



# ДУША

# ТЕЛО

# ДУХ

**З**доровье - это самое драгоценное достояние, которым, вообще, может обладать человек. Однажды потерянное, оно с трудом возвращается назад. Богатство, почести или успех достигаются слишком дорогой ценой, если приходится расплачиваться за них жизненной энергией. Если нет здоровья, то никакое достижение не принесёт удовольствия.

Физическое и душевное

здоровье - это предпосылки для счастливой жизни. К сожалению, в большинстве болезней и зависимостей, от которых страдают очень многие люди, виновны они сами. Плохие привычки,

удовлетворение низменных страстей, а также ложное понятие о принципах здоровья ослабляют жизненные силы организма, который реагирует на это каким-нибудь заболеванием. Нервозность, стресс, неуравновешенность, чувство внутренней опустошенности, ссоры,

недоразумения - кто из нас

не знаком с ними из собственного опыта? Что, однако, можно предпринять, чтобы сохранить этот драгоценный подарок - здоровье?

Доверяем ли мы принципам и закономерностям своего организма, на которых базируются наше тело и наше здоровье?

Создаем ли мы нашим питанием, жизненным ритмом, одеждой предпосылки для здорового организма? Ведем ли мы жизнь, связанную с природой и активным движением, свежим воздухом и солнечным светом, или же наш стиль жизни определяют алкоголь, никотин и кофеин, и мы не умеем найти меру также

станет придерживаться этих принципов, тот переживет чудо с самим собой. Жизнь в согласии с законами природы гарантирует нам наилучшее самочувствие. Даже в кажущихся безнадежных случаях потенциал природных восстановительных сил может быть еще очень значительным. Восемь лечебных средств, которые мы представляем

в этом проспекте, очень просты, поразительно прекрасны и доступны всем людям, потому что они бесплатны: солнечный свет, свежий воздух, отдых, правильное питание, движение, вода, умеренность и доверие. Наверняка и Ваша интуиция подскажет Вам, что в такой атмосфере Вы станете здоровее. Испытайте на себе эти восемь лечебных факторов! Есть Бог, который через такое благотворное и целительное воздействие хотел бы оказаться к Вам ближе. Доверьтесь Ему!



## *Насколько Вам дорого Ваше здоровье?*



и в таких хороших вещах, как работа, аппетит и удовольствия?

Уделите время, чтобы обдумать все это. Возможно, завтра будет уже слишком поздно. Есть восемь простых принципов, как сохранить или восстановить телесное, душевное и духовное здоровье. Кто

Как издатели этого трактата, мы хотим направить Ваш взгляд в глубины истинного здоровья. Мы не можем удерживать у себя то, чем Бог одарил нас, а делиться дарами с другими - значит многократно умножать их! Делать то, в чем мы убеждены, и прилагать усилия для блага людей - наша потребность и преимущество.

## *Происхождение 8 целебных факторов*

**З**наете ли Вы, что вся система наших нравственных ценностей и наша конституция ориентируются на десять заповедей, которые существуют уже более 3000 лет? Знаете ли Вы, что еще тогда израильскому народу вместе с десятью заповедями был дан целый ряд дальнейших, частью находящихся сегодня в забвении, правил по телесной гигиене, здоровому питанию, сексуальным отношениям и лечению болезней?

Хотя некоторые и потешаются над ними, все же научные открытия подтверждают, как актуальны и важны сегодня эти правила для современных людей. Они почерпнуты из глубинных источников, так как их Автор - не кто иной, как Сам Отец всего человечества. Его мотив? Бесконечная любовь к Своим созданиям!

Мы хотели бы ознакомить Вас с некоторыми забытыми, но очень эффективными принципами здоровой и полноценной жизни. Переверните страницу и узнайте, как можно изменить в положительную сторону и Вашу жизнь!





Солнце является величайшим целительным средством природы. И не случайно то, что наша планета вращается вокруг него на абсолютно правильном расстоянии и с абсолютно правильной скоростью. Солнечный свет оказывает многократное положительное влияние на функции нашего организма, поднимая настроение, что противодействует депрессиям. Он содействует выделению

## Солнечный свет

„Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце“. Екклесиаст 11,7

мелатонина, вызывающего спокойный сон. Солнечный свет снижает частоту пульса, регулирует давление, укрепляет иммунную систему и редуцирует сахар в крови, если он повышен. Центральную роль он играет также и при образовании витамина D. Первая ступень этого витамина формируется в коже с помощью ультрафиолетовых лучей - UV лучей. Если организму недостает витамина D, то в костях становится меньше кальция, что приводит к соответствующей потере их прочности. UV-лучи убивают микробов.

Поэтому для улучшения климата жилого помещения и нашего здоровья, нужно ежедневно проветривать и открывать квартиру для солнечных лучей. Чем больше искусственный свет отклоняется от естественного солнечного спектра, тем большее негативное влияние оказывает это на наше здоровье. Исследования подтверждают, что преобладающее в бюро, закрытых спортивных залах и больницах люминесцентное освещение приводит к колоссальному росту гормонов стресса и кортизола и препятствует выделению мелатонина. Это ведет, с одной стороны, к нервозности и раздражительности, и с другой, через нарушение сна к возрастающей усталости. Эти же симптомы были обнаружены и у команды подводной лодки, которая в течение месяцев жила без солнца. Все это объясняет, почему мы инстинктивно тянемся к солнцу, как и растения. Для достаточного снабжения витамином D довольно 15 минут в день, проведенных на солнце. По возможности мы должны ежедневно гулять как минимум 15-30 мин. При соответствующей одежде можно избежать вредных солнечных ожогов.

Ежедневно мы вдыхаем около 8000 литров воздуха. Уже одно это показывает, как важен чистый и свежий воздух. Он улучшает кровообращение и кровоснабжение, поддерживает процессы очищения в легких и сохраняет наше тело здоровым. Наш дух освежается и уравнивается, повышаются концентрация и мышление, возбуждаются аппетит и интенсивность пищеварения, сон становится глубже и спокойнее. Каждая клетка нашего тела зависит от свежего воздуха или, точнее говоря, от содержащегося в нем кислорода. В легких кислород связывается с красными кровяными тельцами и распределяется ими по всем тканям организма. Клетки нашего тела нуждаются в кислороде для получения энергии. При недостаточном кислородном снабжении глюкоза расщепляется и превращается в шлаки, такие как, например, лактат. При этом количество энергии снижается, потому что эти шлаки должны быть переработаны далее и выведены. Таким образом, клетка теряет свою

энергию. При телесном напряжении мы автоматически производим глубокие вдохи, отчего каждая клетка организма в достаточной мере обеспечивается кислородом. Однако 90% дня мы проводим в закрытых, порой плохо проветриваемых помещениях. Что же нужно делать? Для начала устранить яды и вредные вещества, например сигаретный дым, позаботиться и о достаточном поступлении свежего воздуха. По возможности время от времени нужно глубоко вдыхать воздух у открытого окна.

Также очень важно и положение нашего тела. Если мы сидим согнувшись, то легкие не могут свободно расширяться, что ведет к снижению обогащения их кислородом. Кто почти не получает кислорода, из-за того что ездит на работу в метро или работает в бюро с кондиционированным воздухом, тот должен спать ночью с приоткрытым окном. Лучше добавить еще одно одеяло, чем лишиться драгоценного кислорода.

## Чистый Воздух

„Пока во мне будет жизнь, и в ноздрах моих Его дыхание“. Иова 27,13



Регулярный отдых, наряду с активной деятельностью, является неотъемлемой частью жизни. Бог дал человеку шесть дней для работы. Седьмой день Он подарил нам как еженедельно повторяющийся день отдыха. Он знал, что этот день нужен нам для общения с Ним, нашей семьей и нашими близкими. Это - 24 часа, в которые мы со спокойной совестью

можем отдохнуть от нашей работы и забот. Помимо этого еженедельного дня отдыха для тела, души и духа также и в будни жизненно необходимы периоды покоя и ночного сна. Важным условием для здорового сна является внутренний мир. В нынешнее время его не имеют многие. Ежегодно предписываются более 20 миллионов упаковок снотворного и продается более 600 млн. успокоительных таблеток. Причины для этого различные:

проблемы в учебе или во взаимоотношениях, моббинг на работе, стресс, чувство ненужности или бесполезности. Нас отягощают ненависть и горечь, чувство вины и легкомыслие. Иисус Христос хочет забрать от нас этот душевный груз: „Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою Вас“. Матфея 11,28 Истинный отдых не означает сидеть перед телевизором или играть в компьютерные игры. Наши органы чувств в сегодняшнем мире чрезмерно раздражены. Какое целебное действие на утомленных городских жителей оказывают покой и свобода сельской местности! Вдали от блеска огней, уличного шума и суматохи городской жизни, в красоте, тишине и умиротворении природы мы найдем необходимый покой своей душе. Эти паузы нужно резервировать совершенно сознательно: время для себя, время для спутника жизни, время для Бога - время, в которое повседневные заботы и проблемы не должны иметь места.

## Отдых

„Лучше горсть с покоем, нежели пригоршни с трудом и томлением духа“. Екклесиаста 4,6

„Лучше горсть с покоем, нежели пригоршни с трудом и томлением духа“.



Человек ест то, что он ест. Чтобы быть здоровыми, мы нуждаемся во всем, что необходимо для деятельности клеток нашего тела, а это намного больше, чем просто углеводы, белки и жиры. Еще имеются витамины, минералы, побочные растительные субстанции, клетчатка и многое другое. Чтобы питаться здоровым образом, мы, к счастью, не зависим от мяса. Современные условия содержания скота сделали потребление мяса серьезным фактором риска для здоровья. Сообщения средств массовой информации подтверждают это. При правильном сочетании и умелом приготовлении продуктов растительного происхождения гарантировано достаточное обеспечение организма необходимыми питательными веществами. Общеизвестно, что для здоровья полезнее есть меньше сахара и жира, больше фруктов и овощей, больше растительной пищи в сыром виде, больше продуктов из цельного зерна. Также и орехи имеют высокие питательные качества. Большинству людей все же очень трудно изменить свое питание. Дайте Вашим органам вкуса необхо-

димое для перестройки время! Ставьте перед собой вновь и вновь маленькие реальные цели. Начните, например, с одного свободного от мяса дня в неделю или одного фруктового дня в летний период, когда жарко. Для наших органов пищеварения важно принимать пищу в одно и то же время и иметь достаточные перерывы между едой (4-5 часов), чтобы желудок полностью освободился к следующему приему пищи. Ужин должен быть не менее чем за 4 часа до сна, чтобы наш сон способствовал действительному отдыху. Для этого существует одно очень простое правило: завтракайте, как король, обедайте, как принц, а ужинайте (если в этом есть необходимость), как нищий. Испробуйте это! Особенно важны, конечно, приятная атмосфера во время еды и естественный подход к теме питания. Избегайте также торопливого принятия пищи, так как время еды должно быть временем общения и восстановления сил.

## Питание

„Я дал вам всякую траву и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя - вам сие будет в пищу“ Бытие 1:29

Движение - закон жизни. Это особенно важно для нас сегодня, когда машины отняли у нас почти все физические нагрузки. Положительное воздействие регулярной физической активности исключительно! Тренируется сердце, понижается давление крови, укрепляются мускулы, улучшаются работоспособность и выносливость; сжигаются лишние калории, нормализуется уровень сахара в крови и стимулируется пищеварение.

## Движение

„И взял Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его“ Бытие 2:15

Движение укрепляет иммунную систему, защищая нас от инфекций и раковых заболеваний. Оно также очень важно для поддержания стабильности костей. Движение поднимает настроение, оживляет наш дух, снимает стресс и делает ночной сон временем хорошего отдыха. Как лучше всего соблюсти этот

принцип здоровья? Ежедневная хотя бы получасовая физическая активность дает положительный эффект. При этом очень важна регулярность. Лучше понемногу каждый день, чем много, но раз в месяц. Активная ходьба - это самая дешевая и лучшая возможность содержать свое тело в хорошей форме. Замечательно то, что мы за один раз получаем все сразу: солнечный свет, свежий воздух, отдых и движение! Доказано, что движение на свежем воздухе гораздо полезнее, чем в закрытом помещении. Отставьте свой автомобиль, лифт - и пройдите пешком! Возможно, Вы получите радость также и от работы в саду, плавания или езды на велосипеде! Неопровержимо то, что, набравшись выдержки, через некоторое время мы сможем заметить, как повышается наша работоспособность, психическая уравновешенность и физическая выносливость.

Для нашего здоровья также очень важна вода. Человеческое тело на 70% состоит из воды. Вода служит транспортным средством в организме и нужна клеткам при химических реакциях. С потом из организма выделяются шлаки и регулируется температура тела. В идеальном случае нужно выпивать два-три литра чистой, мягкой воды; лучше всего начинать день с двух-трех стаканов. Во время еды и еще два часа спустя желательно ничего не пить, так как это разбавляет желудочный сок и замедляет пищеварение. Актуальное исследование показывает важность питья. 73% американцев бессознательно страдают от хронической недостаточности воды. Причина состоит в том, что многие разучились следить за сигналами своего тела и принимают жажду за сигнал чувства голода. При наружном применении вода является также большим благом! Не зря после душа мы говорим: „Я чувствую себя, как заново рожденный!“

Так как мы постоянно выделяем шлаки из нашего тела, то очень важно ежедневное купание или душ. Особенно стимулирует кровообращение и иммунную систему контрастный душ. При этом нужно стоять под горячим душем до тех пор, пока не наступит чувство внутреннего согрева. Затем недолго переменить душ на холодный. Вы убедитесь сами: это совсем не плохо, и приятно освежает!!! Кто имеет нарушения сна, тот, возможно, извлечет для себя пользу из теплой ванны перед сном. 30-минутная горячая ванна для ног может принести облегчение при головной боли. Горячая ножная ванна также может предотвратить развитие простуды, если она будет принята сразу же при первых признаках болезни (знобит, першит в горле). Испытайте более осознанно благотворное влияние воды на Ваше тело!

## Вода

„Его премудростью разверзлись бездны, и облака кропят рососою“ Псалтирь 3:20



Умеренность определяет то, как восемь целительных факторов влияют на наше телесное и духовное здоровье. Мы, люди, имеем склонность к крайностям. Кто „поджаривается“ часами на солнце, ищет смысл жизни в спортивном зале и лишает себя наслаждений, которые Бог предусмотрел для нашего хорошего самочувствия и радости, тот еще не нашел истинную меру! Так как мы все разные и действительно имеем различные потребности, то, к счастью, не существует никакого единого каталога для всех людей. Но есть все же полный смысла принцип: „Откажись от всего, что тебе вредит, и используй умеренно то, что для тебя хорошо“. Никакой курильщик не может серьезно утверждать, что

сигареты, которые он курит, полезны. Подобным же образом это относится и к алкоголю, наркотикам, кофеину, а также, например, и к передачам, мерцающим поздней ночью с экранов наших телевизоров. Если Вы чувствуете какую-то зависимость, от которой хотите освободиться, просите Бога о помощи. Он обещал: „Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете“

Иоанна 8,36  
Можно, однако, переест и полезного для здоровья хлеба с отрубями или работать до упаду на свежем воздухе. Учитесь же искусству умеренности, и Вы познаете, что меньше часто означает всё же больше.

## Умеренность

„Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города“.

Притчи 16,32



Научные исследования показали, что доверие Богу улучшает качество жизни. Вера, молитва и служение Ему делают нас здоровее и довольнее, они даже повышают продолжительность жизни в среднем на 6 лет. Верующие принимают меньше наркотиков и алкоголя, реже кончают жизнь самоубийством, реже разводятся. Силу веры, содействующую здоровью, испытывают, прежде всего, такие люди, которые доверчиво

вкладывают свою судьбу в Божьи руки и могут отдавать Ему все свои проблемы. Характерными

для такого доверия являются молитвы типа „Да будет Твоя воля“. Люди с таким доверием найдут защиту в Боге также и во время жизненного „шторма“. Так как человек отвернулся от Бога, нарушив Его законы, то этим он отделил себя и от Источника жизни и истинной жизнерадостности. Его доверие Богу исчезло. Следствием этого стали проблемы, болезнь и смерть. Но Иисус Христос приходил, чтобы освободить нас от нашего темного прошлого и от всего, что нас разрушает. И Он хочет снова одарить нас доверием! Он жил на земле по тому руководству, которое Создатель дал для здоровья и счастья. Его жизнь

перевернула мир. Его крестная смерть отчетливо показывает, что Он решился спасти нас, даже если мы убьем Его своим эгоизмом и духовной слепотой. Доверие вновь будет легко восстановлено для всех, кто исследует Библию и встречается там с Отцом через Иисуса. Допустите себя к Его любви! Он избавит Вас от чувства вины, изменит Ваш характер и усовершенствует Вашу личность. Он даст такое направление Вашей жизни, которое Вы выбрали бы себе сами, если бы только смогли увидеть её глазами мудрого и полного любви Отца. Погружайтесь ежедневно в то, что Он пишет в Библии. Разговаривайте с Ним обо всем так часто, как Вы только можете! Никто не поймет Вас так хорошо, как Он. Никто не сможет помочь Вам лучше. Доверьтесь Ему! Оздоровите себя в своих мыслях, чувствах, словах и делах! Тогда удары судьбы и плохие известия не смогут больше сделать Вас беспомощными, и Вы не будете зависеть от обстоятельств. Доверие к Отцу откроет Вам доступ к той силе, которая не только изменит к лучшему Вашу жизнь, но через Вас также и жизнь Ваших близких. Позвольте Богу использовать себя как носителя надежды. Многие люди ждут Вашей улыбки и утешения, Вашего совета и помощи. Доверьтесь Богу, чтобы Он смог изменить Вас!

## Доверие Богу

„Итак не оставляйте упования вашего, которому предстоит великое воздаяние“

Евреям 10,35



Если Вы хотите больше узнать о восьми целительных факторах, их простом и практическом применении, получить ценные советы по здоровью, а также больше узнать о доверии Богу и Его плане для Вашей жизни, то заказывайте нашу литературу. Для этого можно нам написать, позвонить или послать e-mail. Мы будем очень рады, если Вы поделитесь с нами Вашими опытами, полученными от предлагаемой литературы.

## Заказывайте еще сегодня! Речь идет о Вашем здоровье!

### Путь ко Христу 0€

Читая эту книгу, Вы откроете для себя Христа как самого надежного Друга. Вы познаете Господа, простирающего к Вам руки со словами: „Я отвечу на самые сложные твои вопросы и помогу удовлетворить самые насущные твои нужды“.

### Новый Старт 5€

Рассказывает об одноименной программе здорового образа жизни, созданной группой врачей и просветителей учебно-оздоровительного комплекса. Книга учит, как прожить полноценную жизнь, используя целительные средства окружающей нас природы.

### Ключи к здоровью 4€

Многие испытывают нужду в современной научно обоснованной достоверной информации, доступной каждому. Как обратиться вспять заболевания сердца и бороться с диабетом; победить тучность, предотвратить рак? Эта книга содержит и другие необходимые советы.



MNA E.V.  
POSTFACH 222  
73635 RUDERSBERG

TELEFON: 07183 / 302173  
E-MAIL: MNA-MAIL@WEB.DE  
WWW. OTKROVENIE.DE

MNA - это общественно-полезная адвентистская миссия. Нашей задачей и целью является способствование оздоровлению людей, которое происходит после освобождения от чувства вины и греха через веру в Иисуса Христа.