здоровья, а что нет. Им следует избегать пагубных привычек своих родителей и, ведя правильный образ жизни, создать для себя лучшие условия (Служение исцеления, с. [234]). {ХБЗ 6.3}

Большинство же людей, однако, страдает из-за своего собственного неправильного образа жизни. Они пренебрегают принципами здоровья в своих привычках в еде, питье, одежде и труде. Нарушение ими законов природы приводит к неизбежному результату, и когда болезнь настигает их, многие не приписывают свои страдания истинной причине, а ропщут на Бога, вина Его в своем несчастье. Но Бог не ответственен за страдания, которые являются

последствием пренебрежения законами природы (Служение исцеления, с. [234]). {ХБЗ 6.4}

Бог наделил нас необходимым количеством жизненной силы. Он также создал нас с органами, подходящими для поддержания различных жизненных функций, и Он задумал и устроил так, чтобы эти органы действовали в гармонии друг с другом. Если мы рационально расходуем жизненную энергию и сохраним хрупкий механизм своего организма в порядке, то в результате обретем здоровье; но если жизненные силы слишком быстро истощаются, нервная система заимствует силы из своих запасных ресурсов, и когда повреждается один орган, это оказывает влияние на все. Организм переносит многие злоупотребления без видимого сопротивления; затем он «пробуждается» и делает решительное усилие, чтобы устранить влияние пагубного обращения, от которого он страдает. Попытки организма исправить эти условия своего существования часто проявляются в высокой температуре, лихорадке и различных других формах болезней (Служение исцеления, с. [234]). {ХБЗ 7.1}

Что следует предпринять, если вы все-таки заболели

Когда злоупотребление здоровьем заходит так далеко, что наступает болезнь, страдающий обычно может сделать для себя то, что никто другой не может для него сделать. Первое, что нужно предпринять, — выяснить истинный характер болезни [под руководством врача], а потом попытаться разумными методами устранить ее причину. Если гармоничное функционирование организма нарушилось в результате чрезмерного труда, переедания или по другой причине, не старайтесь исправить ситуацию, отягощая организм ядовитыми медикаментами (Служение исцеления, с. [235]). {ХБЗ 7.3}

Природные лекарственные средства

Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, надлежащее питание, употребление воды, доверие Божественной силе — вот истинные лекарственные средства. Каждому человеку следует знать о том, какие лекарственные средства находятся в распоряжении природы, и научиться пользоваться ими. Одинаково важно понимать принципы, на которых основывается лечение больного, и иметь практическую подготовку, чтобы уметь на деле правильно использовать эти знания (Служение исцеления, с. [127]). {ХБЗ 8.1}

Использование природных средств требует большой осторожности и напряженных усилий, которые многие не желают прилагать. Естественный процесс исцеления и восстановления происходит постепенно, и нетерпеливым он кажется слишком медленным. Отказ от пагубных пристрастий требует кое-чем пожертвовать. Но в конце концов обнаружится, что природа, если ей не мешать, делает свое дело мудро и хорошо. Те, кто, несмотря ни на что, повинуются ее законам, пожнут вознаграждение — здоровье телесное и душевное (Служение исцеления, с. [127]). {ХБЗ 8.2}

2. Питание в качестве средства от болезней

«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Иоанна 1:2) {ХБЗ 9.1}

Взаимосвязь между питанием и здоровьем

Наш организм подкрепляется пищей, которую мы едим. Ткани нашего тела постоянно разрушаются. Жизненный процесс каждого органа включает в себя расход энергии, который восполняется питанием. Любой орган тела требует свою долю питательных веществ. Мозгу нужно дать его порцию, костям, мускулам и нервам необходима своя. Это удивительный процесс, при котором пища преобразовывается в кровь, которая в свою очередь и используется для подкрепления различных частей тела, но этот процесс протекает непрерывно, поддерживая жизнь и силы каждого нерва, мускула и ткани (Служение исцеления, с. [295]). {ХБЗ 9.2}

Выбор продуктов питания

Следует выбирать те продукты, которые могут наилучшим образом обеспечить организм необходимыми для его подкрепления элементами. В этом вопросе аппетит — ненадежный советчик. Из-за неправильных привычек в еде аппетит стал извращенным. Часто он требует еды, ухудшающей здоровье и вызывающей слабость, а не силу. Обычаи общества тоже не могут быть для нас надежными ориентирами. Болезни и страдания, которые преобладают повсюду, в значительной степени обусловлены широко распространенными заблуждениями в том, что касается питания (Служение исцеления, с. [295]). {ХБЗ 10.1}

Первоначальная диета

Хлебные злаки, фрукты, орехи и овощи составляют питание, избранное для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные, насколько возможно, просто и естественно, являются наиболее здоровой и питательной едой. Они обеспечивают силу, выносливость и ясность интеллекта, чему не способствует более сложная и возбуждающая пища (Служение исцеления, с. [296]). {ХБЗ 10.2}

Пища должна соответствовать сезону, климатической зоне, в которой мы проживаем, а также роду нашей деятельности

Но не всякая пища полезна сама по себе и в равной степени отвечает нашим нуждам во всех обстоятельствах. В выборе еды следует проявлять осторожность. Наша еда должна соответствовать времени года, климату, в котором мы живем, и нашим занятиям. Некоторые продукты, пригодные для использования в одно время года или в одном климате, не подходят для другого. Таким же образом людям различных профессий нужна различная пища. Часто еда, которая может принести пользу тем, кто занят физическим трудом, не подходит людям «сидячих» профессий или интенсивного умственного труда. Бог дал нам достаточное разнообразие здоровых продуктов, и каждому человеку необходимо выбрать из него то, что опыт и здравый смысл подсказывают ему как наиболее отвечающее его собственным потребностям (Служение исцеления, с. [296]). {ХБЗ 10.3}

Приготовление пищи

Еда в течение дня должна быть разнообразной. Одни и те же блюда, приготовленные одним и тем же способом, не должны появляться на столе раз за разом и день за днем (Служение исцеления, с. [300]). {ХБЗ 11.1}

Неполезно есть фрукты и овощи за один прием пищи. Если пищеварение ослаблено, употребление фруктов и овощей вместе часто является причиной

недомогания и снижения умственной деятельности. Лучше употреблять фрукты во время одного приема пищи, а овощи — во время другого (Служение исцеления, с. [299]). {ХБЗ 11.2}

Мясо в качестве продукта питания

Питание, предназначенное для человека изначально, не включало в себя животную пищу. И до самого потопа, уничтожившего всю зелень на земле, человек не получал разрешения есть мясо (Служение исцеления, с. [311]). {ХБЗ 11.3}

Мясо никогда не было лучшей пищей, но его употребление теперь нежелательно вдвойне, так как количество болезней у животных резко возрастает (Служение исцеления, с. [313]). {ХБЗ 11.4}

Вероятность заболевания возрастает в десять раз при употреблении мяса (Основы здорового питания, с. [386]). {ХБЗ 11.5}

Заболевание раком, возникновение опухолей и различных воспалительных процессов — это все следствие употребления мяса (Основы здорового питания, с. [388]). {ХБЗ 12.1}

Напитки

Никогда не пейте чая, кофе, пива, вина или других алкогольных напитков. Вода — самый лучший напиток, способный очистить ткани организма (Основы здорового питания, с. [421]). {ХБЗ 12.2}

Ни чай, ни кофе нельзя подавать на стол. Вместо этих разрушающих здоровье напитков надо предлагать заменитель кофе из поджаренных и растертых зерен, приготовленный как можно вкуснее и аппетитнее (Основы здорового питания, с. [431]). {ХБЗ 12.3}

Чистый, неперебродивший виноградный сок — это здоровый напиток <...> Фруктовый сок с хлебом — в высшей степени вкусная и полезная пища (Основы здорового питания, с. [436, 437]). {ХБЗ 12.4}

Сладкие блюда, приправы и жиры

Обыкновенно в пище используется слишком много сахара. Пирожные, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы часто являются причиной расстройства желудка (Основы здорового питания, с. [327]). {ХБЗ 12.5}

Горчица, перец, маринады, соленья и другие подобные продукты вызывают раздражение желудка, разгорячают и загрязняют кровь (Основы здорового питания, с. [339]). {ХБЗ 12.6}

Жир, используемый для приготовления пищи, затрудняет пищеварение (Основы здорового питания, с. [354]). {ХБЗ 12.7}

3. Физические упражнения в качестве средства от болезней

«Итак, братья мои возлюбленные, будьте тверды, непоколебимы, всегда преуспевайте в деле Господнем, зная, что труд ваш не тщетен пред Господом» (1 Коринфянам 15:58) {ХБЗ 13.1}

При каждой удобной возможности находите время для пеших прогулок. Это послужит наилучшим лекарством для больного тела, поскольку во время ходьбы активно задействованы абсолютно все органы и системы организма (Советы

относительно здоровья, с. [200]). {ХБЗ 13.2}

Если бы больные каждый день давали нагрузку своим мышцам, как женщины, так и мужчины, трудясь на свежем воздухе и соразмерно задействуя мозг, костную и мышечную системы, немощь и вялость отступили бы. На смену болезни пришло бы здоровье, а на смену немощи — сила (Медицинское служение, с. [297]). {ХБЗ 13.3}

Угроза, которую представляет собой малоподвижный образ жизни

Намного больше людей умирает от недостатка физических нагрузок, чем от изнурительной физической работы; значительно большее количество людей болеет от того, что их организм «ржавеет», а не от того, что он «изнашивается» (Советы относительно здоровья, с. [173]). {ХБЗ 14.1}

Бездятельность — плодородная почва для заболеваний. Физические упражнения оживляют и нормализуют кровообращение, но в неподвижном теле кровь не циркулирует свободно, и обмена веществ, столь необходимого для жизни и здоровья, в ней не происходит. Кожа также не выполняет своих функций. Нечистоты не удаляются, как это было бы, если бы циркуляция крови в организме оживлялась энергичной физической нагрузкой, кожа находилась бы в здоровом состоянии, и легкие получали бы в достатке чистый свежий воздух. Подобное состояние организма возлагает двойное бремя на органы выделения, и результатом этого становится болезнь (Служение исцеления, с. [238]). {ХБЗ 14.2}

Несмотря на то, что столько сказано и написано о важности физических упражнений, многие по-прежнему пренебрегают ими. Одни полнеют, потому что организм засоряется; другие худеют, ослабевают и чахнут, потому что их жизненные силы истощены переработкой избыточной пищи. Печень работает с повышенной нагрузкой, очищая кровь от шлаков, и в результате этого человек заболевает (Служение исцеления, с. [240]). {ХБЗ 14.3}

Польза физических упражнений

Вдохновляйте больных вести здоровый образ жизни, уделяя при этом достаточное внимание физическим упражнениям. Вне всякого сомнения, это благотворным образом скажется на процессе восстановления их здоровья (Избранные вести, т. 2, с. [298]). {ХБЗ 14.4}

Те, кто никогда ранее не занимался физическими упражнениями, будут испытывать слабость и недомогание во время физических нагрузок. Их ослабленная кровеносная система и мышцы не в состоянии функционировать должным образом и тем самым обеспечивать слаженную работу всего организма. Однако при условии регулярных нагрузок их конечности со временем укрепятся. Если мышцы не работают, они становятся дряблыми и ослабленными. Ежедневная умеренная физическая активность вернет мышцам силу. Регулярные физические упражнения на свежем воздухе также благотворно отразятся на работе печени, почек и легких (Советы относительно здоровья, с. [54]). {ХБЗ 15.1}

Для большинства инвалидов бездятельность является величайшим проклятием, которое только можно представить. Занятия легким полезным трудом, неустойчивым для ума и тела, хорошо влияют на них. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение и дают больному удовлетворение от сознания того, что он не совсем бесполезен в этом занятом мире. Пусть

поначалу он способен сделать совсем немного, но вскоре обнаружится, что его силы растут и по мере этого он сможет выполнять все большую работу (Служение исцеления, с. [238]). {ХБЗ 15.2}

Физические упражнения помогают страдающим расстройством пищеварения, задавая органам пищеварения здоровый ритм (Служение исцеления, с. [240]). {ХБЗ 15.3}

Точно так же, как физические упражнения улучшают аппетит, дают физические силы и укрепляют наше тело, постоянное упражнение в молитве способствует укреплению духовных сил человека (Библейский комментарий АСД, т. 3, с. [1157]). {ХБЗ 15.4}

Разнообразие физических упражнений

Не существует физической нагрузки, способной принести организму человека столько же пользы, как простая ходьба. Она в значительной степени способствует улучшению кровообращения (Советы относительно здоровья, с. [200]). {ХБЗ 15.5}

Ходить пешком предпочтительней, чем ездить в автомобиле или верхом на лошади, потому что этим вовлекается в работу большая часть мышц, активизируется работа легких, поскольку благодаря быстрой ходьбе они обильно снабжаются воздухом (Служение исцеления, с. [240]). {ХБЗ 16.1}

Умеренные нагрузки в сочетании с физическим трудом оказывают благоприятное воздействие на умственные способности больного человека, а также укрепляют его мышцы и способствуют улучшению кровообращения. Осознание собственной выносливости, обретенной благодаря регулярным упражнениям, способно несказанно обрадовать инвалида. Тогда как всяческого рода ограничения его физической активности и отказ от умеренного труда будут способствовать концентрации его внимания на самом себе <...> В конечном итоге, если такой человек будет задействован в посильном труде, не злоупотребляя при этом физическими возможностями своего организма, он вскоре поймет, что упражнения станут его лучшими союзниками на пути к выздоровлению. Иногда даже более эффективными, чем гидротерапия (Советы относительно здоровья, с. [201]). {ХБЗ 16.2}

Тем, кто ослаблен и вял, не следует оправдывать себя и, потакая своей лени, пребывать в полном бездействии, лишая себя тем самым живительного воздуха, солнечного света. Напротив, они должны сделать своей привычкой регулярные упражнения на свежем воздухе, пешие прогулки или посильную работу в саду (Советы относительно здоровья, с. [200]). {ХБЗ 16.3}

4. Вода в качестве средства от болезней

«Всякий, пьющий воду сию, возжаждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную» (Иоанна 4:13, 14) {ХБЗ 17.1}

Нужно просвещать больных, чтобы у них появилась уверенность в великих благословениях Божьих, которыми Он наделил природу; ведь наилучшее средство от болезни — это чистая, мягкая вода... (Медицинское служение, с. [225]). {ХБЗ 17.2}

Важность воды

Чистая вода является одним из самых замечательных небесных благословений и для здорового человека, и для больного. Правильное употребление воды полезно для здоровья. Именно этот напиток Бог дал человеку и животным для утоления жажды. Достаточное количество выпитой воды поддерживает жизнедеятельность организма и помогает ему сопротивляться болезням (Основы здорового питания, с. [419]). {ХБЗ 17.3}

Вода — это самый лучший напиток, способный очистить ткани организма (Основы здорового питания, с. [420]). {ХБЗ 18.1}

Неправильное применение воды

Многие допускают ошибку, употребляя холодную воду во время приема пищи: в подобном случае вода способствует уменьшению слюноотделения, и чем холоднее вода, тем больший вред наносится желудку. Холодная вода или лимонад, выпитые во время еды, приостанавливают пищеварение до тех пор, пока организм не обеспечит желудок теплом, достаточным для того, чтобы он снова мог выполнять свою работу. Горячие напитки расслабляют организм, и, кроме того, человек, привыкший к ним, становится рабом этой вредной привычки. Пищу не следует запивать водой, во время еды излишним является любое питье. Жуйте медленно, и тогда слюна будет хорошо перемешиваться с пищей. Чем больше жидкости будет выпито во время еды, тем труднее будет протекать процесс пищеварения, потому что сначала должна впитаться жидкость (Основы здорового питания, с. [420]). {ХБЗ 18.2}

Применение воды во время болезни

Воду можно использовать многими способами для облегчения страданий. Немного свежей теплой воды, выпитой перед едой (около полулитра), не причинит никакого вреда, но принесет лишь пользу (Основы здорового питания, с. [419]). {ХБЗ 18.3}

Водолечение, если его применять разумно и умело, может спасти многие жизни (Медицинское служение, с. [227]). {ХБЗ 19.1}

Если у вас воспалены или болят глаза, мягкие фланелевые тряпочки, смоченные в горячей соленой воде, сразу же принесут облегчение (Избранные вести, т. 2, с. [297]). {ХБЗ 19.2}

Если чувствуете тяжесть в голове, опустите ноги в теплую ванну, предварительно растворив в ней немного горчицы, и это поможет (Избранные вести, т. 2, с. [297]). {ХБЗ 19.3}

Но многие никогда не испытывали на себе благотворного воздействия от правильного использования воды, и они боятся ее. Водное лечение не ценится так, как стоило бы его ценить, умелое применение его требует усилий, которых многие не желают прилагать. Но никому не следует оправдываться незнанием или незаинтересованностью в этом вопросе. Существует множество способов применения воды, благодаря которым можно уменьшить боль и предотвратить заболевание. Всем следует знать, как использовать воду при лечении в домашних условиях. Матерям особенно важно этому научиться, чтобы знать, как ухаживать за здоровыми и за больными членами своей семьи (Служение исцеления, с. [237]). {ХБЗ 19.4}

Наружное применение воды — один из самых доступных и наиболее

эффективных и приятных способов регулирования кровообращения. Холодная или прохладная ванна является отличным тонизирующим средством. Теплые ванны открывают поры и таким образом устраняют нечистоты. Как теплые, так и нейтральные ванны успокаивают нервы и приводят в норму кровообращение (Служение исцеления, с. [237]). {ХБЗ 19.5}

Людам, страдающим от сильного жара, отказывают в воде, боясь, что это повредит им. Если бы им при их болезненном состоянии давали пить много воды и делали водные компрессы, они были бы избавлены от долгих, мучительных ночей, и бесценная жизнь многих была бы сохранена. Тысячи больных умирают от сильного жара. Высокая температура сжигает человека изнутри, поглощая все жизненные силы, и он умирает в страшной агонии. Причина — недостаток воды, способной утолить неносимую жажду. Вода, которой гасят страшные пожары в бесчувственных зданиях, не используется для тушения огня, бушующего внутри человека и поглощающего все его жизненные силы (Избранные вести, т. 2, с. [453]). {ХБЗ 19.6}

Эксперименты с лекарствами очень дорого обходятся людям. Частым следствием их становится паралич мозга и речи, и жертвы умирают неестественной смертью, тогда как если бы их настойчиво, с неослабевающим усердием лечили горячей и холодной водой, горячими компрессами и обертываниями во влажную простыню, они остались бы живы (Медицинское служение, с. [228]). {ХБЗ 20.1}

Вода, разумно примененная, представляет собой наиболее эффективное лекарственное средство. Если она используется с должным пониманием дела, то положительный результат не заставит себя долго ждать (Библейский комментарий АСД, т. 7, с. [938]). {ХБЗ 20.2}

5. Солнечный свет в качестве средства от болезней

«А для вас, благоговеющие пред именем Моим, взойдет Солнце правды и исцеление в лучах Его» (Малахии 4:2) {ХБЗ 21.1}

Природа нуждается в некоторой помощи, чтобы привести организм в порядок, и эту помощь могут оказать ей простейшие средства, особенно те из них, которые предоставлены самой природой, как то: <...> много солнечного света, по возможности в каждой комнате, вместе с познаниями о его полезных свойствах (Медицинское служение, с. [223]). {ХБЗ 21.2}

Насколько это возможно, всем, кто стремится восстановить здоровье, следует поселиться в сельской местности, где они могут получить пользу, проводя много времени на свежем воздухе. Природа — Божий врач. Чистый воздух, ласковый солнечный свет, деревья и цветы, фруктовые сады и виноградники, упражнения на открытом воздухе дают здоровье и жизнь (Служение исцеления, с. [263]). {ХБЗ 21.3}

Есть то, что мы способны сделать для себя сами

Несколько слов о том, что мы можем сделать для себя сами: есть в нашей жизни нечто, что требует нашего тщательного, вдумчивого рассмотрения. Я должна хорошо узнать сама себя. Я должна постоянно учиться тому, как ухаживать за этим строением — телом, которое дал мне Бог, дабы уметь сохранять его в наилучшем состоянии. Я должна питаться тем, что наиболее полезно для моего физического здоровья, и я должна уделять особое внимание

одежде, чтобы она не стесняла меня и позволяла крови свободно циркулировать по телу. Я не должна лишать себя физических упражнений и свежего воздуха. Я должна получать как можно больше солнечного света (Советы относительно здоровья, с. [302]). {ХБЗ 22.1}

Вам не следует торопиться или проявлять безрассудство; для начала чуть больше бывайте на свежем воздухе, больше занимайтесь физическими упражнениями и продолжайте реформу до тех пор, пока не станете полезным членом общества и не начнете приносить благословение своим семьям. Придите к убеждению, что физические упражнения, солнечный свет и воздух — это те благословения, которые Небо предусмотрело для выздоровления больных и профилактики заболеваний у людей здоровых (Свидетельства для церкви, т. 2, с. [534]). {ХБЗ 22.2}

Солнечный свет в наших домах

Если вы хотите сделать свои дома уютными и привлекательными, приложите все усилия для того, чтобы наполнить их свежим воздухом и солнечным светом. Снимите с окон тяжелые занавески, распахните ставни и наслаждайтесь обильным солнечным светом. Поступите так, невзирая на то, что это может привести к выгоранию ваших ковров. Под очищающим действием драгоценных лучей солнца они могут поблекнуть, однако взамен этого вы сможете любоваться здоровым румянцем на щеках ваших детей. Если ваш дом будет наполнен Божьим присутствием, а его обитатели обладать искренними, любящими сердцами, то даже самая скромная домашняя обстановка, украшенная достаточным количеством света и воздуха, в тандеме с доброжелательностью и неподдельным гостеприимством хозяев сделают ваш дом уголком рая для членов вашей семьи и любого путешественника (Советы относительно здоровья, с. [196]). {ХБЗ 22.3}

Чтобы дома ваши были привлекательны и приятны, в них должен быть избыток свежего воздуха и света. Удалите тяжелые занавеси, открывайте окна и ставни, дабы лучи солнца, этого небесного лекаря, могли проникнуть в комнаты (Христианское воздержание и библейская гигиена, с. [106]). {ХБЗ 23.1}

Комнаты, в которые доступ воздуха и солнечного света ограничен, становятся сырыми. Кровати и постельные принадлежности напитываются влагой, и атмосфера в таких помещениях отравлена, поскольку регулярно не очищается посредством солнечных лучей и чистого воздуха (Советы относительно здоровья, с. [57]). {ХБЗ 23.2}

Следует позаботиться о том, чтобы комнаты, отведенные под спальни, могли хорошо проветриваться, а также в них должно поступать достаточное количество света и чистого воздуха. Ставни нужно держать открытыми, по меньшей мере несколько часов в день. Во время проветривания занавески следует сдвинуть, чтобы ничто не препятствовало попаданию в помещения свежего воздуха. Ничто из того, что способно отравить атмосферу, не должно оставаться в комнате даже на малое время (Советы относительно здоровья, с. [57]). {ХБЗ 23.3}

Солнечный свет на природе

Ничто так не способствует восстановлению здоровья и счастливого состояния духа хронических больных, как жизнь в живописной сельской местности. Здесь самые беспомощные могут сидеть или лежать на солнце или в

тени деревьев. Им стоит только поднять глаза, и они увидят над собой красивую листву; сладостное чувство покоя и свежести овладевает ими, когда они слушают нежный шепот ветра. Сломленный дух возрождается. Возвращаются утраченные силы. Незаметно разум и душа человека обретают умиротворение, лихорадочно бившийся пульс возвращается к норме. Когда больные окрепнут, они отважатся сделать несколько шагов, чтобы сорвать немного прекрасных цветов — драгоценных посланцев любви Божьей к Его страдающей семье здесь, на земле (Служение исцеления, с. [264]). {ХБЗ 23.4}

Многие больные в течение долгих недель и даже месяцев пребывают в заточении в стенах своих закрытых комнат. При этом они напрочь лишены способных укрепить их солнечного света и чистого воздуха, как будто они являются их смертельными врагами, а не лекарством, в котором они отчаянно нуждаются, чтобы поправиться... Эти ценные лечебные средства, подаренные нам самим Небом, были отброшены в сторону не только как ничего не стоящие, но как опасные враги... (Советы относительно здоровья, с. [55]). {ХБЗ 24.1}

Жизнь на открытом воздухе оказывает благотворное воздействие на тело и разум. Это Божественное лекарство, предназначенное для восстановления нашего здоровья. Чистый воздух, хорошая питьевая вода, солнечный свет и совершенство окружающей нас природы — вот средства, с помощью которых Господь излечивает болезнь естественным путем. Для больного возможность находиться под лучами ласкового солнца или в тени деревьев является ценнее серебра и даже золота (Советы относительно здоровья, с. [166]). {ХБЗ 24.2}

6. Воздержание в качестве средства от болезней

«Покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие» (2 Петра 1:5, 6) {ХБЗ 25.1}

Мы получили великий свет относительно реформы здоровья. Почему же тогда на деле мы не проявляем решительности в стремлении противостоять причинам, порождающим недуги? <...> Как могут наши врачи оставаться спокойными, ведя непрекращающуюся борьбу с болью, неустанно трудясь ради облегчения страданий? Разве они благожелательны и милосердны, если не учат строгому воздержанию как средству против болезней? (Основы здорового питания, с. [448]). {ХБЗ 25.2}

Определение

Подлинное воздержание учит нас полному отказу от всего, что способно нанести нашему здоровью вред, и благоразумному использованию того, что способно принести нам пользу (Воспитание, с. [138]). {ХБЗ 25.3}

Жизненные сферы, в которых необходимо проявлять воздержание

Для того чтобы сохранить здоровье, необходимо проявлять умеренность во всех жизненных сферах: в труде, и в пище, и в питье (Основы здорового питания, с. [23]). {ХБЗ 26.1}

Воздержание во... сне и одежде является одним из главных принципов духовной жизни (Воспитание детей, с. [394]). {ХБЗ 26.2}

Умеренность в труде

Мы должны проявлять воздержание в нашем труде. Нам не следует брать на себя обязательства, если мы заранее знаем, что для того, чтобы выполнить их, нам придется регулярно переутомляться. Иногда это необходимо, но подобная ситуация должна быть скорее исключением, но никак не правилом. Нам надо проявлять воздержание во всем. Если мы почтим Господа, делая все необходимое со своей стороны, то Он, в Свою очередь, сохранит наше здоровье (Воспитание детей, с. [397]). {ХБЗ 26.3}

Те, кто прилагает чрезмерные усилия для того, чтобы совершить как можно больше работы в отведенное время и продолжает трудиться даже тогда, когда здравый рассудок подсказывает им, что необходимо отдохнуть, никогда не добьются успеха. Они живут в долг, неразумно растрачивая жизненные силы, в которых впоследствии будут сильно нуждаться. <...> Каждый, кто попирает законы здоровья, однажды обязательно пострадает от этого в большей или меньшей степени (Советы относительно здоровья, с. [99]). {ХБЗ 26.4}

Умеренность в еде

Привитие навыков воздержания должно начинаться за обеденными столами в наших семьях (Советы относительно здоровья, с. [606]). {ХБЗ 26.5}

В девяти случаях из десяти переедание гораздо опаснее недоедания... Очень многие больные страдают не от заболевания. Причина их болезни — потворство аппетиту. Они уверены, что здоровой пищи можно есть столько, сколько пожелаешь. Это огромная ошибка. Люди с ослабленными жизненными силами должны есть умеренно и даже ограниченно. Тогда организм сможет функционировать легко и хорошо и многих страданий удастся избежать (Воспитание детей, с. [399]). {ХБЗ 27.1}

Многие едят слишком поспешно. Другие во время одного приема пищи поглощают продукты, не сочетающиеся вместе (Основы здорового питания, с. [136]). {ХБЗ 27.2}

Привычка переедать или же употреблять слишком много разных блюд одновременно часто приводит к расстройству органов пищеварения — диспепсии (Основы здорового питания, с. [139]). {ХБЗ 27.3}

При многих заболеваниях самое лучшее средство для пациента — пропустить один или два приема пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть (Служение исцеления, с. [235]). {ХБЗ 27.4}

Умеренность в питье

Пристрастие к употреблению спиртных напитков, таких как: вино, пиво, ром, бренди, а также несдержанность, проявленная в потреблении чая, кофе, табака, опиума и других наркотических средств, привела к духовному и физическому вырождению человечества. С течением времени этот процесс все более усугубляется (Советы относительно здоровья, с. [49]). {ХБЗ 27.5}

Умеренность во сне

Вы являетесь Божьим искусным творением. Заботясь о себе, вам следует в полной мере осознавать свою ответственность перед Богом. Выделяйте должное время для сна. Те, кто достаточно спит, тем самым предоставляют природе время для того, чтобы восстановить и восполнить растроченные силы и ресурсы организма (Медицинское служение, с. [80]). {ХБЗ 27.6}

Умеренность в одежде

Одежда во всех отношениях должна отвечать принципам здоровья. Прежде всего Бог желает нам здоровья — телесного и духовного. Нам следует сотрудничать с Ним, укрепляя здоровье и тела, и души, что зависит также и от одежды. Одежда должна отличаться изяществом и вкусом, сочетая в себе красоту и естественную простоту (Воспитание детей, с. [398]). {ХБЗ 28.1}

Умеренность в развлечениях

Наше тело так же, как и разум, нуждается в отдыхе. Однако во время увеселительного времяпрепровождения (как и во время любого другого занятия) существует необходимость проявлять воздержание. Характер развлечений должен быть основательно нами взвешен (Советы относительно здоровья, с. [197]). {ХБЗ 28.2}

7. Воздух в качестве средства от болезней

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие 2:7) {ХБЗ 29.1}

Свежий воздух и солнечный свет, жизнерадостная атмосфера в самом санатории и вне его, приятные слова и добрые поступки — вот лекарства, которые нужны больному (Избранные вести, т. 2, с. [298]). {ХБЗ 29.2}

Свежий воздух принесет больным намного больше пользы, чем медикаментозное лечение. В действительности он даже более необходим им, чем пища. Они скорее будут лучше себя чувствовать и быстрее поправляться без пищи, чем без свежего воздуха (Советы относительно здоровья, с. [55]). {ХБЗ 29.3}

Организму нужна некоторая помощь, чтобы вернуть его в нормальное состояние. Эту помощь могут оказать простейшие средства, и в первую очередь природные дары: чистый воздух и правильное дыхание... (Избранные вести, т. 2, с. [287]). {ХБЗ 29.4}

Дыхание

Первое, чего нужно добиваться, — это правильной осанки, когда сидишь или стоишь (Воспитание, с. [198]). {ХБЗ 30.1}

Следующим по важности после правильной осанки является то, как именно мы дышим... Тот, кто стоит и сидит прямо, вероятно, будет и правильнее дышать по сравнению с другими. Учителю необходимо убедить учеников в важности глубокого дыхания. Объясните, что здоровая работа органов дыхания оказывает живительное воздействие на организм, улучшает деятельность органов кровообращения, повышает аппетит, способствует пищеварению, нормализует сон и таким образом не только укрепляет физически, но и успокаивает разум. Когда ученики это уяснят, переходите к практическому применению знаний, пусть они постоянно упражняются в этом. Следите за тем, чтобы глубокое дыхание вошло в привычку (Воспитание, с. [198]). {ХБЗ 30.2}

Чтобы иметь хорошую кровь, мы должны правильно дышать. Полный, глубокий вдох чистого воздуха, наполняющий легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет поток животворной силы к каждой части организма. Правильное дыхание успокаивает нервы,

стимулирует аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, восстанавливающему силы сну (Служение исцеления, с. [272]). {ХБЗ 30.3}

Легким следует предоставить, насколько это возможно, максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена; он уменьшается, если легкие стеснены и сжаты (Служение исцеления, с. [272]). {ХБЗ 31.1}

Таким образом, снижается снабжение крови кислородом. Она движется медленно. Отработанные ядовитые вещества, которые должны удаляться из легких через выдыхание, задерживаются, попадая в кровь и загрязняя ее. Это отражается не только на легких, но и на желудке, на печени и мозге. Кожа приобретает желтоватый оттенок, пищеварение замедляется, сердце ослабевает, мозг затуманен, мысли путаются, настроение ухудшается, весь организм становится вялым и особенно восприимчивым к болезни (Служение исцеления, с. [273]). {ХБЗ 31.2}

Главная, если не единственная, причина, по которой люди становятся инвалидами, заключается в том, что циркуляция крови в их теле нарушена. Обменные процессы в этой жизненно важной жидкости, столь необходимые для здоровья человека и поддержания в нем самой жизни, нарушены. Эти люди лишают свое тело физических упражнений, а легкие столь необходимого им чистого свежего воздуха. Следовательно, кровь не может очищаться, и она продолжает вяло циркулировать по телу. Чем больше мы двигаемся, тем лучше будет наше кровообращение (Советы относительно здоровья, с. [173]). {ХБЗ 31.3}

Простудные заболевания и свежий воздух

Многие живут с ошибочным представлением относительно того, какие меры следует предпринять, если они подхватили простуду. Они полагают, что для того, чтобы выздороветь, им следует полностью ограничить приток в помещение свежего воздуха и чрезмерно повысить в нем температуру. Их организм может быть выведен из строя, поры забиты шлаками, а внутренние органы быть в большей или меньшей степени воспалены из-за того, что кровь, переохладившаяся у поверхности кожи, достигла их. В подобных ситуациях прежде всего нельзя лишать легкие чистого воздуха. Если свежий воздух когда-либо и нужен, то это в случае заболевания (в том числе, если поражены сами легкие). Умеренные физические упражнения стимулируют отток излишка крови от внутренних органов к поверхности кожи. Оживленные, но отнюдь не безрассудные упражнения на открытом воздухе, в сочетании с бодрым духом, способствуют улучшению циркуляции крови, придают коже здоровый румянец и обеспечивают приток очищенной свежим воздухом крови к конечностям. Во время физических нагрузок больной желудок испытает облегчение. Физические упражнения, живительный свежий воздух и солнечный свет — вот те благословения, которыми Небо щедро одарило каждого из нас. Они вернут истощенным больным жизненные силы и здоровье... (Советы относительно здоровья, с. [53]). {ХБЗ 32.1}

Проветривание и вентиляция помещений

При строительстве жилых домов особенно важно обеспечить хорошую вентиляцию и обилие солнечного света. Пусть в каждую комнату свободно поступает свежий воздух и обильно льется солнечный свет. Спальные комнаты

следует располагать таким образом, чтобы через них днем и ночью свободно циркулировал воздух. {ХБЗ 32.2}

Ни в коем случае нельзя использовать в качестве спальных комнаты, которые невозможно ежедневно проветривать и в которые не попадает солнечный свет (Служение исцеления, с. [274]). {ХБЗ 33.1}

8. Отдых в качестве средства от болезней

«Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного» (Марка 6:31) {ХБЗ 34.1}

Многие люди болевают из-за перенапряжения их жизненная энергия истощается, защитные функции организма слабеют, и он не в силах противостоять болезням. Все, что нужно таким людям для выздоровления, — это покой, свобода от забот, свет, чистый свежий воздух, чистая вода и щадящая диета (Избранные вести, т. 2, с. [458]). {ХБЗ 34.2}

Некоторые болевают от переутомления. Для них отдых, свобода от забот и скудное питание — основные средства для восстановления здоровья (Служение исцеления, с. [236]). {ХБЗ 34.3}

Опасность переутомления

Неразумно всегда испытывать последствия от напряженной работы и возбуждения, даже если вы служите духовным нуждам людей, поскольку в таком случае вы пренебрегаете собственным благочестием, переутомляя силы разума и тела (Служители Евангелия, с. [243]). {ХБЗ 34.4}

Слугам Христовым не дано права относиться к своему здоровью безразлично. Никто не должен работать до изнеможения, поскольку таким образом он заграждает себе путь к полезной работе в будущем. Не пытайтесь в один день сделать работу, которая заняла бы два дня. В конечном счете окажется, что тем, кто работал внимательно и осмысленно, удалось добиться того же результата, как и людям, которые настолько растратили свои физические и умственные силы, что не имеют никаких запасов, из которых они могли бы почерпнуть в случае нужды (Служители Евангелия, с. [244]). {ХБЗ 35.1}

Опасность употребления возбуждающих средств/стимуляторов

Продолжительное употребление возбуждающих средств [чая и кофе].ызывает головные боли, бессонницу, учащенное сердцебиение, несварение желудка, дрожь в руках и другие пагубные последствия, ибо они истощают жизненные силы. Усталые нервы нуждаются в отдыхе и покое, а не в возбуждении и дополнительной работе. Организму нужно время, чтобы восстановить свои истощенные силы. Когда силы организма подстегиваются употреблением стимуляторов, как временное явление может последовать повышение работоспособности; но когда организм слабеет от их постоянного употребления, постепенно становится все труднее возбудить силы организма до желаемого уровня (Служение исцеления, с. [326]). {ХБЗ 35.2}

Ночной отдых

Не упускайте из виду важность регулярного приема пищи и нормального сна. Так как организм формируется главным образом в часы отдыха, важно, особенно в детстве и юности, чтобы сон был регулярным и достаточным

(Воспитание, с. [205]). {ХБЗ 36.1}

Не оказывая никакого сопротивления появлению вредных привычек, засиживаясь до поздней ночи, угождая аппетиту в ущерб своему здоровью, мы закладываем фундамент преждевременного дряхления... (Вести для молодежи, с. [235]). {ХБЗ 36.2}

Сон до полуночи гораздо более ценен, чем после нее. Два часа полноценного сна до двенадцати часов равноценны более чем четырем часам сна после полуночи (Рукописи, т. 7, [224]). {ХБЗ 36.3}

Нам следует гораздо больше внимания уделять сохранению физического здоровья, потому что сила ума зависит в основном от крепости тела. Для сохранения здоровья и тела, и ума необходимо сочетать сон и отдых с большим разнообразием физических упражнений. Если же лишать себя возможности отдыхать и восстанавливать силы, взвалив на себя работу четверых, или троих, или даже двоих, то это обязательно приведет к невосполнимым потерям (Служители Евангелия, с. [423]). {ХБЗ 36.4}

Необходимо внимательно регулировать время сна и работы. Мы должны иметь время покоя, время для отдыха, время для размышлений... (Христианский дом, с. [494]). {ХБЗ 36.5}

Субботний покой

Бог видел, что и в раю суббота была необходима для человека. Он нуждался в дне отдыха, в который бы покоился от всех своих работ и трудов, свободно размышляя о делах Господа, о Его силе и доброте (Патриархи и пророки, с. [48]). {ХБЗ 36.6}

Божественный призыв к успокоению

Полные сострадания Христовы слова сегодня так же актуальны для Его соразработчиков, как в свое время для Его учеников: «Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного». Он говорит это тем, кто устал и изнурен (Желание веков, с. [362]). {ХБЗ 36.7}

Для тех, чей мозг утомлен и нервы расшатаны от не прерывного труда в тесном, душном помещении, поездка в сельскую местность, где они могут вести простую, свободную от забот жизнь в близком общении с природой, была бы наиболее полезной. Прогулка по полям и лесам, сбор цветов, пение птиц сделают гораздо больше для их выздоровления, чем любое другое средство (Служение исцеления, с. [236]). {ХБЗ 37.1}

9. Вера в Бога в качестве средства от болезней

«Молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иакова 5:15) {ХБЗ 38.1}

Определение

Вера заключается в нашем доверии Богу, это уверенность в том, что Он любит нас и знает, что для нас является самым лучшим. Именно поэтому мы принимаем решение в своей жизни руководствоваться Его волей, а не нашей собственной (Воспитание, с. [253]). {ХБЗ 38.2}

Твердая вера в Бога как лекарство

Существует много способов и средств лечения, но только один путь к здоровью одобряет Небо. Божьи средства лечения — это простые природные средства, которые не изнуряют и не ослабляют организм сильным действием. Незагрязненный воздух и вода, чистота, соответствующее питание, неоскверненная жизнь и неуклонное доверие Богу — вот те целительные средства, из-за недостатка которых умирают тысячи людей. И все же эти средства исчезают из употребления потому, что их умелое применение требует какого-то определенного труда и усилий, что люди не очень высоко ценят (Основы здорового питания, с. [301]). {ХБЗ 38.3}

Вера во Христа как лекарство

Бог и сегодня в той же мере желает восстановить здоровье больного, как и тогда, когда Святой Дух говорил эти слова через псалмопевца. Христос и теперь все Тот же сострадающий Врач, каким Он был во время Своего земного служения. В Нем находится целительный бальзам от любой болезни, обновляющая сила против всех немощей. Его ученики в наши дни должны молиться о больных с таким же состраданием и верой, как молились ученики в прошлом. И выздоровление не замедлит явиться; ибо «молитва веры исцелит болящего». Мы имеем силу Духа Святого, спокойную, безмятежную уверенность, в основании которой лежит наша вера в Господа; и благодаря этому мы можем с полным правом рассчитывать на Божьи обетования. Обетование Господа: кто будет веровать, «возложат руки на больных, и они будут здоровы» (Марка 16:18) — заслуживает доверия сегодня точно так же, как и во дни апостолов. Оно свидетельствует о преимуществе детей Божьих, и наша вера должна опираться на все, что включает в себя это обетование. Служители Христа являются каналами для действия Его силы, и через них Он желает проявить Свою целительную силу. Наше дело — приносить к Богу больных и страждущих на руках нашей веры. Нам следует научить их верить в Великого Целителя (Служение исцеления, с. [226]). {ХБЗ 39.1}

Молитва как лекарство

И Бог слышит молитву. Христос сказал: «Если чего попросите во имя Мое, Я то сделаю». И еще Он говорил: «Кто Мне служит, того почтит Отец Мой» (Иоанна 14:14; 12:26). Если мы живем по Слову Его, каждое драгоценное обещание, данное Им нам, будет исполнено в нашей жизни. Мы не заслуживаем Его милости, но когда мы отдаем себя Ему, Он принимает нас. Он будет работать для тех и через тех, кто следует за Ним. {ХБЗ 40.1}

Но только тогда, когда мы живем, повинаясь Слову Его, мы можем рассчитывать на исполнения Его обетований. Псалмопевец говорит: «Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь» (Псалтирь 65:18). Если мы лишь отчасти, нерешительно, без особого энтузиазма повинемся Ему, Его обещания для нас никогда не исполнятся. {ХБЗ 40.2}

В Слове Божьем мы имеем наставление относительно специальной молитвы для исцеления больных. Но произнесение такой молитвы — серьезнейший акт, и он не может состояться без тщательного размышления. Во многих случаях в молитве, произнесенной для исцеления больного, то, что принимают за веру, является не чем иным, как самонадеянностью. {ХБЗ 40.3}

Многие люди вызывают заболевания, потворствуя своим прихотям. Одни не жили в согласии с законами природы или принципами строгого воздержания

и чистоты. Другие не считались с законами здоровья в вопросах питания, выбора напитков, одежды и чрезмерных физических нагрузок. Часто какая-либо форма порока ослабляет ум или тело. Обретя благословение здоровья, многие из этих людей продолжали бы прежний образ жизни, бездумно преступая Божьи законы, физические и духовные, считая, что если Бог исцелил их в ответ на молитву, они вольны продолжать нездоровый образ жизни и потворствовать своему извращенному аппетиту безо всяких ограничений. Если бы Бог сотворил чудо, восстановив здоровье этих людей, Он бы тем самым поощрил грех (Служение исцеления, с. [226, 227]). {ХБЗ 40.4}

Молитва за исцеление предусматривает предварительное осуществление определенных перемен в себе

Напрасный труд учить людей взирать на Бога как на Целителя их немощей, если не убеждать их также оставить нездоровый образ жизни. Чтобы получить Его благословение в ответ на молитву, они должны прекратить творить зло и научиться делать добро. Их среда обитания должна соответствовать санитарным нормам, им следует исправить свои привычки. Они должны жить в гармонии с Законом Божиим — и физическим, и духовным (Служение исцеления, с. [227]). {ХБЗ 41.2}

Молитва не предусматривает полного отказа от употребления лечебных средств

Желающие исцелиться молитвой не должны пренебрегать использованием доступных лечебных средств. Использование данных Богом средств, чтобы смягчить боль и помочь природе в ее работе по восстановлению организма, не означает отречение от веры (Служение исцеления, с. [231]). {ХБЗ 42.1}

10. Изменение образа жизни

«Тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои» (1 Коринфянам 6:19) {ХБЗ 43.1}

Значение реформы здоровья

Реформация подразумевает реорганизацию, изменение старых привычек и образа мышления (Избранные вести, т. 1, с. [128]). {ХБЗ 43.2}

Реформа здоровья основана на широких и далеко идущих принципах, и мы не должны умалять ее своими ограниченными взглядами и образом жизни (Служение исцеления, с. [324]). {ХБЗ 43.3}

Цель реформы здоровья

Назначение реформы здоровья... не похоже на порцию «болеутоляющего» или «мгновенного облегчения», лекарств, снимающих боль на короткое время. Ни в коем случае! Ее великое предназначение — научить людей, как жить, чтобы предоставить природе возможность сопротивляться болезни и победить ее (Свидетельства для церкви, т. 1, с. [643]). {ХБЗ 43.4}

Нам необходимо всегда помнить, что великая цель реформы здоровья заключается в том, чтобы помочь разуму, душе и телу достичь высшей степени развития. Все законы природы, которые являются Божьими законами, задуманы для нашего блага. Повиновение этим законам даст нам счастье и здоровье в

этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни в вечности (Основы здорового питания, с. [23]). {ХБЗ 44.1}

Наш Небесный Отец дал нам свет реформы здоровья, чтобы предостеречь нас от зла, которое возникает в результате потворства аппетиту, а также научить тех, кто любит святость и чистоту, мудро использовать блага, предусмотренные Им для нас; чтобы практическим воздержанием в ежедневной жизни мы могли освятиться истиной (Основы здорового питания, с. [23]). {ХБЗ 44.2}

Если больные и страждущие будут твердо соблюдать ставшие им известными принципы реформы здоровья, то в девяти случаях из десяти они избавятся от своих недугов (Медицинское служение, с. [223]). {ХБЗ 44.3}

Врачи и реформа здоровья

Все медицинские работники без исключения обязаны твердо придерживаться принципов реформы здоровья, невзирая при этом на то, какие обязанности они выполняют: врача, сиделки или обслуживающего персонала (Медицинское служение, с. [199]). {ХБЗ 44.4}

Как врач, всегда оставайтесь на страже. Вы можете служить Богу в том месте, где вы находитесь посредством воплощения в жизнь новых методов лечения, благодаря которым выздоровление больного становится возможным без применения медикаментов (Медицинское служение, с. [125]). {ХБЗ 44.5}

Истинный врач является воспитателем. Он осознает свою ответственность не только за больных, находящихся непосредственно под его присмотром, но также и за общество, в котором он живет. Он является хранителем как физического, так и нравственного здоровья. Такой врач пытается не только обучать правильным методам лечения больных, но и поощрять здоровый образ жизни, стремясь распространять знание о его принципах (Служение исцеления, с. [125]). {ХБЗ 44.6}

Воплощение в жизнь принципов реформы здоровья

Пусть изменения в питании происходят постепенно (Основы здорового питания, с. [460]). {ХБЗ 45.1}

В деле санитарной реформы для нас лучше не дойти одного шага до назначенной метки, нежели на шаг перейти через нее (Основы здорового питания, с. [468]). {ХБЗ 45.2}

Наш долг во свете реформы здоровья

Нашим долгом является понимать и уважать принципы реформы здоровья (Основы здорового питания, с. [24]). {ХБЗ 45.3}

Очень важно, чтобы каждый из нас в отдельности делал бы все необходимое для сохранения здоровья и имел правильное представление о еде, питье и о том, как нужно жить, чтобы сохранить здоровье. Все испытываются, чтобы было ясно, примут ли они принципы санитарной реформы или последуют путем потворства низменным инстинктам и прихотям (Основы здорового питания, с. [34]). {ХБЗ 45.4}

Наше здоровье настолько тесно связано с ощущением счастья, что мы не можем достичь последнего без первого. Практическое понимание законов, согласно которым функционирует наш организм, является необходимым для

того, чтобы в своих телах мы могли прославить Бога (Советы относительно здоровья, с. [38]). {ХБЗ 45.5}

Последствия отвержения реформы здоровья

Побуждаемая Духом Божиим, я должна объяснить некоторым собратьям, что их слабое здоровье является следствием пренебрежительного отношения к реформе здоровья (Основы здорового питания, с. [387]). {ХБЗ 46.1}

Божественная сила и реформа здоровья

Без содействия Божественной силы невозможно осуществить подлинную реформу. Возводимые человеком преграды против естественных и приобретенных наклонностей — все равно что песчаная отмель на пути потока. До тех пор, пока жизнь Христа не станет обновляющей силой в нашей жизни, мы не сможем противостоять искушениям, осаждающим нас извне и изнутри (Служение исцеления, с. [130]). {ХБЗ 46.2}

