
Леонид Рутковский

Медицина которой 6000 лет

Вступление

Вопрос здоровья всегда волновал человека. Несмотря на ощутимый технический прогресс, стремительное развитие всевозможных технологий мы наблюдаем рост количества заболеваний (ученые уже насчитывают около 2700 различных болезней), общее ослабление здоровья человека и беспомощность перед многими недугами. Наблюдается увеличение прибыли фарминдустрии, но на этом фоне здоровье человека не укрепляется и жизнь не становится более качественной, счастливой.

Данная книга открывает «новый» путь в сфере здоровья и дает серьезное, действенное решение при многих заболеваниях. «Новый» не в понимании времени или хронологии, ведь медицине, о которой мы будем говорить, уже 6000 лет (или около того). Нам необходимо вернуться к истокам, к лучшему и настоящему. Выход из тупиковой ситуации в сфере здоровья существует, он ясно и доступно изложен на страницах книги.

Данный труд является первой частью серии «Медицина, которой 6000 лет». В ней изложены основные идеи и принципы здоровья, исцеления. Вторая часть будет посвящена исцелениям в Библии и будет называться «Великий врач». В третьей части серии «Медицина, которой 6000 лет» будут изложены практические рекомендации и детально описаны некоторые природные средства лечения. Вторая и третья части готовятся к изданию.

Эта книга не предназначена для того, чтобы установить диагноз или предоставить конкретную медицинскую рекомендацию. Для этого вам следует обратиться к врачу.

Желаем напомнить читателю уже избитую рекламную фразу, которая известна каждому современному человеку: «Ваше здоровье – в ваших руках». Это правда. Если оно зависит от нас, то и нам самим необходимо разобраться в вопросах, от которых зависит наша жизнь.

Хотелось бы выразить огромную благодарность за помощь, поддержку в написании этой книги близким и друзьям, а также нашему Великому Творцу и Врачу.

Все сопутствующие материалы и предыдущие книги вы можете найти на сайте: www.oglavnom.com.ua.

Желаю вам крепкого здоровья, настойчивости и веры. Будьте здоровы!

Невероятный эксперимент газеты «Вашингтон Пост»

Эксперимент газеты «Вашингтон Пост» в 2007 году вызвал бурное обсуждение в интернете. Вот его суть: холодным январским утром на станции метро Вашингтона остановился мужчина, достал из футляра скрипку и начал играть. За 45 минут он сыграл 6 произведений. Был час пик, и сотни людей проходили мимо него, спеша на работу.

Через три минуты игры мужчина средних лет обратил внимание на музыканта. Он замедлил свой шаг, остановился на несколько мгновений, а затем поспешил дальше по своим делам. Минуту спустя скрипач получил свой первый заработок: женщина быстро бросила деньги в футляр и также быстро исчезла в толпе.

Прошло еще несколько минут. Еще один прохожий остановился, облокотился о стену и стал слушать, но вскоре взглянул на часы и продолжил путь.

Больше всего внимания музыканту досталось от трёхлетнего мальчика. Мама в спешке вела его за собой, но мальчик остановился, чтобы посмотреть на скрипача. Мама потянула чуть сильнее, и мальчик был вынужден пойти за ней, постоянно оглядываясь. Похожая ситуация повторялась с несколькими другими детьми, но никто из родителей не дал им задержаться ни на минуту.

За 45 минут игры только 6 человек ненадолго остановились и послушали, ещё 20, не останавливаясь, бросили в футляр деньги. Заработок музыканта составил 32 доллара. Никто из прохожих не знал, что скрипачом был Джошуа Белл — один из лучших музыкантов в мире. Играл он сложнейшие и прекрасные произведения, а в его руках была скрипка Страдивари стоимостью 3,5 миллиона долларов. За два дня до выступления на станции в метро состоялся его концерт в Бостоне, где был аншлаг, хотя средняя стоимость билета составляла 100 долларов. Цель этого эксперимента заключалась в том, чтобы выяснить: способны ли мы ощущать красоту в будничной среде, в «неподходящий» момент, сможем ли распознать талант в неожиданной обстановке?

Выводы из этого эксперимента неутешительные. Если мы не можем найти время на то, чтобы ненадолго остановиться и послушать выдающееся музыкальное произведение в исполнении одного из лучших музыкантов планеты, если темп современной жизни стал настолько стремителен, что мы становимся слепы и глухи к таким вещам, неужели это настоящая жизнь? Зачем нам непрестанная погоня за чужими навязанными ценностями? И что еще мы теряем в этой безумной гонке? Ответ один: мы теряем саму жизнь.

Здоровье человека – это одна из наибольших ценностей жизни. В суете, гонке и суматохе мы все меньше обращаем внимание на свое здоровье. Упадок сил, бурный рост количества заболеваний, старение нации, слабое здоровье населения, беспомощность медицины – все это мы наблюдаем в нашей жизни. Что будет дальше? Есть ли лучшая альтернатива? Как быть здоровым, энергичным и не зависеть от лекарств?

Данной книгой мы желаем обратить ваше внимание на здоровье. Ведь без него тяжело себе представить полноценную жизнь. Сегодня можно быть здоровым. Эта книга показывает достаточно простой путь к счастью и долголетию. Идя по этому пути, вы обретете крепкое здоровье, избавитесь от болезней и увеличите продолжительность вашей жизни. Вся ваша семья может быть сегодня здоровой. «Медицина, которой 6000 лет» доступна каждому. Ваш случай – это не исключение. Читая эту книгу, вы откроете для себя новые возможности, а следуя принципам этой удивительной медицины – станете здоровым, счастливым и оставите в прошлом все свои болезни.

Что такое медицина?

С первого дня жизни человек уже имеет отношение к медицине. Как только

человек появляется на белый свет начинается борьба за его здоровье, и он тесно связан с медициной. Медицина пропитала нашу жизнь. Без медицины тяжело себе представить жизнь. Любим ли мы или не любим ее, без нее невозможно жить. Что же такое медицина? Какой смысл мы вкладываем в это понятие? Приведем классическое, словарное определение этого очень важного слова:

«**Медицина** — область научной и практической деятельности по исследованию нормальных и патологических процессов в организме человека, различных заболеваний и патологических состояний, их лечению, сохранению и укреплению здоровья людей.

Слово «медицина» происходит от латинского словосочетания *ars medicina* («лечебное искусство», «искусство исцеления») и имеет тот же корень, что и глагол *medeor* («исцеляю»).

Медицина – это нечто такое, что позволяет сделать человека здоровым и сохранить это здоровье, это некая система, обеспечивающая здоровье. Любую медицину можно (но это все очень условно) разделить на 5 составляющих (компонентов):

1. **Истоки.** Каковы истоки медицины, к которой вы обращаетесь? Кто основатель? Каковы корни и происхождение того, что должно вам обеспечить ваше здоровье?

2. **Врач.** В любой медицине личность врача всегда играла огромную роль. Доверяете ли вы врачу? Чем руководствуется врач, который взялся вам помочь? Компетентный ли тот врач, к которому вы обратились за помощью?

3. **Возможности.** Каковы возможности данной медицины? Что она может? Какие реальные результаты? Наблюдали ли вы полное выздоровление в результате действия этой медицины? Стоит обратить внимание не на обещание, вывески и рекламу возможности той или другой системы оздоровления, а на реальные результаты.

4. **Законы здоровья.** Какие фундаментальные законы и принципы лежат в основе лечения? Все во вселенной и в нашем обществе управляется определенными законами, наивно полагать, что в сфере здоровья его просто не существует. А вы знаете этот закон здоровья? Ваш лечащий врач рассказывал вам о нем?

5. **Средства и методы лечения.** Через что именно происходит процесс исцеления и выздоровления? Какие средства и подходы использует врач? Они вас удовлетворяют? Эффективны ли они? Имеют ли они побочные действия и нежелательные последствия?

Возможно, вы немного смущены некоторыми вопросами, но по-другому просто нельзя. Ведь здоровье – это очень важный аспект в нашей жизни, от которого многое зависит. Нам необходимо знать ответы на поставленные выше вопросы, ведь от этого зависит наше здоровье, качество нашей жизни и то счастье, к которому мы стремимся.

В данной книге будет предложена медицина, которая для многих будет новой, но как не парадоксально, ей уже почти 6000 лет. Читая эту книгу, вы найдете эти 5 важных компонентов медицины: истоки, врач, возможности, закон, методы и средства.

Итак, вперед к медицине, которой уже 6000 лет!

Новая медицина

Всегда ли новое- это что-то лучшее и хорошее? Как вы относитесь к новому? Во многих случаях нашей жизни мы весьма рады новому. Новая обувь, новая мебель, новая детская коляска, новая стиральная машина, новый автомобиль.... Когда ты не удовлетворен «старым» и устал от него, когда «старое» забирает последние деньги, то «новое» - это счастье, свобода и наслаждение. Когда мы получаем «новое» и оно действительно лучше «старого», то мы никогда не колеблемся и выкидываем последнее, избавляемся от него, а используем лучшее, «новое».

Как много людей в нашей стране, и, наверное, по всей Земле, не удовлетворены той медициной, которая их окружает и тем, что им предлагается. Как много людей, которые устали от бездейственной медицины. Как много сегодня людей с ужасом ожидают визита врача, ведь деньги просто на исходе. Многих и многих людей смущает и беспокоит взяточничество и коррупция в современной медицине. Людей доводит до слез и безумия бесчеловечность, безразличие, безысходность, обреченность, с которыми они встречаются в сфере медицины.

Современная медицина, во многих случаях, - это хорошо продуманный бизнес. Большой вред здоровью наносит медицина, которая основана на суевериях и на «рецептах аборигенов» (невежество и примитивизм, угрожающий жизни человека).

А вы удовлетворены медициной, которой пользуетесь? Вас все устраивает? Желаете ли вы новой медицины, лучшей? Верим и думаем, что да. По-другому просто нельзя, ведь мы все хотим жить, и жить счастливой, здоровой и настоящей жизнью.

Цель этой книги - доступно изложить и представить новую медицину, которой 6000 лет. Это - лучшее, что когда - либо существовало за всю историю Земли. Пришло время взять и использовать новое, лучшее и эффективное. Мы этого очень хотим и к этому стремимся! А вы?

Предлагаем вашему вниманию важные аспекты новой медицины:

1. В новой медицине на первом месте должен быть человек, его личность и его здоровье. Человек, а не пациент, клиент или финансовый ресурс.

2. Новая медицина должна использовать природные методы лечения: воду, травы, здоровую и натуральную пищу, солнце, воздух и т.п. Мы должны приблизиться, на сколько это возможно, к природе, к естественному и натуральному.

3. Новая медицина работает с образом жизни человека. Ведь именно он в большей мере определяет, будем ли мы здоровы. Образ жизни – это то, что вы думаете, делаете, говорите изо дня в день на протяжении всей жизни.

4. Новая медицина должна быть одновременно исцеляющей и профилактической. То есть дать здоровье и помочь сохранить его.

5. Новая медицина должна учитывать целостность человека. Тело и то, что внутри - дух, душа (мы не намерены касаться каких-то богословских вопросов в этом вопросе) – это одно целое. Недопустимо лечить что-то одно. Тело и душа человека – это одно неделимое целое. Этот аспект необходимо всегда учитывать в медицине. Тело не может существовать отдельно от души человека. Тело всегда будет сопереживать больному духу, и показывать свою боль через всевозможные заболевания. Тело не стоит отдельно от души. Это одно целое, они тесно взаимосвязаны. Влияя на душу человека, мы оказываем влияние и на

его тело. Справедливо и обратное.

6. Новая медицина должна быть направлена на поиск и искоренение причин болезни, а не на лечение симптомов.

7. Основа новой медицины – это истинная анатомия и физиология человека. Никакой «кустарщины», мистики и «бабушкиных рецептов». Новая медицина должна быть в гармонии с анатомией и физиологией человека.

8. В новой медицине не должно быть гипноза и оккультизма. Полное отсутствие запретных вещей. Новая медицина работает с сознанием человека без вмешательства каких-либо потусторонних сил.

9. В новой медицине сам человек – главное действующее лицо. Он принимает решение, работает, действует. Невозможно решить вопрос здоровья вместо кого-то.

10. Новая медицина должна рассматривать организм человека в плане лечения целостно. Все системы организма, органы, части тела представляют одно целое. К сожалению, современная тенденция медицины – делить тело человека на части и лечить их. Но, например, невозможно по-настоящему помочь человеку, страдающему кожными заболеваниями, если лечить отдельно только кожу.

Нравятся ли вам изложенные принципы? Поддерживаете ли вы их? Желаете ли вы изучить более детально новую медицину? Об этом данная книга. Добро пожаловать в медицину, которой 6000 лет!

Главный закон здоровья

Какой бы хаотичной ни была наша личная жизнь, все в этом видимом и невидимом мире управляется определенными законами. Законы мы видим в каждой сфере человеческого бытия. Сельское хозяйство, финансы, математика, физика, астрономия...- все подчинено законам. Подчиняешься закону – имеешь успех, процветание. Не подчиняешься ему – пожнешь болезни, смерть. Мы не можем игнорировать законы нашей жизни. С самого раннего детства при помощи родителей, школы, личного практического опыта мы стремимся познать их. Сотни часов посвящены в образовательной программе фундаментальным законам физики, астрономии, математики, но просто невероятно, что многие из нас не знают главного закона здоровья. Об этом нас не информируют и не обучают. Учат чему угодно, но не самому важному и главному. А ведь без здоровья- то никуда не пойдешь дальше! Наивно полагать, что в сфере здоровья не существует фундаментального закона. И за эту наивность мы платим многим – наличием болезней, отсутствием счастья, плохим качеством жизни, низкой работоспособностью, умственной деградацией и даже жизнью. Каков же главный закон здоровья? Почему нам о нем ничего не сказали? Можем ли мы его понять?

Начнем с последнего. Понять его могут все, даже дети. В чем же суть этого очень важного закона? Как же он звучит?

А звучит он весьма просто – **жизнь человека в крови**. Всего на всего четыре слова. Но за этими словами стоит наша жизнь, здоровье и счастье. Хотя закон звучит так просто (а современному человеку уж очень просто), но в нем есть невероятная сила, глубина и мудрость. Все гениальное просто. У Бога все просто! Это мы по своей «учености и образованности» весьма усложнили все и

запутались в болезнях, недомоганиях. Итак, жизнь человека в крови. Не существует более значимых слов! Кстати этот закон не является изобретением автора, или другого человека. Сам Бог огласил его в Своем Слове: «Душа тела в крови» (Лев.17:11). В данном библейском повествовании под словом «душа» подразумевается – жизнь.

Жизнь человека в крови. Этот фундаментальный закон, который регулирует здоровье тела и души, имеет три уровня.

1. Первый – мы понимаем его буквально. Потеря определенного объема крови может привести и к потере самой жизни. Жизнь человека в крови.

2. Второй уровень – наша жизнь и здоровье зависят от самой крови, а точнее – от клеток крови: эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов. Особое внимание хотим обратить на клетки иммунной системы. Иммунная система – это тот механизм, посредством которого происходит выздоровление и исцеление. Внутри каждого из нас находится огромная армия клеток иммунной системы, от которых и зависит наше здоровье. Только белых клеток крови в человеческом организме около триллиона. Только представьте! Один триллион воинов и солдат, которые борются за наше здоровье и счастье. Огромная армия внутри нас. От этой армии все и зависит. Все зависит от боеспособности воина и оружия, которым обладают солдаты иммунной системы.

Когда мы говорим о том, что жизнь человека в крови, мы должны упомянуть о двух важных факторах, которые определяют силу, активность иммунной системы. **Качество крови и скорость кровообращения.** Здоровые, сильные ли солдаты армии, которая внутри нас? И как быстро они могут перемещаться? Какова скорость циркуляции крови?

Качество крови и скорость кровообращения. Что бы мы с вами дальше не делали и как бы мы не влияли на иммунную систему – мы влияем либо на качество крови, либо на скорость кровообращения.

Что оказывает благотворное влияние на работу и жизнедеятельность иммунной системы? Как же нам укрепить иммунную систему? Перечислим ряд факторов.

1. Чистая вода.

Необходимо использовать воду и вовнутрь (питье), и снаружи (гигиена, гидротерапия). Когда мы используем воду, то оказываем влияние на качество крови. Ведь кровеносное русло – это та транспортная система, по которой и перемещаются клетки иммунной системы. Легко ли передвигаться солдатам по «вязкому болоту»? При процедурах гидротерапии (лечение водой) мы оказываем влияние на скорость кровообращения. От этого также зависит наше здоровье. Хорошее кровоснабжение обеспечит приток кислорода, питательных веществ и поможет вывести продукты «военных столкновений и битв» воинов иммунной системы с «врагом». Невозможно иметь хорошее здоровье при плохом кровообращении. Задача гидротерапии – это улучшить кровоснабжение.

2. Чистый воздух.

Воздух, обогащенный кислородом. Этот фактор влияет на качество крови. Без кислорода клетки иммунной системы не могут исполнять свои функции (например, «пожирать» врагов).

3. Солнечный свет.

Многие из вас знают, что ультрафиолетовые солнечные лучи убивают

микробы. Этот фактор необходимо всегда учитывать, поддерживая свою иммунную систему. Солнечный свет умножает количество и активность белых кровяных телец, укрепляя наши внутренние силы. Умеренное пребывание на солнечном свете также несет здоровье нашей коже. Это мощный барьер для любого вредоносного воздействия.

4. Питание.

Речь ведется об употреблении полезной и здоровой пищи. Фрукты, овощи, зелень, зерновые, орехи и семечки – это лучшая пища для воинов иммунной системы. То, что мы едим, оказывает влияние на качество крови, а жизнь человека в крови. Каждый из нас имеет любимое блюдо или продукт. Так и солдаты иммунной системы имеют свое, особое, любимое блюдо, которому они отдают предпочтение, от которого они просто «без ума». Это продукты, содержащие жирные кислоты омега 3. Особенно их много в грецком орехе, сое, шпинате и семени льна. Давайте порадуем воинов армии, которая внутри нас, ведь они готовы отдать за нас жизнь! Необходимо также упомянуть травы, укрепляющие иммунную систему. К ним относятся чеснок, сабельник, эхинацея, лимонник, одуванчик, красный клевер.

5. Физическая активность.

Здесь все просто. Мы, как говорится, «разгоняем» кровь, то есть, улучшаем кровообращение. Используя массаж, мы добиваемся фактически того же эффекта. Ведь жизнь человека в крови. Отличное кровообращение – отличное здоровье!

6. Воздержание.

Воздержание – это умеренное использование, употребление полезного и полное воздержание от того, что отравляет, убивает, калечит и уродует клетки иммунной системы (алкоголь, табак, кофеин, некоторые «лекарственные» препараты, наркотики). Если мы желаем быть здоровыми, счастливыми и иметь боеспособную армию внутри нас, то нам необходимо владеть собою и иметь самоконтроль.

Стоит также отметить, что алкоголь, табак, кофеин – это не продукты (их ошибочно размещают в продуктовых магазинах, и они должны находится там, где продают всевозможные яды, отраву), а вещества, без которых мы можем обходиться и прекрасно жить.

7. Отдых.

Нам необходимо выделять время для того, чтобы клетки иммунной системы могли восстановиться. Ежедневный полноценный сон, один день покоя в неделю (суббота по заповеди) и отпуск. Тот, кто пренебрегает этими видами отдыха, угнетает и ослабляет важнейший механизм оздоровления. Не жалейте времени, чтобы расслабиться и отдохнуть. Солдаты, воины иммунной системы отплатят вам сторицей.

8. Внутренний стержень, наше мировоззрение, наша духовность.

Во многих и многих случаях – это самый главный фактор, который и определяет, будем ли мы болеть или нет. Негативные мысли и чувства сведут на нет всю деятельность иммунной системы. Когда мы подавлены, угнетены, в стрессе, гневе, обиде, зависти, тогда мы уязвимы для вирусов, бактерий и микробов. Находясь в таком жалком состоянии, мы просто обезоружены, мы без защиты. И наоборот – светлые, радостные и оптимистические мысли, чувства способствуют оздоровлению. Недаром самый мудрый человек на Земле сказал:

«Радостное сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» (Пр.17:22). Самая лучшая медицина, самое лучшее лекарство – это радостные и светлые мысли, а унылый, разбитый, сломленный дух человека подавляет деятельность костного мозга, который вырабатывает столь ценные клетки крови.

Что бы мы с вами не совершали, мы оказываем влияние на качество крови или (а иногда и) на скорость кровообращения.

3. И последнее, что необходимо упомянуть в этой главе – это о законе жизни и здоровья. Это третий уровень. В чьей крови мы имеем жизнь? В крови Иисуса Христа. Она дает нам жизнь здесь на Земле и вечность. Христос добровольно и по великой любви пролил Свою драгоценную кровь на Голгофе, то есть, отдал Свою жизнь ради грешного, обреченного человека, чтобы мы имели жизнь и жизнь с избытком. В жизни Иисуса (в Его крови) мы имеем все необходимое здесь на Земле, а самое главное – жизнь вечную. Иисус способен преобразить любую жизнь, избавить от чувства вины, изменить мысли и чувства, и самое главное – дать новое сердце (сознание), которое будет преисполнено здоровьем, счастьем и миром.

Вы нуждаетесь в этом? Испытываете ли вы потребность в сверхъестественной силе, которая исходит от Законодателя и Творца, чтобы жить в согласии с главным законом жизни? Если да, то обратитесь ко Христу, как вы это понимаете и можете, и Он даст вам сил и здоровья!

Истоки новой медицины

Когда мы рассматриваем какой-нибудь новый метод лечения, обязательно нужно посмотреть на истоки, корни или основателя. Каковы его взгляды, чем он руководствовался, каково его мировоззрение – это важные вопросы. Для хорошей, эффективной и действенной медицины необходимо добротное основание, крепкий фундамент, ведь от этого зависит наше здоровье и наша жизнь. Каковы истоки новой медицины, каковы ее корни, когда и где она берет свое начало?

Когда автор употребляет выражение «новая медицина», это не означает, что она вот только появилась. «Новая» не по времени, а качественно другая. Новая медицина появилась не год, или десять, или пятьдесят лет тому назад. Она от самого основания мира. Ей уже 6000 лет (цифра приблизительная, но отображает порядок). Мы имеем дело не просто с чем-то ультрасовременным или модным. У нас надежное основание, крепкий фундамент. Медицина, которой 6000 лет – это первая медицина на Земле, которую установил Сам Создатель. Творец, который создал человека, уникальное тело, знает о нас все. Он знает, как заботиться о наших телах наилучшим образом, ведь Он – Дизайнер и Конструктор человеческого организма.

Чтобы увидеть новую медицину, которой уже 6000 лет, нам необходимо внимательно рассмотреть идею творения, ибо там заложены главные принципы божественной медицины (для этого советуем вам самостоятельно прочитать первые три главы в Библии).

В первых трех главах книги Бытие (это первая книга в Слове Божьем) повествуется о творении Земли, человека и о грехопадении первых людей (Адама и Евы). Перед тем, как Господь создал первого человека, мудрый Творец подготовил среду, в которой бы он мог жить, развиваться и поддерживать свое

здоровье. Бог поместил человека в определенную среду, находясь в которой он чувствовал себя прекрасно, был здоровым и счастливым. Что это за среда? Воздушная атмосфера, вода, растительность (зелень, плоды), солнце, отдых (суббота была учреждена в Эдеме), отношения любви и доверия с Творцом, полезная физическая активность (возделывание земли и уход за садом). Также премудрый Господь разрешил первому человеку что-то есть, а что-то и запретил (плоды от дерева познания добра и зла). В этом и был заложен принцип воздержания. У первых людей также было испытание самоконтролем и владением собой. Если еще говорить о среде, в которой находились первые люди, так это отсутствие стресса и прекрасные семейные отношения. Адам и Ева любили своего Творца, были преданы Ему и находили огромную радость, смысл жизни в общении с Ним. Это была идеальная среда для здоровой и полноценной жизни человека.

Но после грехопадения все резко изменилось. Болезни, страдания и смерть пришли в жизнь первых людей. Изменилась среда жизни. Люди все дальше и дальше отходили от первоначального замысла Творца. Чем дальше отходили, тем больше и больше люди страдали и болели. Сегодня мы видим, как далеко ушло современное общество от первоначального плана. Поэтому и не стоит удивляться жалкому состоянию человечества.

Для того, чтобы стать здоровым и счастливым, нам необходимо, насколько это возможно, приблизиться к модели Эдема, погрузиться в среду приближенную к Эдемской. Понятно, что тот чистый воздух мы не вернем и т.п. Но давайте постараемся сделать все самое лучшее, что мы можем. Суть здоровья и исцеления – это находиться в среде, которая благоприятно воздействует на все существо человека. Поддержка здоровья также осуществляется через пребывание в здоровой среде. Модель Эдема – это лекарство и профилактика. Два в одном!

Хотелось бы данную идею проиллюстрировать следующим образом. Допустим, плоды определенного растения приносят здоровье и счастье человеку. Вы посадили рассаду. Что вы будете делать дальше, чтобы получить урожай (здоровье)? Тянуть рассаду вверх и вытягивать из нее плоды? Да нет! Вы начнете заботиться о растении, ухаживать за ним. Вы будете создавать среду для произрастания плода: поливать водой, рыхлить землю, удобрять ее, защищать от вредителей, обеспечивать больше солнечного света и чистого воздуха и т.п. То есть вы создадите благоприятную среду для появления плода. И через некоторое время, как результат ваших усилий, стараний – вы наслаждаетесь плодом. И еще хотелось бы добавить несколько слов, чтобы быть полностью откровенным и честным: что растение с плодом, что здоровье человека – это чудо Бога. Бог дает силу всему живому и без Него ничего не будет. Здоровье – это совместный плод усилий человека и благости Бога.

Итак, среда – это самое важное. Где я живу, что ем, чем дышу, что пью, как и сколько двигаюсь, какие отношения с Богом и людьми и т.п. – это и определит мое физическое и душевное здоровье. То есть определенный набор привычек и мое мышление определяют качество жизни и здоровье.

Мы с вами рассмотрели и познакомились с истоками новой медицины, медицины, которой 6000 лет. Все понятно, просто и доступно. Главное – приступить к конкретным действиям. В связи с этим предлагаем вам пять простых заданий:

1. Еще раз прочитать эту главу.

2. Выписать принципы и составляющие здоровой среды.

3. Дополнить этот список идеями из первых трех глав Библии (этот пункт по желанию).

4. Честно проанализировать каждый пункт данной программы по отношению к своему образу жизни.

5. Составить план того, над чем необходимо будет работать (что искоренить, добавить, изменить, чему необходимо научиться и т.п.).

Греческий миф о панацее

До наших дней дошло множество мифов древней Греции. Один из них весьма поучителен, а также актуален и сегодня для современного человека.

У древних греков был бог врачевания Асклепий (позже римляне называли его Эскулапом). У Асклепия было две дочери — Панацея и Гигиея (Гигиея была богиней здоровья, от ее имени произошло название «гигиена», а Панацея — покровительницей лекарственного лечения). Обе владели даром целительства, во всем помогали отцу, но между собой постоянно спорили.

Высокомерная Панацея считала себя способной исцелить от любой болезни, гордо заявляя, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигиея разумно удерживала сестру от столь многообещающих заявлений.

- Одно-единственного средства на все случаи жизни быть не может», — говорила она, — иначе, зачем бы человеку были даны разум и способность к творчеству? Все создано для того, чтобы в любых, самых непредвиденных обстоятельствах человек смог бы спасти себя сам.

- Но если бы это было так, — возражала Панацея, — зачем бы человеку нужны были всемогущие боги?!

- Боги всегда будут нужны человеку. Для него мы — Идеал Истины, Добра, Любви, Красоты, к чему постоянно стремится человек. Но он слаб, уязвим. Чтобы достигнуть всего этого, он нуждается в нашей помощи, — отвечала Гигиея.

- Нет-нет! — восклицала Панацея. — Боги уже и так много дали человеку. Он награжден Разумом, Воображением, Памятью, Волей, Чувствами, даже Сверхсознанием, т.е. способностью к творчеству! Разве всегда человек платит нам Благодарностью и Любовью?!

- Да, верно. Но это только потому, что человек не знает Законов Жизни. Мы должны научить его этим Законам, чтобы на Земле не произошло катастрофы.

- Ну, нет уж! Ни за что на свете я не доверю свои силы людям!

Как только не убеждала Гигиея сестру, Панацея не хотела ее слушать. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панацея лечит людей различными ядами — порошками, микстурами, таблетками и до сих пор ищет одно-единственное средство от всех болезней сразу. А Гигиея просвещает людей, проповедует среди них Законы Жизни, преступать которые нельзя никому. Гигиея верит, что, овладев законами жизни, люди смогут передавать их друг другу и своим детям, что со временем все человечество станет физически и духовно здоровым, а сама жизнь на Земле — прекрасной.

И хотя это всего лишь миф, но он полностью отображает то напряжение и

борьбу, которые существуют сегодня в нашем обществе. Люди безудержно и наивно до сих пор ищут панацею от любой болезни. Панацеи на Земле просто не существует (в том виде, в котором ищут люди). Обещая людям панацею, можно только разбогатеть, но не дать им здоровье. Человек по своей слабости и греховности желает жить, как ему хочется, нарушая все законы жизни и здоровья. А потом, когда болезни подступают все ближе и силы иссякают, он судорожно ищет чудо-таблетку – панацею. К большому сожалению, сегодня «гигиена» не так популярна. Лишь не многие идут по этому тернистому пути. Но другой дороги к счастью и здоровью просто не существует. Когда мы живем в гармонии с Творцом, сотрудничаем с Великим Врачом и послушны законам жизни, здоровья, то можем рассчитывать на полноценную жизнь и крепкое здоровье. Ведь мудрый, любящий Господь не может поощрить нездоровый и греховный образ жизни человека. Бог всегда действует во благо человеку (хотя иногда нам не понятны Его действия).

Итак, панацея - это миф. Наивно и бесполезно искать ее в нашей жизни. Здоровье – это чудесный плод труда, усилий, послушания и веры.

А вы на чьей стороне в споре между Панацеей и Гигиеей?

Великий Врач

Когда мы рассматривали главу о новой медицине, то отмечали, что одна из составляющих медицины - это врачи. Личность врача играет огромную роль и во многом определяет жизнь человека. В нашем обществе мы в какой-то мере боготворим врачей и считаем их слова, как слова последней инстанции. С другой стороны мы иногда наблюдаем взяточничество, невежество, безразличие среди врачей. И тогда мы говорим: «Все это бизнес», «Какой «беспредел» и т.п. Часто после посещения врача в нашей душе остается горький осадок и неприятное впечатление. Везде мы слышим высказывания о том, чтобы тебе оказали внимание и помогли, надо иметь связи, «блат», деньги.... Многие испытывают после всего этого глубокое разочарование, ухудшение физического состояния и упадок сил. Нас терзают разного рода мысли:

- Я вообще кому-то нужен, как человек, а не клиент?
- А как насчет клятвы Гиппократата? Это уже легенда и сказка?
- Где же врачи с призванием?
- Может мне самому заняться своим здоровьем и лечением?
- Но как? Я ведь ничего не знаю и не умею?

От «белых халатов» мы ожидаем большего, чем видим сегодня. Многие врачи перегружены, не имея достойной оплаты и испытывая недостаток лекарств и оборудования. Да, все это правда. Но мы желаем встретить в кабинете и в больнице настоящего, посвященного и доброго врача. Врача, способного спасти жизнь!

Конечно, иногда мы встречаем настоящих, компетентных, трудолюбивых, сострадательных и чутких специалистов. Они пока еще есть на Земле, и слава Богу! Мы благодарны им за их труд и признательны от всей души, что в такое нелегкое время они верны своему призванию. Пусть Бог даст им силы, здоровья и терпения.

И все-таки, есть ли на Земле врач, бескорыстный и добрый, который может помочь при любом заболевании, который на своем рабочем месте 24 часа в

сутки и 7 дней в неделю? Несмотря на весьма серьезные запросы к такому чудоврачу, у нас есть хорошая новость! Такой врач существует! Мы хотим познакомить вас с ним и «привязать» вас к нему.

“Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное перед очами Его,

и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой” (Исх.15:26).

Этот удивительный текст из Библии сообщает нам о том, что существует на Земле такой врач и этот врач – наш Бог, Творец всего живого. Он Сам о Себе говорит, что Он Целитель (можно перевести это слово с языка оригинала и как «врач», именно это слово и стоит в украинском переводе Слова Божьего). Обратите внимание, что Господь говорит о том, что Он может стать личным Врачом для каждого из нас. Что может такой Врач? Каковы особенности Его? Насколько это все реально?

1. Он добр, чуток, сострадателен, терпелив и внимателен к нам.

2. Он не утомляется и не устает. Ему не нужно спать, чтобы набраться сил. Наш Великий Врач не нуждается в отпуске. Он всегда на «рабочем месте». Одним словом, работает по принципу 24/7.

3. Он не берет денег за лечение. Великий Врач не нуждается в оплате, ведь Ему принадлежит все.

4. Этот удивительный Врач находится всегда рядом с нами, где бы мы не находились на земном шаре. Бог вездесущ.

5. Он никогда не теряет терпения.

6. Великому Врачу под силу любое заболевание. Для Него не существует неизлечимых болезней. Ведь Он – Бог.

«Он прощает **все беззакония** твои, исцеляет **все недуги** твои» (Пс.102:3).

7. Наш Великий Врач видит в нас не клиентов и пациентов, а детей Своих, которым Он дал Жизнь. Он исполнен бескорыстной любви к нам.

“Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное перед очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой” (Исх.15:26).

Это удивительное обещание было дано 3500 лет назад. Оно обращено к народу Божьему, который в то время находился в пустыне, где не было больниц, поликлиник, скорой помощи и т.п. И когда избранный народ внял, поверил этим словам, тогда в пустыне произошло невероятное чудо:

«И вывел Израильтян с серебром и золотом, и не было в коленях их болящего» (Пс.104:37).

Представляете себе, народ численностью два миллиона в пустыне – и ни одного больного! И это действие Великого врача. Он может сделать невероятное!

Когда вы внимательно читали Исх.15:26, то обратили внимание на слова, в которых Великий Врач обещает исцелить израильтян от египетских заболеваний. Что это за болезни? Отличаются ли они от наших современных недугов? Возможно, Великий Врач может помочь только при египетских

заболеваниях, а вот заболевания 21 столетия Ему уже не под силу?

В конце 20 столетия в Манчестере (Великобритания) учеными и специалистами были проведены исследования над мумиями египтян. И оказалось, что у древнего народа времен Моисея был тот же набор заболеваний, что и у нас. В то время в Египте распространенными заболеваниями были: сердечнососудистые, онкологические и инфекционные. Сегодня, как и 3500 лет тому назад, больше всего людей умирают от заболеваний, связанных с образом жизни человека, их еще называют – болезни цивилизации. Так что и от египетских заболеваний, которые так сегодня сильно распространились по нашей Земле, может излечить Великий Врач.

Интересно отметить, что в эпоху Моисея медицина была весьма примитивной, что-то похожее на шаманство. К примеру, в папирусе Эберса (древний документ, где упоминаются методы лечения) предлагается втирать в открытые раны отвар, сваренный из смеси навоза лошадиного, собачьих лапок, фиников и свиных ножек. Не удивительно, что после этого люди часто умирали. Медицина была крайне примитивной и убогой. В Священном Писании мы не находим никакой другой медицины (хотя сам Моисей знал прекрасно египетскую медицину), кроме той, которая изложена в Исх.15:26:

“Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное перед очами Его,

и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой” (Исх.15:26).

Каковы же условия того, что нас обойдут стороной египетские заболевания, и мы будем иметь личного врача – Великого Врача? А эти условия весьма простые:

1. Бог, который представлен в Библии, должен быть вашим Господом.

2. Ознакомление с законами, которые управляют физической и духовной сторонами нашей жизни. Речь ведется о 10 библейских заповедях (см. Исх.20 глава) и о законах здоровья, которые вы можете прочесть в главе «Главный закон здоровья».

3. Послушание во всем, что предлагает Бог. Ведь Он заботиться о нашем счастье и здоровье.

4. Господь – ваш личный Врач, ваша скорая помощь, ваш Целитель.

Предложение, которое обращено к вам сегодня весьма серьезное и многообещающее. Сам Бог предлагает стать вашим личным Врачом на самых простых и разумных условиях. Послушание законам несет здоровье душе и телу. Вот такая необыкновенная медицина у Бога, которая доступна сегодня каждому. То, что предлагает Великий врач – это и исцеление, и профилактика (ведь важно и сохранить здоровье), то есть два в одном.

Когда Великий Врач был на Земле, Он реально встретился со всевозможными заболеваниями. Не было такого заболевания, перед которым Христос был бы бессилён. Евангелия описывают нам множество историй, где Иисус демонстрировал Свою власть и силу над всяким заболеванием.

«И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях. И прошел о Нем слух по всей Сирии; и приводили к Нему всех немощных, одержимых

различными болезнями и припадками, и бесноватых, и лунатиков, и расслабленных, и Он исцелял их» (Мф.4:23-24).

На фоне плачевного состояния медицины в нашей стране (да и во всем мире) и ее перспектив развития предложение от Великого Врача – это луч света во тьме, это наша надежда. А на что еще нам надеяться, если не на Бога?! Медицина, за которой стоит Великий Врач и Целитель, прекрасно зарекомендовала себя в прошлом и сегодня доступна всякому человеку – богатому и бедному, молодому и пожилому, мужчине и женщине.

Иисус Христос сегодня спрашивает вас: «Вот, Я - Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (Иеремия 32:27). Каков мой ответ?

Дом, в котором я живу

Каждый из нас имеет жилье – дом. Дом, в котором вы живете. Насколько хорошо вы знаете его? Давайте проведем сейчас небольшой эксперимент. Закройте глаза и войдите в свой дом через двери. Где у вас холодильник? Санузел? Где вы спите? Думаем, что эти вопросы не были трудными. В своих мыслях, памяти и воображении вы быстро находили необходимый объект. Каждый из нас прекрасно знает дом, в котором он живет. Но так ли хорошо мы знаем дом, в котором живем, то есть наш организм, наше тело? Кто из нас может в своем воображении пройти по всем органам и системам нашего тела? Думаем, что немногие. А как важно знать дом, в котором ты живешь? Как можно быть здоровым, не зная устройства и функционирования своего организма?

В школах, институтах и университетах изучается множество наук и дисциплин. Но какие из них учат нас быть здоровыми и счастливыми? Мы изучаем что угодно, но только не главное – как заботиться о своей душе и теле. Мы с удивительной легкостью оперируем абстрактными понятиями, но часто бываем невежественны относительно самого важного – жизни и здоровья. Это парадоксы нашей жизни!

Не зная устройства дома, очень тяжело о нем заботиться. В данной книге мы кратко коснемся некоторых важных моментов относительно нашего чудесного организма. Но не стоит ограничиваться только этим, нам необходимо самостоятельно развиваться в этой сфере и стремиться познать наше тело, ведь мы чудесно созданы Творцом. Наш организм – это шедевр творения на Земле!

Медицина, которой 6000 лет опирается на истинную физиологию и анатомию человеческого организма. В нашем обществе распространены некоторые виды лечения, которые противоречат истинной физиологии и анатомии тела человека. Как много людей сбиты с толку, разочарованы и пришли в худшее состояния из-за того, что не знают того, как устроен их «дом». Знания анатомии и физиологии человеческого организма сохранит нас от обмана, шарлатанства и потери средств, времени и здоровья.

Любите ли свой дом, в котором вы живете? Любим ли мы свое тело, которое было мудро создано любящим Творцом для нашего блага и счастья? Да, кстати, мы хотели напомнить всем нам, что на самом деле это вовсе не наши тела. Наши тела – Божьи, и предназначены для святой цели – быть храмом для божественной личности – Святого Духа. Поэтому мы имеем достаточно серьезных аргументов и мотивов, чтобы надлежащим образом заботиться о телах и хранить их в чистоте.

Еще бы хотелось упомянуть ряд простых истин о нашем теле:

1. Наш организм можно сравнить с огромным океаном, который омывает множество маленьких островов. Острова – это определенные органы, которые омываются жидкостью. Наш организм крайне нуждается в том, чтобы мы ежедневно пили достаточное количество воды. Более детально об этом вы прочитаете в соответствующих главах этой книги.

2. Через наш организм проходят три мощных трубы (все это очень примитивно), по которым движется воздух, кровь и отходы («канализация», или выделительная система). Это все нам напоминает и наш дом (квартиру), в котором мы живем. Для полноценной жизни необходим доступ воздуха (кислорода), необходимо вводить воду и пищу, и также своевременно выводить все продукты жизнедеятельности через канализацию. Если хотя бы одна труба не выполняет своих функций определенное время, то жить в таком доме просто опасно и можно умереть. Все три трубы должны быть в рабочем состоянии (от этих трех фундаментальных вещей и зависит наше здоровье и наша жизнь). Чтобы вернуть здоровье, необходимо внимательно проверить работу этих трех труб: состояние, что в них движется, с какой скоростью и т.п.

3. Еще очень важная вещь относительно нашего дома: все предметы и элементы жилища нельзя рассматривать отдельно, изолировано от всех других. Все взаимосвязано, все едино. Большой ошибкой является «отдельное лечение» сердца, кожи, почек и т.п., не учитывая при этом единства. Наш же туалет в доме не существует сам по себе?!

4. За дом, в котором вы живете, ответственны только вы. Здоровье – это ваша личная ответственность и забота. Кроме того, мы в определенное время дадим отчет за то, как мы пользовались этим домом. Отвечать будет каждый лично.

Итак, дорогие читатели, в данной главе мы поставили ряд весьма важных вопросов. Желаю вам больше узнать о доме, в котором вы живете и полюбить его.

Сосуды длиной 100 000 км

В предыдущих главах мы с вами познакомились с главным законом здоровья – **жизнь человека в крови**. Наша жизнь зависит от качества крови и скорости кровообращения. В данной главе мы с вами поговорим о системе, которая обеспечивает циркуляцию крови.

Сердечнососудистая система — система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме человека. Благодаря циркуляции крови кислород, а также питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности выводятся.

Циркуляция крови в сердечнососудистой системе у человека дополняется лимфооттоком от органов и тканей организма по системе сосудов, узлов и протоков лимфатической системы, впадающих в венозную систему в месте слияния подключичных вен. В состав сердечнососудистой системы входит сердце — орган, который заставляет кровь двигаться, нагнетая её в кровеносные сосуды — полые трубки различного калибра, по которым она циркулирует.

Кровеносные сосуды — это полые трубки, по которым движется кровь. Сосуды, несущие кровь от сердца к органам называются артериями, а от органов

к сердцу — венами. В артериях и венах не осуществляется газообмен и диффузия питательных веществ, это просто путь доставки. По мере удаления кровеносных сосудов от сердца, они становятся мельче.

Среди сосудов кровеносной системы различают артерии, артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры, венулы, вены и артериоло-венозные анастомозы (место соединения отдельных элементов сети).

Обмен веществами между кровью и интерстициальной (находящийся в промежутке между соседними тканями) жидкостью происходит через проницаемую стенку капилляров — мелких сосудов, соединяющих артериальную и венозную системы. За одну минуту через стенки всех капилляров человека просачивается около 60 литров жидкости. Между артериями и венами находится микроциркуляторное русло, формирующее периферическую часть сердечнососудистой системы. Микроциркуляторное русло представляет систему мелких сосудов, включающую артериолы, капилляры, венулы, а также артериоловенулярные анастомозы. Именно здесь происходят процессы обмена между кровью и тканями. Хотя кровь с кислородом и питательными веществами для клеток называется артериальной, а кровь с углекислым газом и продуктами обмена клеток — венозной, совсем не обязательно артериальная кровь течет по артериям, а венозная — по венам.

Капилляры (от лат. capillaris — волосной) являются самыми тонкими сосудами в организме человека и других животных. Средний их диаметр составляет 5-10 мкм.

Соединяя артерии и вены, они участвуют в обмене веществ между кровью и тканями. Стенки капилляров состоят из одного слоя клеток эндотелия. Толщина этого слоя настолько мала, что позволяет проходить через него молекулам кислорода, воды, липидов и многих других веществ за короткое время. Продукты, образующиеся в результате жизнедеятельности организма (такие как диоксид углерода и мочевины), также могут проходить через стенку капилляра для транспортировки их к месту выведения из организма.

Некоторые интересные моменты о капиллярах:

- Суммарная длина капилляров взрослого человека около 100 000 км!!!
- Общая площадь поперечных сечений капилляров — 50 м², это в 25 раз больше поверхности тела. В теле человека насчитывается 100—160 млрд капилляров.
- В капиллярах циркулирует около 80 % крови.
- Если развернуть все капилляры в плоскость, то их площадь составит 6300 м²
- Диаметр капилляра утром уменьшен, а вечером увеличен (гипертоники с утра имеют повышенное давление).
- В период сентябрь – январь наблюдаются спазмы капилляров (вот почему в это время наблюдается обострение многих заболеваний).

Образно говоря, каждый капилляр — это микросердце с двумя половинами: артериальной и венозной. 10 триллионов крошечных артерий и вен ежедневно и неустанно обеспечивают приток к тканям и клеткам организма обогащенной питательными веществами крови и регулируют отток вредных продуктов обмена веществ. Почти во всех органах и тканях организма эти микрососуды образуют кровеносные сеточки. Как только в капиллярах прекращается

циркуляция крови, в тканях наступают некротические изменения — они отмирают. Вот почему эти микрососуды являются важнейшим участком кровеносного русла.

По сути дела, система капилляров образует периферическое сердце. Без хорошего капиллярного кровообращения невозможно иметь хорошее здоровье. Там, где происходит закрытие капилляров, уменьшение сети капилляров, будут застойные явления, болезни и омертвление ткани. Ведь жизнь человека в крови. В капиллярах и через них осуществляется питание, дыхание и вывод продуктов метаболизма, ядов, токсинов, медикаментов.

Капилляры – это множество маленьких ручейков, которые и питают основное русло реки. Высохшие ручейки оказывают влияние и на саму реку, и на то, что живет за счет реки. То же самое справедливо и относительно нашего организма. Там, где нарушается кровообращение, там исчезает жизнь.

Все, что попадает внутрь нашего организма (пища, лекарства, яды, токсины и т.п.) может оказать влияние на капилляры. Нездоровая пища, вещества, которые образуются в результате пищевых отравлений, алкоголь, табак, многие лекарства, вредные вещества, находящиеся в воздухе – все это закрывает капилляры, уменьшается их сеть и ухудшается кровообращение, что обязательно повлечет за собой всевозможные болезни. И как говорится, где тонко, там и рвется. Стоит добавить, что психо-эмоциональное состояние человека также оказывает влияние на сердечнососудистую систему.

Дыхание, обогащенное кислородом, здоровая натуральная пища, настои лекарственных трав и питье воды, пищевая разгрузка (непродолжительное лечебное голодание), некоторые процедуры гидротерапии (скипидарные и гипертермические ванны), физическая активность могут эффективно открывать капилляры и делать им своеобразную гимнастику. Все это помогает улучшить кровообращение.

Итак, образ жизни человека в основном и определяет качество крови, скорость кровообращения, от которых и зависит наше здоровье и исцеление.

Опыт Луи Пастера

Практически каждому человеку известно имя великого французского микробиолога и химика Луи Пастера. По крайней мере, все мы знаем о пастеризации.

Пастеризация — процесс одноразового нагревания чаще всего жидких продуктов или веществ до 60 °С в течение 60 минут или при температуре 70—80 °С в течение 30 мин. Технология была предложена в середине XIX века французским микробиологом Луи Пастером. Пастеризация применяется для обеззараживания пищевых продуктов, а также для продления срока их хранения. Луи Пастер показал микробиологическую сущность брожения и многих болезней человека. Он стал одним из основоположников микробиологии и иммунологии. С открытием микроба и началась беспощадная война с ними. Воюем мы с ними до сих пор.

Но мало кто знает, что в конце своей жизни Луи Пастер отрекся от своих взглядов и утверждал нечто противоположное: «Почва – все, микробы – ничто». Состояние организма определяет эффект встречи его с микробами. И как доказательство достаточно смелого и революционного утверждения, Луи Пастер провел свой знаменитый опыт.

Он взял две абсолютно одинаковые группы курей и всех их заразил бактериями куриной холеры. Лапки одной половины кур поместил в холодную воду. Все они заболели и погибли. Другая половина кур получала горячую ножную ванну и не погибла. Опыт весьма прост и даже гениален. Почва – все, микробы – ничто!

Бактериологи рассматривают вторжение микробов и вирусов как первопричину возникновения инфекции. Но истина заключается в следующем: инфекция невозможна без предшествующего венозного застоя, без омертвления массы клеток. Венозный застой всегда сопровождается уменьшением объема артериальной крови и резким уменьшением притока кислорода. Уничтожая опасные микробы, мы в то же время уничтожаем и микроорганизмы, охраняющие наше здоровье. Борьба с микробами приводит к уничтожению полезной микробной флоры кишечника. Антибиотики, уничтожая определенную расу микроорганизмов, создают благоприятные биологические условия для развития других видов микробов.

Вновь и вновь мы убеждаемся в истинности главного закона здоровья – жизнь человека в крови. Качество крови и скорость кровообращения – два важных фактора, которые и определяют здоровье человека. Жизнь человека в крови.

Еще хотелось бы отметить нечто важное. Размножение и вторжение микробов, нормально живущих в дыхательных путях и на коже, становится возможным лишь при определенной степени отравления углекислотой. Микробы атакуют лишь пораженные или мертвые участки. Они сами по себе не обладают достаточной жизненной энергией, чтобы разрушить нормальную ткань. Каждая чрезмерная усталость вызывает венозный застой. Каждый венозный застой открывает ворота инфекции. Замедление венозного потока предрасполагает к инфекции. Микробы, спокойно обитающие в организме человека, проникают в кровь, разносятся кровотоком и могут зафиксироваться и размножиться лишь в предварительно утомленных органах.

Очень успешно можно бороться с венозным застоем с помощью процедур гидротерапии: гипертермические ванны, горячие обертывания грудной клетки, грелка на печень и т.п. Подобными процедурами мы добиваемся улучшения кровообращения. Но во всей этой ситуации будет уместно задать вопрос: а что вызвало ухудшение кровообращения, застойные явления? Ищем причины, устраняем их, используем природные методы лечения, выздоравливаем и занимаемся профилактикой.

К большому сожалению, человечество прекрасно усвоило идею пастеризации, но совершенно забыло опыт Луи Пастера с курами. Жизнь человека в крови. Очень просто, но гениально!

Качественное топливо

Пища является «топливом» для нашего организма. Это одна из причин того, почему мы с вами питаемся. Качественное топливо – это залог хорошей работы всех органов и необходимая энергия для жизни. От «горючего» многое зависит в нашем организме.

Вот еще некоторые причины, почему мы с вами питаемся и кушаем:

1. Употребляемая пища – это строительный материал для нашего

организма. Мы состоим из того, что съели. Каждые 7 лет наш организм полностью обновляется. Физически – мы отображение того, что съели за последние 7 лет. Использовать в пищу необходимо качественный, добротный «материал».

2. Употребление пищи – это получение удовольствия, которое предусмотрено нашим заботливым Творцом. Кушая здоровую пищу, мы должны испытывать удовольствие, радость, и в этом ничего плохого нет. Если бы это не было так, то наш Дизайнер вместо ротовой полости (где расположены тысячи вкусовых рецепторов), дал бы нам отверстие в виде мясорубки. Забросил, прокрутил и съел. Но в нашей жизни все не так – пережевываем пищу, чувствуем ее вкус, получаем удовольствие и т. п.

3. Пища – это лекарство. Употребляя здоровую и полезную пищу, по замыслу мудрого Творца, мы должны оздоравливаться и исцеляться. К большому сожалению, в нашем обществе эта идея искажена – у нас лекарства стали пищей. Некоторые аптеки работают в формате супермаркета – берешь корзину, и набираешь... Так не должно быть. Пища, предусмотренная нашим Великим Врачом, должна стать нашим лекарством.

4. Употребляя пищу, мы тесно взаимодействуем с окружающей средой, частью которой является человек.

5. В зависимости от того, что мы едим, как и когда употребляем пищу, это все оказывает влияние на формирование определенных мыслей, и, в конце концов, характера. Нам необходимо всегда об этом помнить.

Какова же диета, когда человек болеет или желает сохранить здоровье? Что нам необходимо употреблять, чтобы быть исполненными сил и энергии?

В основе здоровой диеты лежит следующий принцип: стремитесь употреблять разнообразную здоровую пищу в натуральном (то есть в нерафинированном, неочищенном) виде. Для того, чтобы человек был здоровым и сильным, в его рационе должны преобладать зерновые, бобовые, овощи, фрукты, зелень, орехи и семечки. Этот ассортимент обеспечит человеческий организм всем необходимым для полноценной жизни и здоровья.

Если вы желаете победить болезнь, то прием пищи должен состоять из 3-4 блюд (не большое разнообразие за один прием пищи). Переедание и перекусывание между приемами пищи, плотный ужин могут привести к усталости и болезни. Хороший и полноценный завтрак обеспечит вас энергией на весь день. Если вы заняты умственным трудом или ведете не очень активный образ жизни, то двухразовое питание будет полезным для вас и сохранит вам энергию. Древние римляне и греки, известные как хорошие спортсмены, питались только два раза в день. Переедание – это огромная нагрузка на организм и может также вызвать болезнь и усталость. Организму придется потратить дополнительную энергию на переработку лишней пищи. Удовлетворяйте пищу голод, а не аппетит.

Также отмечено в результате многочисленных исследований, что пища, богатая сахаром и жирами, требует больших затрат энергии. Продукты распада (например – молочная кислота), которые вырабатываются нашим организмом, вызывают усталость. Кровь должна иметь щелочную среду, чтобы нейтрализовать молочную кислоту и предотвратить усталость. Щелочной пищей являются, в основном, фрукты и овощи. Даже после усталости вегетарианцы в пять раз быстрее восстанавливают силы, чем те, кто ест мясо. Слишком много

белка, особенно животного происхождения, может привести к усталости. Мясо содержит в себе продукты распада и отходы организма. Эти вещества вы не найдете в белках растительного происхождения.

Отметим еще ряд весьма важных моментов относительно здорового питания:

1. Хлеб, который вы употребляете, должен быть здоровым. Он должен быть хорошо пропеченным, не сырым, не свежим (то есть, не употреблять его в день выпечки). Хлеб лучше делать не на дрожжах, а на закваске, из цельной муки, с добавлением отрубей или круп.

2. Употребляйте как можно больше зелени. Она прекрасно сочетается со всеми группами продуктов. Зелень – это не элемент украшения для блюда, а самостоятельная группа продуктов, и поэтому ее нужно есть.

3. Насколько это возможно не запивайте пищу водой и другими жидкостями. Это будет способствовать отличному пищеварению. Воду мы пьем в промежутках между приемами пищи.

4. Не перекусывать. Перекусы замедляют пищеварение, ведут к набору лишнего веса, истощают силы органов пищеварения и вызывают болезни. В среднем (конечно, все зависит от пищи, которую вы съели) должно пройти 5-6 часов между приемами пищи. Придерживайтесь этого – и вы будете здоровы и энергичны.

5. Избегайте употребления ядов, стимулирующих веществ – алкоголя, табака, кофеина. Их по «ошибке» (нажива, лоббирование и деньги) разместили в продуктовых магазинах. Без них можно счастливо жить и не тужить. Их нам навязали. Это не продукты, а отравы, яды. К стимулирующим веществам можно отнести еще уксус, сода и некоторые виды специй (например, черный перец). Учитесь обходиться без них при приготовлении пищи – это не так сложно, все можно заменить полезным и здоровым.

6. Старайтесь, насколько это возможно, за 10-14 дней употребить как можно больше разных продуктов. Должно быть разнообразие в питании, но речь идет не об одном приеме пищи. Нельзя есть картошку три раза в день, 7 дней в неделю и на протяжении всего месяца. Такой человек сам очень быстро превратится в картошку. Многообразие. Творец создал огромный ассортимент продуктов. Полезные вещества находятся в разной пище.

7. Хорошая привычка, способствующая крепкому здоровью, не иметь обильного ужина. Легкий ужин, не в позднее время, легко усваиваемые продукты обеспечат вам хороший, восстанавливающий сон, аппетит с утра и здоровье в целом.

8. Важно помнить, что пищеварение начинается не в желудке, а в ротовой полости (более точный ответ – в мозге). Поэтому, очень важно тщательно пережевывать пищу. Мы не говорим, что 33 раза нужно жевать и речь не ведется о каком-то конкретном промежутке времени. Главное – тщательно пережевывать, перемешать пищу со слюной, и наш организм сам, рефлекторно, проглотит пищу, когда она будет необходимой консистенции. Многие люди испытывают трудности с этим, они задыхаются и чувствуют огромный дискомфорт в таких случаях. Они всегда во время еды запивают съеденное разного рода жидкостями. Чтобы этого с вами не случилось, вам необходимо обильное питье до приема пищи и быть терпеливыми (обычно такая перестройка и изменение привычки займет не больше одной недели).

9. Желаем перечислить ряд неудачных пищевых соединений:

- фрукты + овощи;
- молоко + сахар + яйца;
- овощи + «щедрое» десерты.

10. После приема пищи для хорошего пищеварения желательно быть физически активным (избегая сильных физических нагрузок), то есть не ложиться в горизонтальном положении. Спать после вкусного обеда – не совсем здоровая привычка.

11. Очень важна для здоровья и хорошего пищеварения атмосфера, которая царит за столом. Не рекомендуется принимать пищу в стрессе и возбужденном состоянии. Если человек употребляет пищу (даже если она и здоровая) и при этом переживает негативные эмоции (гнев, злость, обиду и т.п.), то она не принесет никакой пользы и образует яды, токсины в организме.

12. Лучше всего начинать прием пищи с благодарственной молитвы. Так делали Иисус Христос и другие библейские герои. Молитва развивает чувство благодарности Творцу за пищу и дает в целом позитивный настрой. Если мы это будем осознанно практиковать в своей жизни и семьях, то Господь освятит и очистит пищу на нашем столе. Если мы будем перед трапезой молиться, то наша рука не дерзнет поставить на стол что-нибудь такое, чего Бог не благословит.

Итак, вкушайте здоровую и полезную пищу, и она станет лекарством для вас. Помните, что мы питаемся для того, чтобы жить, а не наоборот.

Зеленая таблетка

Когда мы говорили о лучшем питании для того, чтобы наша кровь была здоровой, мы упомянули зелень. Человеку известна целительная сила зеленых растений с незапамятных времен. И одно из объяснений этой силы – содержание в них большого количества хлорофилла. Преобразуя солнечную энергию, хлорофилл играет важную роль в жизни растений. Хлорофилл – это зеленый пигмент, с помощью которого осуществляется фотосинтез.

Ученые нашли удивительное сходство в строении молекулы хлорофилла и гемоглобина. Единственное отличие заключается в том, что в центре молекулы хлорофилла находится атом магния, а в гемоглобине – атом железа. Поэтому хлорофилл способен оказывать на кровь воздействие, подобное действию гемоглобина – повышать уровень кислорода, ускорять обмен веществ. Хлорофилл усиливает работу иммунной системы нашего организма, ускоряя фагоцитоз – нейтрализацию возбудителей болезней, отмерших клеток и т.п. специальными клетками (фагоцитами).

Приводим еще некоторые удивительные качества хлорофилла:

- улучшает кишечную флору;
- предотвращает рак и атеросклероз;
- повышает уровень гемоглобина в крови;
- обеспечивает органы железом;
- ощелачивает организм;
- противостоит пищевым токсинам;
- помогает при анемии;

- очищает ткани кишечника;
- помогает очистить печень;
- способствует улучшению состояния при гепатите;
- регулирует менструальный цикл;
- помогает при гемофилии;
- улучшает образование молока;
- помогает заживлению ссадин и воспалений;
- удаляет телесные запахи;
- противостоит бактериям ран;
- очищает зубы и десны;
- устраняет дурной запах изо рта;
- излечивает больное горло;
- является отличным дополнением к полосканиям после оральных операций;
- помогает при воспалении миндалин;
- амортизирует язвенные ткани;
- смягчает болезненные геморроидальные шишки;
- помогает при катарах;
- улучшает состояние варикозных вен;
- уменьшает боли при воспалениях;
- улучшает зрение.

Сейчас многие фирмы предлагают приобрести жидкий хлорофилл. Его рекламируют как панацею при любом заболевании. Хлорофилл – это не панацея, ведь мы с вами должны учитывать все факторы, принципы медицины, которой 6000 лет. Хлорофилл – это лишь часть всей программы. А по поводу приобретения бутылочек с «зеленью», нам кажется, что будет лучшим оздоравливаться естественным путем, употребляя свежую зелень, не прилагая к этому процессу дополнительных денег, сил и времени.

Учитывая важность употребления зелени, думаем, что многие из вас станут больше потреблять ее. К большому сожалению, мы в основном используем зелень в качестве декоративного украшения для бутербродов и салатов. И в этом трагедия! Зелень нам дана для пищи! Зелень прекрасно совместима и отлично сочетается с фруктами и овощами. Если вам тяжело пережевывать зелень или вам она пока кажется безвкусной, непривлекательной предлагаем использовать зеленые коктейли или пюре. В блендере вы можете измельчить зелень, добавив фрукты или овощи, немного меда. По желанию можно добавлять сухофрукты, предварительно замочив их в воде. Если говорить о лекарственных растениях, как о зелени для пищи, то лучше всего изучить свойства растения, перед тем как принимать решение использовать его в пищу. Рецепты коктейлей и пюре из зелени определяете вы. Это ваш полет фантазии, вкуса, предпочтений и возможностей.

Осенью, весной и летом, в принципе, проблем с зеленью нет. Где же взять зелень (здоровую, полезную и доступную финансово) зимой? Ведь именно в это время года человек больше всего нуждается в витаминах и полезных веществах. Мы, например, решаем этот важный вопрос через проращивания семян,

например пшеницы. Очень просто, легко и удобно. Технология проста. Осенью необходимо заготовить грунт (землю). Далее выбираете ящик (небольшой), застилаете клеенкой дно и насыпаете землю толщиной 2-3 см. Потом идет слой пшеницы (лучше замоченной на ночь), которой покрываем всю землю. Сверху мы снова притрушиваем землей, чтобы прикрыть семена. Поливаем водой. Полив нужно осуществлять по мере необходимости. Через 7-10 дней зеленые ростки достигнут высоты 10-15 см. Такую зелень можно использовать в пищу. Интересная информация о соке из проросшей пшеницы:

- состоит на 70 %-90% из хлорофилла;
- **содержит 92 различных минерала из 102 возможных;**
- содержит бета-каротин и витамины группы В;
- содержит витамины С, Е и К;
- содержит 19 аминокислот и полезных энзимов (или ферментов – вещества, ускоряющие химические реакции в живых системах).

Итак, думаем, что мы убедили вас начать употреблять в пищу (а не только для украшения и декорации) больше зелени. Вы обязательно почувствуете себя лучше, и многие заболевания просто исчезнут. Зелень также оздоровит вашу кровь. Помните, жизнь человека в крови!

Неприсужденная Нобелевская премия

В этой главе мы с вами познакомимся с уникальным методом доктора Джоанн Будвиг (1908-2003), которая была номинирована семь раз кандидатом на Нобелевскую премию. Она была квалифицированным немецким фармакологом, химиком, физиком, и работала главным консультантом лекарств и жиров в Институте исследования жира в Германии.

Будвиг изучила эффект гидрогенизированных (переведенные в твердое состояние) и других денатурированных жиров на человеческий организм и открыла, что они повреждают последний. Она обнаружила заживляющий характер жирных кислот – омега-3 и омега-6 на все дегенеративные заболевания, в том числе и рак, путем компенсации недостатка образования энергии в клетках. В основе метода доктора Будвиг лежит использование нерафинированного масла льна, смешанного с обезжиренным творогом.

Тысячам больным помогло ее лечение: артериосклероз, болезнь печени, язвы желудка, инсульт, инфаркт миокарда, экзема, псориаз, рассеяны склероз, рак (мочевого пузыря, костей, мозга, груди, легкого, кишечника, простаты и т.д.). Будвиг помогла многим серьезно больным в Европе. Она помогала восстанавливать здоровье путем изменения диеты питания. И вот ее основные принципы:

1. Больным необходимо принимать в пищу только нерафинированное масло холодного отжима (льняное, подсолнечное, соевое, кукурузное и с грецкого ореха). Такое масло необходимо принимать вместе с белками серного происхождения, которые делают масла растворимыми в воде и присутствуют в орехах, луке, луке-порее, чесноке и твороге.

2. В диету должны быть включены углеводы, содержащие естественный сахар, типа яблок, груш, винограда и меда.

3. Существенным источником питательных веществ в диете являются свежие соки из моркови, сельдерея, яблок и красной свеклы.

4. Необходимо исключить все гидрогенизируемые продукты – маргарин, сливочное масло, майонез (магазинный), сахар, жареные продукты, а также все жиры животного происхождения.

Итак, на примере открытия Будвиг, мы видим несомненную пользу при многих заболеваниях от употребления нерафинированного масла льна (из всех растительных продуктов самое высокое содержание жирных кислот омега-3). В нашей книге мы также упоминали о том, что клетки иммунной системы «любят» продукты, которые содержат жирные кислоты омега-3. Вот еще некоторые благоприятные воздействия на организм человека этих кислот:

1. Снижают уровень триглицеридов (или жира) в крови.
2. Препятствуют появлению опухолей, замедляют их рост.
3. Снижают кровяное давление у гипертоников.
4. Снижают риск аритмии.
5. Обладают противовоспалительными свойствами.
6. Разрезают кровь.

Наилучшие растительные источники жирных кислот омега-3: масло льна, грецкий орех, проростки пшеницы, соя, тофу, зеленый горошек.

Пришло время запускать турбины

Несколько лет назад автору довелось побывать в Таджикистане и видеть Нурекское водохранилище. Необыкновенное зрелище – 98 кв. км. голубой горной воды. Вокруг горы, пески, а здесь - оазис жизни. Вода в этом хранилище кристально чистая, холодная, ведь река Вахш несет ее с Памирских гор. Исток этой горной реки находится на высоте 7105м. над уровнем моря. Столь огромная территория была затоплена водой с целью построения Нурекской гидроэлектростанции. Высота плотины (самая высокая в мире) 300 метров. Эта ГЭС имеет 9 агрегатов и обладает мощностью около 3000 МВт. Вода с высоты 300 метров падает и вращает огромные лопасти турбин, которые вырабатывают электроэнергию для Таджикистана и соседних стран. Вода генерирует энергию. Это источник жизни.

Долгое время считалось, что вода – это субстанция, которая только растворяет и разносит по телу различные вещества. Но вода не только поддерживает жизнь в организме, она является источником жизни. Если главная задача пищи заключается в том, чтобы обеспечивать организм человека энергией, то самым главным ее источником является вода. Исследовательская группа Джорджа (известный специалист) изучала формулу передачи энергии воды и показала, что гидролиз «добавляет один нолик», то есть на порядок увеличивает энергетическое содержание вещества в процессе его расщепления. Это все равно, что плеснуть бензин на полено, которое плохо горит. Таким образом, можно активизировать процесс горения и получить более интенсивный огонь.

Что касается организма человека, то там химические реакции становятся более интенсивными в присутствии воды. Джордж и его коллеги выяснили, что энергетическое содержание молекулы магниевого АТФ, которое составляет 600 единиц энергии перед ее расщеплением, при гидролизе возрастает до 5835 единиц энергии. Следовательно, химические реакции, которые постоянно происходят в нашем организме под действием воды, на порядок повышают

энергетический заряд организма. Вот формула этой химической реакции, а также ее энергетическая раскладка:



600 1500 600 998 1168 318 1251

Например, если одно куриное яйцо содержит 80 килокалорий, то после гидролиза и метаболизации компонентов яйца в организме выход энергии составит 700 килокалорий. Организм использует энергию в мириадах химических реакций. Вот почему нам необходимо насыщать организм водой перед каждым приемом пищи. Итак, вода – это главный источник энергии во всех химических реакциях, связанных с метаболизмом пищи в организме.

Вода играет еще одну, бесконечно более важную роль в энергетических процессах организма. Она отвечает за выработку гидроэлектричества, необходимого главным образом для обеспечения функций мозга. Энергия этого вида является «чистой» - она почти не оставляет отходов и шлаков. Избыточная вода выводится в форме мочи. Она не застаивается в организме, в отличие от избыточной пищи, которая образует горы жира. Гидроэлектрическая энергия лучше всего отвечает потребностям тонких метаболических процессов в мозге.

На мембранах каждой клетки располагается большое количество специфических белков, в структуре которых предусмотрено место для прикрепления определенных минералов, содержащихся в циркулирующей крови и окружающем клетку растворе. Одни из этих белков притягивают натрий и калий, другие магний и, а третьи – кальций. После того как молекула минерала прикрепляется к своему белку, поток воды раскручивает ее и она начинает перемещаться вместе со стремительно вращающейся молекулой белка. Так осуществляется процесс выработки электрической энергии, которая хранится в кладовых клеточной мембраны – молекулах АТФ и ГТФ.

Мудрый Творец создал эти миниатюрные «турбины» (катионные насосы) для обеспечения каждой клетки энергией. Катионные насосы поддерживают баланс внутри клеток. Они работают на гидроэнергии, вырабатывая ее из потока протекающей через них воды, чтобы вывести некоторые вещества за пределы клетки и помочь передать в нее необходимые элементы. Вырабатывая больше энергии, чем им нужно для выполнения собственных задач, они питают клетку энергией. Эта избыточная энергия запасается для использования в будущем. От этого источника энергии зависят практически все функции мозга.

Поэтому, одна из причин усталости, заболеваний и физической слабости – употребление недостаточного количества воды. Пришло время запустить «турбины» в нашем организме, чтобы мы были исполнены силы и энергии. Вода – это источник жизни для нашего тела. Употребление достаточного количества воды - это залог здоровья и победы над многими заболеваниями и усталостью.

Покори Эверест

В 1952 г. шведы разработали план покорения самой высокой вершины мира – Эвереста. Все было подготовлено и продумано для успешного восхождения. Но экспедиция шведов сдалась, когда до цели было всего 300 метров (800 футов). Что же случилось? Анализ неудачи показал, что альпинисты пили менее 2-х стаканов воды в день. Это было слишком небольшим количеством воды для

взрослых мужчин, которые довели сами себя до тяжелой степени обезвоживания, да еще на такой высоте. Другая группа альпинистов из Англии, лидером которой был Эдмунд Хиллари, повторила попытку покорения через год после описанных событий. Эти альпинисты учли рекомендации медиков и выпивали в среднем 12 стаканов воды ежедневно. Помогла ли им вода? Безусловно. Они одержали победу и первыми водрузили флаг своей страны на самой высокой горе мира. От чего зависела их победа или поражение? Джон Хант, организатор Британской экспедиции, считает, что основа их успеха зависела от употребления достаточного количества воды.

Каждый из нас встречается с трудностями и проблемами, которые иногда выглядят как горы. Мы стараемся преодолеть их, и для этого нам необходима сила и энергия. Вода – это надежный и отличный источник энергии. Выпивая достаточное количество этой удивительной жидкости, вы запасетесь энергией для преодоления трудностей и проблем. У каждого из нас «свой Эверест». Без воды нам не покорить вершины, без воды нам не победить болезнь!

Стоит отметить, что никакие напитки, молоко, компот и соки не заменят воды. Наш организм просит именно воды, а остальное – это пища для организма. Мы остро нуждаемся в воде, и ничто другое не может заменить воду. Мы были созданы для воды. Без этой супержидкости наше тело «плачет» и невероятно страдает. Без воды внутри и снаружи мы выглядим, как высушенный чернослив – выжатые, «сморщенные», иссохшие и безжизненные. Сегодня все больше и больше ученых подчеркивают важность употребления воды. Обезвоживание организма может привести к следующим заболеваниям и болезненным состояниям:

- астма;
- аллергия;
- избыточный вес;
- диабет;
- гипертония;
- депрессия;
- раковые заболевания;
- головная боль и мигрень;
- боль в спине;
- боль при колите, диспепсии и изжоге;
- запор;
- почечные камни и др.

Вода - это одно из самых лучших лекарств на Земле. Для него не нужен рецепт врача. Оно есть везде. Оно ничего не стоит. У него нет опасных побочных эффектов.

Человеческий организм постоянно испытывает потребность в воде. Он теряет воду через легкие, с потом, мочой и ежедневным стулом. Хорошим индикатором потребности организма в воде служит цвет мочи. Хорошо насыщенный водой организм выделяет бесцветную мочу. В организме относительно обезвоженного человека моча желтая. В состоянии сильного обезвоживания человек вырабатывает мочу оранжевого цвета.

Ошибочно думать, что сухость во рту – это единственный признак

потребности организма в воде. Сухость во рту – это один из самых последних признаков обезвоживания организма. Сухость во рту – это не тот признак, на который следует полагаться. Человеческое тело использует другую логику: чтобы обеспечивать потребность пережевывать и проглатывать пищу, а также производить смазку, необходимую для осуществления этой функции, вырабатывается обильное количество слюны, даже если организм испытывает острую нехватку воды для выполнения остальных жизненных функций. Человеческое тело располагает большим количеством других сложных механизмов, способных служить индикаторами нехватки воды. Человек может страдать от сильной дегидратации, не испытывая при этом сухости во рту.

«Если ваши почки не повреждены в результате длительного обезвоживания, то вы можете не волноваться и выпивать положенное количество воды. Если они повреждены из-за того, что им приходилось пропускать «токсические» вещества, которые накапливаются в организме во время сильного обезвоживания, тогда вам следует быть осторожными. К этому времени вы, наверное, принимаете лекарства и находитесь под врачебным наблюдением. Нельзя вот так сразу отказаться от всех лекарств и начать пить воду вместо этих «химических регуляторов» жизнедеятельности организма. В течение нескольких дней фиксируйте, какой объем воды вы выпиваете, и каков объем мочи. Постепенно добавляйте по одному два стакана в день к привычной для вас норме. Обязательно обращайте внимание на объем мочи. Если он увеличивается, значит, вы спокойно можете увеличивать и объем выпиваемой воды. Помните: вода – это идеальное мочегонное средство при нормально функционирующих почках». (Ф.Батмангхелидж, «Ваше тело просит воды», с.189, издательство: «Попурри», 2006).

Воду необходимо пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном. Употребляйте воду на протяжении дня. Приостанавливайте употребление ее за 30 минут перед приемом пищи, и продолжайте – через 2 часа после еды. Берите с собой воду на рабочее место, в дорогу и на отдых. Люди больше страдают от нехватки, чем от качества воды. Употребляйте ту воду, которую вы можете себе позволить. Можно использовать воду, профильтрованную через угольный или мембранный фильтр. Хлор выветривается через открытую поверхность на протяжении 20-30 минут. Не употребляйте дистиллированную воду. Помните, что кофеин обезвоживает организм – объем выделяемой мочи превышает объем воды, содержащий в напитке. Алкоголь, который содержится в напитках, также вызывает обезвоживание – почки начинают активно выводить воду из организма.

Итак, вода – это натуральное лекарство при многих недомоганиях и отличный источник энергии для нашего организма. Эта супержидкость была предназначена Творцом для полноценной и здоровой жизни человека. Без воды нет настоящей жизни. Ваше тело просит воды, поэтому ответьте на его нужду. Вода поможет вам преодолеть «горы» проблем, вы сможете покорить вершины и быть успешным. Поэтому, для того, чтобы победить болезнь, нам необходимо ежедневно употреблять достаточное количество воды.

Интересно отметить, что Библия сравнивает воду со спасением, с обещанием вечной жизни, которые даются даром во Христе.

«В последний же великий день праздника стоял Иисус и возгласил, говоря: кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой» (Ин.7:37-38).

«И Дух и невеста говорят: прииди! И слышавший да скажет прииди! Жаждающий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром» (Окр.22:17).

Действительно, без воды нет жизни. Поэтому, приходите и берите эту живительную воду!

Гидротерапия

Человечество издревле использовало воду для лечения всевозможных заболеваний. Процедуры гидротерапии сегодня доступны каждому человеку, недорого и весьма эффективны. Да, они требуют внимания, времени, терпения и сноровки, но результаты того стоят. Учтите, что при их использовании не возникает никаких побочных действий, токсинов или отходов. К большому сожалению, в современном обществе гидротерапию все меньше и меньше ценят, редко используют, считая ее неэффективной, устаревшей. Фарминдустрия весьма внимательно охраняет свои доходы, распуская молву о слабых результатах гидротерапии. Да и люди становятся все более ленивыми и нетерпеливыми. Но, не смотря на сложившуюся ситуацию, мы верим в эффективность использования воды для лечения широко спектра заболеваний, используем в своих семьях и ожидаем возрождения в этой области лечения. Гидротерапия актуальна и сегодня, она способна подарить чудо всякому, кто будет ее мудро использовать.

Какова главная идея гидротерапии? Что в ней работает? Благодаря чему она очень эффективна?

Сразу хотелось бы оговориться, что когда упоминаем о лечении водой, мы имеем в виду использование воды, льда и пара. Главный закон здоровья гласит, что жизнь человека в крови. Невозможно иметь хорошее здоровье без хорошего кровообращения. Что бы мы ни совершали в плане лечения, мы оказываем влияние на качество крови, либо на скорость кровообращения. Гидротерапия влияет на циркуляцию крови. Мы помогаем организму избавиться от застойных явлений в организме. И существует еще один прекрасный результат, которого мы можем достичь с помощью горячей воды и пара – искусственно повысить температуру тела. Такое повышение температуры обеспечит просто взрыв активности клеток иммунной системы, увеличение их количества, сгорание шлаков в организме, открытие капилляров (и их гимнастику). Нам не стоит бояться повышения температуры тела (до разумного предела: дети – 38.5 С, взрослые – 39 С). Повышение температуры – это не враг, а скорее союзник.

Какие существуют эффективные процедуры гидротерапии, которые себя прекрасно зарекомендовали (для того, чтобы их использовать вначале проконсультируйтесь с врачом на предмет противопоказаний) и доступны для домашнего использования? Вот некоторые из них (даются без описания и деталей, так как это не цель данной книги):

1. Контрастный душ.
2. Горячая ножная ванна.
3. Массаж льдом.
4. Баня.
5. Контрастные ванны для разных участков тела.
6. Гипертермические ванны.

7. Ванны со всевозможными натуральными добавками.
8. Скипидарные ванны.
9. Холодные компрессы.
10. Горячее грудное обвертывание.
11. Припарки (использование пара).
12. Прохладные обвертывания ног.
13. Завертывание во влажную ткань.
14. Полоскание горла.
15. Контраст с помощью горячих и холодных компрессов.
16. Компресс с активированным углем и семенем льна.
17. Использование глины (ванны и компрессы).

Вы обратили внимание на то, что большая часть процедур – это тепловые. Большой акцент в лечении делается на них из-за того, что организм человека, живущего в 21 веке, весьма ослаблен (человечество в целом деградирует и хилеет с каждым поколением), большинству людей нравится именно такие тепловые процедуры, а также по причине отличного отклика организма на тепло.

Практически при всех процедурах гидротерапии необходимый эффект достигается следующими моментами:

1. Время процедуры.
2. Период времени, на протяжении которого оказываем воздействие теплом или холодом.
3. Температура воды.
4. Использование определенных добавок и их концентрация.
5. Личное восприятие тех или других процедур.
6. Физическое и психологическое состояние человека в данный момент.

Учитывая данные компоненты и, комбинируя их, вы можете достигать невероятных результатов и быть здоровыми.

Итак, природа дала нам весьма мощное и высокоэффективное средство для нашего здоровья и блага. Начинайте с малого, пробуйте, развивайтесь и задействуйте все резервы природы, организма. Великий Врач обязательно вознаградит вас чудом исцеления и крепким здоровьем!

Дыхательная система

Уже не в одной главе мы с вами развиваем тему главного закона здоровья. Как он звучит? Правильно: жизнь человека в крови. В данной главе обратим внимание на дыхательную систему человека.

Дыхательная система человека — совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания (газообмен между вдыхаемым атмосферным воздухом и циркулирующей по малому кругу кровообращения кровью). Газообмен осуществляется в альвеолах лёгких, и в норме направлен на захват из вдыхаемого воздуха кислорода и выделение во внешнюю среду образованного в организме углекислого газа. Взрослый человек, находясь в состоянии покоя, совершает в среднем 14 дыхательных движений в минуту,

однако частота дыхания может претерпевать значительные колебания (от 10 до 18 за минуту). Взрослый человек делает 15—17 вдохов-выдохов в минуту, а новорождённый ребёнок делает 1 вдох в секунду. Вентиляция альвеол осуществляется чередованием вдоха и выдоха. При вдохе в альвеолы поступает атмосферный воздух, а при выдохе из альвеол удаляется воздух, насыщенный углекислым газом. Дыхание не перестаёт работать от рождения человека до его смерти, ведь без дыхания наш организм существовать не может.

Некоторые интересные факты дыхательной системы человека:

- поверхность легких составляет порядка 100 квадратных метров;
- площадь поверхности человеческих легких примерно равна площади теннисного корта;
- правое легкое человека вмещает в себя больше воздуха, чем левое;
- взрослый человек делает примерно 23 000 вдохов (и выдохов) в день;
- скорость воздушного потока в носу при спокойном дыхании 2,4 километра в час,
- а при чихании - 170 километров в час;
- потребление воздуха 11 000 л. (в 1 сутки)
- потребление кислорода 360 л. (в 1 сутки)

Для здоровья и исцеления организму крайне необходим кислород в достаточном количестве. С участием кислорода происходит разложение питательных веществ до молекулярного уровня, разложение и выведение метаболитов («шлаков»). В нашем быту необходим доступ кислорода, чтобы сжечь мусор. То же самое справедливо и относительно «сжигания мусора» в нашем организме.

Деятельность клеток иммунной системы зависит от кислорода. **Без него лейкоциты (белые кровяные клетки) не могут исполнять роль фагоцитов (клетки, осуществляющие поглощение и переваривание чужеродных частиц).**

☐

Стоит отметить еще два важных момента:

1. ☐ ☐ ☐

Хронические заболевания органов дыхания
Нарушение газообмена капилляров легких
Уменьшение O_2 в крови
Снижения уровня окислительных процессов.

2. ☐ ☐

Порочный круг: Уменьшение поверхности альвеол
Гипоксемия (понижение содержание кислорода в крови)
Образование экссудатов (мутная, богатая белком и клетками жидкость, которая пропотевает из мелких кровеносных сосудов в месте воспаления; содержит белок, лейкоциты, эритроциты, минеральные вещества, клеточные элементы, часто — микробы, вызвавшие воспалительный процесс, и поэтому служит материалом для микробиологической диагностики)
Уменьшение легочных единиц.

Что необходимо предпринять, чтобы наладить работу дыхательной системы и обогатить организм кислородом? Перечислим следующие необходимые действия:

- чистый воздух (в городах его все меньше и меньше);

- использование процедур гидротерапии (горячее грудное обертывание, припарки на грудь, скипидарные и гипертермические ванны и т.п.);
- диета, обогащенная свежими фруктами и овощами;
- физическая активность;
- обильное питье травяных настоев, воды.

Итак, жизнь человека в крови, и дыхательная система играет важную роль, влияя на качество крови и на скорость кровообращения. Впустите кислород в свой организм и помогите ему быть здоровым!

Витамины группы О

Витамины группы О – О₁, О₂ и О₃ крайне важны для того, чтобы мы были исполнены силы, бодрости и энергии. Без этих чудо-витаминов нам никак не справиться с болезнью. О – это отдых. Во время отдыха организм пополняет свои силы, удаляет шлаки, а его функциональные системы с помощью главных желез внутренней секреции заряжаются энергией.

О₁ - это ежедневный отдых. Наш мудрый Творец задумал так, чтобы человек черпал и восстанавливал силы во время сна. Печальные последствия недосыпания нам всем хорошо известны: ухудшение памяти, неспособность сосредоточиться, понижение работоспособности. Какова же ежедневная «доза» витамина О₁? Количество времени сна, необходимого для поддержания здоровья, с возрастом изменяется. Новорожденные могут спать 16-20 часов в сутки. Маленьким детям нужно ежедневно по 10-12 часов сна. К 40 годам большинству взрослых требуется 6 или 7 часов сна в сутки. После 40 лет наблюдается некоторое увеличение потребности во сне, и так продолжается приблизительно до 70 лет, когда время сна снова уменьшается. Проводилось исследование сна почти у миллиона мужчин и женщин в возрасте от 45 до 85 лет. Оно показало, что у тех людей, которые спят по 7 часов в сутки, самая низкая смертность. У тех, кто спит больше или меньше этого количества, смертность возрастает пропорционально разнице. Итак, умеренно употребляйте витамин О₁.

О₂ – это еженедельный отдых. Нам всем необходимо раз в неделю совершить остановку, чтобы уделить время Богу, семье и себе лично. Мы остро нуждаемся в таком времени, чтобы «перевести дух» и переосмыслить направление жизни. Интересно отметить, что в Библии говорится об еженедельном отдыхе:

«Так совершены небо и земля и все воинство их. И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в онный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт.2:1-3).

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в онный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни [вол твой, ни осел твой, ни всякий] скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх. 20:8-11).

Бог знал, что человек будет нуждаться в еженедельном отдыхе, и по этой причине Он оставил человечеству заповедь (это четвертая заповедь в Законе Божьем - Исх. 20:8-11), чтобы человек мог противостоять стрессу, суете и усталости. Наш заботливый Творец заинтересован в нашем счастье. День отдыха – это призыв провести время в кругу семьи. Порой мы настолько заняты и поглощены работой среди недели, что едва видимся друг с другом. Бог задумал этот день, как специальный день для общения, день, в который мы ближе познаем своих близких, друзей, а также общаемся духовно с нашим Создателем. Суббота дает нам чувство защищенности в нашей жизни. Она является той точкой отсчета, которая помогает нам справляться со всеми нагрузками, которым полна наша жизнь. Итак, не забывайте принимать еженедельную «дозу» витамина O_2 .

Витамин O_3 - ежегодный отдых. Выделяйте, планируйте время для отпуска, для смены обстановки и окружения. Природа – это лучшее место, которое мы можем посетить для восстановления сил. Ничто так благотворно не воздействует на тело и душу человека, как время, проведенное на природе. Не забывайте и об этом необходимом витамине - O_3 .

Итак, каждый из нас имеет достаточное количество витаминов группы О. Они сегодня доступны каждому, они у нас под рукой! Никаких противопоказаний для применения этих витаминов нет! И почти даром! Витамины группы О – O_1 , O_2 и O_3 - это наш выбор! С помощью этих эффективных и полезных витаминов вы сможете победить болезнь и усталость!

Чудо-гормон

Все было спокойно и тихо в доме Петровых. Но внезапно в одно мгновение все изменилось – все зашевелились. Олег, протирая глаза, посмотрел на часы – и сразу же прокричал на весь дом: «Опять проспали! Ой, 7.30! Подъем, все вставайте! Буди детей! Нам надо бежать!». И в одно мгновение дом Петровых пришел в движение.

Что так быстро изменило ситуацию в этом доме? Время. А точнее - острая нехватка времени. Она сегодня буквально «давит» на каждого человека. Нам иногда кажется, что день имеет недостаточное количество часов. Мы чувствуем, что нам не хватает энергии, чтобы совершить все то, что мы запланировали. Каждый день мы боремся с усталостью, суетой и разочарованиями. От чрезмерной возбужденности многие из нас долго не могут заснуть, и сам сон не приносит свежести и силы. Миллионы людей во всем мире кричат: «Почему я устал? Как я могу изменить это положение вещей?».

В 1993-95 годах были опубликованы результаты невероятных исследований относительно гормона и пищевой добавки – мелатонина. Этот уникальный гормон помогает при бессоннице, уменьшает время засыпания и улучшает качество сна. И это еще не все.

Давайте посмотрим, что еще может мелатонин:

- помогает контролировать стресс;
- увеличивает продолжительность жизни;
- увеличивает способность организма поднимать настроение и получать удовольствие;

- понижает уровень холестерина, артериального давления и риска аритмии;
- понижает риск остеопороза;
- играет роль антиоксиданта в нашем организме;
- предупреждает и помогает бороться с раковыми опухолями;
- улучшает работу иммунной системы.

Мелатонин вырабатывается в нашем организме, а также находится в определенных продуктах. Этот удивительный гормон производится в эпифизе мозга (шишковидная железа) с помощью нескольких стадий. Сначала эпифиз извлекает аминокислоту – триптофан из кровеносного русла, потом триптофан в шишковидной железе превращается в серотонин, и на последней стадии – серотонин превращается в мелатонин (энзим НАТ должен присутствовать на последней стадии производства).

Вот некоторые продукты, которые богаты мелатонином (содержание по возрастающей): ячмень, банан, помидоры, имбирь, рис, кукуруза и «лидер» - овес. Для производства мелатонина нам необходим триптофан. Поэтому предлагаем вам перечень продуктов, в которых содержится наибольшее количество этой аминокислоты (по возрастающей): цельное молоко, грецкий орех, миндаль, кунжут (семя сезама), тыквенное семя и абсолютный «лидер» – тофу (соевый сыр). Многочисленные исследования также подчеркивают, что витамин В₆ увеличивает уровень мелатонина. Богатые источники этого витамина (по возрастающей): бобы, чечевица, грецкий орех, банан, кунжут (семя сезама), семя подсолнечника и красный перец.

Интересно, что тело не сохраняет мелатонин, и поэтому нуждается в ежедневном образовании. Свет и темнота проходят сигналами, сквозь сетчатку глаза, через оптический нерв к мозгу и соединяются с сигналами «биологических часов», давая команду начать или остановить образование мелатонина. Этот гормон может также образовываться прямо в сетчатке глаза в условиях темноты, без участия эпифиза. Наибольшее количество мелатонина производится в нашем организме в период между 2 и 3 часами ночи. Также некоторые исследования подчеркивают, что естественный свет предпочтительнее для образования мелатонина, чем искусственный. В некоторых исследованиях также упоминается, что физические упражнения повышают уровень этого гормона.

И последнее, о чем необходимо упомянуть, – некоторые факторы нашего образа жизни уменьшают и даже блокируют образование мелатонина. Употребление кофе, табака и алкоголя угнетают производство этого необыкновенного гормона.

Итак, мы думаем, что вы обратили внимание на то, что от нашего образа жизни зависит действие этого чудо-гормона – мелатонина. Позволим ли мы этому Божественному «лекарству» освежить и преобразить нашу жизнь зависит лично от каждого человека. Мелатонин способен изменить нас и обеспечить победу над болезнями. Почему бы вам не зарядиться энергией для нового дня?

Владеющий собою

С Сергеем мы познакомились на программе «Дышите свободно». Он появился под конец программы и очень сильно просил, чтобы мы встретились с ним. В разговоре я почувствовал, что Сергей чем-то был обеспокоен, и что-то

особенное тревожило его душу. Мы договорились о встрече у него дома. В начале беседы Сергей показывал мне свои личные фотографии. На одной из них мой собеседник был заснят вместе с Юрием Власовым и Арнольдом Шварцнегером. Оказалось, что Сергей попал в книгу рекордов Гинесса, в то время обладая незаурядной физической силой (120 раз отжался на брусьях за одну минуту). В прошлом у него было много наград и титулов (мастер спорта, мастер спорта международного класса и т.п.). За великими спортивными достижениями последовали и большие деньги. Именно в это время он увлекается игровыми автоматами и наркотиками. Они-то и «высосали» из него жизнь. Передо мною сидел слабый, безвольный и психически больной с намеками на одержимость человек. Парадокс жизни - самый физически сильный человек и не смог победить себя, свой характер. Завоевал города и награды, но не смог совладать собою. Поставил рекорд Гинесса, но в то же время оказался слабым перед самим собой.

Сколько людей сегодня погибает от отсутствия самоконтроля! Самоконтроль... Какое важное слово. А как в вашей жизни? Умеете ли вы контролировать себя? Как владеть собою?

Невоздержанность разрушает жизнь человека, даже самого физически сильного. Невоздержанность даже в одной сфере полностью уничтожит личность и заберет все здоровье. Самая серьезная проблема нашего общества – это отсутствие воздержания, то есть самоконтроля. Невоздержанность в пище, питье, эмоциях, труде, интимных отношениях разрушает здоровье, отравляет семейную жизнь и уродует личность человека. Есть ли выход? Возможно ли сегодня владеть собою?

Еще приблизительно три тысячи лет тому назад самый мудрый человек по имени Соломон писал:

«Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города» (Пр.16:32).

«Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Пр.25:28).

В те древние времена город просто не мог существовать без стен, которые служили ему оградой от врагов. Нет стен – нет города. Поэтому жители города, в первую очередь, строили и восстанавливали стены. Осажденный город можно было захватить только через разрушенные ворота, пробоины в стене или подкуп охраны, стражи.

Сегодня наше сознание является теми стенами, через которые враг человека желает проникнуть внутрь и уничтожить личность, душу. Повлияв на мысли, поработив их, он безжалостно и беспощадно уничтожает все доброе и светлое в нас, приводя к деградации и смерти. Но когда человек владеет собою, контролирует мысли и бдителен все время, он непобедим, он силен, он успешен.

Что же сегодня разрушает «стены» нашего «города»? Через что враг поражает мозг и мысли? Кроме внутреннего фактора, то есть, когда мы сами идем на сговор с врагом или проявляем слабость и безразличие, существует и внешний - потоки грязи, аморальности, разврата, насилия и греха, которые буквально льются с ТВ, Интернета, газет, рекламы и радио. Созерцание и впитывание беззакония отравляет наше сознание и ведет к рабству. Нездоровая пища, разрушающая музыка, нецензурная брань также ослабляют деятельность

мозга, ведя личность к упадку и деградации. Какой пищей (в буквальном и переносном смысле) мы питаем себя, такими мы и станем.

Теперь вы видите, что является источником всех процессов «брожения, гниения и разложения» в нашем сознании.

Итак, первое, что необходимо нам решить в вопросе самоконтроля и воздержания – это отключить, перекрыть все каналы, по которым «сточные воды и помои» попадают нам в мозг (конечно, речь ведется лишь о том, что зависит от вас).

Второе, что обязательно необходимо отметить в вопросе самоконтроля – это питание нашего сознания здоровой пищей (опять - таки, в прямом и переносном смысле). Отдавайте предпочтение тому, что созидает и поднимает. Будьте там, где вы найдете поддержку и ободрение, общайтесь с теми, кто несет добро и свет.

И третье, самое важное. Сам по себе человек не способен быть полностью воздержанным и владеть собою. Без помощи из вне, без Бога, нам не удержать наши стены. Мы имеем дело с врагом, который сильнее нас. Только Бог может дать Свою силу, которая даст нам самоконтроль и владение собой. Грешный человек легко пробиваем. Но человек, который в союзе со Христом, является победителем. В нашей крепости (то есть в сознании) должны быть двое. В одиночку мы легко уязвимы. Нам крайне необходим надежный, могущественный и непобедимый союзник. Другой стратегии и пути на грешной Земле просто нет. Когда Иисус Христос жил на нашей планете, Он на сто процентов был воздержан, обладал самоконтролем и владел Собою. Он наш совершенный пример и сила. Научиться можно только у Него, ведь Он знает и может все. Спаситель прошел победителем через все те испытания и искушения, с которыми сегодня встречаемся мы.

Что делать, если стены города разрушены и пали? Начните строить и восстанавливать с Тем, Кто является источником настоящего воздержания и самоконтроля. Дорогой читатель, не обманывайтесь и не тешьте себя мыслью о самоконтроле и владении собой, если выкуриваете даже одну сигарету или выпиваете только раз в месяц (или по праздникам, которые могут быть каждую неделю). Это не настоящая победа, это не долгожданная свобода, это не тот самоконтроль, о котором мы мечтаем. Не оставляйте никаких «крючков» врагу! Не залепляйте пробоины и развалины в стене соломой и мусором, не делайте ворота из газеты – это не поможет. Существует только один путь к победе – взять в союзники Творца и Всемогущего Бога. Пригласите Его и запаситесь терпением. Дайте время, стены отстроятся. Осознание того, что вы обладаете самоконтролем и владеете собою, приносит огромное удовлетворение и поднимает достоинство личности. Настоящие победители овладеют собою. Победа только в союзе с Богом, Который не проиграл ни одной битвы, и Он видит вас сегодня в числе победителей!

Не подхлестывай загнанную лошадь

Многие люди пьют напитки, содержащие кофеин, потому, что думают, будто эти жидкости освежают их, придают бодрости, уверенности в работе. Наиболее популярным напитком, содержащим кофеин, является кофе.

Кофеин – наркотик, принадлежащий к семейству ксантинов. Кстати, теофиллин (содержащийся в чае) и теобромин (содержащийся в шоколаде)

также являются ксантинами. Большинство специалистов считают, что кофе, чай и шоколад содержат значительное количество кофеина. Кроме чая и кофе, кофеин содержится в безалкогольных напитках (особенно темного цвета) и в некоторых лекарствах.

На первый взгляд, кажется, что кофеин поднимает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль и раздражительность. Но эти эффекты по большей части обманчивы и иллюзорны. Кофеин не решает проблемы усталости.

Давайте более детально рассмотрим действие кофеина на организм человека. Кофеин стимулирует нервную систему. Он сам по себе не представляет для организма никакой ценности – не дает нам ни калорий, ни витаминов, ни питания. Кофеин лишь активизирует механизмы стресса, повышая уровень сахара в крови, частоту пульса, кровяное давление. Этот наркотик «заставляет» организм брать силу и энергию из резервов, которые ограничены и были даны нам Творцом для экстренных случаев в нашей жизни. Действие этого опасного вещества напоминает подхлестывание загнанной лошади. Усталость у нее не исчезает, а через силу и боль мы заставляем ее двигаться. Если мы употребляем кофеин, то исчерпываем жизненные энергетические запасы преждевременно, и приближаемся к смерти. Кофеин – это умелый шоумен, который «разыгрывает» красивые «спектакли», скрывая от нас правду. Цена этого «шоу» – постоянное бессилие и усталость, истощение нервной системы и во многих случаях преждевременная смерть.

Кофеин тесно связан еще с одним наркотиком – никотином. Такая себе «сладкая парочка». Какой эффект производит кофеин на нервную систему? Это возбудитель или стимулятор. Некоторые называют его «подъемником». Вы немного устали. Чашка кофе «снимет» утомление. И вы почувствуете себя лучше. Никотин же в малых дозах – тоже стимулятор, но дозы, которые большинство из вас принимает, превращают его в транквилизатор. Это депрессант и успокоительное средство в одно и то же время. Известно, что одновременный прием стимулятора и успокоительного вызовет эйфорию. Когда вы просыпаетесь утром, то вы чувствуете себя плохо или даже ужасно. Всякий, прибегающий к никотину и кофеину, чувствует себя утром плохо. Вы не приняли еще свой кофеин и не затянулись никотином, поэтому столь отвратительно чувствуете себя. И что вы делаете в первую очередь утром? Пьете чашку кофе, потом сигарета, а затем наступает та самая эйфория. У вас ощущение, что все сегодня будет превосходно. Вы чувствуете себя победителем на вершине блаженства.

Но задумывались ли вы, что происходит в этот момент с нервной системой? Представьте, что вы садитесь на лошадь и командуете ей: «Но, тпру, но, тпру». Каким станет бедное животное? Оно будет нервным и раздражительным. Как вы себя чувствуете сегодня? Вы нервны, раздражительны. Вы приняли один наркотик и приказали: «Поехали!», а потом приняли другой и сказали: «Тормози!» Гони, тормози ... Никотин, кофеин... Вы замечали, что, чем больше вы курите, тем больше пьете кофе? Они словно неразлучная пара. Продолжая больше курить и больше пить кофе, мы становимся все более раздражимыми и нервными.

«Я знаю, как от этого избавиться: выкурить еще сигаретку, выпить еще чашечку кофе, и я почувствую легкую эйфорию» - говорим мы себе. Потом она вновь истощится, тогда я снова раздражаюсь, нервничаю и принимаю еще дозу.

Наркотики по сути своей – великие обманщики. Они заставляют чувствовать себя хорошо, когда на самом деле вам плохо. Вы чувствуете себя нормально только потому, что не ощущаете, что происходит на самом деле. Поэтому вы и продолжаете употреблять всё больше кофеина, все больше никотина, становясь все более нервными. Поэтому, возвратившись домой с работы, вы, возможно, выкуриваете кучу сигарет и выпиваете много кофе, а когда жена зовет к ужину, то вы просите для расслабления пару рюмочек спиртного. Вы вливаете в себя еще один наркотик.

Как действует на центральную нервную систему алкоголь? Это депрессант, поэтому, чтобы не слишком размякать, вы выпиваете еще чашку кофе, становясь еще больше раздражительным. Ведя такой образ жизни несколько лет, вы становитесь все более нервным и раздражительным, принимая все больше наркотиков, пока однажды жена не посоветует вам навестить врача. Вы считаете, что вам врач не нужен. Правда, даже дети дома говорят: что такое случилось с папой? Он такой взвинченный и нервный. Жена тем временем настаивает: «Тебе надо сходить к врачу. Прошу тебя». Кстати коллеги тоже замечают: «Ты стал таким вспыльчивым, да что с тобой такое?» Может все-таки записаться на прием? И вот вы идете к врачу. Он говорит, что у вас артериальное давление слегка повышено, и советует поменьше курить. Увы, он и не знает, что поставил перед вами невыполнимую задачу. Никто из заядлых курильщиков не в состоянии надолго уменьшить свой табачный рацион. Это, к сожалению, не действует. Перед уходом вы просите доктора выписать вам что-нибудь от нервов. Врач, не желая обидеть вас, выписывает успокоительное. Как оно действует на нервную систему? Вы не слишком глубоко впадаете в депрессию, поэтому продолжаете выпивать пару чашек кофе и все сильнее и сильнее разрушаете свои нервы.

К сожалению, весь цивилизованный мир пытается идти таким путем. Попытка устранить эти симптомы приводит к их усилению. Почему ваш врач выписывает успокоительное? Потому что пациент от него счастлив, но это не меняет ситуации.

Думаем, что многие из вас видели или слышали, как некоторые люди используют проволоку, а в некоторых случаях и отвертку, для того, чтобы электрические «пробки» не перегорали. Работает, никаких хлопот, но опасно - приводит к пожарам. Мудрый Творец вставил в каждого из нас особый «предохранитель» - усталость. Что нам необходимо сделать, когда зажигается лампочка утомления? Отдохнуть, поспать, а мы вместо этого употребляем кофеин. Да, можно уничтожить эту лампочку, но разве это разумно?

Давайте рассмотрим еще некоторые разрушительные последствия употребления кофеина:

- бессонница;
- язва;
- изжога;
- увеличение риска сердечнососудистых заболеваний, рака мочевого пузыря, поджелудочной железы;
- увеличение артериального давления;
- повышение уровня холестерина в организме;
- потеря кальция, железа и витамина В;

- негативное влияние на протекание беременности и развитие плода.

Одним словом, кофеин – страшный враг! Но этого коварного врага можно победить. Предлагаем вам 8 реальных и действенных рекомендаций, с помощью которых вы сможете распрощаться с зависимостью от кофеина:

- Срабатывает только решительный, полный, окончательный отказ от кофеина.
- Употребляйте большое количество обыкновенной чистой воды.
- Если вы любите горячие напитки, попробуйте пить чаи на основе лекарственных трав или злаковые заменители кофе.
- Достаточный отдых и полноценный сон.
- Ежедневные физические упражнения.
- Утро начните с контрастного душа. Это придаст вам энергии и бодрости.
- Принимайте нейтральную или горячую ванну.
- Уничтожьте все запасы кофеина. Ничего не оставляйте «на всякий случай».
- В полной зависимости просите у Бога сверхъестественной силы и помощи.
- Будьте терпеливы и настойчивы, помня о том, что через эту «ломку» проходили многие.

Мы можем чувствовать себя отлично и быть исполненными энергии без всяких стимуляторов. Уже сегодня мы можем жить полноценной и реальной жизнью!

Как победить стресс: 7 принципов

Для большинства людей вопрос стресса крайне актуальный и насущный. Со стрессом мы сталкиваемся везде. Жизнь человека 21 столетия переполнена стрессом. Сегодня он изматывает нашу жизнь, высасывает здоровье и ведет к смерти. Наша жизнь за 6000 лет кардинально изменилась и для того, чтобы приблизиться к жизни согласно Эдемской модели, нам необходимо разобраться со стрессом. Существует ли оружие против него? Как же победить стресс? Как смягчить негативные последствия стресса?

Думаем, что вы согласны с тем, что чудо-таблетки против стресса в природе просто нет. Прежде чем мы рассмотрим 7 принципов, используя которые вы сможете победить стресс, давайте определимся с главным вопросом – а что такое стресс?

Существует определение стресса, данное ученым и специалистом в этой области, Гансом Селье:

«**Стресс** – это неспецифическая реакция организма на раздражители».

Несколько мыслей по поводу этого определения:

1. Раздражители, которые могут вызвать стресс, у всех нас разные, но реакция на физическом уровне (увеличение артериального давления, учащение пульса и т.п.) у большинства людей практически одинаковая (то есть неспецифическая реакция).

2. Стресс – это не то, что с нами случается, а то, как мы реагируем.

3. Ключевое слово в данном определении – **реакция**.

4. Мозг – это тот орган, который и интерпретирует, истолковывает все события в нашей жизни, и именно он определяет нашу реакцию.

5. Есть ряд событий в нашей жизни (например: смерть близкого человека), которые как не истолковывай, вызывают у нас стресс.

Итак, мы разобрались с определением самого понятия стресса. Давайте рассмотрим семь принципов того, как его можно победить. Некоторые из них действительно решают проблему стресса в корне, а некоторые помогают смягчить его негативные последствия.

1. Расслабление, отдых:

- глубокое, брюшное, диафрагмальное дыхание - расслабляет и успокаивает;
- ночной сон – для взрослого человека 7-8 ч;
- наличие в организме необходимого количества мелатонина, контролирующего стресс (более подробно читайте главу, посвященную этому гормону);
- полная остановка один день в неделю (как рекомендует нам Творец, в субботу) от тревог, забот, привычной работы и суеты;
- выезд (или жизнь) на природу, в сельскую местность.

2. Физическая активность.

Очень интересный и уникальный принцип заложен в эту довольно простую деятельность – физическая активность или нагрузка. При стрессе наш организм практически все параметры на физическом уровне «гонит вверх» - пульс, давление, уровень сахара в крови и т.п. Почему так происходит? Это механизм защиты, который вложил в нас Творец. Когда нам грозит опасность – мы убегаем или боремся за жизнь. Для этого организм и мобилизует все свои силы и резервы. Когда же мы совершаем физическую активность (продолжительную), то организм через некоторое время также «гонит вверх» те же параметры (пульс, давление, сахар в крови...). Через некоторое время, если организм натренирован, он сам приводит в норму эти параметры. И когда в следующий раз физически активный человек переживает стресс, организм сам приводит в норму все параметры (ведь перед этим мы тренировались). В принципе, для организма не существует разницы – стресс или физическая нагрузка. Он способен справиться с негативными последствиями. Важно, чтобы это состояние не переходило в хроническое. Кроме того, физическая активность «сжигает» все гормоны и вещества, которые были выброшены в кровь во время стресса. Это смягчает негативные последствия. Поэтому после стресса необходимо дать своему организму адекватную физическую нагрузку.

3. Здоровое питание.

В данной книге уделяем внимание этому важному вопросу в отдельной главе. Во время стресса необходимо максимально простое, натуральное и здоровое питание. Это поможет организму эффективно нейтрализовать стресс. Не забывайте и о питье чистой воды (этой теме также посвящены некоторые главы).

4. Распределение времени, организованность:

- начинайте день неспешно и рано;
- планируйте день, время, работу и жизнь;

- ставьте чёткие и реальные цели;
- расставьте приоритеты (хорошей помощью в этом могут быть библейские 10 заповедей, они даны нам мудрым Творцом и расставлены в порядке приоритетов).

5. Взаимоотношения любви.

Окружите себя добрыми людьми, которые готовы вас поддержать в тяжелую минуту. И сами будьте для близких и окружающих поддержкой, опорой. Бескорыстная любовь и доброта способны на многое в жизни, в том числе и победить стресс. Иногда для этого бывает достаточно одного взгляда или слова.

6. Отношение к жизни, система взглядов, мировоззрение, духовный стержень.

Это самое главное в борьбе со стрессом. Все это определяет нашу реакцию на раздражители в нашей жизни. То, что вложено нам в семье, то, что потом мы сами себе вкладываем в сознание – это все и определяет нашу реакцию на раздражители. Кто вы? Кем вы себя считаете? Каковы ваши ценности и цели здесь на Земле? Можете ли вы отдать или принять настоящую любовь? Кому вы принадлежите? Ответы на эти вопросы и определяют вашу реакцию на всевозможные раздражители. Стресс – это наша реакция. А реакция определяется «программным обеспечением» в нашем компьютере (мозге). Чья у вас программа? Кто ее написал? Кто на вас оказывает влияние?

Согласно истинного, библейского мировоззрения, мы с вами произошли не от обезьян и не в результате тысячной реинкарнации, мы с вами дети Божьи. Вы и я – дети Господа! И это чудесно! Эта мысль определяет все, в частности нашу реакцию на всевозможные раздражители. Мы в руках всемогущего Бога. Он заботится о нас. Он все контролирует. С нами случается только то, что допущено мудрым и любящим Небесным Отцом нам во благо. Бог любит нас, и мы ценны в Его очах, потому что мы - Его творение. Небесный Отец хранит нас и ведет по жизни. Все, что случается с нами, подчинено только одной цели, чтобы мы были счастливы и обрели вечность.

Именно такой внутренний, духовный стержень помогает выстоять и не сломаться.

7. Библия, молитва и духовное пение.

Это формирует мировоззрение, духовный стержень. Кроме этого, все эти духовные практики и дисциплины нейтрализуют стресс и помогают мягко преодолевать любые беды и проблемы. Попробуйте, и вы сможете убедиться в сверхъестественной силе, которая стоит за Библией, молитвой и духовным пением. Это мощнейшие средства на Земле в борьбе со стрессом. Других просто нет. Делайте то, что вы можете и как вы понимаете. Будьте искренне и честны. Умиротворение, спокойствие и уверенность придут в вашу душу.

И последнее: для того, чтобы одержать победу над стрессом помните, что тело и душа человека – это одно целое, и они очень тесно взаимосвязаны. Влияя на душу, мы оказываем влияние и на тело.

Желаем вам стать победителями и изменить свое отношения к раздражителям, которые могут вызывать стресс!

Мы с вами уже многое знаем о здоровье и том, как его сохранять. Главный закон здоровья говорит о том, что жизнь человека в крови. Качество крови и скорость кровообращения – два важных фактора, и чтобы мы с вами не совершали, мы либо влияем на одно, либо на другое, а иногда на оба фактора вместе.

Также мы с вами исследовали истоки медицины, которой 6000 лет. Ее корни – Эдем. При творении Господь создал наилучшую среду (питание, физическая активность, вода, и т.п.) для счастья и здоровья людей. Больной человек излечивается от болезни и сохраняет здоровье, когда «погружается» в среду.

В данной главе мы рассмотрим еще один важный принцип, который влияет на кровь (качество и циркуляция) и формирует среду. И этот очень важный принцип – чистота.

1. 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. Легким следует предоставить, насколько это возможно, максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена; он уменьшается, если легкие стеснены и сжаты. Поэтому губительные последствия этого стали столь распространены в наше время, особенно у людей, проводящих много времени сидя, наклонившись, сутулясь над своей работой. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность достаточно расширяться.

2. Легкие постоянно выбрасывают нечистоты, и их нужно все время снабжать свежим воздухом. Загрязненный воздух не предоставляет им кислород в необходимом количестве, и кровь поступает в мозг и другие органы ненасыщенная кислородом и необновленная. Отсюда вывод: жилые помещения необходимо хорошо проветривать. Жизнь в тесных, плохо проветриваемых квартирах с тяжелым, испорченным воздухом ослабляет весь организм. Он становится особенно чувствительным к влиянию холода — стоит чуть дольше побыть на улице в непогоду, как наступает болезнь. Многие люди бледны и ослаблены именно потому, что сделали себя узниками помещений. Они снова и снова дышат одним и тем же воздухом, перенасыщенным ядовитыми веществами, которые выбрасывают легкие и выделяют поры, а нечистоты таким образом поступают обратно в кровь.

3. Любое помещение (учебное, общественное, спальня, офис и т.д.) должно быть хорошо проветриваемым. Необходимо обеспечить доступ солнечного света и отсутствие сырости, вредных испарений которые могут стать причиной болезней и смерти. Мы очень часто создаем идеальные условия для комнатных растений, но не думаем о собственном здоровье.

4. Абсолютная чистоплотность является существенной как для физического, так и для духовного здоровья. Шлаки постоянно удаляются из организма через кожу. Миллионы пор быстро засоряются и теряют проходимость, если их не содержать в чистоте, часто принимая ванну. Шлаки организма, которые должны выводиться через кожу, оказывают дополнительную нагрузку на другие выделительные органы. Большинство людей могли бы извлечь пользу из холодной или едва теплой ванны, принимаемой ежедневно утром или вечером.

Вместо того, чтобы усиливать склонность к простудам, ванна, принимаемая надлежащим образом, укрепляет организм, улучшает кровообращение, кровь приливает к поверхности кожи; такая ванна обеспечивает более свободный и регулярный кровоток. Это способствует укреплению и разума, и тела. Мышцы становятся более эластичными, а интеллект - более ярким. Ванна — успокаивающее средство для нервов, она полезна для кишечника, желудка и печени, сообщая каждому из этих органов энергию и здоровье и способствуя пищеварению.

5. Важно также, чтобы одежда и постельное белье всегда были чистыми. Они впитывают отработанные вещества, выбрасываемые через поры и если их регулярно не менять и не стирать, нечистоты будут впитываться кожей снова.

6. Любая форма нечистоплотности ведет к заболеваниям. Смертоносные микробы кишат в темных, неприбранных углах, в гниющих отбросах, в мусоре, в сырости и плесени. Испорченные овощи и кучи упавшей листвы не следует оставлять гнить рядом с домом, чтобы они не отравляли воздух. Нельзя допускать, чтобы что-то нечистое или гниющее находилось около дома и внутри него.

7. Господь, наш Творец, в Библии указал человечеству на определенную пищу

(животные, птица и.д.), как непригодную, вредную, бесполезную для любого организма. И она названа нечистой. Например, к нечистой пище относится свинина, мясо кролика и лошади. Также Бог запретил в пищу кровь (любую). Тот факт, что запрещенное было объявлено нечистым, учил тому, что потребление вредной пищи оказывает оскверняющее действие. То, что наносит вред организму, постепенно разлагает и душу. Оно делает употребляющего запрещенные продукты непригодным для общения с Богом, непригодным для святого и возвышенного служения.

8. Нечистые мысли, побуждения и желания наносят огромный вред душе и телу человека. Нечистота сердца ведет к нечистоте в речи и поступках. Иисус очень точно по этому поводу заметил:

«Исходящее из уст - из сердца исходит - сие оскверняет человека, ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления, это оскверняет человека; а есть неумытыми руками - не оскверняет человека» (Мф.15:18-20).

9. Сегодня в современном обществе очень часто TV, интернет, журналы и газеты являются источником грязи, разврата и греха. Попадая в разум человека, они отравляют душу, а потом и тело. Поэтому для здоровья тела и души необходимо перекрыть все эти источники, питаться чистым, светлым и вдохновляющим (природа, музыка, Библия и т.п.).

Итак, чистота (тела, одежды, жилья, мыслей...) – залог здоровья всей личности в целом. Эдемский сад было местом, где чистота была во всем и везде. И мы с помощью Бога должны стремиться к этому.

Самый большой внутренний орган

Как вы думаете, о каком органе пойдет речь? Интересно, какой внутренний орган самый большой в нашем организме? Это - печень (3-5%). Что она собой представляет?

- Печень имеет две доли.
- Печень – депо крови.
- Главные функции – обезвреживание, участие в пищеварении, организация и хранение энергетических запасов, синтез холестерина, желчных кислот, билирубина, продукция и секреция желчи, синтез гормонов.
- Известно около 30 биохимических функций печени.
- Если бы мы хотели воссоздать работу печени, нам необходима была бы лаборатория с заведующим, тремя ассистентами и пятью лаборантами!
- За 24 часа печень производит до 1,5 л. желчи для кишечника и желчного пузыря. Желчь необходима для расщепления жира.
- Печень является одним из немногих органов, способных восстанавливать свой первоначальный размер даже при сохранении всего лишь 25% нормальной ткани.

Больная и нездоровая печень может удерживать 30-50% объема крови. А мы с вами помним главный закон здоровья – жизнь тела в крови. Невозможно иметь хорошее здоровье без хорошего кровообращения.

Почему появляются всевозможные заболевания печени? Выделим две главные причины: нездоровое (мясная пища, избыток жиров и т.д.) питание и употребление ядов (алкоголь, никотин, производственные яды, продукты бытовой химии, автомобильные и промышленные выбросы).

Чем мы можем помочь этому важному органу – печени? Приведем некоторые советы и рекомендации (предварительно проконсультируйтесь со своим врачом):

1. Необходимо устранить две причины, которые вызывают болезненное состояние печени.
2. Промывание печени большим количеством травяных настоев.
3. Воздержание от некоторых приемов пищи или непродолжительное лечебное голодание.
4. Горячая грелка на область печени. Три раза в день после еды на 40 мин. В менее серьезных случаях – 1-2 р. Достигается лучшая вентиляция и исчезновение застоя с их последствиями. Прогревая печень, поднимая температуру крови, мы активируем кровообращение в капиллярах и достигаем увеличение объема циркулирующей крови. Приток тепловой энергии уменьшает потребность в повышенном питании.

Итак, учитывая всю выше предложенную информацию, мы можем достаточно эффективно помочь самому большому внутреннему органу и тем самым улучшить качество крови и ее циркуляцию. Ведь жизнь человека в крови.

Сынок, вынеси, пожалуйста, мусор!

Еще с детских лет моя мама приучила меня выносить мусор. Выносить мусорное ведро – это была моя обязанность. До сих пор в моих ушах звучит голос матери: «Леня, вынеси, пожалуйста, мусор!». И тогда, и сегодня считаю, что это важная обязанность по дому и пренебрегать ею просто не стоит. Да, иногда бывает плохая погода, занятость или просто лень, но долг есть долг. Избавляясь от мусора, мы сохраняем наше жилье в чистоте.

Иногда по новостям рассказывают и показывают города, где бастуют службы, ответственные за сбор и вывоз мусора. Грязь, страшное зловонье и беспорядок наблюдаются в том городе. Население этого несчастного города вдыхает нечистый воздух. Можете ли вы себе представить жизнь в доме, где на протяжении целого года не выносился бы мусор? Существовала бы там жизнь? Можно ли было поддерживать там свое здоровье? Никто бы не выжил в таком доме!

Любое производство имеет отходы. Любая жизнедеятельность имеет мусор. Так устроен мир и наша жизнь. Наивно полагать, что наш организм – исключение из этого правила.

Метаболиты (от греч. μεταβολίτης, metabolítes) — продукты метаболизма каких-либо соединений. **Метаболизм** (от греч. μεταβολή — «превращение, изменение»), или обмен веществ — набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни. Говоря простым языком, в нашем организме накапливаются «шлаки» - мусор, который нужно выносить наружу. «Шлаки» - это:

- продукты жизнедеятельности в нашем организме;
- яды и токсины, которые попадают в наш организм через пищу и воздух;
- отравляющие вещества (алкоголь, табак, наркотики и т.п.);
- гной, который образовывается в результате попадания в наш организм нездоровой пищи (например, мясо);
- яды и токсины, которые образуются в нашем организме в результате неудачных сочетаний продуктов;
- лекарства, опасные для здоровья.

Накопление всевозможных «шлаков» в нашем организме опасно для здоровья человека. Это может стать основной причиной всевозможных заболеваний. Учтите также, что кровь в организме омывает все органы, каждую клетку. Поэтому залежи «мусора» в одном месте, а они в первую очередь складываются в пустотах, могут серьезным образом повлиять на многие органы. Также стоит упомянуть, что закупорка капилляров «шлаками» - это основа всевозможных заболеваний, ведь жизнь человека в крови.

Какой выход? Какова стратегия борьбы со «шлаками» в нашем организме?

1. Во-первых, необходимо, насколько это возможно, прекратить поступление нового «мусора» и его складирование.

2. Необходимо наладить нормальную работу дыхательной системы. Клетки иммунной системы могут выполнять свои защитные функции только при достаточном насыщении организма кислородом.

3. Иногда организм сам «провоцирует» повышение температуры, необходимой для уничтожения ядов, токсинов и «мусора». Нам нужно не тормозить и не заглушать этот весьма важный процесс.

4. Можно искусственным образом, используя горячие ванны, поднимать температуру тела все с той же целью. Повышенная температура и кислород помогут сжечь какую-то часть «мусора». Повышение температуры тела при процедурах гидротерапии вызывает ускорение химических реакций, снабжение теплом без затрат для организма, не расходуя его резервы. Тепловые процедуры гидротерапии легко регулировать и дозировать.

5. Необходимо нормализовать работу выделительной системы, а

особенно почек, кожи и печени.

6. Используя принципы гигиены, необходимо держать кожу в чистоте.

7. Если создать особые условия, то организм сам способен переработать, «съесть», тот «мусор», который накопился в организме. Это чудесное самоочищение происходит, когда мы пропускаем прием пищи (лучше всего ужин), во время лечебного голодания или во время лечебной диеты (свежевыжатые соки, ягоды, фрукты, зелень и т.п.). Весь очистительный эффект можно прекрасно усилить обильным питьем воды, травяных чаев.

Помните, что жизнь человека в крови. Именно два фактора определяют здоровье человека – качество крови и скорость кровообращения. Для каждого из нас является очевидным и необходимым избавления от мусора и грязи в наших домах. А как на счет дома, в котором мы живем (наше тело)? Помогите своему организму, ведь чистота – залог здоровья!

В поте лица

Мы продолжаем рассматривать вопрос здоровья и медицины, которой 6000 лет. Как мы можем помочь своему организму? Какие механизмы защиты, восстановления и оздоровления заложены премудрым Творцом в нас? Рассмотрим очень важную функцию организма – потоотделение.

Потовые железы являются частью механизма, регулирующего обмен веществ. Потение – клинический симптом огромного значения. Роль пота – удаление веществ, которые «загрязняют» нас (продукты жизнедеятельности и нездорового образа жизни). Высокая температура способствует сгоранию метаболитов, а пот их выделяет. Пот и высокая температура – два защитных средства организма.

Степень кислотности пота во время кризисов имеет первостепенное значение для прогноза. Если пот кислотный – прогноз благоприятен, а если пот щелочной – прогноз чрезвычайно серьезен. Когда кожа, легкие, почки не могут больше регулировать кислотно-основное равновесие, потоотделение остается последней возможностью для устранения вредных веществ. Постоянное потоотделение представляет собой облегчение для органов кровообращения (капилляры, артерии, сердце).

Недаром после грехопадения любящий Творец и Бог заповедал человеку: «В поте лица своего будешь есть хлеб ...» (Быт.3:19). Это первое упоминание пота в Библии. Весь этот нелегкий процесс должен быть благословением для грешного человека (в плане воспитания и характера, и здоровья).

Поэтому физическая активность, использование гидротерапии (гипертермические ванны, баня, горячая ножная ванна и т.п.) будет способствовать очищению, оздоровлению и в целом улучшению кровообращения организма. Ну, а мы с вами помним главный закон здоровья – **жизнь человека в крови**. Поэтому так и хочется (в хорошем смысле) сказать себе и вам – потейте на здоровье!

Зеркало здоровья или главная причина кожных заболеваний

Мы продолжаем удивительное исследование принципов, которые лежат в основе медицины, которой 6000 лет. Главный закон здоровья неизменяем и

будет действовать в любом обществе, культуре и народе. Этот закон универсален.

В этой главе мы коснемся самого большого органа человека. Речь пойдет о коже.

Кожа — наружный покров организма человека, защищающий тело от широкого спектра внешних воздействий, участвующий в дыхании, терморегуляции, обменных и многих других процессах. Кроме того, кожа представляет массивное рецептивное поле различных видов поверхностной чувствительности (боли, давления, температуры и т. д.). Кожа является самым большим органом. Отметим некоторые важные моменты:

- Площадь кожи – $1.7\text{м}^2 - 2.6\text{м}^2$;
- Кожа – это большая эндокринная железа;
- Масса кожи – 4 кг;
- Кожа – орган, исключительно богатый ферментами;
- Кожа связана с защитными реакциями организма;
- Кожа – могила микробов;
- Кожа – зеркало здоровья и болезни;
- Кожа – важная железа внешней и внутренней секреции;
- Число потовых желез более, чем 2 000 000;
- Кожа выполняет очистительные функции – вывод ядов, токсинов, продуктов метаболизма, медикаментов;
- Кожа обладает огромной поверхностью для лечения.

Так как все органы и системы человеческого организма тесно взаимосвязаны между собой и омываются одной и той же кровью, то не существует самостоятельных кожных болезней.

Каждое заболевание кожи – это выделение метаболитов («шлаков») изнутри наружу. Поэтому очень важно помочь своему организму открыть кожное дыхание.

Нам всем известно из школьных уроков по химии явление перенасыщенного раствора и перехода растворенного твердого вещества в жидкости в суспензию (смесь веществ, где твёрдое вещество распределено в виде мельчайших частичек в жидком веществе во взвешенном состоянии). Из-за нездорового образа жизни происходит скопление метаболитов в крови. Со временем увеличивается их концентрация и после определенного момента появляются всевозможные кожные заболевания. **Жизнь человека в крови**. Все это усугубляется тем, что с годами уменьшается объем дыхания, а это не позволяет лейкоцитам исполнять роль фагоцитов (клетки иммунной системы, которые защищают организм путем поглощения вредных веществ) из-за недостатка кислорода.

Кровь «выпихивает» вредные метаболиты в кожу. Кожные заболевания являются выражением влияния патологического состава крови.

Какова стратегия выхода из данной ситуации? Необходимо выяснить причины. Искоренить вредные привычки. Начать употреблять здоровую пищу и пить чистую воду в достаточном объеме. Необходимо повышение кислородного снабжения крови и улучшение функции печени и почек. Можно использовать процедуры гидротерапии (лечение водой) в комплексе с фитотерапией (лечение

лекарственными травами). Например, очень полезной будет ванна с листьями грецкого ореха.

Итак, на примере кожных заболеваний мы убеждаемся в истинности главного закона здоровья и в эффективности медицины, которой 6000 лет.

Секреты долгожителей

Большая часть ноябрьского номера журнала «National Geographic» (2005 г.) была посвящена весьма интересной и довольно - таки актуальной теме – долголетия на Земле. Авторы этих статей попытались объективно и честно ответить на ряд важных вопросов:

- где живет больше всего долгожителей на Земле?
- где находятся очаги долголетия?
- какие группы людей и народностей живут дольше всего?
- какие особенности жизни долгожителей?
- что общего во всех группах, где живут долгожители?

Все статьи, материалы и исследования ученых, журналистов сопровождаются уникальными фотографиями, которые ярко дополняют важный отчет. Каковы же результаты исследований и поисков?

На сегодняшний день обнаружено три очага, где находится больше всего долгожителей: остров Сардиния (Италия), острова Окинава (Япония) и город Лома-Линда (штат Калифорния, США).

Давайте рассмотрим каждую из этих групп.

1. Остров Сардиния (Италия). Жители горных деревень обладают крепким здоровьем и долголетием. Вот особенности жизни этих долгожителей:

- Физический труд;
- Употребление винограда и здорового хлеба;
- Употребление продуктов, содержащих жирные кислоты омега-3;
- Хорошая наследственность – 8 из 10 сардинцев ведут родословную от первых островитян;
- Верность семейным традициям;
- Разделение груза семейных забот.

2. Острова Окинава (Япония). Среди жителей этих островов достаточно большая группа долгожителей, которые имеют некоторые отличительные особенности:

- Выращивание и употребление фруктов, овощей;
- Радость и смех;
- Цель, смысл жизни;
- Медленное, неторопливое пережевывание пищи;
- Группы друзей, соседей для поддержки и взаимопомощи;
- Отсутствие переедания;
- Уважение к пожилым людям.

3. Лома-Линда (Калифорния, США). Большая часть жителей этого удивительного города – прихожане церкви христиан адвентистов седьмого дня.

Они ведут особый образ жизни (да и во всем мире адвентисты также придерживаются этих же принципов), благодаря чему живут значительно дольше, чем среднестатистический житель США. Вот особенности их образа жизни:

- Вера в Бога;
- Соблюдение дня покоя (суббота), согласно десяти Библейских заповедей;
- Употребление орехов, семечек и бобовых;
- Взаимосвязь физического и духовного здоровья;
- Воздержание от алкоголя и курения;
- Отказ от нечистой пищи (свинины);
- Диета – злаки, орехи, овощи, фрукты;
- Служение людям.

Журнал «National Geographic» сообщает в своем номере о двух женщинах, которые являются адвентистами седьмого дня. Они - долгожители в городе Лома-Линда. Первая из них - Мардж Джеттон. Она продлила свои водительские права на 5 лет, когда ей исполнилось 100 лет. Мардж отмечает, что ее крепкое здоровье и долголетие обусловлено христианской верой и тем, что Бог – это ее замечательный Друг. Другая удивительная женщина - Лидия Ньютон. В 2005 году отпраздновала 112 лет. Лидия входит в число двадцати самых старых людей мира, отставая от лидера на три года. Вот так чудеса!

Интересно отметить, что среди адвентистов седьмого дня по всему миру (а эта христианская церковь присутствует более чем в 200 странах мира) в среднем сердечнососудистые заболевания и заболевания раком встречаются намного реже. Да и продолжительность жизни в среднем выше на 10-12 лет.

Но вернемся к нашему исследованию. Каковы же секреты долгожителей? Что объединяет эти три группы людей? Общим оказалось следующее:

1. Не употребляют алкоголь и табак;
2. Ведут активный образ жизни;
3. Общаются с людьми;
4. Берегут семью;
5. Едят фрукты, овощи и злаки.

Все достаточно просто! Никакого волшебства и магии! Хотите жить дольше – используйте медицину, которой 6000 лет. Желаете стать долгожителем – приближайтесь к «Эдемской модели» жизни. Все зависит от нас самих, от нашего образа жизни, который определяет, сколько лет мы проживем. То, что мы едим, пьем, о чем думаем и что делаем каждый день, то есть наши привычки, определяют качество и количество лет нашей жизни.

Удивительно то, что Библия достаточно много говорит о секретах долголетия. Значит Творец и Бог заинтересован в качестве и продолжительности нашей жизни. Вот некоторые цитаты из Слова Божьего:

«Хочет ли человек жить и любит ли долгоденствие, чтобы видеть благо? Удерживай язык свой от зла и уста свои от коварных слов. Уклоняйся от зла и делай добро; ищи мира и следуй за ним» (Пс.33:13-15).

«Страх Господень прибавляет дней, лета же нечестивых сократятся» (Пр.10:27)

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы тебе было хорошо, и чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх.20:12).

«Дабы ты боялся Господа, Бога твоего, и все постановления Его и заповеди Его, которые [сегодня] заповедую тебе, соблюдал ты и сыны твои и сыны сынов твоих во все дни жизни твоей, дабы продлились дни твои» (Втор.6:2).

Вера в живого Бога, любовь к нашему Спасителю и ближнему делает нас долгожителями, дает счастье и уверенность в завтрашнем дне.

Что вы думаете по этому поводу? Хотели бы вы прожить долгие годы? Начните использовать секреты долгожителей прямо сейчас!

Что делать при болезни

Прежде чем мы коснемся того, что необходимо делать при болезнях, нам необходимо обратиться к самому определению термина «болезнь».

Болезнь — это усилие природы освободить организм от последствий нарушения законов здоровья.

К большому сожалению, врачи учат людей, что восстановительная сила находится в лекарствах. Но это неверно, ведь восстановительная сила присутствует в природе.

Хотелось бы привести цитату одного автора, которого любим и уважаем:

«Медикаменты не излечивают болезни. Да, они иногда приносят облегчение, и кажется, что пациент выздоравливает благодаря их применению. На самом же деле это происходит потому, что у природы достаточно жизнетворных сил, чтобы вывести яд и исправить то, что вызвало болезнь. Здоровье восстанавливается, несмотря на употребление лекарства. Но в большинстве случаев лекарство только меняет форму недуга и место болезни. Нередко действиями лекарственного яда, кажется, удастся преодолеть недуг на некоторое время, но последствия его остаются в организме и некоторое время спустя причинят огромный вред» (Е.Уайт, «Служение исцеления», с.126-127).

В современном обществе люди без меры употребляют лекарства. Они даже не прикладывают усилий, чтобы выяснить причину болезни. Для них главное – это быстро избавиться от боли и дискомфорта. Любой ценой и как можно быстрее. Если прописанное лекарство не помогает, то они быстро переключаются на второе, третье и т.д. И таким образом болезнь все более и более усугубляется. Такая линия поведения и мышления приводит человека в тупик.

Какой же выход? Что делать при заболевании? Отметим важные моменты:

1. Чтобы ликвидировать приступ болезни, необходимо, прежде всего, открыть выделительные пути: очистить кишечник, легкие, почки, кожу, печень. Нужно немедленно открыть закрытые капилляры. Тогда движение плазмы усилится, плазма освободится от шлаков и воспримет антитела, ферменты, диастазы, кислород, глюкозу и питательные вещества из резерва организма.

2. Исход любой болезни решает состояние дыхания, кровообращения и выделения продуктов обмена.

3. В случае заболевания необходимо точно выяснить причину болезни. Нездоровые условия нужно изменить, вредные привычки — искоренить. Только

таким образом человек действительно сможет помочь природе в ее усилиях удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование.

4. Создать условия для выздоровления, то есть поместить больного в среду, где возможно исцеление.

5. Лечение следует направить скорее на больного, чем на болезнь.

6. Использовать природные методы лечения по назначению.

7. Обратиться к Великому Врачу (с этого, в принципе, необходимо и начинать) за помощью, мудростью и здоровьем. Это делается через личную молитву.

8. Необходимо быть терпеливым и настойчивым.

9. Всегда учитывать психическое, эмоциональное, духовное состояние больного человека.

10. Имейте радостное и оптимистическое состояние ума. Культивируйте светлые и чистые мысли. Радостный ум – это может быть наилучшей медициной и лекарством для больного.

Возможно, не с первого раза получится все идеально. Скорее всего организм не так быстро, как нам того хотелось, будет восстанавливаться. Но главное – это постепенно менять мышление, укреплять иммунную систему и приобретать личный опыт выздоровления. Со временем организм окрепнет, и вы вовсе забудете о болезни. Мужественно идите к заветной мечте – быть здоровым и счастливым. Не теряйте веры и терпения. С Богом все возможно!

Четыре секрета, как оздоровить психику

Итак, мы с вами уже многое знаем. Тело и дух (душа) – одно целое. Между ними существует тесная связь. Влияя позитивно на наш разум, мы можем влиять на наше тело, обретая при этом силу и здоровье. Конечно, справедливо и обратное. Также очень важно иметь радостное и веселое сердце – это лучшая медицина. Я думаю, что вы запомнили важный стих из Библии:

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч.17:22).

Но проблема в том, что не всегда у нас хорошие и светлые мысли. Иногда плохая мысль настолько одолевает, что мы день и ночь думаем только об этом. У нас просто не хватает сил преодолеть ее. Мы не можем выйти из этого порочного круга, не в состоянии разорвать его. Мы знаем, что это плохо, что это губит, угнетает нас. Где же выход, и каково решение проблемы?

Хотим раскрыть вам четыре секрета, которые помогли многим и которые мы используем в своей жизни.

Секрет № 1: Взирать на Бога

На чем чаще всего сосредоточен взгляд, мысли человека? На своих болезнях, трудностях, проблемах, на себе, на людях. Мы очень любим «копаться» в этом, и уделяем слишком много внимания человеческому. Мы склонны считать, что наш жизненный удел самый тяжелый. В противовес этому нам нужно отвести взгляд от себя и посмотреть на Бога. В этом и заключается первый секрет.

“Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя

всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить подлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который вместо подлежавшей Ему радости претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими” (Евр. 12:2, 3).

“Итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога; о горнем помышляйте, а не о земном” (Кол. 3:1, 2).

Секрет победы - взирать на Иисуса Христа, думать о Нем, направлять мысли ввысь, останавливая свой взгляд на Небесном. Мы с вами чудесно созданы: на что и на кого смотрим, в то и преобразуемся. Когда мы размышляем о Боге, происходят удивительные вещи. Солнечный свет любви Божьей озаряет темные уголки души, постоянное беспокойство, непреходящая усталость и неудовлетворенность исчезают и радостное удовлетворение передает разуму силу ума, здоровье и энергию тела. Только подумайте о благодати Бога к нам! Для каждого испытания Бог предусмотрел помощь. Если мы подчиняем свою жизнь Ему, никогда не попадем в такую ситуацию, которую Он не предусмотрел заранее. Господь всегда укажет нам путь. Какими бы ни были наши затруднения, скорби, утраты, мы имеем верного и понимающего Друга. Любящий Спаситель никогда не оставляет нас, Он всегда рядом. Бог посылает нам в помощь ангелов. Для каждой слабости и скорби у Господа предусмотрено средство. Для каждого есть надежда во Христе. Какие бы проблемы и трудности не одолевали, Иисус ждет нас, чтобы дать свободу и победу. Он знает, как сочувствовать человеческим страданиям. Христу известна не только каждая душа, не только особые нужды и испытания этой души, Он знает также и обстоятельства, которые беспокоят и смущают дух. Те, кто переносит самые тяжелые страдания, больше всех получают от Христа сочувствия и жалости. Иисус желает, чтобы все свои проблемы мы принесли к Нему и там оставили их.

Направляйте все свои усилия на то, чтобы размышлять о характере нашего Бога, Его действиях, намерениях. Уделяйте особое время для размышлений над жизнью Иисуса Христа. Не “копайтесь” в себе. Необходимо отвернуться от себя и взглянуть на Иисуса.

Бывает так, что иногда трудно размышлять о Боге. Господь знает это. Поэтому Он оставил нам в Своей милости еще нечто, что будет помогать направлять мысли ввысь. Это чтение Библии и молитва.

Священное Писание обладает удивительной силой менять состояние ума. При чтении находите особые места, которые трогают ваше сердце, и размышляйте над ними. Желаем поделиться несколькими стихами, которые не раз поддерживали и меняли наше сознание.

“Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей” (Ис.41:10).

“Послушайте меня, дом Иаковлев и весь остаток дома Израилева, принятые [Мною] от чрева, носимые Мною от утробы [матерней]: и до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить [вас]; Я создал и буду носить, поддерживать и охранять вас” (Ис. 46:3, 4).

“Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях [Моих]; стены твои всегда предо Мною” (Ис.49:15, 16).

Священное Писание – это слова Бога, обращенные к нам. Бог общается с нами посредством Библии. И нам необходимо хранить в своем сердце Его Слово.

Молитва – это непосредственное, прямое общение с Богом. Во время молитвы мы разговариваем с Богом. Поэтому необходимо быть открытыми, искренними и честными. Молитва – это дружеская беседа с нашим Другом. Она чудесным образом меняет наше сознание. Молитесь так, как вы можете, как вы это понимаете, используя свои слова. И помните: Бог слышит всякую молитву.

“Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него” (Мф. 7:7-11).

Итак, первый секрет – взирать на Бога, размышлять о Нем. Мы прикладываем усилия, чтобы направить наши мысли к Небесному, используем при этом чтение Библии и молитву. Главное – это пробовать и практиковать. Победа приходит тогда, когда мы воплощаем полученные знания. Я верю, что общение с Богом обогатит вас и принесет вам радость и мир.

Секрет №2: Дух благодарности и хвалы

Дух благодарности и хвалы способствует здоровью души и тела. Это одно из самых эффективных средств борьбы с депрессией.

“Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе” (1Фес. 5:18).

Выражайте хвалу и благодарение нашему Богу. Благодарите всегда, везде и за все.

“Благословлю Господа во всякое время; хвала Ему непрестанно в устах моих. Господом будет хвалиться душа моя; услышат кроткие и возвеселятся. Величайте Господа со мною, и превознесем имя Его вместе” (Пс. 33:2-4).

Существуют два удивительных закона нашего ума. Первый закон – слова выражают мысли.

“Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его” (Лк. 6:45).

То что на сердце, будет и в устах. Об этом законе мы помним и пользуемся им.

Но забыли и практически не используем второй закон. Он гласит о том, что мысли следуют за словами. Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы выражаем их. Если бы мы больше выражали свою веру, больше радовались благословениям, умножались бы счастье и радость. Иногда у нас могут быть плохие мысли, плохое настроение, упадок духа. Как раз в этот момент начните проговаривать что-то доброе, положительное. Например, молитесь и читайте Библию вслух, пойте псалмы, говорите с кем-то о Боге. За вашими словами последуют и мысли. Вы будете изумлены, когда через некоторое время обнаружите, что мысли и настроение изменились к лучшему. Радость и мир наполнят ваше сердце, и вы забудете о всякой печали.

У нас всегда есть за что благодарить Господа. Развивайте в своем характере

благодарность. Пусть ваша благодарность и хвала будут выражены в песне. Когда порою бывает нам тяжело на сердце, пойте песни о Боге, славьте Его. Песнопение – это сильное средство против печали, уныния и разочарования.

“Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его! Так да скажут избавленные Господом, которых избавил Он от руки врага” (Пс. 106:1-2)

“Ибо Он насытил душу жаждущую и душу алчущую исполнил благами. Они сидели во тьме и тени смертной, окованные скорбью и железом; ибо не покорялись словам Божиим и небрегли о воле Всевышнего. Он смирил сердце их работами; они преткнулись, и не было помогающего. Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их; вывел их из тьмы и тени смертной, и расторгнул узы их. Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих!” (Пс. 106:9-15).

“Воспойте Ему и пойте Ему; поведайте о всех чудесах Его. Хвалитесь именем Его святым; да веселится сердце ищущих Господа” (Пс. 104:2, 3).

“Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего” (Пс. 41:12).

Иисус Христос пример для нас во всем. Обратите внимание, как Он вел себя и о чем говорил. Будем же учиться у Него!

Старайтесь в разговорах с людьми как можно меньше упоминать свои горести и печали. Говорите о том, как благ Бог, о Его великой и неизменной любви. Если что-то и есть на сердце, то принесите это в молитве Богу. Он поймет, утешит и поможет. Сделайте Иисуса Христа во всем Первым.

Секрет №3: Дела доброты и милосердия

Обычно больной человек сосредоточен на себе. Когда мы страдаем и боеем, появляется желание, чтобы все люди “вращались” вокруг нас. Это является большим препятствием на пути к выздоровлению. Но секрет победы и исцеления – это помощь другим. Помогая другим, мы помогаем себе.

В Библии есть необыкновенное обещание Бога тем, кто страдает душой и телом.

“Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: "Вот Я!" Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой [будет] как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают” (Ис. 58: 7-11).

Когда мы будем совершать добрые и бескорыстные поступки для ближних, Господь обещает послать нам исцеление. Я думаю, вы обратили внимание на то, что Бог сделает наши кости тучными. Он сотворит чудо и укрепит нашу иммунную систему.

Добрые дела и слова являются двойным благословением тому, кто дает, и тому, кто принимает. Чувство удовлетворения и осознание правильности того, что делаешь – это самое лучшее лекарство для больного.

Ищите возможности послужить. Будьте благословением для окружающих. Приносите пользу людям, которые возле вас.

“Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его” (Еккл. 11:1).

“Что посеет человек, то и пожнет” (Гал. 6:7).

Секрет №4: Общение с природой

Последний секрет – общение с природой. Господь нас так создал, что жизнь на природе – наилучшая среда для счастья и здоровья человека. Больным необходимо жить в близком общении с природой. Если мы последуем этому совету – будем участниками чудес выздоровления. В живописной сельской местности, вдали от городской суеты вы восстановите здоровье и счастливое состояние духа.

В окружающей природе всегда можно найти что-то, что направит мысли больных к Богу и отвлечет их внимание от самих себя. Очень хороша и полезна работа на свежем воздухе. Лучшее занятие – это возделывание земли.

Природа – это Божий врач для нас. Чистый воздух, приятный свет, упражнения на открытом воздухе принесут исцеление.

“Разве ты не знаешь? Разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? Разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся” (Ис. 40:28-31).

Итак, общение с Богом и природой несут нашему разуму выздоровление.

Используйте все четыре секрета для исцеления психики!

“Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!” (Пс. 33:9).

Самое охраняемое место

На сайте BBC NEWS была размещена статья («Car park makes top ten for safety»), в которой говорилось о самых безопасных местах в мире. В TOP-10 вошли военно-морские базы (пр. Air Force One – база, с которой делает свои вылеты президент США), бункера-убежища для лидеров государств, банк-хранилище (Fort Knox, США, с массивной дверью в 25 тонн), суперсовременная тюрьма (США, штат Колорадо). Согласно проведенным исследованиям самым безопасным местом в мире является многоэтажная парковка в сердце Англии. Помещается в это десятиэтажное здание всего 440 автомобилей. Вся эта удивительная парковка буквально «напичкана» суперсовременной аппаратурой, камерами, сенсорами и датчиками. Все это вместе взятое плюс прекрасно обученный персонал обеспечили невероятную безопасность (за последние 10 лет ни одной попытки вандализма или воровства).

Как ни парадоксально, человек практически равнодушен к самому жизненно важному объекту – мозгу человека. Человечество тратит миллиарды долларов на сигнализацию и охрану, но практически ничего не делает, чтобы уберечь самое ценное и важное в жизни. Наоборот, мы даже поощряем посягательства на то, где находится средоточие жизни. Интересную мысль по

этому поводу высказал Господь через Соломона:

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр.4:23).

В те древние времена под словом «сердце» люди считали место, откуда исходят мысли, чувства. Это то особое место, откуда истекает жизнь, любовь, вера. Сердце (то есть мозг) – это место, предназначенное для Бога. Именно там живет наш внутренний человек, и там совершается наше спасение и освобождение. За этот очень важный орган и идет великая борьба между силами добра и зла. Человек может жить без почки, легкого, руки и глаза. Но человек не может жить без сердца (мозга). И в этой великой битве Бог советует (хотя нам так кажется, что Он действительно и настойчиво рекомендует) более всего хранить на земле наш разум. Творец со Своей стороны оградил самое драгоценное и хрупкое мощной лобной костью. Он вверил нам под нашу личную ответственность то, что является источником жизни и здоровья. Недопустимо пустить на самотек охрану самого важного объекта. Необходимо ежедневно прикладывать усилия по охране нашего сердца. В этом деле не поможет ограждение из колючей проволоки, современная сигнализация и верная овчарка. Это очень важное дело невозможно поручить кому-то другому. Я, и только я, несу ответственность за мозг, разум и мышление. Зависимость и болезнь побеждается именно здесь.

Мудрый Соломон открывает нам те пути, через которые враг души человеческой поражает мозг человека и делает его своим рабом:

«Отвергни от себя лживость уст, и лукавство языка удали от себя. Глаза твои пусть прямо смотрят, и ресницы твои да направлены будут прямо пред тобою. Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды. Не уклоняйся ни направо, ни налево; удали ногу твою от зла. Сын мой! внимай мудрости моей, и приклони ухо твое к разуму моему, чтобы соблюсти рассудительность, и чтобы уста твои сохранили знание» (Пр.4:24-5:2).

Наша речь (Соломон говорит об устах) оказывает влияние на наше сердце. Неконтролируемое, искаженное, грязное, лживое, гнилое, развратное слово загрязняет источник жизни человека, отравляет его сознание и сеет грех.

«Как вы можете говорить доброе, будучи злы? Ибо от избытка сердца говорят уста. Добрый человек из доброго сокровища выносит доброе, а злой человек из злого сокровища выносит злое. Говорю же вам, что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда: ибо от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Мф.12:34-36).

Соломон также просит нас следить за глазами. Из всей информации, которую мы запоминаем, 80% приходится на то, что мы видим, и только 11% - на то, что мы слышим. Похотливый, завистливый и грязный взгляд очерняет душу и ведет ко греху.

Третье, на что обращает внимание Соломон – это наши поступки и действия. Планируй, куда идешь; думай, что делаешь; помни о последствиях, когда выбираешь. Каждое действие будет иметь последствия.

И последнее, на что обращает наше внимание Божий человек – это наши уши. Все что мы слышим, записывается в наше подсознание, и это будет оказывать влияние на наши мысли, поступки и характер.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр.4:23).

Много столетий тому назад один китайский император, желая защитить страну от набегов врагов, решил построить огромную стену. Протяженность этой стены составляла тысячи километров, и она была настолько широкой, что по ней могли проехать колесницы. За первые сто лет после создания этого чуда чужеземцы трижды вторгались в страну. Стена оказалась совершенно бесполезной, когда подкупленный стражник пропускал врага.

Противник души человеческой, главный идеолог любой болезни и зависимости, сегодня также использует подобную тактику. Когда нельзя овладеть душой силой, сатана использует всю хитрость, коварство и обман. Через «взятку» противник проникает к источникам жизни и овладевает разумом человека. Массовая «промывка мозгов», гипноз, наркотики могут покорить целые народы без единого взрыва или выстрела. Подкупить разум – это значит подкупить способность принимать решение. Вы – стражник. Никогда и не при каких условиях не принимайте «взятки» от неприятеля.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр.4:23).

Дорогой читатель, охраняйте свое сердце. Не впускайте вовнутрь, то, что разрушает жизнь и порабощает душу. Впускайте лишь то доброе и светлое, что укрепляет жизнь и освобождает от зависимости. Но даже если в прошлом враг силой или подкупом проник в сердце, сегодня еще есть надежда. Вся наша надежда в могущественном Избавителе. Только Ему под силу освободить пленника, дать свободу и здоровье. Силой Своего присутствия и Слова Божьего Наш Спаситель сможет очистить источники жизни, просветить разум и вернуть здоровье больному сердцу. Победа только в Нем!

Орган, отвечающий за усталость

Представьте себе такую картину. Мы вместе с вами вошли на кухню. Вы садитесь за стол, а я достаю из холодильника большой, сочный, свежий и желтый лимон. На тарелке прямо перед вами я очень острым ножом начинаю резать его. Режу тоненькими пластинками. Первая, вторая, третья... Сок буквально струится и омывает весь лимон. Всего-навсего три пластинки, а дно тарелки покрыто лимонным соком. Я мужественно дорезаю лимон. Потом беру одну пластинку и подношу ко рту. Капли лимонного сока орошают стол и мои руки. Вы не сводите глаз с лимона. А я, закрыв глаза и немного прищурившись, медленно разжевываю этот кисловатый фрукт. Вся моя ротовая полость переполнилась превосходным лимонным соком. Я приоткрываю глаз, смотрю на вас и не могу понять, что с вами случилось...

Давайте на этом остановимся (ведь лимон- то большой и перекусывать нехорошо). Этот опыт я проводил в аудиториях множество раз. Меня просят вторую пластинку лимона уже не есть. Я думаю, вы меня понимаете. Слюна начинает вырабатываться и у вас. И я обычно спрашиваю: “ В чем дело? Вы ведь ничего не кушали?!” Правильно, срабатывает наша память, всплывают образы. Этот процесс мы переживали тысячу раз в своей жизни. Но обратите внимание, что все происходит в нашем разуме. Мы ничего не едим, а слюна выделяется. Наш организм реагирует на мысли и образы, которые возникли в нашем разуме. Существует тесная взаимосвязь между состоянием нашего ума и физическим состоянием организма. Действительно, мы чудно устроены!

Заболевания физического характера влияют на состояние психики, и

наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди себе представляют. Очень многие болезни – результат умственной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, недоверие, разочарования – все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство и смерть. Такое состояние души приводит к истощению сил и усталости.

Многие заболевания развиваются и усугубляются силой собственного воображения. У некоторых людей сознание настроено так, что они вот-вот заболеют. Больное воображение, в конце концов, приводит к смерти. Многие люди были бы здоровыми, если бы они считали себя таковыми.

Душа и тело – это одно целое. Они неразрывны. Страдает душа, будет страдать и тело. Тело обязательно сострадает и сопереживает угнетенному духу, израненной душе.

Позвольте сказать даже больше – если наш разум устал, то и тело также будет уставшим. По сути дела, орган, «отвечающий» за усталость, – это наш мозг. Наше тело может быть здоровым, но если разум угнетен и подавлен, то и тело будет уставшим и опустошенным. Во многих случаях усталость – это результат уставшего разума и души.

Но во всем этом есть и надежда для нас. Влияя позитивно на наш разум, мы будем влиять на наш организм. Что-то положительное в нашем разуме окажет исцеляющее влияние на тело. Вера, надежда, любовь, доброта, мужество, радость, оптимизм продлевают жизнь, укрепляют здоровье и дают силы.

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Это слова самого мудрого человека нашей Земли. Бог изрек эту мудрость через Соломона. Слово **“врачевство”** с языка оригинала можно перевести следующим образом – лечение, лекарство и медицина. Вы только подумайте: что самая лучшая медицина – это радостное и веселое сердце. От спокойствия ума и бодрости духа зависит здоровье тела и сила души. Как вы считаете, Бог знает, о чем говорит? Бог – источник совершенной мудрости. Он никогда не ошибается. Господь сотворил нас, и Он знает, что лучше всего для нас.

Давайте примем это наставление, будем применять его в своей жизни. Я лично сам неоднократно убеждался в правдивости этого Божьего изречения. Действует безотказно. Неужели мы не воспользуемся самым эффективным лекарством, божественной медициной. Бог любит нас, и Он предлагает нам самое лучшее. Господь заинтересован в нашем здоровье.

Дорогой читатель, наполни свой разум святым и светлым. Силой Бога не давай места в своем сердце плохим мыслям. Гони их прочь. Молись, чтобы Божий мир и Его святая любовь овладели твоим сознанием. Прошу тебя довериться Божьей медицине, ведь это самое лучшее. Иисус Христос обладает безграничной силой, чтобы сотворить чудо в твоей жизни и дать тебе победу над болезнью и усталостью!

Сухие и жирные кости

“Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости” (Притч. 17:22).

Вы когда-нибудь встречали людей с сухими костями? Думаю, что нет. А как

же нам понимать этот стих? Унылый, подавленный и угнетенный “дух сушит кости”. Как это происходит?

Оказывается, костный мозг вырабатывает красные кровяные тельца (эритроциты) и некоторые виды белых кровяных телец (лейкоциты). Жизнь человека зависит от качества крови и от скорости кровообращения.

“Потому что душа (жизнь) тела в крови...” (Лев. 17:11).

Именно от состояния иммунной системы зависит наше здоровье. Это особый механизм, посредством которого Господь исцеляет человека. Клетки иммунной системы – это могучая армия внутри нас. Все зависит от боеспособности и духа этой армии. Здоровые и счастливые солдаты – это залог победы. Но представьте себе, что бойцы армии подавлены, унылы, разочарованы, печальны и нездоровы. Победит ли такая армия? А если солдаты больны и к тому же их еще и недостаточное количество? Такая армия обречена на поражение и позор.

Уныние, печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарование, недоверие – все это постепенно истощает жизненные силы, приводит к депрессии, вызывая расстройство и смерть. Угнетается наша иммунная система, наша армия. Она не боеспособна. Инфекции, бактерии атакуют нас, и мы боеем.

Доброта, радость, оптимизм, вера, надежда, любовь, мужество продлевают жизнь и делают нас счастливыми. Иммунная система от этого становится здоровой. Наша армия будет мужественно сражаться за нас. При необходимости солдаты отдадут свою жизнь ради нас, только бы мы были здоровыми.

Вот что Священное Писание говорит о костях.

“Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости” (Притч. 15:30).

“Приятная речь - сотовый мед, сладка для души и целебна для костей” (Притч.16:24).

Тут Соломон говорит о тучных, жирных костях. Вы догадываетесь, о чем речь? О здоровой иммунной системе, о боеспособной армии внутри нас.

Давайте будем заботиться о наших костях, о нашей иммунной системе! Сегодня многое зависит от нас. На что мы смотрим, о чем думаем и говорим? Какую пищу мы даем нашему разуму? Питайте себя физически и духовно здоровой пищей! У нас всегда есть выбор, и ответственность за это несем мы. Старайтесь быть благословением и для других.

“Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости” (Притч. 15:30).

Господь дал нам радостную и добрую весть. Вся Библия содержит эту весть.

“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную” (Ин. 3:16). Бог любит нас, Он отдал Сына Своего, Иисуса Христа, чтобы спасти нас от греха и вечной смерти. Эта весть сегодня обладает исцеляющей силой, способной изменять душу каждого из нас. Проникая в наше сердце, она преображает характер.

Дорогой друг, вся сила во Христе. Смотри на Него. Он сделал все, что зависело от Него, чтобы ты был счастлив, здоров и спасен. Твоя победа только в Нем и через Него. Сегодня, прямо сейчас, Иисус готов исцелить твое тело и душу. Впусти Его в свое сердце! Выбирая Христа, ты обретаешь полноту Божьих

благословений. Иисус видит тебя в числе победителей! Победителем над болезнью!

Для чего вам здоровье?

Жизнь ставит перед каждым из нас множество вопросов. Они бывают разной сложности и степени важности. Мы стараемся найти ответы на них, исходя из своей жизни, опыта, и когда бываем, беспомощны, то обращаемся к мудрости других людей. Все верно. Но существует еще один источник абсолютной мудрости, знания и совета – это Библия, живое слово Самого Бога. Его мысли и рекомендации изложены в Священном Писании.

В этой главе поднимем один важный вопрос, ответ на который может стать для вас мощным, продолжительным двигателем в сфере здоровья. А для чего вам здоровье? Не спешите отвечать, подумайте, и честно себе ответьте, но не тривиально и банально – чтобы жить. Это как-то, в общем. А если более конкретно? Для чего вам здоровье? Хорошо, вы получили здоровье, и что дальше? Жить той же самой жизнью!? Несколько мыслей к вашему вниманию по этому поводу:

1. К большому сожалению, множество людей, получают облегчение, исцеление только для того, чтобы дальше продолжать свою грешную жизнь, нарушая заповеди и законы жизни, здоровья.

2. Наш Великий Врач милостиво продлевает нам жизнь и дает здоровье с целью, чтобы мы лучшим образом мы Его познать, полюбить, и открыть для себя в Нем истинный смысл жизни. Мы были созданы для Бога, и без Него наша душа имеет беспокойство, неудовлетворенность и пустоту. Через наш мозг осуществляется особая связь с небом, там происходит все самое важное в жизни – любим, верим, доверяем и принимаем решения.

3. Здоровье также нам необходимо, чтобы прославить Творца. Здоровый образ жизни славит Бога.

4. Знание о том, что человек должен быть храмом Божьим, обиталищем, где открывается Его слава, должно стать высшим побудительным мотивом для заботы о своем здоровье и развитии наших физических сил. Чудесно и благоговейно создал Творец человеческий организм, и Он повелевает нам постоянно изучать его, понимать его нужды и делать все со своей стороны, чтобы уберечь его от всякого вреда и осквернения.

5. Имея крепкое здоровье, мы можем принести наибольшую пользу ближним нашим и тем, с кем встречаемся по жизни. Каждому Бог дал истинное наслаждение, которое может испытывать в равной мере и богатый, и бедный. Наслаждение от обретаемой чистоты помыслов и бескорыстия поступков, удовольствие, которое испытываешь, говоря слова сочувствия и совершая добрые дела. Те, кто выполняет такое служение, излучают свет Христа.

6. Каждый из нас оказывает определенное влияние на своих ближних и домашних. Нам необходимо быть здоровыми и вести соответствующий образ жизни, чтобы подать достойный пример для подражания последующему поколению – детям, внукам ... Что они видят в моей жизни? Какие привычки и здоровье они унаследуют.

7. В конце концов, на суде Божьем нам придется дать отчет за то, как мы распорядились жизнью, дарами и возможностями. Стремлюсь ли я к здоровью?

Как я использую свое здоровье? Ценю ли я его?

8. Здоровье также необходимо нам, чтобы испытать полноту жизни с избытком здесь на земле, и иметь счастье и радость. Творец желает видеть нас таковыми.

Итак, для чего вам здоровье? Почему вы хотите быть здоровым? Найдите те мотивы и причины, которые побудят вас стремиться к здоровью, прилагать усилия и быть настойчивым в этом важном вопросе.

Без революций и фанатизма

И вот, мы практически с вами дошли до конца книги, познакомились с медициной, которой 6000 лет. Чтобы обрести здоровье и увидеть реальные изменения в жизни, необходимо не только прочитать данную книгу, но и начать что-то делать, воплощать прочитанное в жизнь. Что делать дальше? Каков план действия?

1. Советуем еще раз внимательно прочитать данный материал, потому что при первом прочтении, возможно, вы что-то важное упустили. Выпишите принципы здоровья, о которых мы упоминали в данном материале.

2. Определитесь (честно перед собой) в мотивах того, почему вы хотите быть здоровым.

3. Примите твердое, бесповоротное, личное решение – быть здоровым и всячески стремиться к этому. Вы желаете быть здоровым.

4. Выделите время для исследования своего образа жизни. Сделайте это письменно, пройдясь по важным принципам здоровья, которые вы обнаружили в данной книге (вода, питание, чистота ...). Будьте критичны и честны перед самим собой.

5. Наметьте те изменения в образе жизни, которые необходимо совершить. Составьте план действий, покупок и т. д. Мы вас не призываем к революции и полному перевороту. Лучше каждый день понемногу продвигаться вперед и укрепляться.

6. Конечно, есть сферы нашей жизни, где нужно быть решительным и отрезать раз и навсегда – курение, алкоголь, кофе. Мы отрезаем то, что убивало нас и укорачивало нам жизнь. В помощь рекомендуем вам книгу «Победа над зависимостью, или как решить проблему в «корне»». Вы можете найти ее на сайте: www.oglavnom.com.ua.

7. По возможности создайте группу поддержки или присоединитесь к тем людям, которые также двигаются в том же направлении.

8. Следующий принцип очень важный: делайте все с радостью. Здоровый образ жизни должен приносить радость и удовлетворение. Вам должно нравиться то, что вы делаете.

9. Не навязывайте никому свой «новый» образ жизни и не действуйте чрезмерно рьяно в сфере здоровья (даже если вы уверены на 100% и желаете добра) по отношению к людям, которые окружают нас. Уважайте свободу выбора каждого человека. Будьте терпеливы и снисходительны. Ведь мы также долго шли к пониманию и изменениям.

10. Лучшая реклама здорового образа жизни – это реальные изменения и результаты. Сделайте здоровый образ жизни привлекательным и желанным для

других.

11. Ваши дети и внуки будут поступать согласно вашим действиям и поступкам, а не словам. Дела говорят громче слов.

12. Всегда развивайтесь, читайте, изучайте и идите вперед. Никогда не думайте, что вы уже чего-то достигли и стали совершенным.

13. Помните, что для того, чтобы выздороветь необходимо время. Сколько лет мы шли к болезни? Чтобы вернуть здоровье, действительно, необходимо время. Будьте терпеливы и настойчивы.

14. Очень важно понимать, что борьба с вредными привычками и процесс выздоровления - это не вертикальная линия вверх. Будут остановки, срывы, возвраты и падения. Возможно, вы переживете и «мертвую зону», когда не будет продвижения вперед. Процесс победы и исцеления – это некая кривая линия, главный вектор (соединяет начало и конец) которой всегда направлен вверх, к счастью и здоровью. В такие тяжелые моменты жизни очень важно не отступить от своего решения быть здоровым и не предать свою мечту о выздоровлении и счастье.

15. Никогда не сравнивайте себя с кем-то. У всех разное прошлое и свой личный путь к выздоровлению. Не существует двух похожих ситуаций.

16. Живите надеждой и верой, что неизлечимых болезней не существует, у нашего Великого Врача есть решение и помощь для вас.

17. Помните, что вы не один на этом пути выздоровления. Тысячи людей уже прошли через то, что в вас вызывает смущений, трудность и страх. Они прошли через то, с чем вы сейчас столкнулись. Вы можете и будете здоровым. Ведь мы приняли это решение!

18. Возможно, после прочтения у вас возникли вопросы. В одной книге невозможно все изложить. Мы представили главное, то, что является фундаментом и основой здоровья. В ближайшее время планируется издание 2-й и 3-й частей медицины, которой 6000 лет. В них мы более детально осветим практические вопросы и поближе познакомимся с Великим Врачом.

19. Не сдавайтесь! Не опускайте рук!

20. Чтобы не случилось, с вами всегда мудрый, любящий и всесильный Господь, ваш личный Врач. Он вас никогда не оставит и не бросит. Он вас любит. Посредством общения и молитвы держите с Ним связь, слушайте Его. Господь заинтересован в вашем счастье и здоровье. Он имеет особые планы относительно вас.

Подделка просто недопустима

Встречались ли вы с подделкой? Думаем, что каждый. Во многих сферах нашей жизни мы имеем дело с подделкой. Иногда нас это устраивает, а иногда это просто опасно для жизни и здоровья. В Париже даже существует музей подделок. Музей подделок создан французским Союзом Производителей с педагогической целью, его задача — показать размах фальсификации продуктов в мире, представить точку зрения производителей на влияние подделок на современную экономику, а также рассказать посетителю о важности защиты авторских прав и меры наказания, предусмотренные законом за их нарушения. В музее представлено более 350 объектов, от знакомых всем поддельных CD/DVD, игрушек и пр. предметов повседневного обихода, до фальшивой статуи

Родена и поддельных амфор галло-римского периода. Подделки окружают нас постоянно и везде, и они будут существовать, пока существует наш грешный мир.

Но существует одна сфера жизни, где подделка просто недопустима, опасна для жизни. Это сфера здоровья. Оказывается в вопросе здоровья и исцеления существует подделка. После грехопадения наших прародителей Адама и Евы на Земле появилась подделка истинной медицины. Удивительно, этой фальшивой медицине тоже практически 6000 лет. На протяжении истории человечества она приобретала разные формы и названия, но суть оставалась всегда та же самая – погубить человека, сделать его несчастным и забрать у него вечность.

Как же распознать подделку? Во-первых, необходимо очень хорошо и досконально изучить оригинал, подлинник. Читая эту книгу, вы этим и заняты. Серьезно изучите медицину (истинную), которой 6000 лет. Во-вторых, мы вместе рассмотрим ряд важных моментов относительно фальшивой медицины, которые помогут вам распознать подделку:

1. Предлагается некая панацея на все случаи жизни. Как бы ты не жил, чтобы ты не делал – съешь, выпей чудо-лекарство и будешь здоровым. Это обман, подделка.

2. Если это истинная медицина, то она должна вести к Богу, к Спасителю, и приводить жизнь и душу человека к повиновению, послушанию Его установлений (законов, заповедей).

3. Болезнь никогда не приходит без причины. Необходимо искоренить причину недомогания. Фальшивая же медицина не обращает на это внимание.

4. Божественная медицина никогда не использует лжи и обмана, только истина и правда.

5. Фальшивая медицина стремится получить быстрые результаты любой ценой, и она в большинстве случаев не требует изменения характера и образа жизни больного. В ней много пустых обещаний и, как правило, присутствует корыстный интерес.

6. Чтобы распознать подделку, необходимо обратить внимание на то, кто был основоположником какого-то метода лечения, во что он верил и т. п. Каковы корни и истоки метода оздоровления, который предлагается больному?

7. Метод лечения не должен противоречить истинной анатомии и физиологии человека. Во многих случаях используется псевдонаучные термины и происходит подмена понятий, то есть делается красивый научный и профессиональный фасад.

8. Очень часто сторонники фальшивой медицины и те, кто наивно попали в ее сети, используют определенные фразы (например, «мне это помогло», «это подняло моего ребенка»...), как главный аргумент в пользу метода лечения или препарата.

9. Фальшивая медицина использует гипноз, кодирование, оккультизм, спиритизм, которые запрещены в Библии, потому что ведут человека к гибели и смерти.

10. Фальшивая медицина прославляет человека, метод, программу или препарат. В истинной медицине все взоры и хвала направлены к Творцу и Спасителю, ведь Он дает исцеление, силы и здоровье.

11. Божественная медицина не имеет никаких побочных действий.

12. Божья медицина приводит не только тело в порядок, но и душу. Исцеленный Богом человек обретает мир, прощение и освобождение от чувства вины.

13. Ничто, что является ядом для организма, не должно попасть внутрь нашего тела.

В конце концов, согласно Слову Божьему, противник Бога может в определенной мере творить чудеса и временно давать физическое облегчение. Дьявол ввел человека в болезнь и грех, он может и забрать недуг (на какое-то время). Его цель погубить любой ценой душу и тело человека. В конце истории Земли таких исцелений и лже-чудес будет все больше, и очень часто это будет совершаться с использованием имени Христа и Библии. От отчаяния и безнадежности люди бросаются в разного рода движения и секты, чтобы обрести здоровье.

Имеет значение то, от кого ты получаешь здоровье, и какую цену ты платишь за это. Неверный выбор, сиюминутная слабость могут иметь далеко идущие последствия, и даже могут определить участь человека. Человек не должен легкомысленно относиться к здоровью, ведь это и вопрос его души, спасения. Не стоит заигрывать с силами зла, особенно в вопросе здоровья. Как бы ни прельщала запретная территория, и каким бы искусительным ни казался запретный плод, не стоит размениваться и продавать свою душу дьяволу. Лучше всего обратиться к истинному Врачу и целителю душ. У Него все просто, доступно и надежно. Он не обманет и не подведет. Наш Великий Врач все может, ведь Он – Бог всякого тела. Есть ли что невозможное для Него?

Подделка просто недопустима в вопросе здоровья, ведь оригинал доступен вам сегодня!

Что такое смерть?

Весьма сложный вопрос для любого человека, но очень важный. Крайне сложно ответить на поставленный вопрос и по тому, что каждый из нас на протяжении своей жизни не встречал человека, который умер бы, а потом «вернулся» к нам живым и рассказал всю правду. И не смотря на всю сложность, мы можем знать всю правду о смерти, и что будет дальше с человеком. Бог не оставил в неведении в этом очень важном вопросе ограниченного человека. Предлагаем три источника достоверной информации о смерти и состоянии мертвых:

1. Слова Творца наших тел и жизни на Земле. Он создал нас, и все знает о нашей жизни. Он – Дизайнер и Конструктор нашего организма. Предлагаем вашему вниманию некоторые изречения Бога по данной теме:

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт.2:7).

«И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратился к Богу, Который дал

Его» (Еккл.12:7).

«Душа согрешающая, она умрет» (Иез.18:20).

«Единый имеющий бессмертие, Который обитает в неприступном свете, Которого никто из человеков не видел и видеть не может. Ему честь и держава вечная! Аминь» (1Тим.6:16).

2. Слова самой авторитетной книги, которая стоит над всеми книгами в мире – Библии:

«Не надейтесь на князей, на сына человеческого, в котором нет спасения. Выходит дух его, и он возвращается в землю свою: в тот день исчезают [все] помышления его» (Пс.145:3,4).

«Живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению, и любовь их и ненависть их и ревность их уже исчезли, и нет им более части во веки ни в чем, что делается под солнцем» (Еккл.9:5,6).

«Не дивитесь сему; ибо наступает время, в которое все, находящиеся в гробах, услышат глас Сына Божия; и изыдут творившие добро в воскресение жизни, а делавшие зло - в воскресение осуждения» (Ин.5:28-29).

3. Слова Того, Кто был мертв и ожил (воскрес), Кто пережил реальную смерть и знает все о ней – Иисуса Христа:

«И живой; и был мертв, и се, жив во веки веков, аминь; и имею ключи ада и смерти» (Откр.1:18).

«И, войдя, говорит им: что смущаетесь и плачете? девица не умерла, но спит» (Мр.5:39).

Согласно выше приведенным серьезным и весомым аргументам (а мы либо верим им, либо верим философам и фантазерам – другого варианта просто не существует), смерть – это сон (весьма краткое бессознательное мгновение). Другое дело, как умирать, и что будет с человеком сразу после этого сна (смерти). А это все определяется тем, как я живу, во что верю и с кем имею дело. Какие мои жизненные цели и принципы? Кому я доверяю? Куда я стремлюсь?

Смерть – это не мрачная яма и не беспросветная бездна. Смерть – это короткая пауза или кратковременный отдых, после которого у каждого человека будет то, что он сам выбрал в этой жизни – рай (вечность, новое небо и новая земля) или вечная, ужасная погибель раз и навсегда. Каждый человек за свою жизнь определяется в этом выборе. Бог со Своей стороны делает все возможное, чтобы направить помыслы и жизнь грешного существа к вечности, к небесам. Его же противник тоже делает все возможное, только чтобы погубить и отравить жизнь несчастного существа. В этой великой борьбе, которая происходит в душе каждого человека на Земле, и решается наша участь, что с нами будет после смерти. Решающее слово, выбор – за мной и вами! Если выбор за вечностью, счастьем и процветанием, то Бог с вами и на вашей стороне!

На нашем жизненном пути мы теряем близких и родных. Бог в эти сложные моменты рядом. Он преисполнен утешения, сочувствия и сострадания. Он готов поддержать вас. Мы не одиноки в этом мире. Ему знакомо то, что мы переживаем в жизни. Когда Иисус был на Земле, то Он потерял отца (Иосифа), был на похоронах у своих друзей (Лазарь) и просто был равнодушен к человеческому горю (дочь Иаира, вдова из Наина и т. п.). У людей, которые верят Иисусу, есть надежда на воскресенье (при Его втором пришествии на Землю) и встречу со своими близкими, с которыми они здесь расстались (если, конечно, они будут спасены). Надежда на встречу с родными и близкими, воскресение из мертвых и вечность связаны с личностью Иисуса Христа, а точнее – с нашими отношениями с Ним. Имеешь отношения с Ним, любишь Его, веришь Ему – имеешь все необходимое здесь на Земле, и самое главное – вечность. Недаром Христос, наш Спаситель сказал о Себе: «Я есмь путь и истина

и жизнь» (Ин.14:6).

Дорогой читатель, выбери полноценную жизнь здесь на Земле и жизнь в вечности!

Когда медицина исчезнет окончательно

Наступит ли время, когда медицина, болезни и смерть вовсе исчезнут с лица земли? Будет ли такое время в будущем, когда мы будем трудиться и при этом не уставать? Когда же болезням будет положен конец? Когда же исчезнут аптеки, больницы и госпитали? Желаем с радостью обнадежить вас – придет то время и оно уже близко, когда мы больше не услышим слов: «Я болен и устал». Долгожданный конец близок! У нас есть надежда! И эта надежда связана со Христом. Очень скоро Иисус Христос придет во второй раз на Землю, чтобы положить конец греху, страданиям, несправедливости и болезням. Он установит Свое Царствие, где все будет по-другому. Болезням, смерти, страхам, проблемам нет там места. Это будет радостное событие для Его детей!

Многие признаки (состояние окружающей среды, моральное разложение человечества, экономика, религия и т. д.) говорят нам о том, что второе пришествие Христа близко к нам, как никогда. Перед возвращением Иисуса на нашу Землю грех и болезни будут прогрессировать и умножаться. Люди будут уставать, болеть все более и более. Всевозможные болезни будут всеобщими и масштабными – они наберут характер эпидемии.

Тема второго пришествия Иисуса Христа на Землю – это одна из самых главных тем Библии. Иисус Сам неоднократно говорил Своим ученикам об этом.

“Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога, и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я” (Ин.14:1-3).

Иисус просит нас, чтобы мы сегодня не беспокоились и не тревожились. Он никогда не оставит нас, мы не будем сиротами. Иисус просит нас верить Ему, Его Слову, сохранить в сердце надежду на вечность. Христос ушел, чтобы вернуться. Он готовит сейчас обители, вечный дом для каждого из нас. Иисус преисполнен желания избавить нас от греха, болезни, усталости и забрать навсегда к Себе.

При втором пришествии Иисуса Христа на Землю Господь воскресит всех праведников, и мы встретимся с теми, которых потеряли здесь на жизненном пути.

Осталось совсем немного времени, и Господь придет. Вы ждете Его? Мы очень ждем. Бог желает вернуть нам то, что было потеряно и украдено в Эдемском саду. Он восстановит все заново. Нас ждет новое Небо и новая Земля. Вот описание того, что ждет нас впереди:

“И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали, и моря уже нет. И я, Иоанн, увидел святой город Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба, приготовленный как невеста, украшенная для мужа своего. И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже;

ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло. И сказал Сидящий на престоле: се, творю все новое. И говорит мне: напиши; ибо слова сии истинны и верны. И сказал мне: совершилось! Я есмь Альфа и Омега, начало и конец; жаждущему дам даром от источника воды живой. Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном” (Откр. 21:27).

“Ибо вот, Я творю новое небо и новую землю, и прежние уже не будут воспоминаемы и не придут на сердце. А вы будете веселиться и радоваться вовеки о том, что Я творю: ибо вот, Я творю Иерусалим веселием и народ его радостью. И буду радоваться о Иерусалиме и веселиться о народе Моем; и не услышится в нем более голос плача и голос вопля.... И будут строить дома и жить в них, и насаждать виноградники и есть плоды их. Не будут строить, чтобы другой жил, не будут насаждать, чтобы другой ел; ибо дни народа Моего будут, как дни дерева, и избранные Мои долго будут пользоваться изделием рук своих. Не будут трудиться напрасно и рождать детей на горе; ибо будут семенем, благословенным от Господа, и потомки их с ними. И будет, прежде нежели они воззовут, Я отвечу; они еще будут говорить, и Я уже услышу. Волк и ягненок будут пастись вместе, и лев, как вол, будет есть солому, а для змея прах будет пищею: они не будут причинять зла и вреда на всей святой горе Моей, говорит Господь” (Ис.65:17-25).

“Укрепите ослабевшие руки и утвердите колени дрожащие; скажите робким душою: будьте тверды, не бойтесь; вот Бог ваш, придет отмщение, воздаяние Божие; Он придет и спасет вас. Тогда откроются глаза слепых, и уши глухих отверзнутся. Тогда хромой вскочит, как олень, и язык немого будет петь; ибо пробьются воды в пустыне, и в степи - потоки. И превратится призрак вод в озеро, и жаждущая земля - в источники вод; в жилище шакалов, где они покоятся, будет место для тростника и камыша. И будет там большая дорога, и путь по ней назовется путем святым: нечистый не будет ходить по нему; но он будет для них [одних]; идущие этим путем, даже и неопытные, не заблудятся. Льва не будет там, и хищный зверь не взойдет на него; его не найдется там, а будут ходить искупленные. И возвратятся избавленные Господом, придут на Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздыхание удалятся” (Ис. 35:3-10).

Не уставайте размышлять, читать, молиться, мечтать об этом. В этом сегодня есть великая сила. Это то, что в тяжелую минуту согреет душу, ободрит и вдохновит. Весть о новом Небе и новой Земле определяет направление нашей жизни.

Бог обещает нам, что грех больше никогда не повторится. В вечности ничто не будет омрачать жизнь спасенных людей. Никто из тех, кто будет жить на новой Земле, не скажет, что он устал, болен, угнетен, одинок, подавлен или расстроен. С исчезновением греха, уйдут страдания и болезни. Именно там болезнь будет окончательно побеждена и в медицине не будет нужды.

Сегодня, возможно, нам тяжело представить, как это можно работать, быть активным 24 часа в сутки и не болеть, и не уставать. Из-за греха нам тяжело все это представить. И подобного мы никогда с вами не испытывали здесь на Земле. Но есть ли что невозможное для Бога? Господь приготовил для нас вечность без греха и болезни.

И это самое лучшее и светлое, что может быть!

