

Болести, причинени от начина на живот

(Хронични заболявания)



Проф. Д-р Йохен Хавличек

СЪДЪРЖАНИЕ

Тема	Страница
Въведение	3
1. Божият план за излекуване през вековете	4
2. Фактори за дълголетие	14
3. Начин на живот и имунна система	20
4. Препоръки за правилно хранене	31
5. Как да се справим със стреса	40
6. Тайната на предния дял	48
7. Какво трябва да знаем за диабета?	60
8. Сърдечносъдови заболявания	69
9. Рак	72
10. Изцелението на характера.	80
Приложение: Мистична медицина	85
За автора.	94

„В новите полета няма по-успешна работа от здравното мисиониране. Ако нашите служители работят задълбочено, за да придобият необходимите знания в областта на медицината и здравното мисиониране, те биха били много по-квалифицирани да вършат работата, която Христос вършеше. С внимателно изучаване и практикуване, те могат да станат толкова добре запознати с принципите на здравната реформа, че където и да отидат, да се превръщат в голямо благословение за хората, които срещат.“ (Здравно служене, с.239)

Книгата е издвана на
Английски, Френски, Немски, Португалски и Испански език.

Проф. Д-р Йохен Хавличек
Септември 2009

ВЪВЕДЕНИЕ

Вероятно читателят на този сборник от лекции ще очаква да намери тук описание на най-разпространените хронични заболявания и това как да поставя правилната диагноза, без да разполага със сложна апаратура. Също така – как да лекува тези заболявания чрез средствата на природната медицина и на ниска цена. Ако това е вашият случай – ще трябва да ви разочаровам. Бихте могли да намерите много други книги на тази тема. През десетелетията, в които работех като хирург, а впоследствие като здравен мисионер в различни страни в Европа и Латинска Америка, стигнах до извода, че и бедните, и богатите, могат да подобрят качеството на живота си чрез един по-здравословен начин на живот.

Целта на това ръководство не е да ви научи как да диагностицирате и лекувате някои определени заболявания, а да разберете велеките и основни принципи, които ръководят процесите на здравето и болестите, в рамките на науката и Словото. Бог ни е създал по чуден начин и ние се присъединяваме към псалмиста: „Ще Те славя, защото страшно и чудно съм направен; Чудни са Твоите дела, И душата ми добре знае това.“ (Пс.139:14).

Настоящият курс по „Хронични заболявания“ има три основни цели:

1. Да покаже, че здравната реформа е важна част от Божия спасителен план.
2. Да покаже, че принципите на здравословен начин на живот, споменати от Елън Уайт в книгата „По стъпките на Великия Лекар“, с.92, и показани на практика в програмата NEWSTART¹, са добре издържани в библейски и научен смисъл.
3. Да покаже, че тялото, мозъкът и душата функционират като едно цяло и взаимно си оказват влияние.

Основната задача на центровете за правилен начин на живот, е да помогне на хората да подобрят, поддържат или възстановят здравето си, чрез изучаване и практикуване на принципите на здравословния начин на живот. Тези принципи могат да помогнат за предпазването на организма, облекчаването и дори излекуването на някои от основните хронични заболявания, които тормозят съвременното общество – ракови и сърдечносъдови заболявания, диабет, високото кръвно налягане, наднорменото тегло... Към тях трябва да прибавим депресията и автоимунните заболявания, както ще видим в следващите глави. Всички тези заболявания имат общи рискови фактори – изразени в определени навици на живот, които често се появяват на групи и при всички случаи оказват влияние един на друг. Естествено, съществува и генетична предразположеност, но обикновено заболяването изисква и наличието на допълнителни фактори, свързани с околната среда и/или начина на живот, за да се развие.

Нашето тяло, ум и душа функционират като едно цяло, според Божиите закони вложени в природата – физични, химични, биологични, физиологични, психологични и морални закони. Елън Уайт казва: „Когато учите хората на здравните принципи, представяйте им основната цел на реформата – да подсили най-доброто развитие на тялото, ума и душата, ума и душата. Покажете им, че законите на природата, които са Божии закони, са създадени за наше добро; че тяхното спазване повишава щастието в този живот и помага подготовката за бъдещия.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.109)

¹ Акронимът NEWSTART е създаден от група лекари и преподаватели в Института Уимар в Калифорния (www.newstart.org) и означава 8-те природни средства, отбелязани на с.92 от книгата „По стъпките на Великия Лекар“: Nutrition – хранене, Exercise – упражнения, Water – вода, Sunshine – слънчева светлина, Temperance – въздържание, Air – въздух, Rest – почивка, и Trust in God – доверие в Бога.

„В случай на заболяване, трябва да се установи със сигурност причината. Нездравословните условия трябва да се променят, неправилните навици – да се коригират. След това трябва да се помогне на природата в усилията ѝ да очисти нечистотиите и да възстанови правилните функции в организма.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.91-92)

Принципите, изразени в това ръководство, са основани на: библейска гледна точка, приемаща Бог като Създател; боговдъхновените съвети, дадени на Елън Уайт; както и на известните научни принципи. В истинската наука няма противоречия с Библията и Вие ще видите, как и трите споменати източника на знание са във взаимна хармония и подкрепа.

„Ангелите разглеждат с възхищение темата за изкуплението; тя ще бъде науката и песента на спасените през безкрайните векове на вечността. Не си ли струва тя да бъде изучена внимателно и осмислена сега?“ (Християнско възпитание, с.57; Пътят към Христа, с.87)

Разделянето на глави е само с дидактична цел. Всяка глава е като допълнение към останалите. Различните области, като напр. имунната система, справянето със стреса, правилното хранене, физическите упражнения, духовността, хроничните заболявания са все взаимосвързани. Всъщност – в Божия спасителен план има само една цел – пълното възстановяване на първоначалното състояние на физическо, душевно, духовно и социално здраве – загубено, вследствие на греха. Тази концепция е напълно в съзвучие с Световната Здравна Организация (СЗО), която заявява, че „здравето е състояние на пълно физическо, душевно и социално благополучие, а не просто липсата на заболяване или отпадналост.“

Проф. Д-р Йохен Хавличек

ГЛАВА 1

БОЖИЯТ ПЛАН ЗА ИЗЛЕКУВАНЕ ПРЕЗ ВЕКОВЕТЕ

Докато изнасях лекции за здравето на различни места и в различни страни, забелязах, че хората като цяло, вкл. християните, разделят здравето от религията. Някои смятат, че религията може да прокламира здравословния начин на живот, но не смятат, че това е съществена част от спасителния план. В Библията ние не намираме такова разделение. Всички закони – природни и морални, са от Бога. Нарушаването на който и да е от тях е грях и в крайна сметка води до болести и смърт. Спасителният план предполага пълно възстановяване към първоначалното безгрешно, здравословно и свято състояние. Този процес започва тук, на земята и ще приключи, когато Исус се завърне и грехът бъде окончателно премахнат от лицета на вселената. Това основно разбиране е важно, за да се осъзнае важноста на подчинението на здравните закони, като част от една разумна религия. „И тъй, моля ви, братя, поради Божиите милости, да представите телата си в жертва жива, света, благоугодна на Бога, *като* ваше духовно служение.“ (Римл.12:1) „А сам Бог на мира да ви освети напълно; и дано се запазят непокътнати духа, душата и тялото ви без порок, до пришествието на нашия Господ Исус Христос.“ (1Сол.5:23)



Да водиш един здравословен начин на живот е нещо подобно на спазването на Съботата и останалите заповеди. Да водиш един здравословен начин на живот „повишава щастиято в този живот и помага в подготовката за бъдещия.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.109) Това подобрява нашето физическо и душевно състояние, позволява ни да се справим по-добре с ежедневието стрес и ни помага да разбираме по-добре духовните истини.

Какво означава спасението на практика? Какво е било изгубено при навлизането на греха и какъв е Божия план за възстановяване на първоначалното състояние? Това са въпросите, които бихме искали да зададем. Всъщност, ние бихме могли да разберем големината на този проблем чрез изследване на цялостния спасителен план – от създаването на света до пълното възстановяване на новата земя.

Съвършено творение



Когато Земята била създадена всичко било съвършено. Библията ни казва, че Бог създал мъжа (и жената) по Свой образ, със способности, отразяващи Неговите способности. Човешката раса била едно специално творение, изваяно от Божиите ръце, което да отразява Божия характер и да живее вечно за Божия прослава.

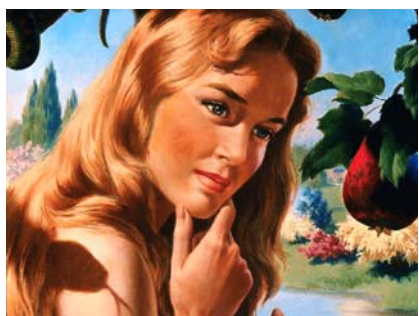
„Всички, които се наричат с Моето име, които сътворих за славата Си; Аз създадох всеки *от тях*, да! Аз го направих.“ (Ис.43:7)

„Небесата разказват славата Божия, И просторът известява делото на ръцете Му.“ (Пс.19:1).

На този съвършен етап нямало никакви болести. Затова не се налагало да се дават и никакви напътствия за справяне с болестите. Но Господ дал на първите ни предци наставления за поддържане на здравословен живот. Те трябвало да бъдат активни, физически и умствено. „И Господ Бог взе човека и го засели в Едемската градина, за да я обработва и да я пази.“ (Бит.2:15) Да се пази и поддържа Едемската градина изисквало мислене и физическа активност. Тези два аспекта са все още валидни и днес. Знаем, че мисловната и физическа активност са ключови фактори за поддържане и възстановяване на здравето.

Вторият фактор за поддържане на здравето е здравословното хранене. „И Бог рече: Виждате, давам ви всяка семеносна трева, която е по лицето на цялата земя и всяко дърво, което има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за храна.“ (Бит.1:29)

Болестите и смъртта – последица от греха



Имало обаче, едно ограничение: „...но от дървото за познаване доброто и злото, да не ядеш от него; защото в деня, когато ядеш от него, непременно ще умреш.“ (Бит.2:17). Всички добре знаем какво се случило: грехът и смъртта дошли на света като сигурни последици от непослушанието. Болестите и смъртта са най-големите последици от греха, въпреки че не винаги може да се проследи директната връзка. Виждате също Йоан 9:1-3 и Лука 13:1-5.

Имаме склонност да виним Ева за това, което е сторила. Но дали ние днес сме по-добри? Ева не отхапала нарочно от забранения плод. Тя първо го изучила много внимателно. „И като видя жената, че дървото беше добро за храна, и че беше приятно за очите, дърво желателно, за да дава знание, взе от плода му та яде“ (Бит.3:6)

„В самия плод на дървото сам по себе си, нямало нищо отровно, нищо, което да причини смърт, ако го опиташ. Дървото било поставено в градината, за да постави на изпитание тяхната лоялност към Бога.“ (Знамения на времето, 13 Февр.1896)

„Ева отхапва и си представя, че усеща някакъв нов и по-възвишен живот... Не почувствала никакви болезнени последици от плода; нищо, което да се приеме за смъртоносно. Напротив – точно както й казала змията – приятно усещане, което тя си въобразявала, че постоянно преживяват ангелите.“ (Свидетелства, т.3, с.72)

„След грехопадението, Адам първоначално се почувствал, сякаш навлиза в някакво по-горно ниво на съществуване.“ (Патриарси и пророци, с.25)

Днес ние много добре знаем напътствията, които Бог е дал на църквата ни относно здравословното хранене. Но как реагираме на някои храни, които не са ни препоръчани? Носим ги в лабораторията, за да изследваме техния състав. Оттам ни казват, че тази храна съдържа съществени аминокиселини, витамини, въглехидрати и осигурява полезна енергия. Ползваме ли това като добро извинение за оправдание на своите желания? Или пък отиваме при някой съвременен теолог и го питаме, дали това послание трябва да се приема буквално, или по-скоро трябва да се интерпретира, с оглед на нашата култура? Помислете за това...

Каквито и да са били оправданията, които първите ни родители са използвали, резултатите не могат да бъдат избегнати. „Защото заплатата на греха е смърт (Римл.6:23).“ До този момент няма никакво разделение между религия и медицина.

Животът – милостив дар от Бога

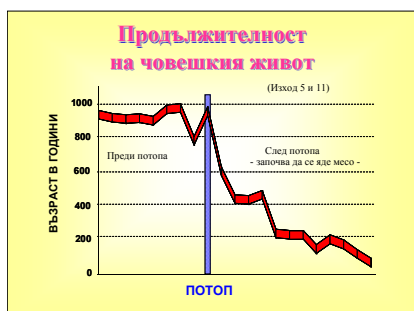


„...а Божият дар е вечен живот в Христа Исуса, нашия Господ.“ (Римл.6:23) Бог не се отказва от първоначалния си план, а незабавно привежда в действие Своя план за спасение, чрез който да възстанови загубеното: здраве, щастие и живот. Исус казва: „Аз дойдох, за да имат живот, и да го имат изобилно.“ (Йоан 10:10) Божият план е да възстанови живота напълно, а не само духовно. Не съществува разделение между физическите, душевните и духовните измерения на живота.

Дегенерацията на човешката раса



За да осъществи плана Си, Бог постоянно изпраща Своите пророци, които приканят хората да приемат Неговата любов и да се върнат при Него. 1600 години след сътворението обаче, на земята властвала такава порочност, че се налагало Бог да се намеси, унищожавайки човечеството чрез всемирен потоп. След това започнал отначало с единственото останало семейство – това на Ной.

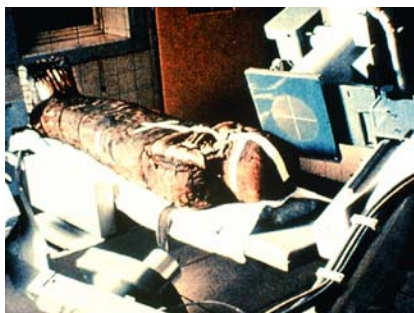


В Битие 5 и 11 гл. са изброени поколенията преди и след потоп. Можем много ясно да забележим рязкото намаляване на човешкия живот – от средно 912 г. преди потоп, до Авраам, който живал 175 г. Не само продължителността била намалена, но също така височината на хората и интелектуалните им възможности. „След потоп хората започнали да ядат големи количества животинска храна. Господ видял, че птиците на човека са извратени, че той е готов да се изправи горделиво срещу Създателя си и да следва наклонностите на сърцето си. И Той позволил на тази живееща дълго раса, да яде животинска храна, за да намали годините на грешния им живот. Скоро след потоп, хората

започнали да стават все по-дребни на ръст и да живеят по-малко.“ (Съвети върху диетата и храна, с.261)

Развитието на хроничните заболявания

След още 1000 години, откриваме Божия народ да слугува в Египет. По това време, Египет бил една от най-развитите цивилизации, за което свидетелстват техните скулптури и пирамиди. Но те имали много нездравословен начин на живот – ядвали много месо, нямали почти никаква физическа активност (защото израелтяните работели вместо тях) и живеели покварено и неморално. Резултатът от това бил упадък на една велика нация.



Учените са изследвали добре запазени мумии, за да разкрият техните заболявания. Използвали рентген, за да наблюдават костите и артериите им. След това им се правела дисекция, за да се изучат и органите им. Оказало се, че египтяните са страдали от редица сериозни хронични заболявания – атеросклероза, наднормено тегло, зъбни кариеси, рак и артроза – всичко това в резултат от неправилен начин на живот. Това са същите хронични заболявания, които доминират в развитите страни и днес.

Бог представя здравната вест



Господният план да има един свят, здрав и щастлив народ (Изх.19:5-6; Втор.26:18,19; 1Петр.2:9) не можел да бъде реализиран при тези обстоятелства в Египет. Затова, Той трябвало отново да се намеси с голямата сила и да изведе народа Си в една по-добра страна, където да Му служат и да Го хвалят свободно и да водят здравословен начин на живот.

Да, но преди да могат да навлязат в обещаната земя Ханаан, те трябвало да получат наставления за всичко необходимо, за да станат свят народ – пример за всички заобикалящи ги народи. Завел ги на едно тихо място – пустинята – където нищо да не разсейва вниманието им. Трябвало да построят светилище, за да научат уроците на великия Божий план за спасение от греха. Жертвата на агнето сочела към Исус, който щял да даде Своя собствен живот, за спасение на човечеството. „Аз съм добрият пастир; добрият пастир живота си дава за овците.“ (Йоан 10:11)



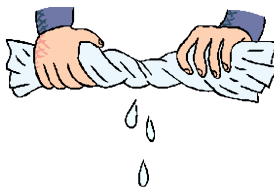
Те трябвало да научат, че „болестите са опит на природата да освободи системата от определени условия, които са следствие нарушаването на здравните закони.“ Египтяните имали напълно различни представи за причината за заболяванията. Трябвало да научат и, че „в случай на болест, трябва да се установи истинската причина. Нездравословните условия трябва да бъдат променени, а неправилните навици – поправени. След това трябва да се помогне на природата в усилията ѝ да изчисти нечистотиите и да възстанови правилните условия в системата.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.91-92)



„В наставленията, които Бог даде на Израил, се обръщаше особено внимание на здравето. Преди влизането в Ханаан, народът, излязъл от робство, обременен от нездравословните обичаи на езичниците, е бил подложен в пустинята на най-строга дисциплина и възпитание. Бяха научени на здравните принципи и им бяха наложени законите на хигиената.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.224)

За да предотврати бъдещи недоразумения и заради намаления капацитет на паметта им, заповедите трябвало да бъдат записани от Мойсей. Сам Бог написва 10-те заповеди на каменни плочи. Обърнете внимание, че заради наличието на болести, Бог трябвало да даде на израелтяните много по-детайлизирани напътствия за това, как да се предпазват от тях и как да се лекуват, отколкото на Адам и Ева – в тяхното състояние на съвършено здраве.

Същите здравни принципи продължават да бъдат валидни и днес



На евреите им беше показана много добре важността на телесната хигиена и измиването на дрехите. „И който се допре до тялото на онзи, който има течението, да изпере дрехите си и да се окъпе във вода, и ще бъде нечист до вечерта.“ (Лев.15:7) „Господ рече още на Моисея: Иди при людете, освети ги днес и утре, и нека изперат дрехите си;“ (Изх.19:10) Тези принципи продължават да важат и днес. Много болести в развиващите се страни са резултат от липсата на чиста вода и хигиена.



Дадени са много точни пастановления и за **изхвърлянето на отпадъците**. „И да имаш между оръжията си малка лопатка, та когато клекнеш вѣн, да се обѣрнеш и да изровиш с нея и да покриеш онова, което излиза из тебе.“ (Втор.23:13) Отново, липсата на правилно изхвърляне на отпадъците и отходни места е друга причина за разпространението на инфекциозни болести и епидемии в определени страни. Може да се чудите, защо Бог е обѣрнал толкова внимание на грижата за тялото и е включил всички тези напѣтствия в Библията. Това е така, защото няма разлика между физическо, душевно и духовно здраве. Божият спасителен план включва всички тези три аспекта, както лесно може да се види от напѣтствията, дадени на Неговия народ, чрез Неговите пророци.

Тук стигаме до един интересен момент. Сигурен съм, че израелтяните са гледали с голямо нетѣрпение към страната, където течали „мляко и мед“ и където най-после щели да са свободни от робския труд. Но в центѣра на Десетте заповеди, Бог повтаря важността на **физическата работа**. „Шест дни да работиш и да вършиш всичките си дела.“ (Изх.20:9) Каква изненада! Физическата активност е един от най-важните фактори за физическо, душевно и духовно здраве. В днешно време това се подчертава все повече и повече в медицинската литература. (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, Световна Здравна Организация, 2003).

Много важна обаче, е и редовната **почивка**. Центѣрът на всяка наша дейност трябва да бѣде **прославянето** и служенето на Създателя. Затова заповедта казва: „Помни съботния ден, за да го освещаваш. Шест дни да работиш и да вършиш всичките си дела; а на седмия ден, *който* е събота на Господа твоя Бог, да не вършиш никаква работа, ни ти, ни синѣт ти, ни дѣщеря ти, ни слугата ти, ни слугинята ти, нито добитѣкѣт ти, нито чужденецѣт, който е отвѣтре вратите ти.“ (Изх.20:8-10) Забележете, че тази заповед е за доброто не само на израелтяните, а на всички хора. Бог се грижи и за чужденците, както и за животните. Той копнее за доброто на всички Свои създания.



В Библията са дадени много други съвети и препорѣки за здраве. Например – ударението върху **въздѣржанието от алкохол**: „Не гледай виното, че е червено, че показва цвета си в чашата, че се поглѣща гладко, защото после то хапе като змия, и жили като ехидна.“ (Пр.23:31-32) Днес алкохолѣт е най-големият проблем на общественото здраве.

През 2003, СЗО бе принудена да отпрати официално изявление срещу употребата на алкохол: „Вѣпреки че редовната употреба на малки и средни количества алкохол до известна степен предпазват от коронарна болест на сърцето, други сърдечносъдови и здравни рискове от консумацията на алкохол, сочат, че не можем да препорѣчаме неговата употреба.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, Световна Здравна Организация, 2003, с.90).



Дали употребата на алкохол е само морален, или медицински проблем? Алкохолѣт оказва влияние върху тялото, както и върху умствената дейност. Бог се грижи за цялостното ни благополучие!

Колко различен щеше да е светѣт, ако обрѣщяхме повече внимание на Божиите препорѣки в Библията!

Връзка между тяло и ум



Идваме до друг интересен аспект на живота, важността на душевното здраве. Едва в последните десетилетия започва масово да се осъзнава влиянието на нашите мисли и емоции върху имунната ни система. Библията споменава това преди хиляди години: „Веселото сърце е благотворно лекарство.“ (Пр.17:22)

„Теготата смирява човешкото сърце, а благата дума го развеселява.“ (Пр.12:25)

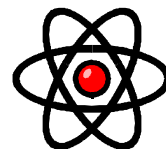
„Духът на човека ще го подпира в немощта му; кой може да подига унилия дух?“ (Пр.18:14)

„Винаги се радвайте... За всичко благодарете, защото това е Божията воля за вас в Христа Исуса.“ (1Сол.5:16,18)



Елън Уайт обяснява, че „Благодарността, радостта, добротата, доверието в Божията любов и грижа – това са най-великите гаранции за добро здраве. За израелтяните, те трябвало да бъдат основни принципи на живот. „Да се развеселиш ти, левитинът и пришелецът, който е сред вас, във всичките блага, които Господ твоят Бог е дал на тебе и на дома ти.“ (Втор.26:11)“ (По стъпките на Великия Лекар, с.228) Представете ли си влиянието, което би имало върху хората около нас, ако те видят колко щастливи и благодарни са християните? Не биха ли искали да разберат повече за тайната на този щастлив живот?

Нека разберем, че „законите на природата, които са и закони на Бога, са създадени за наше добро. Ако им се подчиняваме, ще преживеем истинско щастие на този свят и ще се поготвим правилно за идващия.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.109)



Специални обещания а здраве

След като дал всички тези наставления за здравословен начин на живот, Бог гарантира Своето благословение: „Ако прилежно слушаш гласа на Господа своя Бог, и вършиш онова, което Му е угодно, и слушаш заповедите Му, и пазиш всичките Му повеления, то не ще ти нанесе ни една от болестите, които нанесох върху египтяните; защото Аз съм Господ, Който те изцелявам.“ (Изм.15:26) Какъв обичащ Бог имаме!

Исус обединява физическото и духовното изцеление

Изминали 1500 години и Божия народ отново забравил Неговия спасителен план. Въпреки всички повторни предупреждения на пророците, хората се върнали към техния стар начин на живот. Тогава Бог решил да прати лично Своя Син.

„По време на службата Си, Исус отделя повече време на изцелението на болните, отколкото на проповядването. Чудесата Му свидетелствали за истинността на словата Му, че не е дошъл да разруши, но да спаси.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.14) Защо Исус прекарва толкова време в лекуване, а не само в проповядване на евангелието? Защото евангелието включва цялостната личност – тяло, ум, дух. Не съществува едно евангелие за тялото и друго – за душата.

„Защото Бог толкова възлюби света, че даде Своя Единороден Син, за да не погине ни един, който вярва в Него, но да има вечен живот: понеже Бог не е пратил Сина на света да съди света, но за да бъде светът спасен чрез Него.“ (Йоан 3:16-17) Животът, който Бог дава е пълен. Той не е само някакъв дух, който ще



се разнася наоколо, както учат някои религии. Нека не правим същата грешка! Вечният живот е възможен само при липсата на болести. Дори тук, на тази древна земя, качеството на живота и капацитетът ни на продуктивност зависи от нивото на физическо, душевно и духовно здраве.

По тази причина в Библията има толкова много препоръки, без да се прави разлика между тялото и душата. Ние имаме отговорността да се грижим за телата си, които са храм на Светия



Дух. „Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, който е във вас, когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си, [и с душите си, които са Божи].“ (1Кор.6:19-20) „И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние нетленен.“ (1Кор.9:25) „И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава.“ (1Кор.10:31)

Здравословното състояние на света днес

Нека сега се концентрираме върху нашето време – 21-ви век. Като цяло, променило ли се е много положението на света, откакто Исус си замина? Всъщност, модерното и пост-модерно общество се изправят пред много нови и различни ситуации в ежедневието: в семейството, работата, детското образование, в икономическите сфери и в здравеопазването. Можем да сме благодарни на Господа, че ни е дал допълнителни съвети чрез Елън Уайт. Едва в последните години медицинското общество откри важната връзка между начина на живот и физическото и душевно здраве.

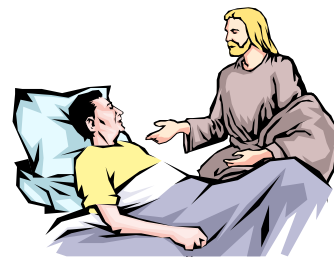


Днес Световната Здравна Организация подчертава важността на вегетарианската диета и физическата активност за предпазване от хронични заболявания, които преобладават в наши дни. „Народи и подгрупи, които практикуват диета, богата на растителни храни, имат по-ниски нива на сърдечносъдови заболявания (ССЗ) от общото население. Адвентистите от Седмия Ден в Холандия и Норвегия например, имат ниво на ССЗ равно на 1/3 до 1/2 от това на населението като цяло. Адвентистите от Седмия Ден в Калифорния, САЩ, които ядат месо, имат по-високо ниво от тези, които са вегетарианци...“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.57).

Въпреки че основната цел на проучването беше да се изследват и развият препоръки за диета и правилно хранене за предпазване от хронични заболявания, дискутирана бе и нуждата от подходяща физическа активност, на което в доклада бе отделено подобаващо внимание.” (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.3).

Представяне на здравните принципи – най-добрият метод за евангелизъм

Елън Уайт настоява, че трябва да следваме примера на Исус Христос и да обединяваме здравната вест с проповядването. „Христос, Великият Здравен Мисионер, е нашият пример... Той лекуваше болните и проповядваше евангелието. В Неговата служба, лекуването и учението бяха тясно свързани. Днес, те не трябва да се разделят.“ (Съвети върху здравето, с.395)





„Ако бъде осъществено правилно, здравното дело е като клин, който проправя път за другите истини да достигнат сърцето.“ (Съвети върху диета и храна, с.53)

„Проповядването на Евангелието означава много повече от това, което някои осъзнават. То е обширно и достигащо надалеч дело. Показано ми бе, че нашите санаториуми трябва да са най-успешните средства за проповядване на вестта на евангелието.“ (Съвети върху здравето, с.540)

„В новите полета няма по-успешно дело от здравната мисионска работа... Тя довежда до човечеството вестта за освобождение от страданиято. Това е в основата на евангелието. Това е евангелието на практика, то показва Христовото състрадание. Има голяма нужда от такава работа и светът е отворен за нея.“ (Здравно служене, с.239)

Целта на здравната вест е:

- Да представя здравословния начин на живот за най-добро функциониране на тялото, ума и душата (1Сол.5:23) за Божия прослава (1Кор.10:31).
- Да възстанови моралния образ на Бога в човека, чрез излекуване на раните, нанесени от греха (Бюлетин на Генералната Конференция, 24 Април 1901).
- Да подпомага разнасянето на евангелието, както дясната ръка помага на тялото (Свидетелства, т.6, с.245)

Позиция на ЦАСД по отношение на Здравното служене

„Църквата на Адвентистите от Седмия Ден вярва, че човек първоначално е създаден по Божий образ и подобие. Навлизането на греха в света помрачава този образ и в резултат човекът се е разделил от своя Създател, за своя физическа, душевна и духовна вреда. Църквата вярва, че здравното служене за облекчение на страданиято и лечението на болестите, може директно да допринесе за цялостното възстановяване на човека. Здравното служене в църквата – чрез образование, наставления и пример, и чрез това принципите на здравословния живот да бъдат разбрани и приети – може да помогне на човечеството да се предпази от заболявания, причинени от нарушаването на здравните принципи. Така, здравното служене може да допринесе за предпазване от болести, за възстановяване на здравето тук, на земята, както и за възстановяване на връзката на човек с Бога, което всъщност е подготовка за бъдещия вечен живот.“ (Решения на Генералната Конференция, Есен 1969)

Следвайки Божия съвет, ЦАСД отделя голямо внимание върху разнасянето на идеите на здравната реформа. Създадени са редица болници, клиники и диспансери по цял свят. Днес, броят на новоткритите болници намалява, заради големите разходи. Вместо това, сега църквата набляга на здравните презентации, под формата на семинари, NEWSTART® програми, здравни изложения. Те доказват, че могат да се преодолеят предрасъдъците и да се достигне до сърцата на мнозина, независимо от тяхното социално положение или религия. Здравословният начин на живот не само удължава живота, но повишава и качеството му.



Спасителният план изпълнен – пълното здраве възстановено

За съжаление, страданията и смъртта ще са част от човешкия живот, докато Исус не се завърне и премахне напълно греха и неговите последици. Тогава спасителният план ще бъде завършен. Тази земя ще бъде възстановена и първоначалният план на Бога ще бъде осъществен.

Тогава „смърт не ще има вече; нито ще има вече жалеене, ни плач, ни болка; първото премина.“ (Откр.21:4)

Дано това стане по-скоро!



-o-O-o-

ГЛАВА 2

ФАКТОРИ ЗА ДЪЛГОЛЕНИЕ

„Сине мой, не забравяй поуката ми, и сърцето ти нека пази заповедите ми, защото дългоденствие, години от живот и мир ще ти притурят те.“ (Пр.3:1-2)

По принцип, дълголетието е индикатор за добро здраве. Затова е логично да предположим, че факторите за удължаване на живота ще спомогнат и за цялостното подобрене на здравето. Горният откъс от Притчи подсказва, че ако животът се живее в съзвучие с Божиите заповеди, той ще бъде един дълъг и успешен живот. В Божието Слово има изобилно много съвети, които, ако бъдат следвани, ще ни предпазят от безброй злини и страдания в живота. Били са проведени много научни изследвания, а други тепърва предстои да открият, кои здравословни навици са свързани с доброто здраве и дълголетието. Повече подробности за голямото Изследване за смъртността при Адвентистите и Адвентно здравно изследване I и II, проведени в Лома Линда, Калифорния, САЩ, могат да бъдат открити в интернет на адрес: www.llu.edu/llu/health.

Повечето програми за възстановяване, предлагани от центровете на ЦАСД за здравословен начин на живот по целия свят, са базирани на концепцията NEWSTART®¹ („ново начало“). Здравният Отдел към Генералната конференция създава и един нов акроним, CELEBRATIONS („тържество“, „възхвала“), който включва и някои нови важни фактори².

В тази глава ще се спрем по-специално върху едно добре известно проучване, извършено в САЩ преди 35 години от двама бележити изследователи – Бреслоу и Белък. 6900 души, живеещи в окръг Аламеда, Калифорния, попълнили една подробна анкета, включваща въпроси за техния начин на живот. Тези хора бил потърсени отново след 9 години, за да се види кой е жив и кой – починал. В резултат били открити 7 основни навика, свързани с дълголетието:

1. Нормален сън, 7-8 часа на ден
2. Ежедневно хранене на закуска
3. Редовно хранене, без похапване между храненията
4. Ниска консумация на алкохол, или пълно въздържание
5. Пълно въздържание от пушене
6. Тегло в здравословните граници
7. Редовна физическа активност

Обърнете внимание: Компютърната програма за определяне на биологичната възраст, често използвана по време на Здравни изложения (за повече информация, виж www.healthexpos.org), се основава именно върху това изследване на Бреслоу и Белък.

¹ Акронимът NEWSTART е създаден от група лекари и преподаватели в Института Уимар в Калифорния (www.newstart.org) и означава 8-те природни средства, отбелязани на с.92 от книгата „По стъпките на Великия Лекар”: Nutrition - хранене, Exercise - упражнения, Water - вода, Sunshine – слънчева светлина, Temperance - въздържание, Air - въздух, Rest - почивка, и Trust in God – вяра в Бога.

² CELEBRATIONS означава Choice - избор, Exercise - упражнения, Liquids - течности, Environment – околна среда, Belief - вяра, Rest - почивка, Air – въздух, Temperance - Въздържание, Integrity - почтенност, Optimism - оптимизъм, Nutrition - хранене, Social Support – социална подкрепа.

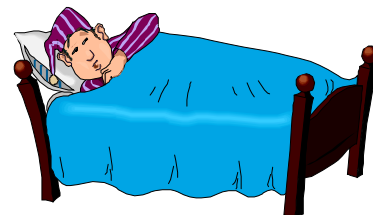
Нека сега проучим по-внимателно всеки от тези навици.

1. Нормален сън, 7-8 часа на ден

Недостигът на сън е основен стресиращ фактор, оказващ влияние върху физическото и душевно здраве. Умората има следните въздействия:

- | | |
|------------------|--|
| - Психологическо | - вреждане на паметта |
| - Емоционално | - човек много по-лесно са разстройва, или ядосва |
| - Социално | - човек става много по-труден за комуникация за околните |
| - Продуктивност | - показва по-малко инициативност и е по-неефективен |
| - Безопасност | - намалена бдителност, намалена способност за взимане на решения, повече инциденти |
| - Здраве | - подтисната имунна система |

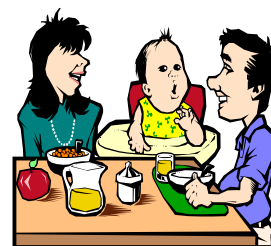
Хората, които спят по 7-8 часа на ден, имат по-ниско ниво на смъртност, от тези, които спят по-малко.



2. Ежедневна закуска

Закуската трябва да е най-важното хранене през деня. Тя има следните предимства:

- Осигурява на тялото и ума необходимото количество храна и енергия
- Подобрява вниманието и способността за учене
- Хората, които закусват, претърпяват по-малко инциденти
- Помага да се избегне следобедната умора
- Помага да не похапваме между основните хранения с по-нездравословна храна



В това проучване, хората, които закусват редовно са живеели по-дълго от останалите.

„Детето ти има енергичен темперамент и трябва да се следи много внимателно дали си спазва диетата... Никога не я пускайте да тръгне от къщи за училище без закуска. Не рискувайте, поддавайки се на своите колебания по въпроса... Обществото има навик и е свикнало да закусва съвсем набързо. Но това не е най-добрият начин да се грижим за стомаха си. На закуска стомахът е в по-добро състояние да се погрижи за повече храна, в сравнение с второто и третото ядене през деня. Навикът да се яде малко на закуска и много на вечеря е погрешен. Погрижете се закуската ви да отговаря по-пълноценно на най-ползотворното ядене през деня.“ (Детско водителство, с.204)

3. Редовно хранене, без похапване между храненията

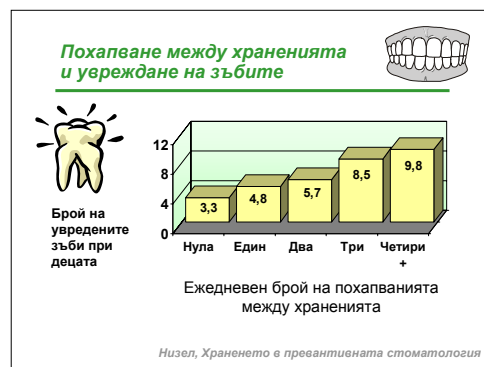
Бързата закуска между храненията, обикновено е богата на мазнини, сол, захар и калории.

Не й достигат фибри, витамини и минерали.

Тя често заменя по-пълноценната храна, която би трябвало да се поема при нормалното хранене.

Честото похапване между храненията подпомага рушенето на зъбите.

„След приключване на редовното хранене, на стомаха трябва да се даде почивка в продължение на 5



часа. Нито хапка не трябва да се поглъща до следващото хранене. През това време, стомахът ще извърши своята работа и ще е готов да поеме още храна.

Редовното хранене е от изключителна важност. Трябва да има специално време за всяко ядене. Тогава всеки трябва да се храни с това, от което има нужда неговата система и нищо повече, до следващото хранене. Много хора ядат, когато системата изобщо няма нужда от храна, на непостоянни интервали, между храненията, защото нямат достатъчно силна воля да издържат на изкушенията. Когато са на път, много хора са свикнали непрестанно да хрупат нещо – всичко, което им попадне. Това е много вредно. Ако пътуващите се хранеха редовно с по-обикновена, но пълноценна храна, нямаше да чувстват таква умора, нито да боледуват толкова.

Редовното хранене трябва да се спазва много внимателно. Не трябва да се яде нищо между храненията, нито сладкиши, нито ядки, плодове, или каквато и да е храна. Нередовното хранене нарушава нормалното храносмилане, уврежда здравето и доброто настроение. И когато децата дойдат на масата, те не изпитват влечение към пълноценната храна, а апетитът им ги влече към вредните за тях храни.“ (Съвети върху диета и храна, с.127)

4. Ниска консумация на алкохол или пълно въздържание

Този аспект изисква по-специално внимание. Някои хора виждат тук някакво оправдание за „консумация на алкохол в умерени граници“, особено, заради различните преводи на думата „egkrateia“ („себеобуздание“) в Гал.5:23 и 2Петр.1:6. Тълковният речник „Strong“ дава следната дефиниция на себеобузданието: „самоконтрол – добродетелта на човек, който може да контролира своите желания и апетит, особено плътските си страсти.“ Ето примери за някои от преводите:

Английски, Old King James „temperance“ – умереност, въздържаност

Английски, New King James „self-control“ – самообладание, самоконтрол

Немски, Лутер „Keuschheit“ – целомъдрие, непорочност; „Mässigkeit“ – сдържаност, въздържаност

Немски, Elberfelder „Enthaltsamkeit“ – въздържане

Френски, Louis Segond „tempérance“ – въздържание

Португалски, Almeida „temperança“ – въздържание

Испански, Reina-Valera „dominio propio“ – самоконтрол

Елън Уайт заявява, че „истинското въздържание ни учи да се освобождаваме от всичко вредно и да използваме благоразумно това, което е полезно.“ (Детско водителство, с.208; Патриарси и пророци, с.387) От медицинска гледна точка, само пълното въздържание е правилната практика по отношение на алкохола, защото той е отрова. Има прекалено много доказателства за пагубното му въздействие в медицински и социален аспект. Приема се, че алкохолът е най-големия обществен здравен проблем.

Въпреки очевидните доказателства, умерената консумация на алкохол (особено на червено вино), се прокламира в продължение на дълги години, от медии и лекари, въз основа на едно проучване, проведено във Франция. То е получило много широка популярност и доста критики. Днес за него се говори като за „френския парадокс“. Става дума за наблюдението, че французите страдат сравнително рядко от сърдечносъдови заболявания, въпреки че практикуват диета, богата на наситени мазнини. Предположило се е, че това се дължи основно на високата консумация на червено вино във Франция. Червеното вино съдържа определени полифеноли, като резвератрол, куерцетин и процианидини, за които започва да се твърди, че имат положителен ефект върху сърдечносъдовата система. Тези съединения, наречени още фитохимикали, се намират в изобилие в оцветената ципа на червеното грозде, някои горски плодове, но също и в ореха, зехтина и други



растения. Някои учени приписват ползата от червеното вино на самия алкохол. Като цяло, в медицинските среди няма консенсус за механизмите или връзката между умерената употреба на алкохол и дълголетието. Очевидно е, че цялостният начин на живот на хората в Южна Франция също допринася за тяхното дълголетие, както и мекият климат, социалната подкрепа, високата консумация на плодове и зеленчуци, голямата физическа активност на открито, почивката и т.н.

Факт е, че Бреслоу и Белък откриват положителна връзка между пълното въздържание от алкохол (или умерената консумация) и дълголетието. Но, както видяхме по-горе, може да има различни причини за тази връзка. Оттук следва важният въпрос: Трябва ли да препоръчваме умереното пиене на червено вино или други алкохолни напитки с цел удължаване на живота? Ясният отговор е НЕ. За такова решение има няколко основателни причини:

1. Консумацията на алкохол нанася повече щети, отколкото ползи.
2. Има много по-добри методи за предпазване на сърцето и удължаване на живота – чрез спазване на здравословен начин на живот, както ще видим по-нататък.
3. Библията категорично застава срещу употребата на ферментирало вино.

„Не гледай виното, че е червено, че показва цвета си в чашата, че се поглъща гладко, защото после то хапе като змия и жили като ехидна.“ (Пр.23:31-32)

И накрая – трябва да вземем под внимание следния извод на СЗО, направен наскоро:



„Въпреки че редовната малка или умерена консумация на алкохол, може да допринесе за предпазване от коронарна болест на сърцето, рискът от други сърдечносъдови заболявания, предизвикани от алкохола, ни показва, че не можем да препоръчаме неговата употреба.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.90).

5. Пълно въздържание от пушене

Няма съмнение, че пушенето е пагубно за здравето по най-различни начини.

Според Министъра на здравеопазването на САЩ – „Пушенето е най-лесно предотвратимата причина за преждевременна смърт.“ През 2002 г. 20% от всички смъртни случаи в САЩ са причинени от пушене – 430 000 случая на преждевре-менна смърт.

Пушачът губи един ден от живота си, за всеки 8 дни, в които пуши.

Пушенето увеличава риска от сърдечни заболявания, рак, инфаркт, емфизема, високо кръвно налягане, язва или настинка.

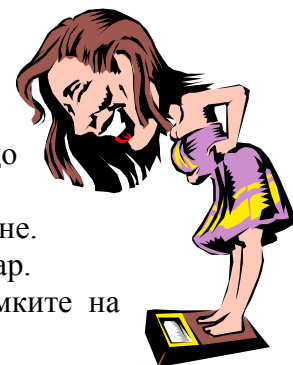
По време на бременност пушенето може да причини ниско тегло на новороденото и вродени дефекти (физически и психични).



6. Тегло в здравословните граници

Учудващо е да видим колко мъже се гордеят с издутите си шкембета. Има обаче граници на нормалното тегло. Наднорменото тегло е рисков фактор за много болести и допринася за намаляване продължителността на живота. Ето някои кратки практически препоръки за тези, които искат да намалят теглото си:

1. Избягвайте крайните диети. Започнете здравословен начин на живот, който бихте могли да следвате постоянно. Препоръчително е да не се отслюбва с повече от 250 – 500 г на седмица.
2. Яжте повече плодове и зеленчуци; препоръчително е поне по 5 на ден.
3. Избирайте пълнозърнести хлябове и пълнозърнени закуски.
4. Бъдете физически активни поне по 30-60 минути на ден.
5. Приемете помощ от семейството, приятели и групи за помощ.
6. Избирайте храни с по-малко мазнини, особено ако са животински.
7. Не пропускайте храненията – по-късно това ще ви доведе до преяждане
8. Яжте добре на закуска, умерено вечер, избягвайте късното похапване.
9. Намалете броя на десертите, snackoвете, както и храни с много захар.
10. Почивайте си адекватно и поддържайте нивото на стреса в рамките на контролируемото.



7. Редовна физическа активност

Важно е да се отбележи, че от всички здравословни практики, физическата активност е най-точният показател за дълголетие в това изследване. Тя подобрява живота ни по най-различни начини, особено чрез подобряване на кръвообращението, но също и чрез пряко въздействие върху обмяната на веществата. Ето кратък списък на ползите от упражненията:

- Подобряват външния вид и усилват организма
- Подобряват контрола на кръвната захар при диабет
- Подсилват сърдечните мускули
- Подобряват кръвообращението
- Увеличават минералния състав на костите
- Намаляват кръвното налягане
- Увеличават HDL (добрия) холестерола в кръвта
- Помагат за справянето със стреса
- Укрепват имунната система
- Създават усещане за добро физическо състояние
- Помагат за намаляване на теглото при хората с наднормено тегло



Упражненията имат такова влияние върху предпазването от хронични заболявания (заедно с правилното хранене), че СЗО включва и препоръки за физическа активност в своите доклади за храненето.

„Въпреки че основната цел на проучването беше да се изследват и развият препоръки за диета и правилно хранене за предпазване от хронични заболявания, бе дискутирана и нуждата от подходяща физическа активност, на което бе отделено и подobaващо внимание в доклада.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.3).

Изследването показва, че средно за всеки час, който прекарвате в упражнения, увеличавате живота си с два часа.

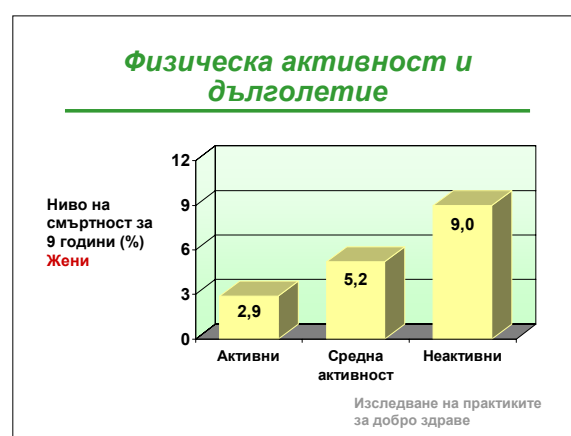
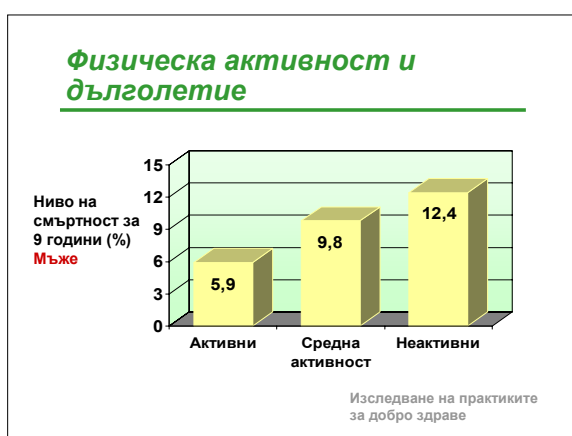
Активните хора боледуват по-рядко, имат повече енергия, контролират теглото си по-добре, справят се по-лесно със стреса и сякаш имат по-висока самооценка.

Физическите упражнения имат това предимство, че на практика, могат да се прилагат от всички – всеки може да движи тялото си и без наличието на специална екипировка. Най-често задаваният въпрос е „Кое е най-доброто упражнение и колко често трябва да се упражняваме?“ Ето няколко основни принципа по този въпрос:

1. Упражненията трябва да са безопасни и евтини. Най-добре е да се разхождаш на чист въздух или да работиш в градината. Не само заради самото упражнение, а и заради чистия въздух и съпътстващата работата мисловна дейност. Добре е за ума да разсъждава върху Божието творение, разноцветните цветя и да слуша песента на птичките. Не се препоръчват упражнения, които имат състезателен елемент.
2. Упражненията трябва да се правят редовно, ако може – всеки ден. Дори слабата физическа активност има ефект върху здравето и продължителността на живота, когато се извършва редовно. Разнообразните ежедневни занимания имат ефекта на натрупване.

„Всеки възрастен човек трябва да извършва умерено натоварена физическа дейност средно поне по 30 минути на ден.“ (Центрове за контрол и предпазване от заболяванията и Американски колеж по спортна медицина.)

3. Упражненията не трябва да бъдат изморителни, а приятни и да се увеличават прогресивно.



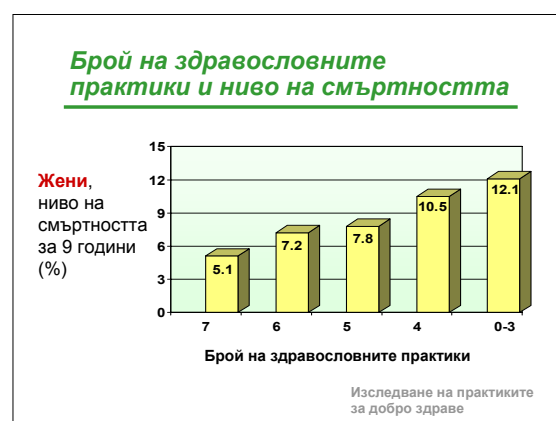
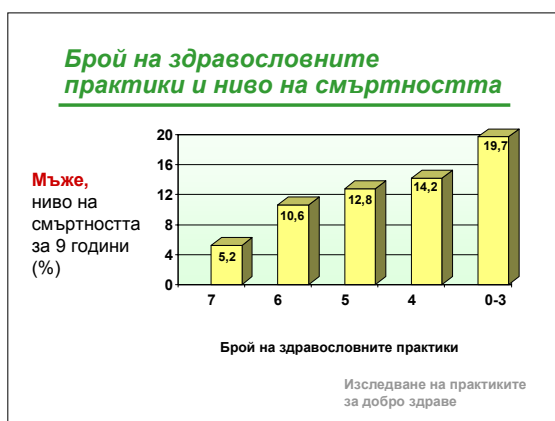
Изводи:

Хората, които следвали 6-7 от тези здравословни навици живяли с 10-12 години повече от тези с 0-3 здравословни навици.

Средностатистическият човек може да добави 5 или повече години към своя живот, ако се придържа към здравословните навици.

Тези, които водили здравословен начин на живот се чувствали средно с 20-30 години по-млади от останалите.

Нивото на смъртността било директно свързано с броя на погрешните здравни навици.

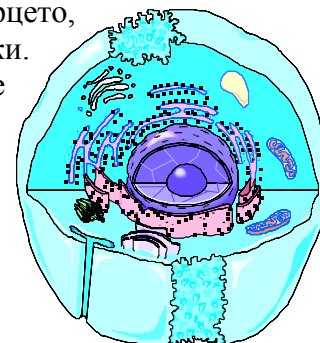


ГЛАВА 3

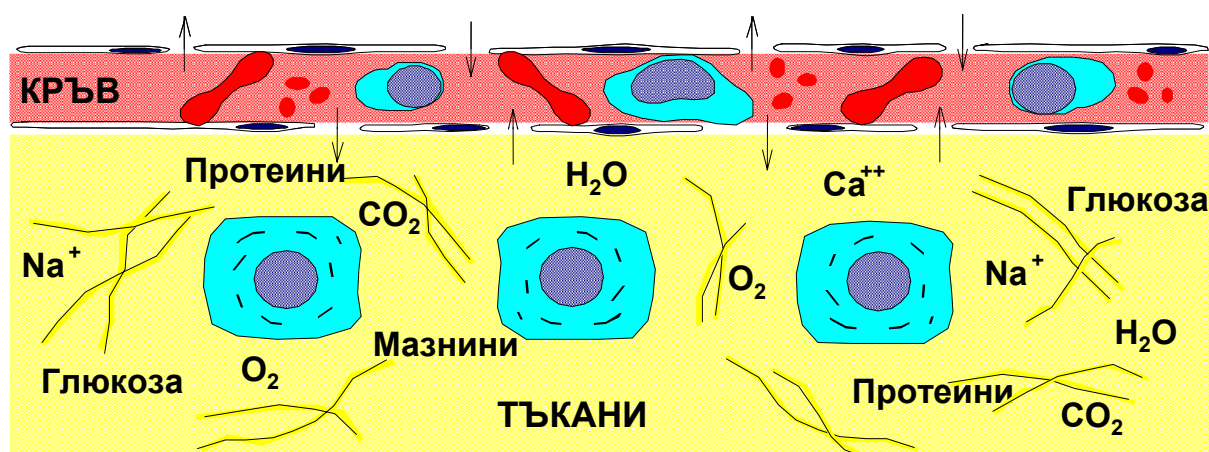
НАЧИН НА ЖИВОТ И ИМУННА СИСТЕМА

Човешкото тяло е изградено от милиони клетки. Черният дроб, сърцето, мозъкът и бъбреците – всички те се състоят от много единични клетки. Тези клетки могат да имат различна форма и функции, но всички те имат 5 основни нужди:

1. Кислород
2. Вода
3. Хранителни елементи
4. Унищожване на ненужните отпадъци
5. Да стоят надалеч от всякакви отрови



Само, когато тези нужди са задоволени клетките могат да живеят здравословно и да изпълняват своите задачи. Кръвта осигурява всички тези нужди.



Самата кръв се състои от различни типове клетки с различни функции. *Червените кръвни клетки* (еритроцитите) разнасят кислорода от дробовите до всички клетки в тялото и връщат въглеродния диоксид във въздуха. Плазмата пренася водата и необходимите хранителни продукти за изграждането, корекциите и производството на енергия в клетките. На свой ред, тя отвежда всички ненужни отпадъци от метаболизма, които да бъдат елиминирани от съответния орган. Затова трябва да се осигурява най-доброто качество на храната и въздуха, за да има добра кръв и да се придържат всички вредни вещества надалеч от нея. Всички отровни вещества в кръвта трябва да бъдат отстранени през бъбреците, черния и белия дроб, и кожата. *Белите кръвни клетки* (левкоцитите) изграждат защитната система, наречена още имунна система. *Кръвните плочици* (тромбоцитите) отговарят за съсирването на кръвта в случай на контузия. Кръвта е една течна система. Можем да кажем, че кръвта е централната система на живота. Това е напълно в съзвучие с Библията, „защото, колкото за живота на всяка твар, кръвта ѝ – тя е животът ѝ.“ (Лев.17:14)

„За да имаме добро здраве, трябва да имаме и добра кръв; защото кръвта е струята на живота. Тя поправя износеното и поддържа тялото. Когато се снабдява с подходящите хранителни елементи и когато се пречиства и обновява чрез контакт с чист въздух, тя разнася живота и енергията към всяка част от системата. Колкото по-съвършена е циркулацията, толкова по-добре ще бъде изпълнена работата.

С всеки пулс на сърцето, кръвта трябва бързо и лесно да си проправя път до всички части на тялото. Кръвообращението не трябва да бъде възпирано от тесни дрехи или връзки, или от

недостатъчно облекло по крайниците. Ако нещо спира кръвообращението, кръвта се връща обратно към жизнените органи, което води до задръстване. Резултатът обикновено е главоболие, кашлица, сърцебиене или лошо храносмилане.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.219-220)

Клетките на имунната система

Нека сега разгледаме някои по-специфични бели кръвни клетки. Неутрофилите, или *микрофагите*, са подобни на войници, които избиват и разчистват всякакви видове бактерии и непознати вещества, които намерят. Те поглъщат малки частици и ги смилат. Когато много от тях умират при този процес, се получава гъста жълтоподобна маса, наречена гной. Моноцитите, или *макрофагите*, са по-големи, но като цяло вършат същото. Понякога те дори се събират и оформят гигантски клетки, характерни за определени болести.



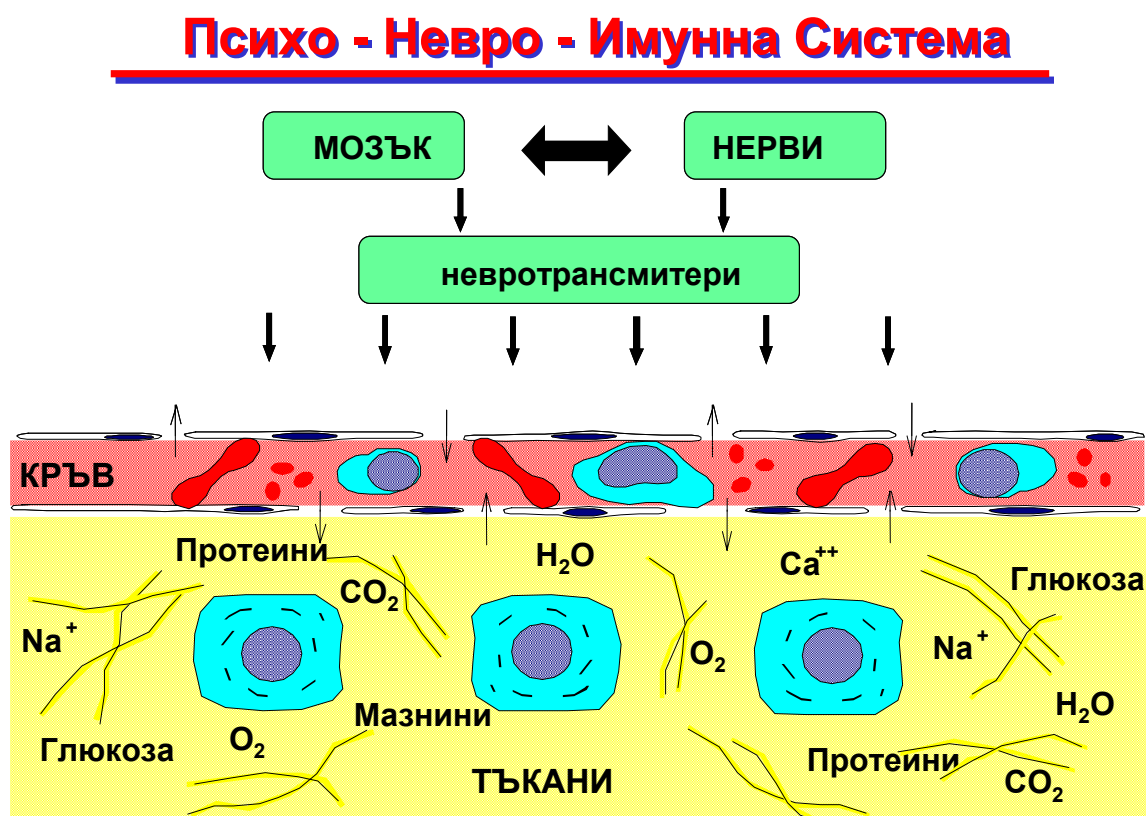
Лимфоцитите са най-малките бели кръвни клетки, живеят няколко години. Те носят нещо като „памет“, кога чуждите вещества (антигени) са навлизали в тялото. Разпознават се заради различните им протеини. Има два основни вида лимфоцити, наречени В-клетки и Т-клетки. На външен вид те изглеждат еднакви, но специфичните им функции са различни. Когато В-клетките напуснат кръвоносните съдове и навлязат в тъканите, се наричат плазмени клетки и произвеждат антитела срещу някои специфични чужди вещества (хуморален имунитет). Т-клетките получават съобщение да атакуват чуждите клетки (клетъчен имунитет). Тогава те се наричат клетки-убийци. Те могат дори да разпознаят раковите клетки и да ги унищожат.

Когато някой е инфектиран с вируса на имунната недостатъчност (ХИВ), рецепторите на Т-лимфоцитите се унищожават. В резултат се губи способността да се разпознават чуждите клетки или вещества. Оттам – човек губи имунната си система и може да умре от всякакъв вид инфекциозно заболяване. Създадената ситуация наричаме Синдром на Придобитата Имунна Недостатъчност – СПИН.



Регулиране на Психо-Невро-Имунната система

Клетките на имунната система могат да се сравнят с полицията или армията на една страна. Те плуват свободно с останалите елементи на кръвта до всички краища на организма. Това е една от причините, поради които е толкова важно да се поддържа добро кръвообращение. Но как тези клетки разбират кога и как трябва да се намесят? Всички механизми на метаболизма са много сложни и взаимосвързани. Регулирането им става посредством механизми за обратна връзка и координация на поне три други системи: нервната, ендокринната система и емоциите ни. Това общуване се осъществява чрез химични вещества, наречени невротрансмитери. Те симулират или подтискат дейността на имунните клетки. Науката непрекъснато открива взаимодействието между мозък и тяло. Затова днес имунната система се нарича психо-невро-имунна система.



Спокойно можем да кажем, че имунната система е едно чудо. Науката тепърва започва да осъзнава чудните механизми, които Бог е създал, за да бъде здравето ни съвършено. Тази система функционира денонощно и безшумно. Можем да се присъединим към псалмиста, когато той казва: „Ще Те славя, защото страшно и чудно съм направен!“ (Пс.139:14)

Фактори, които влияят на имунната система

Гореизброените механизми действат постоянно. Кръвта играе важна роля в процесите нормалното изграждане и моделиране по време на растежа, в механизмите на адаптиране и контрол на стреса, както и в борбата с различни болести. След като всички поддържащи функции в организма – в здраве и болест – зависят от оптималното състояние на имунната система, не е ли логично да си зададем въпроса: „Какво засилва имунната система и кое я подтиква?“ Това е въпрос на живот и смърт.

Преди няколко години, в Лома Линда, Калифорния, САЩ, се проведе международен конгрес по въпросите на психо-невро-имунната система. Стигна се до следните заключения:

Влияния върху имунната система	
Засилващи	Подтискащи
• Редовни упражнения • Балансирана хранителна диета • Оптимизъм • Нормална почивка	• Недостатъчно или никакви упражнения • Високи нива на мазнини или холестерол • Недостиг на Fe, Cu, Co, Zn, Se, Mg, вит. E • Депресия • Алкохол, цигари, наркотици

Факторите, изброени в тази таблица ни напомнят за „природните средства“ представени в програмата NEWSTART®. Нека накратко разгледаме всеки от тях.

Дишане

„За да имаме добра кръв, трябва да дишаме добре. Дълбокото вдишване на чист въздух, което изпълва дробовете с кислород, прочиства кръвта. Това ѝ придава светъл цвят и я изпраща, като даряващ живот поток, до всички части на тялото. Доброто дишане успокоява нервите; стимулира апетита и подобрява храносмилането; води след себе си здрав, възстановяващ сън.

На дробовете трябва да се даде възможно най-голяма свобода. Техният капацитет се определя от свободата на действие. Той намалява, ако дробовете са притиснати или стегнати. Това е често наблюдавано явление – особено при заседналият начин на живот – хората се изгърбват, докато работят. При това положение е невъзможно да се диша дълбоко. Скоро повърхностното дишане се превръща в навик, а дробовете губят способността си да се разширяват. Същият ефект се получава и при стегнатите шевове. Не се оставя необходимото пространство в долната част на гръдния кош. Коремните мускули, които са предвидени да подпомагат дишането, не могат да функционират нормално и в резултат дробовете биват ограничени в своята дейност.

Така не се получава достатъчно количество кислород. Кръвта се движи много вяло. Отпадните, отровни вещества, които трябва да бъдат изхвърлени при издишването от дробовете се задържани, кръвта вече не е чиста. Не само дробовете, но и стомахът, черния дроб и мозъка биват повлияни. Кожата започва да избледнява, храносмилането се забавя, сърцето се подтиска, мозъкът бива замъглен, мислите стават объркани. Мрак обвива духа. Цялата система бива подтисната, неактивна и учудващо податлива на болести.

Дробовете постоянно изхвърлят нечистотии; затова трябва непрестанно да се зареждат със свеж въздух. Мръсният въздух не може да осигури необходимите запаси от кислород. Кръвта преминава в мозъка и другите органи без да се обнови достатъчно. Тук виждаме нуждата от доброто проветряване. Животът в затворени, слабо-проветрени стаи, където няма достатъчно въздух, отслабва цялата система. Тя става особено податлива на настинки и най-лекото излагане предизвиква заболяване. Прекаленото застояване в затворени пространства предизвиква у много жени бледост и немощност. Те дишат един и същ въздух отново и отново, докато той се изпълни с отровните вещества, изхвърлени чрез дробовете и порите, и така мръсотията отново се поглъщат от кръвта.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.220-221)

Упражнения

Каква е ползата да имаш добра кръв, ако тя не циркулира правилно, за да захранва всички части на организма? Един възрастен човек има около 5 литра кръв. Това количество не е равномерно разпределено из тялото. Малките артерии (артериолиите) притежават мускулни стени, които контролират притока на кръв към съответните органи. Активните органи получават повече кръв, според нуждите си, а почиващите получават по-малко. Това е една доста икономична система. Затова е необходимо редовно да се активизират различни части на тялото, за да се снабдяват със свежа кръв и да се изхвърлят отпадните продукти. Редовните упражнения и чистият въздух са еднакво важни за поддържане на доброто здраве.

„Главната, ако не и единствена причина много хора да се превърнат в инвалиди е, че кръвта не циркулира свободно. Така промените в тази жизненоважна течност, необходими за живота и здравето, не се осъществяват. Тези хора не дават на телата си упражнения, нито храна за дробовете си – чист, свеж въздух. Затова кръвта не може да се обнови и продължава своя вълн ход през системата. Колкото повече упражнения правим, толкова по-добро ще е кръвообращението ни.

Все повече хора умират, поради липса на упражнения, а не от преумора. Нараства броят на хората, които ръждясват отвътре, а не отвън. Тези, които свикват да правят редовно подходящи упражнения на открито, като цяло, ще имат по-добро кръвообращение. Ние сме по-зависими от въздуха, който вдишваме, отколкото от храната, която поемаме. Мъже и жени, стари и млади, които копнеят за здраве и биха искали да имат активен живот, не трябва да забравят, че не могат да имат това, без да имат добро кръвообращение. Каквато и да е тяхната работа или хоби, те трябва така да устроят програмата си, че да имат възможно най-много време за упражнения на открито. Трябва да приемат за свой религиозен дълг да преодолеят здравното си състояние, което ги кара да стоят затворени вкъщи и ги възпрепятства да се упражняват на открито.“ (Съвети върху здравето, с.173)

В едно водещо американско здравно списание, четем: „Няма друго лекарство, което да е в употреба, или да предстои да влезе в употреба, което да съдържа в себе си обещанието за продължително здраве, освен програмата, включваща постоянни физически упражнения.“ (Борц: Списание на Американската Медицинска Асоциация: 1982:248, 1203)

Полза от упражненията

Упражняването на дългите мускули на ръцете и краката произвежда ендорфини. Щастливите и позитивни мисли освобождават ендорфини в мозъка. Те се произвеждат и в дробовете. Ендорфините подсилват имунната система и създават чувство на здраве и благополучие. Ето един кратък списък на ползите от редовни упражнения:

- Подобрява външния вид и повишава силата
- Подсилва сърдечните мускули
- Подобрява кръвообращението
- Повишава съдържанието на минерали в костите
- Намалява кръвното налягане
- Увеличава HDL (добрия) холестерола в кръвта
- Подпомага справянето със стреса
- Създава чувство на благоденствие
- Подобрява контрола на кърната захар при диабетиците
- Помага за намаляване на теглото при хората с наднормено тегло



Забележете, че липсата на упражнения, както и прекаляването с тях, са вредни за имунната система. За добро здраве е най-добре да се практикува в рамките на

умереното. Пулсът трябва да се увеличава, но човек не трябва да остава без дъх. Минималната продължителност от здравна гледна точка, трябва да е поне половин час дневно. Това не е необходимо да става наведнъж. Упражненията на интервали имат същия ефект, когато се натрупат. Това важи в особена степен за недостатъчно тренираните, които трябва да правят кратки паузи за почивка. Интензивността на упражненията може да се приспособи към индивидуалните нужди на всеки. Ако имате сърдечносъдови проблеми или се притеснявате, първо се консултирайте със своя лекар. Важното е, да практикувате физическа активност редовно, ако е възможно всеки ден, защото физиологическият ефект трае само 12-24 часа, в зависимост от интензивността на упражненията.

Невъзможно е да се каже със сигурност кои упражнения са най-добри. Най-добре е да се използват колкото може повече стави и мускули, за да се поддържа цялостна гъвкавост и да има правилно кръвообращение към всички органи. Дейността, която изберете, трябва да носи щастие, да е безопасна, полезна и не много скъпа. Разходката на свеж въздух и работата в градината са отлично средство и могат да се препоръчат на всеки.

„Ходенето при всички удобни случаи, е най-добрият лек за болното тяло... Никое упражнение не може да замени ходенето. Чрез него се подобрява кръвообращението.“ (Съвети върху здравето, с.200)

„Упражненията на открито трябва да се предписват като животодавяща необходимост. Едно от най-добрите упражнения в случая е обработката на почвата. Добре е пациентите да имат лехи с цветя, за които да се грижат, или да вършат някаква работа в овощната или зеленчуковата градина. Когато те се насърчават да напуснат стаите си и да прекарат повече време на открито, за отглеждане на цветя, или вършени на друга, лека и приятна работа, вниманието им ще бъде отклонено от самите тях и страданията им.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.213)



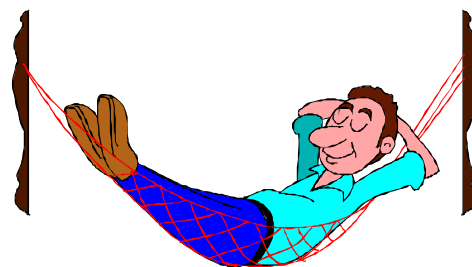
Почивка

Всички функции в организма ни изискват постоянно редуване на активна дейност и почивка. По време на часовете сън, тялото ни възстановява изразходваната си енергия. Както вече видяхме от проучването на дълголетието, липсата на сън е сред основните стрес фактори, оказващ влияние върху физическото и психическо здраве. Обикновено, възрастният човек се нуждае от 7-8 часа сън в денонощие. За по-възрастните 5-часа може да са достатъчни. Важно е да се спазват постоянни часове за сън. Работниците в заводи и болници, които имат често редуване на смени, изпитват трудности да настроят вътрешния си часовник (24-часовото разпределение на времето). Знаем например, че при децата и юношите хормонът на растежа се отделя предимно в часовете преди полунощ.

Разбира се важно е и качеството на съня. Ето някои Боговдъхновени съвети за това, как бихте могли да подобрите съня си.

„От свидетелствата, които получавам от време на време за заетите с тежка мисловна работа знам, че сънят е много по-ценен преди, отколкото след полунощ. 2 часа добър сън преди полунощ, са равни на 4 часа след това.“ (Ръкописи, т.7, с.224)

„Друг вреден навик е храненето точно преди лягане. Човек вече е поел основното си хранене, но поради някакво чувство на празнина, той решава да хапне още нещо. От обикновено угаждане, това постепенно се превръща в навик. Понякога става толкова твърд



навик, че човек не може дори да си представи мисълта да легне, без храна. В резултат от късното ядене, храносмилането продължава и през нощните часове. Но макар стомахът да работи непрекъснато, той не може да свърши своята работа както трябва. Сънят често е прекъсван от неприятни сънища. На сутринта човек се буди неотпочинал и без апетит да закусва. Когато лягаме да почиваме, стомахът ни трябва да е свършил всичката си работа, за да може, наред с останалите органи, да се наслади на почивката. За хора със заседнал начин на живот, късното вечеряне е особено вреден навик. При тях създаденото смущение често може да доведе до появата на болест или дори смърт.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.246; Детско водителство, с.204)

„В повечето случаи, за предпочитане е 2 хранения на ден, вместо 3. Ако вечерята се приеме много рано, се нарушава смилането на храната от предишното ядене. Ако пък, се приеме по-късно, самата тя не може да се смели преди лягане. Така стомахът не получава необходимата почивка. Нарушава се съня, мозъкът и нервите се уморяват, намалява апетитът за закуска, цялата система не се възстановява и не е готова за дневните задължения.“ (Възпитание, с.189)

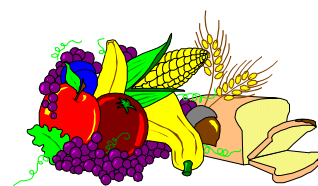
Хранене

Кръвта има нужда от хранителни вещества. Както споменахме в началото „балансираното хранене“ е много важно за правилното функциониране на имунната система. Някои смятат, че балансирана диета, означава да ядеш от всичко по малко. Определено не става дума за това. В следващата глава ще видим малко повече детайли за здравната диета, основана на препоръките на СЗО. Тук само ще отбележим някои основни мисли по въпроса.

Божието откровение към Елън Уайт е, че „зърнените храни, заедно с плодовете и ядките съдържат всички необходими хранителни вещества за наличието на добра кръв. Тези елементи не могат да се набавят достатъчно ако се яде само месо.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.255)

Горното изявление се подкрепя от експертите на СЗО, които потвърждават, че „здравните нужди на хората, се задоволяват най-добре от диета, богата на сложни въглехидрати и бедна на мазнини; изпълнена с храни, съдържащи скорбяла (като зърнени култури, грудки, варива и др.) и включваща богат прием на зеленчуци и плодове.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, с.158)

„Голям брой епидемиологични и клинични данни показват, че приемането на много растителни храни и комплексни въглехидрати се свързва с намален риск от редица хронични заболявания, особено сърдечносъдови, някои типове рак, високо кръвно налягане и диабет.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, с.99)



Относно отрицателните влияния – по-рано отбелязахме, че „прекалено много мазнини, особено холестерол“ подтиска имунната система. Такава диета обикновено се основава на животински продукти като месо, риба, яйца, масло, мляко и сирене. Д-р Колин Кемпбъл, заслужил професор по хранителна биохимия към Университета Корнел, говорейки за автоимунните заболявания, заявява, че „при заболявания свързани с храненето, консумацията на храни на животинска основа, особено краве мляко, е сред основните рискови фактори.“ (Китайското проучване, 2004, с.199)

Друга негативна страна е липсата на минерали като желязо, мед, кобалт, цинк, селен, магнезий и витамин Е. Трябва обаче, да внимаваме да не приемаме тези елементи като някакви магически хапчета, които незабавно ще вдигнат на крака имунната система, както медиите често ни рекламират и ни препоръчват да използваме хранителни добавки.

Алкохол

Фармакологичният ефект от алкохола е подтискане на нервната система при всички обстоятелства. Не се използва за успокоително, заради много тънката граница между фармакологичното му въздействие и натравянето.



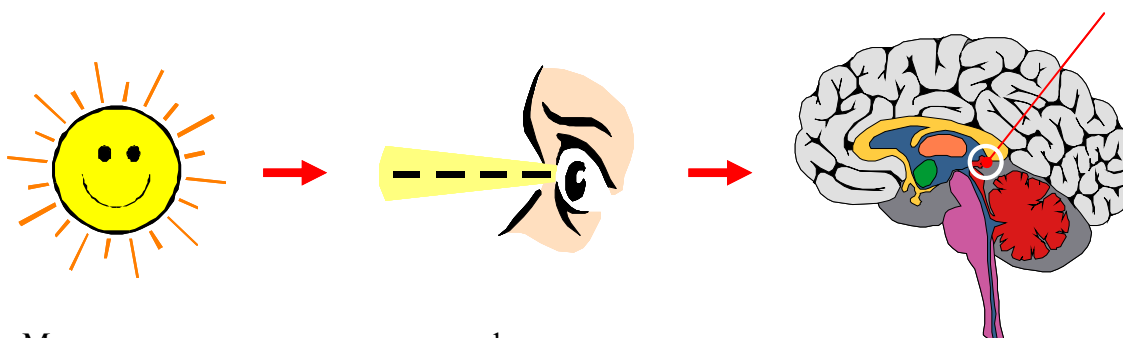
СЗО е определила алкохола за един от 10-те най-рискови фактори за предизвикване болести по света. (Публикация на СЗО, 28 Март 2007, www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.htm) Не е изненада, че в Библията има много предупреждения срещу използването му. „Не гледай виното, че е червено, че показва цвета си в чашата, че се поглъща гладко, защото после то хапе като змия, и жили като ехидна.“ (Пр.23:31-32) „Виното е присмивател, и спиртното питие крамолник; и който се увлича по тях е неблагоприятен.“ (Пр.20:1)

Относно влиянието му върху имунната система „Алкохолът трябва да се смята за имуно-подтискащ наркотик с трайни последици.“ (МакГрегър, Алкохолът и имунната защита, Списание на Американската Медицинска асоциация, 19 Септ.1986, т.256, №11) Отрицателният му ефект върху здравето не може да бъде определен по по-силен начин от този. Макар че има и много други, добре известни недостатъци. Разглеждайки дебата по отношение на неговата вероятна полза за сърцето, СЗО в крайна сметка стига до следното становище: „Въпреки че редовната малка или умерена консумация на алкохол, може да допринесе за предпазване от коронарна болест на сърцето, рискът от други сърдечносъдови заболявания, предизвикани от алкохола, ни показва, че не можем да препоръчаме неговата употреба.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.90).

Слънце

Всеки знае, че животът зависи от слънцето. Въпреки това, много малко се говори за приложението на слънчевата светлина като средство за лечение. По-често чуваме за вредата от слънчевото изгаряне и създаването на условия за възникване на рак на кожата при белите хора. Тук, както и при всичко друго, е много важно да се намери точното количество, нито прекалено малко, нито прекалено много. Друг основен принцип при здравето и болестите е, че те зависят основно от няколко фактора и комплекс от взаимосвързани механизми. Един от тези механизми е свързан с производството на мелатонин от епифизната жлеза.

Епифизна жлеза



Мелатонинът има няколко важни функции в човешкото тяло:

- Регулира жизнения ритъм
- Антиоксидант
- Помага срещу умората
- Подобрява качеството на съня
- Помага възстановяването от стреса
- Стимулира имунната система
- Намалява холестерола

(Доказано добро, с.193-207)

Друга важна роля на слънчевата светлина е производството на витамин Д в кожата и понататъшната му трансформация в активен витамин 1,25 Д в бъбреците. Недостигът на слънчева светлина е важен фактор за възникването на няколко автоимунни заболявания. В Северното полукълбо, народи, които живеят по-на север имат повече склонност към диабет тип 1, множествена склероза, ревматоиден артрит, остеопороза, рак на гърдата, на простата, дебелото черво, витилиго, както и много други. (К.Кемпбъл, Китайското проучване, 2004, с.362-368)

Едно просто правило е, да избягвате да се печете на слънце в обедните часове – между 10:00 и 15-16:00, както и да започвате с кратки престои от по 10-15 минути. Има различни типове кожна чувствителност, затова всеки трябва да се съобразява самостоятелно.

Ето някои ценни съвети от Елън Уайт:

„Болните често се лишават от слънчева светлина. Тя е един от най-целебните природни агенти. Тя е много прост, затова и не много модерен лек. Трябва да се радваме на лъчите на Божиата светлина и да украсяваме домовете си с нейното присъствие. Модата се грижи да премахне светрината от салоните и спалните, чрез поставяне на завеси и спускане на кепенците, сякаш слънчевите лъчи са пагубни за здравето и живота. Не Бог ни е нанесъл много от недъзите, от които ние, смъртните страдаме. Нашата собствена глупост ни е накарала да се лишаваме от ценни неща, от благословения, с които Бог ни е надарил и които, ако се използват правилно, са неоценими за възстановяване на здравето. Ако искате домовете ви да са приятни и привлекателни, внесете в тях много въздух и светлина. Махнете тежките завеси, отворете прозорците, изхвърлете щорите и се наслаждавайте на богатата слънчева светлина, дори това да е за сметка на цветовете на килима ви. Безценната светлина може да повреди килима ви, но ще донесе здрав блясък по бузите на децата ви. Ако вие имате Божието присъствие и притежавате честни, любящи сърца, вашият скромнен дом, озарен със светлина и чист въздух, както и с неегоистично гостоприемство, ще се превърне в огледало на небето, тук долу, за вас и изтощения пътник.“ (Свидетелства, т.2, с.527)

„Тези, които се грижат за възрастни, трябва да помнят, че те имат особено голяма нужда от топли, удобни стаи. Силата намалява с напредването на възрастта, все по-малко енергия остава за съпротива на болестотворните влияния. Оттам идва и по-голямата нужда на възрастните от повече светлина и чист, свеж въздух.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.222)

Психологически фактори

Позитивните чувства и емоции, подобряват здравето и осигуряват сила, издръжливост, чувство на задоволство и продуктивност. Отрицателните емоции, от друга страна, предизвикват заболявания като астма, пептична язва, високо кръвно налягане, рак, мигрена и сърдечен удар. Тези заболявания са известни като психосоматични. Добре известен факт е, че тъгата и страданието отслабват имунната система и правят хората по-податливи на инфекциозни заболявания и рак. Психосоматичната медицина се развива през 70-те години на 20 в. Елън Уайт обаче, е писала повече от 100 години преди това, за нещо, което учените от нейното време не са и подозирали:

„Състоянието на ума влияе на сърцето много повече, отколкото някои предполагат. Скръбта, грижите, недоволството, угризенията, вината, недоверието – всичко това разбива жизнените сили. Понякога болестите се появяват или засилват много, под влияние на въображението. Смелостта, надеждата, вярата, симпатията, любовта подобряват здравето и удължават живота.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.196)

Също така, в последните 20 години излизат голям брой научни статии и проучвания, които показват, че вярата в Бога и активната религиозност подобряват живота и удължават живота. Социалната подкрепа характерна за религиозни общества, пеенето и хвалението на

Бога, молитвите, прощението, както и други фактори, свързани със здравословния начин на живот – всичко това подсилва имунната система.

Американската Асоциация на Семейните Лекари прави следното заявление през Януари 2001: „През последните няколко години, започна да се утвърждава становището, че духовността е друг важен фактор, често пренебрегван, за здравето на пациентите.“ (www.aafp.org/afp/20010101/81.html) Те също така предлагат в медицинската практика да се включи и оценка на духовност.

Много отдавна немският свещеник и един от откривателите на движението за природна медицина, Себастиан Кнайп (1821-1897), призна: „Имал съм успех само когато започна да привеждам в ред душите на своите пациенти“. Въпреки че най-често името му се свързва с лечението със студена вода, Кнайп е първооткривател на интегралната система на лечение, основана на 5 основни стълба: хидротерапия (водолечение), билколечение, упражнения, хранене и духовност.

Елън Уайт, която живее по същото време, заявява през 1872: „Библейската религия е полезна за здравето на тялото и ума. Влиянието на Божия Дух е най-доброто лекарство, което един болен мъж или жена може да получи.“ (Здравно служене, с.12)

NEWSTART (Ново Начало)

Сега, когато вече можем да сглобим всички факти в едно цяло, виждаме, че програмата NEWSTART® пасва идеално на психо-невро-имунната система. Акронимът NEWSTART е създаден от група лекари и преподаватели в Института Уимар в Калифорния (www.newstart.com) и означава 8-те природни средства, споменати от Елън Уайт: „Чист въздух, слънчева светлина, въздържание, почивка, упражнения, подходяща хранителна диета, пиене на вода, доверие в Божествената сила – това са истинските лекарства. Всеки трябва да е наясно с природните лечебни средства и как да ги използва.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.92)

Можем да обобщим накратко следните точки:

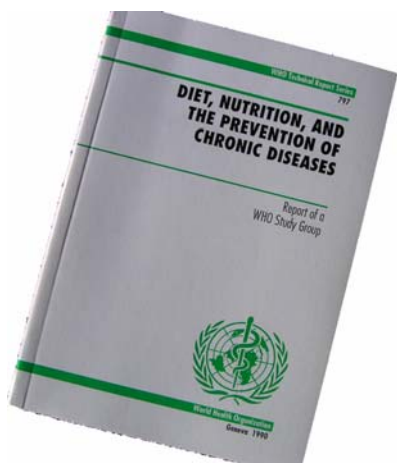
1. Животът се управлява от природните закони. Неподчинението на тези закони води до болести.
2. Природните и моралите закони – всички те са създадени от Бога и имат за цел да поддържат човека здрав, щастлив и благочестив.
3. Физиологичните механизми, които регулират процесите в живота са представени от психо-невро-имунната система. Това означава, че ума, душата и тялото действат заедно и си влияят един на друг.
4. Кръвта е основното превозно средство за водата, хранителните вещества, хормоните и имунните клетки. Здравето зависи от правилния състав и циркулиране на кръвта.
5. Продължителното увреждане в състава и/или циркулирането на кръвта, води до хронични (предизвикани от начина на живот) заболявания, които контрастират с острите заболявания – катастрофи, зарази, отравяния и др.
6. Организмът има много средства, чрез които да компенсира ако нещо не му достига, или е неправилно. Затова, обикновено, хроничните заболявания са резултат от повече от един фактор. Колкото повече рискови фактори се съберат на едно място, толкова по-голяма е вероятността от заболяване.
7. В повечето случаи на наследствена предразположеност, изискват проявлението на допълнителен фактор, свързан с начина на живот, следвайки афоризма: „Генетиката зарежда куршума, начинът на живот дърпа спусъка.“

8. Програмата NEWSTART® включва всички основни фактори, свързани с начина на живот и е научно издържана.
9. Два от факторите, при които най-често се правят грешки и където поправянето носи най-добри резултати, са упражнението и храненето. Заедно с алкохолизма и пушенето на цигари, те са отговорни за някои от най-големите страдания по този свят.
10. Най-големият автор на здравето на тази земя не е самата природа, нито никакви вродени сили на живота, а Бог, Създателят. „Ако прилежно слушаш гласа на Господа своя Бог, и вършиш онова, което Му е угодно, и слушаш заповедите Му, и пазиш всичките Му повеления, то не ще ти нанесе ни една от болестите, които нанесох върху египтяните; защото Аз съм Господ, Който те изцелявам.“ (Исх.15:26)
11. Вечният живот е възможен само чрез Исус Христос. „Защото Бог толкова възлюби света, че даде Своя Единороден Син, за да не погине ни един, който вярва в Него, но да има вечен живот.“ (Йоан 3:16)

-o-O-o-

ГЛАВА 4

ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ



От всички фактори, предизвикващи възникването на хронични заболявания, физическата активност и храненето са тези, при които се прават най-много грешки и същевременно тези, които най-лесно могат да бъдат коригирани. Никой не би поставил под съмнение факта, че имаме нужда от повече физическа активност. Когато стане въпрос за храненето обаче, много културни традиции, популярни схващания и икономически интереси могат да влязат в конфликт с научните изследвания.

Бележките в тази глава са до голяма степен базирани на изследване на специална група към СЗО, озаглавено „Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания“, публикувано през 1990 и последвано от съвместен доклад на СЗО и ОССХ¹ от експертен съвет – 12 години по-късно. Във въвеждащата си сесия, д-р Ху Чинг-Ли, представител на СЗО, казва: „Количеството и вида на изядената храна са решаващи фактори за човешкото здраве.“

Няколко страници по-надолу четем: „редица хронични заболявания могат да бъдат предотвратени до голяма степен, чрез промени в начина на живот, сред които диетата играе ключова роля.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.39)

Диетата и хроничните заболявания

Основен фактор за смъртността в развитите страни са сърдечносъдовите заболявания и ракът. Вzeti заедно, те са отговорни за 75% от всички смъртни случаи. Както се вижда от следната графика, няма голяма разлика дали става дума за Западна или Източна Европа. Тъй като рисковите фактори за тези заболявания са едни и същи, можем да ги разгледаме заедно.



На първо място, забелязва се, че „в публичното пространство в развитите страни битува погрешна представа за това, какво включва правилната диета,... с високи съдържания на мазнини, захар и сол.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.15) Същевременно, рисковите фактори за сърдечносъдовите и ракови заболявания са свързани със следната диета:

¹ Организация по Селското стопанство и храните към ООН

- Изобилие от мазнини
- Изобилие от захар
- Недостиг на храни, богати на комплексни въглехидрати
- Пушене на цигари

(Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.11,56)

Осъзнава се, че „тези хронични заболявания (сърдечносъдови, рак, високо кръвно налягане и диабет) са донякъде, проявление на преяждане и дисбаланс в храненето. Затова, като цяло, те са до голяма степен предотвратими.“ (пак там, с.14)

От друга страна, „много епидемиологични и клинични данни дават да се разбере, че високата консумация на растителни храни и комплексни въглехидрати, води до намаляване на риска от редица хронични заболявания, особено сърдечносъдовите и ракови заболявания, високото кръвно налягане и диабета.“ (пак там, с.99)

В резултат на това, „в много западно европейски страни и в Северна Америка, се провеждат обществени образователни програми, с цел – промяна на моделите на обществено хранене... За съжаление, представата, че сред медиците има противоположни мнения по въпроса и че не всичко е напълно ясно, често се използва, за да се спира промяната, въпреки забележителната последователност в мненията на различни експертни групи през последните десетилетия.“ (пак там, с.129)

Тъжно е да разбереш, че много съпруги и майки не знаят, че здравето на техните съпрузи и деца зависи до голяма степен от храната, която те приготвят за семейството си. Ето някои уместни съвета:

„Има много момичета, които се женят и имат семейства, които имат много малка представа за практичните умения, които трябва да притежава една съпруга и майка. Те умеят да четат или да свирят на някакъв музикален инструмент, но не могат да готвят. Не могат да правят вкусен хляб, което е много важно за семейното здраве... Да готвиш добре, да слагаш здравословна храна на масата, по приканващ начин, изисква интелигентност и опит. Този, който приготвя храната, която поставяме в стомаха си, храната, която се превръща в кръв за подхранване на системата, заема много важна роля. Позицията на секретарката, шивачката или учителката по музика, няма как да е равна по значение с тази на готвачката.“ (Свидетелски изследвания върху диета и храна, с.94)

„Свещен дълг на този, който готви е, да се научи да приготвя здравословна храна. Много души са изгубени заради лошо готвене. Изисква се мисъл и грижа, за да се направи добър хляб; но в едно парче хляб има много повече религия, отколкото някои смятат. Малко са наистина добрите готвачи. Младите момичета смятат, че готвенето е слугинска работа и вършат друго въщи. Затова много момичета, които се женят и трябва да се грижат за семейства, имат много малка представа за задълженията, които има една майка и съпруга. Готвенето не е някаква незначително умение, а едно от най-важните в практичния живот. Всяка жена, която е глава на семейство и все още не разбира изкуството на здравословното готвене, трябва да се реши да изучи много добре, този така важен за доброто на семейството занаят.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.245)

Настоящата глава не претендира да бъде подробен справочник за храненето. По-скоро, бих искал да обърна внимание на някои важни аспекти, които често се разбират погрешно.

Рак и диета

Има ли връзка между рак и диета? Може ли да намалим риска от рак, чрез правилната диета? За начало, ето някои мнения на научните авторитети.

„Зеленчуците и плодовете са богат източник на редица хранителни вещества... Има поредица от доказателства, че зеленчуците и плодовете изпълняват важна роля за предпазване и развитие на рак.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.98)

Директорът на Отдела за превенция и контрол на раковите заболявания към Националния раков институт, САЩ, обобщава: „Много проучвания показват, че диета, богата на плодове и зеленчуци, има превантивен ефект по отношение на рака. Хора, които консумират много плодове и зеленчуци, имат почти 50% по-малък риск за появата на рак от останалите.“ (По-добро хранене, Май 1994, с.20)

И накрая, ето едно важно боговдъхновено изказване на Елън Уайт, което е в пълно съзвучие с предишните изказвания: „Ракът, туморите и всички възпалителни заболявания, до голяма степен са причинени от месоядството. Според светлината, която Бог ми даде, широкото разпространение на рак и туморите се дължи до голяма степен на това, че много хора се хранят с умряла плът.“ (Сборник на Сполдинг и Мейгън, с.47)

Интересно е да се забележи, че Елън Уайт също споменава „възпалителните“ заболявания. „Адвентно здравно проучване показва с 50% по-силно разпространение на ревматоиден артрит и други типове артрит сред не-вегетарианците отколкото при вегетарианците... Все още не може да се обяснят механизмите за това.“ (Гери Фрейзър, Диета, продължителност на живота и хронични заболявания, 2003, с.144-146)

Мазнини и холестерол

За да се разбере правилно тази част, ще предадем малко познания за мазнините. Ще ограничим обясненията до някои факти, свързани с хроничните заболявания.

Добре доказано е, че високото ниво на холестерол е рисков фактор за сърдечносъдови заболявания. Приетите обикновено за нормални стойности от 200 мг/дл (6 ммол/л) са прекалено високи. Идеалното ниво на холестерола трябва да е 150 мг/дл (5 ммол/л) или по-ниско. Това може да звучи страховито, защото повечето хора в западното общество нямат такива ниски стойности.

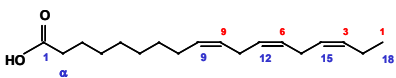
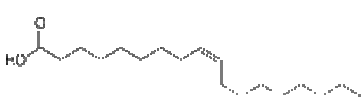
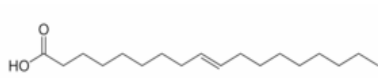
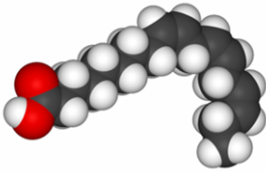
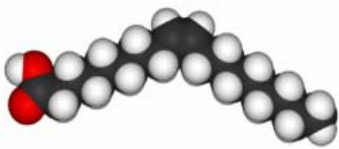
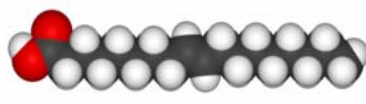
Когато проучванията показват, че високата консумация на наситени мазнини с предимно животински произход, повишава нивото на холестерола в кръвта, се поставят основите на движение за употреба на полиненаситени масни киселини, каквито се намират в царевичното, слънчогледовото масло и др., защото те намаляват нивото на холестерола. Трябва обаче да се внимава, защото полиненаситени масни киселини, вкл. Омега-3 масни киселини, не са много стабилни. Скоро, на пазара се появи маргаринът, който да замести маслото. Но въпросът за мазнините не е толкова прост. Хората с високо ниво на холестерол трябва да избягват всякакви животински мазнини (масло, месо, сирене), първо, защото холестеролът се открива **ЕДИНСТВЕНО** в животинските продукти. Освен това, трябва да бъде намалено и общото количество консумирани мазнини. В типичната западна кухня е много характерна голямата консумация на мазнини.

Нагриването и пърженето на мазнини, особено полиненаситени масни киселини, трябва да се доведе до минимум, защото затоплянето произвежда **транс-мастни киселини** и други вредни вещества. Това е една от причините студенопресованите течни масла, да са много по-добри от маслото, извлечено чрез подгриване.



Транс-масните киселини не съществуват в природата, те са резултат от изкуствено производство. „Бързите храни, чипсът, тестените изделия и други комерсиални храни, са богати на мазнини – съдържат почти 50% транс-масни киселини. Като цяло, клиентите консумират храни с мазнини, богати на транс-масни киселини много повече от преди. Те ядат това под формата на преработена храна.“ (Сайзър и Уитни, Хранене – концепции и противоречия, с.166)

Транс-масните киселини повишават нивото на лошия LDL-холестерол и понижават нивото на добрия HDL-холестерола. Вместо да действат като природни *цис*-масни киселини, *транс*-масните киселини се борят с тях и ги възпрепятстват. Има консенсус, че *транс*-масните киселини повишават риска от сърдечносъдови и ракови заболявания. Днес, етикетите трябва да покажат количеството *транс*-масни киселини, съдържащи се в промишлено произведените храни.

Ненаситени Масни Киселини		
<i>Цис</i> -	<i>Цис</i> -	<i>Транс</i> -
		
		
Алфа-линоленовата киселина – поли-ненаситена омега-3 <i>цис</i> - киселина. Съдържа се в много растителни масла и е важна за човешкото хранене.	Олеинова киселина е <i>цис</i> - киселина, съдържа се до 55-80% в зехтина. Точката на топене е 13.5° C.	Елаидиновата киселина е <i>транс</i> - киселина, съдържаща се в млякото, както и в хидрогенираните растителни масла. Точката на топене е 46.5° C.

(Уйкпедия)

Тук трябва да споменем Омега-3 и Омега-6 мастни киселини. Тези важни мастни киселини не са нещо ново. Те се съдържат в лененото семе, ядките, соевите зърна, кълнове и други вегетариански храни. Днес разполагаме с повече познание за механизмите на тяхното действие, по отношение на здравето и болестите. Рибата извлича Алфа-линоленовата киселина (ALA) от водорасли и я трансформира в тялото си в ейкозапентаенова киселина (EPA) и докозахексаенова киселина (DHA), които са физиологично по-активни. Изследователите вярват, че идеалният прием на омега-6 трябва да е около 4-5 пъти повече от приема на омега-3. Медиите и промишлеността се възползват от тези „нови открития“ и започват да насърчават яденето на повече риба и приема на заместители на рибното масло. Но „консумиращите мазна риба трябва да са наясно с потенциалното наличие на тежки метали, по-специално живак, олово, никел, арсен и кадмий, както и масноразтворими замърсители като ПХБ (полихлорирани бифенили) и диоксини, които могат да акумулират хранителната верига.“ (www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/NEW01115.html Американска Хранителна и Лекарствена Администрация.)

„Омега заместителите в храната, са важна съвременна тенденция в хранителните добавки. Световните хранителни компании произвеждат брашно с омега-3, пица, кисело мляко, портокалов сок, детска паста, мляко, захарни изделия и бебешки храни.“ (Уикипедия)

Не е необходимо да прибъгвате до рибата или заместители на рибеното масло, за да получите необходимото ви количество важни мастни киселини, в правилните пропорции. Ленът (*Linum usitatissimum*) и неговото масло са може би най-широко разпространеният природен източник на омега-3. Лененото масло съдържа около 55% алфа-линоленова киселина в съотношение 3 пъти повече омега-3, отколкото омега-6. Но трябва да знаем, че маслото от ленено семе гранясва много бързо и трябва винаги да се приготвя свежо, и да се използва в рамките на 3 седмици. Може би най-лесният и практичен начин за употреба е да се смели лененото семе (1 супена лъжица) в малка кафемелачка точно преди ядене и полученият прах да се разпръсне върху зърнената закуска или храната на обяд. В орехите се съдържа много омега-3, както и в соевите зърна, и тъмнозелените листни зеленчуци.

В заключение на тази част е добре да обърнем внимание на следните мъдри съвети на Елън Уайт:

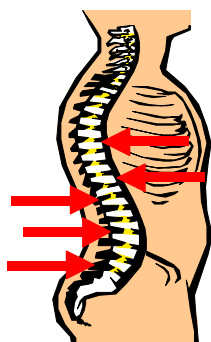
„Когато са приготвени по правилен начин, маслините, както и ядките, могат да заменят достойно маслото и месото. Маслото, което се яде с маслините, е за предпочитане пред животинското масло и мазнините. Той служи като разслабително. Употребата му ще е полезна за туберкулозните и ще действа изцелително за възпален и раздразнен стомах.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.242)

„Храната трябва да бъде приготвена с простота, но с прецизност, която да приканва апетита. Трябва да държите мазнината далеч от храната си. Тя опетнява всяка храна, която бихте приготвили. Яжте обилно плодове и зеленчуци.“ (Съвети върху диета и храна, с.141)

„Апетитът може да бъде отровен; и тъй като не разчиташ на обикновена, проста диета, включваща пшенично брашно, зеленчуци и плодове, приготвена без подправка и мазнина, ти непрестанно нарушаваш законите, които Бог е постановил в твоята система. Когато правиш това, трябва да си понесеш наказанието; защото за всяко престъпление има наказание. А продължаваш да се чудиш защо имаш проблеми със здравето.“ (пак там, с.88-89)

Калций и остеопороза

Почти всеки възрастен човек в западния свят днес се притеснява от остеопорозата. Каква е причината? Популярните здравни списания излизат със заглавия за предпазването от остеопороза, рекламират се калциеви добавки и млечни продукти, но остеопорозата продължава да става все по-често явление. Разгръща се горещ дебат. Има обаче, някои недвусмислени факти, които трябва да се имат предвид.



На първо място, кои са факторите, допринасящи за остеопорозата? Изследователска група към СЗО отбелязва няколко основни фактора, включени в калциевия метаболизъм:

- недостиг на естроген
- липса на подвижност
- пушене
- алкохол
- прием на калций

Тяхното обяснение: „Днес е сигурно, че приемът на калций е ключовият фактор определящ плътността на костите и загубата на костна маса при по-възрастните. Диети, богати на протеини и соли, повишават загубата на костна маса.“ (Диета, храна и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.82)

Липсата на упражнения е един от важните рискови фактор, на които се обръща все повече внимание. Но чували ли сте някога, че пушенето и алкохолът могат да причинят остеопороза? Този факт е табу. А какво да кажем за диетата, богата на протеини?

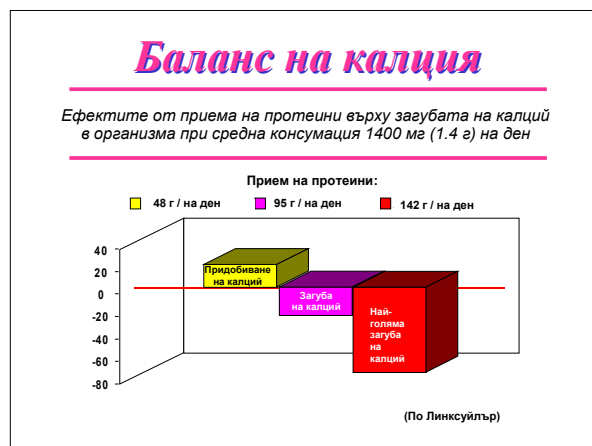
Линксуилър прави експеримент с баланса на калция, сравнявайки 3 групи хора. Всички те консумират 1400 мг на ден. Но консумацията им на протеин е различна. Групата, която приема само 48 г протеин на ден, показва положителен баланс на калция. В същото време, групите, които приемат повече протеин показват загуба на калций, пропорционално на приема им на протеин. (Линксуилър Х.М., Хиперкалциурия, причинена от прием на протеини, Фед.Прав.Граж.Проц., Юли 1981; 40 (9): 2429-2433)

Високият прием на протеин увеличава също и риска от камъни в бъбреците.

Препоръчителният дневен прием на калций (ПДП) е много различна в различните страни. В Германия и САЩ например, препоръчват 1200 г за възрастни, включително за бременни или кърмещи жени. Такова високо ниво не може да бъде достигнато от вегетарианците, без консумацията на млечни продукти или без калциеви добавки. СЗО препоръчва само 400-500 г дневно.

Знае се, че високият прием на фосфор също предизвиква загуба на калций. Основните източници на фосфор са месото и млечните продукти.

Марш и Санчез провеждат друго проучване на минералното съдържание на костите на 1600 жени. На възраст 60 години, тези жени все още имат пълно съдържание на минерали. Изследвали ги отново след 20 години. Дамите, които живеят с млечно-яйчно-вегетарианска диета продължавали да имат до 82% от съдържанието на минерали в костите си, но тези със смесена диета, съдържаща и месо, имат останали само 65%. (А. Марш, Т. Санчез, Вегетариански начин на живот и плътност на минералите в костите, Американски журнал за клинично хранене, 1988, 48)



Парадоксът на калция

Нека поговорим за някои важни медицински концепции. В началото на тази глава може да сте забелязали думите „дисбаланс“ и „прекаляване“. В миналото, науката се концентрирала около заболявания, причинени от хранителен „недостиг“. Следствие на това, се определя минималната дневна нужда и хората са щастливи да получават колкото може повече – колкото повече, толкова по-добре. По-късно се разбира, че тази идея е погрешна. За добро здраве, всичко трябва да е в някакви нормални граници – нито повече, нито по-малко. Но кое е нормално и как може да се определи? Обикновено се взима група от очевидно здрави хора и техните осреднени данни се взимат за „нормални“. По-късно обаче, се открива, че групи от здрави хора, понякога в разни части на света, имат съвсем различни стойности. Само като пример, може ли да се каже, че съдържание на холестерола в кръвта от 200 мг% е нормално за САЩ, но е наднормено в Япония? Толкова ли са различни хората? Това показва, че ние непрестанно се учим и това, което допреди се е взимало за нормално, днес вече не е.

Друга важен момент е, че хранителните вещества могат да се държат по различен начин в организма, ако се консумират поотделно, или във връзка с други. Този факт променя напълно посоката на изследването на веществата. Докато изследователите в миналото изучавали ефекта от изолирани хранителни вещества (витамины, минерали и др.), днес тенденцията е храните да се изучават в съвкупност. Този подход е много по-реалистичен, но и много по-труден. Може би това обяснява някои очевидни противоречия в резултатите на различните проучвания. Интересни примери за това са „френският парадокс“, свързан с алкохола и споменат в главата за продължителността на живота, както и „калциевият парадокс“ във връзка с остеопорозата. Ето какво казва СЗО по въпроса:

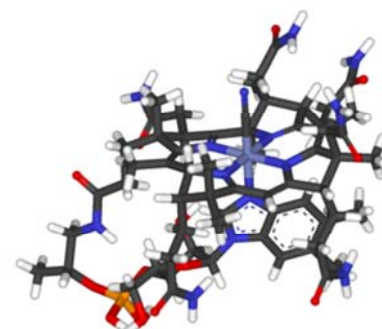
„Парадоксът, (нивото на фрактури на тазобедрената става са по-високи в развитите страни, където приемът на калций е по-голям, отколкото в развиващите се страни, където приемът на калций е по-малък) определено има нужда от обяснение. Натрупаните днес данни показват, че вредният ефект от протеина, в частност животинския (но не и растителния), може да надвиши положителния ефект от приема на калций върху калциевия баланс в организма.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.131)

Желязо

Много хора се страхуват, че пълната вегетарианска диета (веганството) не съдържа достатъчно желязо. Експертите към СЗО обаче, повържават следното: „Желязото, приемано чрез вегетарианска диета може да бъде прието изцяло в неорганична форма... Абсорбцията на неорганичното желязо се улеснява от постоянната консумация на витамин С, която изобилства в повечето растителни храни.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.100)

Витамин В₁₂

Витамин В₁₂ (цианкобаламин) е с най-сложния химичен състав от всички витамини. Той е важен за нормалното функциониране на мозъка и нервната система, както и за формирането на кръвта. Витамин В₁₂ се произвежда от бактерия; не се съдържа в растенията, освен в процеса на разлагане. „Ферментиралите соеви продукти, като мисо и темпи, изсушени гъби шитаке и водорасли като спориулина и нори на практика не съдържат витамин В₁₂. Докато тези храни се продават в магазините за здравословни храни като отличен източник на В₁₂ и са широко използвани от здравословно хранещата се общност, те на практика съдържат много малко, ако не и никакъв витамин В₁₂. Вместо това те съдържат аналози на В₁₂, които не са активни и на практика могат да блокират абсорбцията на истинския витамин В₁₂.“ (У. Крейг, Хранене и благоденствие, с.218)



Цианкобаламин

За да се абсорбира, витамин В₁₂ първо трябва да се комбинира с вътрешен фактор – протеин, произведен от париеталните клетки на стомаха. След това се абсорбира от тънките черва. Дебелото черво също притежава бактерии, които произвеждат витамин В₁₂, но мястото за абсорбиране вече е подминато. Пациенти с атрофия на стомашната лигавица или оперативно премахнат стомах, имат нужда от мускулни инжекции с витамин В₁₂.

Нуждата от витамин В₁₂ са много малки, по-малко от 1 микрограм на ден. Препоръчват се 2 микрограма на ден. Тъй като няма сигурен и достатъчен източник на В₁₂ в растителните храни, пълните вегетарианци трябва да приемат дневните си нужди или с храни, подсилени с витамин В₁₂, или с постоянната употреба на негови заместители. Това е от особена важност за

бременни или кърмещи жени. Интересно е, че не всички пълни вегетарианци имат недостиг на V_{12} , но те непременно трябва да изследват нивото на витамин V_{12} в кръвта си.

Митът за протеините

Мнозина се страхуват, че пълната вегетарианска диета (веганство) не съдържа достатъчно белтъчини. Експертите на СЗО обаче, твърдят: „Деца и възрастни, които се хранят с диета, състояща се от бобови и зърнени култури, спокойно могат да покрият нуждите си от протеини... Не са известни предимства от увеличаване на енергията на протеинова основа, а високият прием може да има вреден ефект – прекомерна загуба на калций в тялото и забавяне на бъбречните функции, характерно за напредналата възраст.“ (Диета, храна и предотвратяване на хроничните заболявания, СЗО, 1990, с.90)

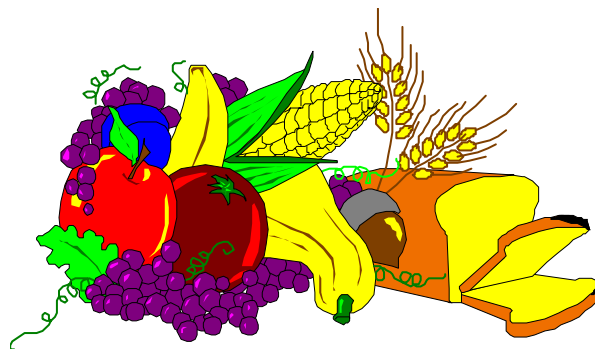
„Въпреки че повечето вегетариански диети посрещат или надвишават препоръчителния дневен прием на белтъчини, те много често осигуряват по-малко протеин от не-вегетарианските. Този нисък прием на протеин може да води до по-добро задържане на калций при вегетарианците и по-добро функциониране на бъбреците при хора с увредени бъбреци. Освен това, ниският прием на протеини може да доведе до по-нисък прием на мазнини със съответните предимства, защото богатите на протеини храни са също така богати и на мазнини.“ (Списание на Американската Диетична Асоциация, 1993; 93:1317-1319)

С други думи, можем да кажем, че при вегетарианството няма недостиг на белтъчини; при всеядната диета има излишък на протеини. Но какво можем да кажем за качеството на растителните протеини? В училище сме учили, че животинските протеини са много качествени, а растителните нямат всички необходими аминокиселини. Различните растения имат различни протеини. Ето защо вегетарианците трябва да залагат на разнообразна диета. „Все повече се разбира, че дори при пълна вегетарианска диета, съдържаща разнообразни храни, растителните източници имат тенденцията да се допълват в доставянето на аминокиселини.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.19)

„Растителните източници на протеини сами по себе си могат да осигурят необходимото количество от съществени и несъществени аминокиселини, ако се приеме, че източниците на протеини са разнообразни и приемът на калории е достатъчен за енергийните нужди. Пълнозърнестите, бобовите храни, зеленчуците, семената и ядките съдържат съществени и несъществени аминокиселини. Съзнателното комбиниране на тези храни в рамките на едно хранене, което предполага идеята за добавка на протеини, не е необходимо.“ (Списание на Американската Диетична Асоциация, 1993; 93:1317-1319)

Тук отново можем да видим мъдростта на боговдъхновените съвети, дошли до нас далеч преди диетологията да съществува като наука. През 1868 г. Елън Уайт пише: „Не трябва да имамного различни видове храна в рамките на едно ядене. Но не трябва да има ядене, което да се състои постоянно само от едни и същи храни.“ (Съвети върху диета и храна, с.141)

Препоръките на експертната група към СЗО за здравословно хранене са предназначени за всички етнически групи; за бедни и богати. След като са взели под внимание всички обстоятелства и научни факти, те стигат до следното заключение: „Хранителните цели показват, че на здравните нужди на обществото най-добре отговаря диета с много сложни въглехидрати, бедна на мазнини и богата на храни, съдържащи скорбяла (напр. зърнени, бобови и корени), както и значителна консумация на плодове и зеленчуци.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.158)



Осъзнаваме, че изцяло растителната диета е единствената, която осигурява белтъчини в правилното количество и пропорции, ниското съдържание на мазнини, но с голямо качество, без холестерол и транс-мастни минерали.

Можем да кажем, че СЗО най-накрая откри първоначалната диета, която Бог даде на човечеството преди няколко хиляди години. „И Бог каза: „Давам ви всяка семеносна трева, която е по лицето на цялата земя и всяко дърво, което има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за храна.““ (Бит.1:29)



„Отново и отново ми се показва, че Бог се опитва да ни върне обратно, стъпка по стъпка, към първоначалния Му замисъл – че човек трябва да разчита на естествените продукти на земята.

Зеленчуци, плодове и зърнените храни са тези, които трябва да изграждат нашата диета. В стомаха ни не трябва да влиза никакво месо. Трябва да се върнем към Божия първоначален замисъл за човешкото сътворение.“ (Съвети върху диета и храна, с.266)

-o-O-o-



ГЛАВА 5

КАК ДА СЕ СПРАВИМ СЪС СТРЕСА

Традиционният подход за справяне със стреса, обикновено включва да се научиш на някои техники за релаксиране, които да се противопоставят на стреса, който е напрежение. Тук ще подходим по малко по-различен начин. Но основните идеи и представи за стреса, ще останат същите.

Първо, нека обясним, че стресът не е нещо ново, с което малцина привилигировани трябва да се справят. Стресът е необходим за живота и здравето. Единственото място на света без стрес са гробищата. Преди да почнем да се объркваме, нека разгледаме терминологията.

Стресор (стресиращ фактор) – събитието или факторът, който предизвиква стрес.

Еустрес – „здравословен“ стрес, който стимулира тялото ни да действа.

Дистрес – „лош“ стрес. В действителност, както ще видим по-късно, разликата между *добрия* и *лошия* стрес, се определя единствено от реакцията на всеки човек.

Основни понятия

- В разгледаното досега открихме, че организъмът ни функционира в физическо, душевно, духовно и социално единство, в съзвучие с дефиницията на СЗО за здраве: „Пълно физическо, душевно и социално благоденствие, а не просто липсата на болест или отпадналост.“ Също така, видяхме, че съществуват близки връзки между имунната система, храненето, упражненията, почивката, духовното поведение, справянето със стреса и т.н.

- Според Рене Дубос, доброто справяне със стреса е равносилно на здраве, а ако стресът те надвие се стига до заболяване. Ще открием много прилики между справянето със стреса и психо-невро-имунната система.

- Канадският лекар д-р Ханс Сели въвежда идеята за „общ адаптационен синдром“ във връзка със стреса. Това е много важна концепция. Постоянно трябва да се адаптираме към променящата се околна среда: физическа, душевна, духовна и социална. Може да става дума за температура, светлина, шум, физическа работа, връзка с Бога или хората, физически или емоционални травми и др. Може да има различия в силата или пък комбинация от няколко стресови фактори. *Общият адаптационен синдром* предполага, че организъмът ни реагира по един и същи начин, когато се сблъска с остра стресова ситуация, независимо от естеството на тази ситуация – дали тя е физическа, душевна, духовна или социална.

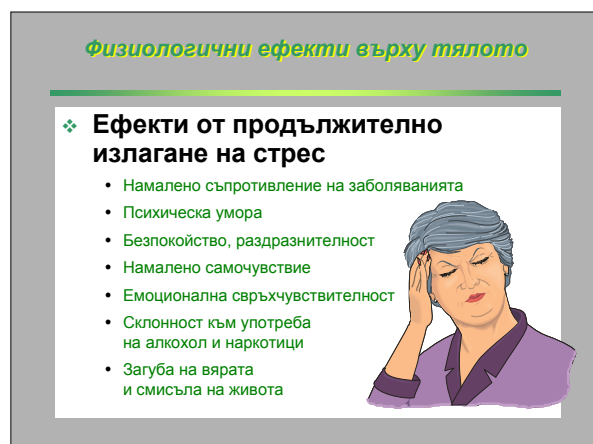
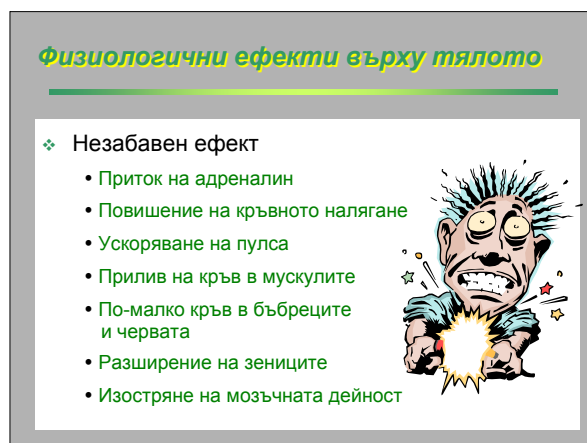
- Има големи и малки стресови фактори. Те действат едновременно. Колкото по-силен е общият сбор от дейността на различните стресори, по скалата от 1 до 100, толкова повече те влияят на здравето ни.

- В същността си, стресът не е самата ситуация (макар често да се бъркат), а нашата реакция на тази ситуация. Тя се оформя от нашите възприятия, поведение и предишен опит. Това означава, че имаме поне малко контрол върху отговора ни на нещата, които ни се случват.

Физиологически ефект от стреса върху организма

Незабавните физиологични ефекти от остър стрес може да се видят на картината. Те кореспондират с фазата на алармата в *общия адаптационен синдром*.¹ Можем да кажем, че такива реакции са нормални, защото това са физиологичните механизми, необходими за „бори се“ или „бягай“. Като цяло, тези ефекти изчезват след свършването на острата фаза, без да оставят след себе си никакви съществени последици. Проблемът възниква, когато стресорът е твърде силен, твърде продължителен, или не на място.

Постоянният стрес, без нужното време за възстановяване, води до изтощение, преумора, което може да предизвика редица здравни проблеми като пептична язва, високо кръвно налягане, намалено либидо, анорексия, потисната имунна система и в крайна сметка – депресия. Тези заболявания се наричат още психосоматични. Днес знаем, че тялото и ума си влияят един на друг много повече, отколкото някога сме очаквали.



Както вече споменахме, причината за стреса може да е във всяка от четирите области – физическа, душевна, духовна или социална, както и в комбинация от тях. Независимо от произхода на стреса, всички тези области ще бъдат повлияни, защото организмът ни функционира като едно цяло. Някои хора може да претърпят по-скоро физически страдания, други – да усетят последиците в социален или емоционален план, според личните им особености. Има много възможности.

Случаите на заразяване или рак са много по-чести в първите три години след преживяна голяма загуба.

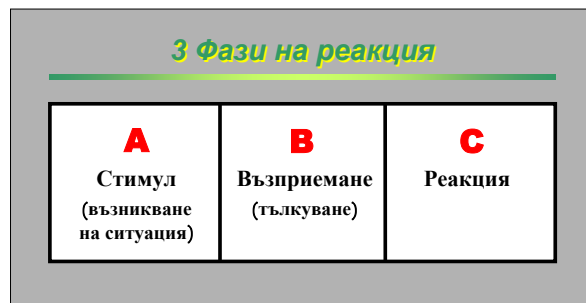
Как става така, че някои хора се справят със стреса по-добре от други? По-издържливите ще отвърнат с по-слаба реакция. Тези индивидуални разлики могат да се наблюдават в една или няколко от областите, отбелязани по-горе. Можем да се упражняваме да се справяме по-добре с по-тежките товари. Това може да стане чрез образование и здравословен начин на живот, който засилва съпротивата ни и способността ни да се справяме, както ще видим и по-късно.

¹ Фази на общия адаптивен синдром: 1. Сигнал за тревога, 2. Съпротивление, 3. Преумора

Реакция на стреса

Трите етапа на реакцията са:

- А. Стимул или стресов фактор. Не можем да избегнем всички стресори, но можем да се научим да избягваме някои от тях.
- В. Съзнателният ни отговор до голяма степен зависи от това как възприемаме и тълкуваме ситуацията. Възприятията ни зависят от вярванията ни, образованието и предишния опит. Когато едно бебе плаче нощем, бащата вероятно ще го приеме за дразнещо, докато майката може да го приеме по по-различен начин.



А какво да кажем за човек, който гали тарантула? Дори да знам, че паякът няма да ухапе, аз ще се чувствам притеснено и ще искам да стоя настрана от него.

Различните религии и култури имат различни вярвания и суеверия, които може много да повлияят върху държанието на техните вярващи. Ако променим някои свои погрешни вярвания, можем да намалим стреса. Много ненужни страхове например, са причинени от погрешната представа за Бога.



- С. Първосигналната реакция зависи от индивидуалната нирвна система и ендокринната система и е известна като „общ адаптационен синдром“. Не можем да влияем много на този механизъм, освен на своето цялостно физическо и емоционално здраве, което може да се подобри. Можем също така, да научим съзнанието си на последователно държание, чрез което да се справяме успешно със ситуациите. А това може да промени много неща.

Неправилни решения

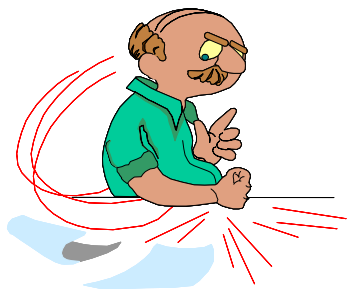
В стресови ситуации, някои хора „си губят акъла“ и причиняват дори още по-голямо объркване. Лесно е да се забележи, че подобно поведение не допринася за решението на проблема. Затова е изненадващо, колко често хората се държат по такъв начин, без да мислят. Правилното ръководене на стреса изисква трениране и редовно упражняване за справяне с малките проблеми. Ще се изненадате да видите, колко бързо ще нарасне способността ви да се справяте със стресовите ситуации, или поне – ще започнете да ги преживявате по-леко.

Неправилни решения

- ❖ Отричане на проблема
- ❖ Използване на успокоителни
- ❖ Пиене на алкохол
- ❖ Пушене
- ❖ Търсене на вината в околните
- ❖ Обиждане и проклинане

A cartoon illustration of a man sitting on the floor, leaning against a wall, looking very stressed or depressed with his hand on his forehead.

Практическо проявление



Има безброй различни стресови ситуации в живота, което прави невъзможно да се даде специфична непобедима рецепта за всеки отделен случай. Ще откриете много книги на пазара за това, как да успеете в училище, в работата, в брака, в човешките взаимоотношения и т.н. Като цяло обаче, стресовите ситуации могат да се групират в няколко категории. Чрез следването на определени общи принципи може да се избегне много болка и животът може да стане наистина приятен и успешен.

Времето



В днешно време, когато животът става все по-забързан, управлението на времето става все по-важен проблем. Много хора започват деня преуморени, стават късно и не са готови. Емоционалният им запас е равен на нула. Докато се обличат, те слушат плашещите новини по радиото и след това поглъщат набързо чаша кафе. Няма време за здравословна закуска или за запълване на емоционалната си празнина, чрез допир с небесните непресъхващи извори на енергия. Следват безбройните големи или малки ежедневни задължения. И този модел се повтаря всеки ден.

Тази програма трябва да се промени драстично ако искате са издържите в дългосрочен план. Първо – лягайте си рано! Това означава никаква телевизия вечер. Сънят преди полунощ е най-ценен. Някои твърдят, че са тип „сова“ и не могат да се променят. О да!, можете да се промените – изискват се няколко дни и повече упоритост. Второ – ставайте рано! Ако станете в пет сутринта, ще имате много време за тренировка, добра закуска и малко богослужение. Ще се почувствате изпълнени с енергия и готови да се справите с предизвикателствата на деня.

Обикновено имаме да вършим повече неща, отколкото можем да вместим в програмата си. Затова успешните хора са се научили да си поставят приоритети. Има важни неща, както и спешни. Някои са и двете, а други – нито едно от двете. Както и да подреждате нещата, няма да ви стигне времето за всичко. Затова започнете с важните, а оставете за после не чак толкова важните, дори те да са приятни. Направете си план – напишете списък. Това е най-добре да се направи предишната вечер и след това да се прегледа рано сутринта. Научете се да разпределяте. Не е лесно. Започнете с малкото, бъдете упорити – това е процес, който продължава цял живот.

Бъдете усърдни!

„Каквото и да вършите, работете от сърце, като на Господа, а не като на човеци.“ (Кол.3:23, вижте също и Екл.9:10)

„Иди при мравката, о ленивецо, размишлявай за постъпките ѝ и стани мъдър.“ (Пр.6:6) Вижте също и Пр.13:4; 20:4; 31:10-31.

Времето ни принадлежи на Бога. Всеки миг е Негов. Ние имаме сериозното задължение да го подобряваме, за Негова слава. За никой талант, който ни е дал, Той няма да ни изисква сметка така, както за времето ни...

„Стойността на времето е неизмерима. За Христос всеки миг беше безценен. Така трябва да го приемаме и ние. Животът е прекалено кратък, за да го прахосваме... Нямаме време за губене, няма време за отдаване на егоистични удоволствия, нямаме време за отдаване на греха...



Призовани сме да балансираме времето си. Но пропиляното време никога няма да се върне. Не бихме могли да повикаме обратно дори един миг! Единственият начин да си подредим времето е, да се възползваме максимално от това, което ни остава...

Времето е нещо твърде сериозно, за да го изпълваме със земни, временни проблеми, да го прекарваме през мелачката на грижите и безпокойството за неща, които са като атоми, в сравнение с вечността...

От това как ще оправим времето си, зависи успехът ни в усвояването на знания и умствен капацитет. Няколко момента тук и там могат да бъдат прахосани в безсмислени разговори; сутрешните часове често се пропиляват в излежаване; времето се прекава в пътуване с трамвай или влак, в чакане по спирките, по опашките за храна или в чакане на закъснелите за среща. Ако се прави списък на всички това и тези части от живота се използват пълноценно за учене, четене или внимателно размишление, би могло да се постигне толкова повече.

Твърдост в преследване на целите, упорити усилия и внимателна подредба на времето, ще помогнат на хората да придобият повече знания и душевна дисциплина, което ще ги подготви за почти всяка влиятелна позиция или ще ги направи полезни...

Задължение на всеки християнин е да придобие навици на ред, усърдие и бързина. Няма никакво извинение за мотаенето и несръчността на работното място. Когато някой постоянно работи, а работата му никога не е свършена, значи умът и сърцето му не са впрегнати в действие. Този, който работи бавно или закъснява, трябва да разбере, че това са грешки, които трябва да се поправят. Той трябва да упражнява ума си, в планиране на времето така, че да постига максимални резултати. Тактично и методично, някои ще успеят да свършат толкова работа за пет часа, колкото други вършат за десет.“ (Притчи Христови, Таланти: Време, с.205-208)

Пари



На този свят има много бедност. Но парите не могат да купят щастието. Много напрежение и страдания са причинени от неправилното разпределение на наличните капитали и от това, че искаме повече, отколкото имаме.

Може би най-очевидният и основен принцип на управление на парите е: Не харчи повече, отколкото имаш. Разбира се, има начини да финансираш закупуването на кола или къща в продължение на няколко години. Така могат да се купят някои важни неща, които иначе биха били невъзможни. Но има много, наистина много неща, които не са толкова важни и могат да почакат. Нека само споменем някои от често срещаните неща, за които бедните хора харчат парите си, въпреки че нямат достатъчно да посрещнат наистина належащите си нужди: цигари, алкохол, сладки, безалкохолни напитки, радио, телевизия, вестници, модерни дрешки, глупави играчки за децата, кино, видео, поп-музика и др.

Често семейните и политически скандали са предизвикани от различните мнения по въпроса за употребата на парите. Уточняването на месечния бюджет ще помогне на много семейства да разпределят по-добре своите ограничени средства и да предотвратят изтичането на парите им от малките дупки. Доколкото е възможно, трябва да избягваме да трупаме дългове.



Един основен принцип, който може да ни помогне да вземем правилните решения по отношение на парите, е да осъзнаем, че всичко принадлежи на Бога и ние сме само Негови пазители. „Среброто е Мое, и златото е Мое, казва Господ на Силите.“ (Агей 2:8)

Бог изисква праведност в управлението на Неговите средства и и обещава изобилни благословения. „Донесете всичките десетъци във влагалището, за да има храна в дома Ми, и опитайте Ме сега за това, казва Господ на Силите, дали не ще ви разкрия небесните отвори да излея благословение върху вас, тъй щото да не стига място за него.“ (Мал.3:10) Тези, които са били праведни по отношение на десетъка и дарбите, могат да разкажат много опитности на удивителни математически парадокси как „по-малкото е повече“ чрез Божието благословение. Когато Соломон поглежда назад към дългия си живот, той става свидетел за Божиата вярност. „Млад бях, ето, остарях, но не съм видял праведният оставен, нито потомството му да проси хляб.“ (Пс.37:25)

Ето и някои други съвети от Христовите притчи:

„Парите ни не са ни дадени, за да се почитаме и възвеличаваме. Като праведни настояници, ние трябва да ги използваме за Божия почест и прослава. Някои смятат, че само част от средствата им са на Бога. Те отделят някаква част за религиозни и благотворителни цели, а на останалото гледат като на свое – може да се използва както те си пожелаят. Но тук е тяхната грешка. Всичко, което имаме е Божие. Ние ще бъдем държани отговорни пред Него за това, как сме го употребили. В употребата на всяко пени се вижда дали обичаме Господа и ближните си като себе си...

Парите имат висока стойност, защото могат да правят добро. В ръцете на Божиите деца, те се превръщат в храна за гладните, вода за жадните, дрехи за голите. Те са защита за подтиснатите и средство за помощ на болните. Но парите изобщо не са по-ценни от пясъка, ако не се използват за задоволяване на нуждите на живота, за благословение на другите и напредък на Христовото дело.

Колкото повече средства изразходваме за имидж и угаждане, толкова по-малко ще имаме да нахраним гладните и да облечем голите. Всяко ненужно прахосано пени, лишава собственика си от безценната възможност да направи добро.“ (Притчи Христови, Таланти: Пари, с.213-214)

Хора



Никой не живее сам за себе си. Създадени сме като социални същества и голяма част от щастието и успехът ни в живота, зависят от взаимоотношенията ни с другите. Дейл Карнеги веднъж казва, че „приятелите са по-ценни от парите.“ Да, но откакто грехът дойде на земята, взаимоотношенията са развалени. Нищо чудно, че Десетте Божии заповеди се отнасят за отношенията ни с Бога, но и с ближните ни. „Заповедите ‚Не прелюбодействай!‘, ‚Не убивай!‘, ‚Не кради!‘, ‚Не пожелавай!‘ и всички останали, се събират в едно единствено правило: ‚Обичай ближния си, както себе си!‘“ (Римл.13:9)

Много е изписано за подобряването на човешките отношения. Струва си да се изучат някои от тези книги или да се участва в такъв семинар. Тук само ще споменем три малки тайни с големи последствия: усмивката, благодарността и това да слушаш, преди да говориш.

Усмивката е най-заразителното нещо на света. Соломон казва, че „Веселото сърце е благотворно лекарство, а унилият дух изсушава костите.“ (Пр.17:22)

По-често казвайте „Благодаря!“, дори, когато това не е необходимо. Тези две малки думи могат да правят чудеса и да променят напълно една критична ситуация. Всеки обича благодарните хора. В своята мъдрост, Соломон отново казва: „Мек отговор отклонява от ярост, а оскърбителната дума възбужда гняв.“ (Пр.15:1)



Третото не е толкова лесно за правене; изисква се много практика и търпение. Да слушаш означава повече от това, просто да мълчиш, докато другият спре да говори. Слушането изисква активно внимание и съпричастност. Като се поставиш на мястото на другия, ти можеш да го разбереш по-добре и да си състрадателен, въпреки че не си съгласен с него. Винаги, когато не си съгласен или трябва да репликираш някого, преди да започнеш се успокой и се опитай да следваш правилата на добрия тон, важна е картината, която създаваш.

Не очаквай всички да са съгласни с теб, въпреки че може да имаш най-добрите аргументи. Но както казва апостол Петър: „Не въздавайте зло за зло или хула за хула, а напротив благославяйте; понеже на това бяхте призвани, за да наследите благословение.“ (1Петр.3:9).

А апостол Павел добавя: „Ако е възможно, доколкото зависи от вас, живеете в мир с всичките човеци.“ (Римл.12:18)

Как да се справим с проблема?

- ❖ Изберете правилно време и място за обсъждане
- ❖ Помислете преди да действате
- ❖ Започнете с положителните страни
- ❖ Не омаловажавайте идеите на другите
- ❖ Не използвайте лоши думи, бъдете обективни
- ❖ Уважавайте чуждата гледна точка, дори тя да е различна



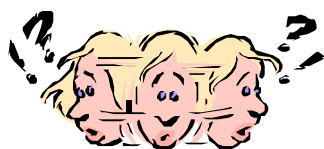
Слушай преди да говориш!

Заболявания



Всяка болест, независимо дали става въпрос за самите нас, или нашите близки, винаги предизвиква стрес, особено хроничните заболявания и ракът. Когато се появи такъв случай, лекуващият лекар е този, който трябва да прецени как да се постъпи. Но по отношение на управлението на стреса, трябва да кажем, че никому няма да е от полза, да се обвинява болният или някой друг, за заболяването. Каквото е да е положението, продължавайте да вярвате в Бога и Неговите обещания. Исус казва: „Дойдете при Мене всички, които се трудите и сте обременени, и Аз ще ви успокоя.“ (Мат.11:28)

Притеснения



Всеки се притеснява за нещо. Много често, хората се притесняват за неща, които не ги засягат, и което е по-лошо, за неща, които не могат да променят. По телевизията постоянно дават лоши новини: торнадо в някаква отдалечена страна, няколко пътни катастрофи през уикенда, туристи, отвлечени от терористи и т.н. Разбира се, тези новини са тъжни трябва да ни убедят да търсим начини за проповядване на евангелието, за да се приближи по-скоро Христовото завръщане и да се установи един по-добър свят. „...и смърт не ще има вече; нито ще има вече жалеене, ни плач, ни болка.“ (Откр. 21:4) Лошите новини поглъщат емоционалната ни енергия, необходима за справянето ни с предизвикателствата на ежедневието.

Следното изказване на Исус често се разбира погрешно: „И тъй не се безпокойте, и не думайте: Какво ще ядем? или: Какво ще пием? или: Какво ще облечем? (Защото всичко това търсят езичниците), понеже небесният ви Отец знае, че се нуждаете от всичко това. Но първо търсете Неговото царство и Неговата правда; и всичко това ще ви се прибави.“ (Мат.6:31-33) Той не казва, че не трябва да се грижим за здравето или препитанието си, а по-скоро – за поставянето на правилните приоритети в живота. Той казва „първо търсете“, „и всичко това ще ви се прибави“ Това продължава да бъде едно важно обещание. Струва си да пробваш!



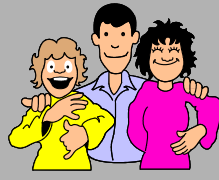
Да повишим съпротивата си

Въпреки че повечето обстоятелства не могат да бъдат много променени, научихме някои специфични неща, които можем да правим, за да доведем до минимум и да се справяме по-добре със стресовите ситуации. В този свят никога няма да бъдем напълно свободни от стреса. Но има и една добра новина: Можем да направим много, за да подобрим способностите си за справяне с трудностите в живота. Здравословният начин на живот ще ни осигури физически, душевни и духовни сили, за да се адаптираме и справяме с ежедневните предизвикателства, вкл. в социалната сфера. Моят опит ми е показал, че това е най-важната страна на борбата със стреса.

Всеки от здравните навици, изброени в таблицата е важен сам по себе си и трябва да се прилага по най-добрия начин. Ще видите, че начинът на живот оказва влияние върху всички аспекти на живота: модела на съня, активността, храненето, приятелството, дори емоциите и вярванията ни. За справянето със стреса няма магическа пръчка.

Ако следвате тези препоръки, животът ви ще се подобри значително; имунната ви система ще се позасили; самочувствието ви ще се повиши; ще се справяте по-спокойно с напрежението в дома и работата; стресовите фактори ще се появяват по-рядко; сънят ще стане по-дълбок. С изчистено съзнание и вяра в Бога, ние ще посрещате живота с позитивна и побеждаваща настройка.

Как да повишим съпротивата си?

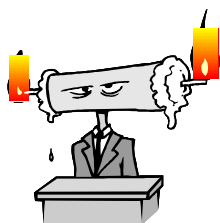


Приятелствата са мощно средство!

Здравословен начин на живот

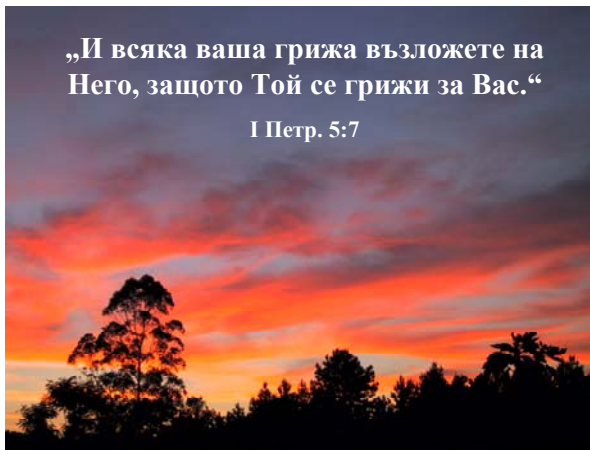
- ❖ Достатъчно сън
- ❖ Ежедневна физическа активност
- ❖ Редовно хранене, здравословна храна
- ❖ Избягване на алкохол, цигари, наркотици
- ❖ Изграждане на добри приятелства
- ❖ Поддържане на чисто съзнание и вяра в Бога

„Първа световна стрес-спестовна банка“



На последно място, справянето със стреса може да се сравни с банкова сметка. Енергията влиза и излиза. Всяко справяне със стресова ситуация консумира физическа и емоционална енергия – някои повече, други – по-малко. Погрешният начин на живот също изтощава физическите, душевни и духовни запаси. Когато запасите в банковата ви сметка са изчерпани, вие попадате в състояние на преумора, депресия, провал или фалит. Това е все едно, да горите една свещ от двата края едновременно.

Важно е да поддържате постоянно положителен енергийния си баланс. Добрият и редовен сън и почивка ще възстановят енергията ви. Чистият въздух и пълноценното хранене ще доставят енергия на тялото и ума за ежедневна употреба. Добрите приятелства ще ви повдигнат, когато сте паднали и ще ви осигурят допълнителна морална (а понякога и материална) подкрепа, когато сте в нужда. Чистото съзнание е най-доброто успокоително на света. И най-накрая, справянето с всички ежедневни предизвикателства изисква свръхестествени сили и мъдрост. Бог е източникът на всяка сила и е обещал: „И ето, Аз съм с вас през всичките дни до свършека на века.“ (Мат.28:20)



„И всяка ваша грижа възложите на Него, защото Той се грижи за Вас.“

I Петр. 5:7

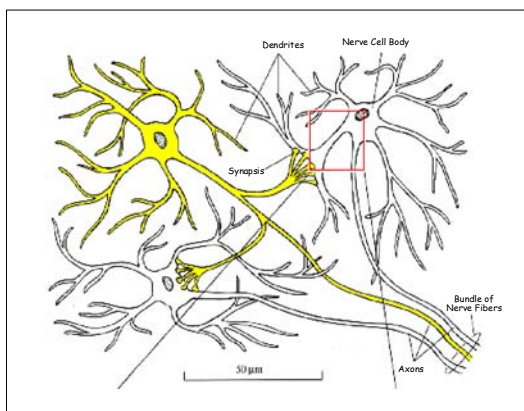
ГЛАВА 6

ТАЙНАТА НА ПРЕДНИЯ ДЯЛ

Вече видяхме, че защитата от хронични заболявания зависи до голяма степен от здравослвия начин на живот в продължение на дълги години. Това може да изисква някои промени в навиците ни. Разбирането кое е най-добре да се направи, кое да се избягва, взимането на решения и необходимата решителност тези решения да се приложат на практика – всички тези процеси се извършват в предния дял на мозъка. Затова е важно, да разбираме поне малко как функционира мозъка.



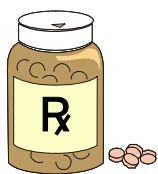
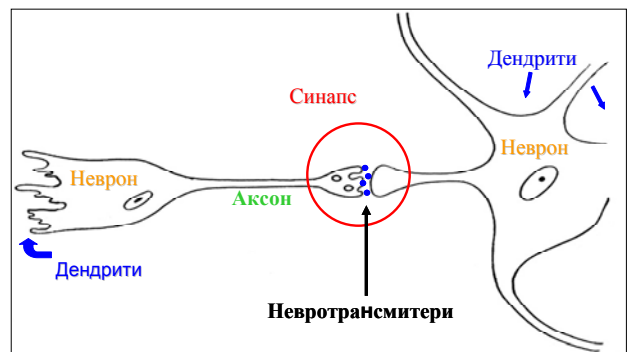
Анатомия и физиология



Нервната система е изградена от милиони нервни клетки, които изграждат сложна система. Всяка нервна клетка има *тяло*, което съдържа ядрото – то поддържа клетката жива, и много разклонения, наречени *дендрити*. Дендритите получават информация от много други нервни клетки. От тялото на нервната клетка също така започва едно дълго разклонение, наречено *аксон*, което изпраща съобщения до другите нервни, мускулни клетки и останалите органи. Снопче АКСОНИ изгражда това, което наричаме *нерв*. Мястото на съединение, където нервните клетки общуват една с друга, получават и изпращат

информация, се нарича *синапс*. Синапсите са доста сложни структури, в които електрическият импулс освобождава химически вещества, наречени *невротрансмитери*. Невротрансмитерите се произвеждат в малки мехурчета в крайната част на изпращащия неврон; след това те се освобождават в *синаптичната цепка* (мястото между два неврона) и най-накрая се свързват със специфични *рецептори*, на пост-синаптичния неврон, за да се осъществят специфични действия. Като цяло, тези действия могат да се класифицират като стимулация, задържане и модулация.

Някои невротрансмитери са на практика аминокиселини, като глутамат и аспартат, други са хормони, като мелатонин, инсулин и окситоцин. Дори някои газове, като азотния и въглеродния оксид, имат физиологичен ефект на невротрансмитери. (Уикипедия)



Най-често произвежданите от тялото невротрансмитери са ацетилхолин, серотонин, аденозин и допамин. Много лекарства, изписвани от лекарите, произвеждат техния фармакологичен ефект (и странични ефекти), до нивото на синапса. Сред тях са успокоителните, сънотворните, лекарствата против алергия, астма, настинка, високо кръвно налягане и др.

Лекарствата (законни и незаконни) и храните съдържат вещества, които са или невротрансмитери или работят заедно с тях. В природата съществуват много известни, а вероятно и някои неизвестни вещества, които влияят на синапсите и стимулират, подтискат

или преобразуват физиологичните функции. Това може да доведе до противоречиви реакции, като чувство на благополучие, сънливост, намалена чувствителност към болка, аритмия, халюцинации, психоза, промени в личността, конвулсии и смърт. Бързото привикване на нервната система към такива необичайни вещества води до *зависимост*.

Науката разбира съвсем малко от близката връзка между диета и поведение. Сигурно е важно да се помисли върху следното боговдъхновено изказване: „Ако не се грижим правилно за стомаха, ще се затрудни формирането на добросъвестен, морален характер. Мозъкът и нервите са във връзка със стомаха. Неправилното хранене и пиене ще доведе до неправилно мислене и действие.“ (Свидетелства към църквата, т.9, с.159)

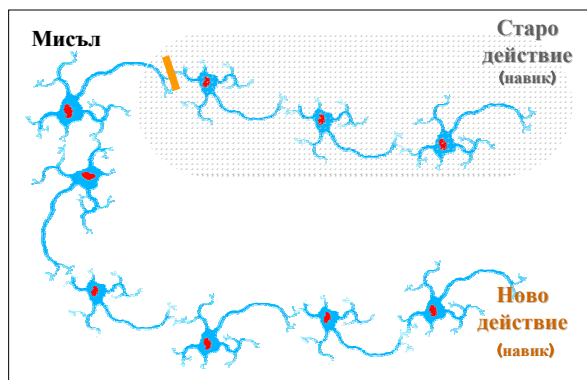
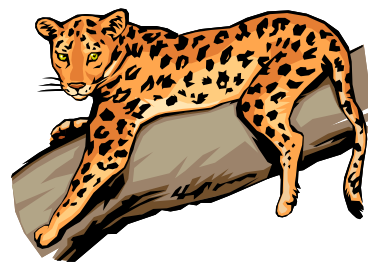
Навици и инстинкти

Безбройните връзки в нервната система създават анатомичната база за безкрайните възможности на мисловни комбинации и други мозъчни дейности, които координират и контролират процесите в живота, едновременно съзнателни и несъзнателни. Често повтаряните процеси, водят до създаване на „пътеки“, които след това започват да се използват без съзнателно мислене или взимане на решение. Те се наричат *навици*.

Добрите навици са полезни, спестяват енергия, а понякога дори спасяват живота. Лошите навици са разрушителни и пречка за здравето и щастието.

Инстинктите са вродени навици, вградени в генетичния код. Те определят как ще се държи всяко създание.

Сложните навици се състоят от дълга верига неврони с много синапси. Когато веднъж навиците се сформират, те стават много сложни за промяна, защото вече са изградени съответните пътеки. Библията пита: „Може ли етиопянин да промени кожата си, или леопард пъстротите си? Тогава можете да правите добро вие, които сте се научили да правите зло.“ (Ер.13:23)



Най-доброто, което можем да направим, е постоянно да изграждаме нови навици. Старите ще останат пасивни и могат да се пробудят само ако някакви специфични обстоятелства ги предизвикат. Това обяснява защо човек, който е спрял да пие алкохол, може отново да се върне към стария си навик след дълго време, само след вкушане на малка доза алкохол.

Осъзнавайки силата на навиците си и колко безсилен е да ги промени, апостол Павел възкликва в отчаяние: „Защото не зная какво правя: понеже не върша това, което искам; но онова което мразя, него върша.“ (Римл.4:13) От друга страна, той знаел, че има една свръхестествена сила, способна да промени дори най-дълбоките черти на характера. Затова, той също така, заявява с убеждение: „За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме подкрепява.“ (Фил.4:13)

„Каквито и да са наследените ни, или развити склонности към грешене, ние можем да ги преодолеем чрез силата, дадена ни от Бога. Святият Дух ни помага.“ (Ръкописи, т.18, с.139)

„Промяната на естествените, онаследени и развити уклони на човешкото сърце е промяната, за която Исус говори на Никодим, „Ако се не роди човек отново, няма да види Царството Божие.“... Промяната на сърцето, представена чрез новорождението, може да бъде осъществена само чрез ефективната роля на Святия Дух.“ (Писма на Елън Уайт до семейство Поулсън, с.412)

„За туй, ако е някой в Христа, той е ново създание; старото премина; ето, [всичко] стана ново.“ (2Кор.5:17)

Основни моменти в промяната на навиците

Видяхме, че наследените склонности и придобитите навици могат да бъдат променени само с Божия помощ. Има обаче и неща, които самият човек трябва да направи от своя страна. Нека ги анализираме набързо:

1. Анализирайте навиците си – „старите“ действия трябва да се осъзнаят, за да е възможна някаква промяна. Определете кои са замесените фактори и кое може да се избегне.
2. Не се заемайте с повече от 1-2 наведнъж. Ще имате нужда от ясни и концентрирани усилия, иначе енергията ви ще се разпръсква.
3. Използвайте правилно силата на волята. Вземайте решения, а не давайте обещания! Нарушените обещания действат обезкуражаващо и ще унищожат самочувствието ви. Ако едно усилие обаче се провали, вие сте загубили само битката, но не и войната. Продължавайте борбата!
4. Заменете старите навици с нови. От психологична гледна точка, навиците не могат просто да бъдат изключени. Трябва да се създадат нови пътеки.
5. Направете силно първоначално усилие. Навиците са нещо много силно и с тях трябва да се действа решително.
6. Помолете Бог за помощ. Лошите навици са последица от греха. Само Бог може да преодолее силата на злото. „Защото нашата борба не е срещу кръв и плът, но срещу началствата, срещу властите, срещу духовните *сили* на нечестието в небесните *места*.“ (Еф.6:12)
7. Живейте балансирано, пълноценно. Каквато и да е засегнатата сфера, хронични заболявания, контрол на стреса или промяна на навиците, здравословният живот ще ви осигури необходимите физически, душевни и духовни сили.
8. Избягвайте изкушенията. Не си пъхайте пръста в устата на лъва!

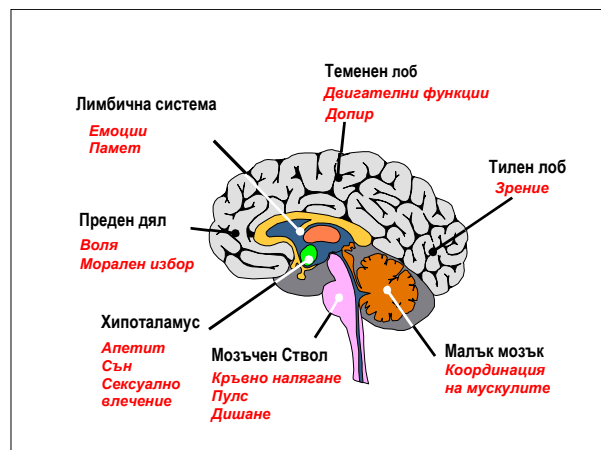
Функции на предния дял

Мозъкът контролира всички жизнени функции. Има различни сфери и центрове, в които специфичните функции са разположени както може да се види на приложената фигура.

Моралните функции – като разсъждение, преценка, решение и сила на волята – всичко това се концентрира в предния дял. Хора с увреждания в предния дял проявяват:

- Увреждания в моралните принципи
- Социални увреждания (загуба на любов към семейството)
- Липса на предвидливост
- Проблеми с логичното мислене
- Намалено математическо възприятие
- Липса на задръжки

За да функционират правилно интелектуалните дейности, физическата работа, социалните контакти, контрола на стреса и т.н., предният дял



трябва да функционира правилно. Мозъкът е орган като останалите органи в тялото и има нужда от кислород, правилно хранене, умствени упражнения, защита от вредни вещества и физическо нараняване. Това е най-деликатният орган и лесно може да се повлияе от промените в химичния състав на кръвта.

Функции на предния дял



- Точна преценка
- Взимане на решения
- Сила на волята
- Самоконтрол

Увреждат се от:

- Намален приток на кислород
- Преяждане или недояждане
- Умора
- Алкохол
- Наркотици
- Определени наставления, телевизия и музика

Д-р Марвин Хадиндже
"Философия на здравето",
с.138-148, англ.

На д-р Марвин Хадиндже (създател и почетен председател на Училището по обществено здраве в Лома Линда, Калифорния) дължим следното обобщение на факторите, които подтискат дейността на предния дял:

Тук отново виждаме факторите, които познаваме като програмата NEWSTART®. За най-доброто функциониране на мозъка е необходим здравословен начин на живот, включително духовно развитие.

Отново искам да подчертая високата чувствителност на мозъка, в сравнение с другите органи.

Нека вземем за пример кожата и костите. Те могат да издържат без кислород в продължение на няколко часа, без сериозни увреждания. Мозъкът ще спре да функционира след 5 минути без кислород или ще претърпи сериозни, трайни увреждания. Същото става и с преумората. Физически или умствено преумореният човек трудно може да мисли трезво и почти няма силата да взима правилни решения, както и волята да действа. Колко много млади момчета и момичета са изгубили своята честност и непорочност след една нощ в дискотеката? На такова място се сблъскват няколко вредни обстоятелства: умора, недостиг на кислород, алкохол и понякога наркотици и шум. (Виж по-долу, „Музика“.)

Вредни вещества в храната

Всички съставки на храната ни – а оттам и всички вещества, които изграждат клетките ни – идват от въздуха, който дишаме, водата, която пием и храната, която ядем. Всички необходими хранителни вещества (протеини, мазнини, въглехидрати, витамини, минерали, фитохимикали и др.) се съдържат в храната, която ядем. Има обаче, и много вредни вещества, които или се образуват по естествен начин (много отрови и наркотични вещества), или са в резултат на ферментацията (алкохол, оцет), или са в резултат на промишленото производство (бензопирени, акриламид, транс-мастни киселини и др.) Освен това, често се наблюдава дисбаланс на добрите вещества в храненето – прекален прием или недостиг. Затова е важно да се научим как да подбираме, комбинираме и приготвяме пълноценни, хранителни ястия, за най-добро функциониране на организма ни и да избягваме всичко вредно.

Алкохол



Фармакологичният ефект от алкохола е цялостна намалена чувствителност. Нервната система е особено уязвима, защото алкохолът се разтваря бързо в гръбначно-мозъчната течност; и защото нервните клетки са много деликатни. Предният дял е първият, който преминава в състояние на анестезия, а след това се разпространява надолу, според Закона на Джексън за низходящата парализа: Мозъчна кора → подкорови центрове → гръбначен мозък → мозъчен ствол (дихателен център). Ефектът от алкохола се дели на четири етапа:

1. Намалена координация на движенията и самокритичността, еуфория, повече грешки. Еуфорията НЕ Е стимулация на мозъчната дейност, а липса на контрол в предния дял. Човек е много социално настроен и продължава да функционира. Това е етапа на инцидентите и катастрофите!

2. Загуба на емоционален контрол, липса на координация, освобождаване на животински инстинкти. Това е етапа на престъпленията от всякакъв род. Поне половината престъпления се извършват от хора, които никога не биха постъпили по този начин, ако не са под влияние на алкохола.
3. Сън, безсъзнание, кома.
4. Навлажняване на кожата, студенина, несъзнателно отделяне на изпражнения и уриниране, дихателна парализа и смърт.

„Резултатите от много аутопсии показват, че пациенти с продължителна консумация на алкохол имат по-малък, по-лек и по-свит мозък от останалите (които не пият алкохол) на същата възраст и пол. Това откритие се потвърждава многократно сред живите алкохолици, чрез техники за структурален анализ, като компютърна томография и ядрено-магнитен резонанс. ... Снимките показват по-интензивно свиване във външния нагънат слой (кортекса) на предния дял, за който се смята, че е мястото, в което се извършват по-висши интелектуални функции. ... Свиването се наблюдава и в по-дълбоките части на мозъка, включително мозъчни структури, отговарящи за паметта, както и в малкия мозък, който помага за регулирането на координацията и баланса.“ (Национален Институт за Борба с Алкохолизма и Злоупотребата с алкохол), № 47, Април 2000, <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa47.htm>)

А какво да кажем за безалкохолната бира? Законът позволява при съдържание на алкохол до 0,5%, да се постави етикет „безалкохолна“. Обърнете внимание на следния съвет: „Въпреки сравнително малкото съдържание, със сигурност не е препоръчително да давате безалкохолна бира на деца. Това може да предизвика наклонност към вкуса на бирата, което лесно да доведе на по-късен етап до преминаване на границата и консумация на алкохолна бира.“ (Д-р Хелмут Оберитер, Директор за научни изследвания, Немско Хранително Общество, Медицинска Трибуна, №37, Септември 1991)



Единственото сигурно отношение спрямо алкохола, е пълно въздържание. „Не гледай виното, че е червено, че показва цвета си в чашата, че се поглъща гладко, *защото* после то хапе като змия, и жили като ехидна.“ (Пр.23:31-32) Съветвам братята си християни, да не пият безалкохолна бира, за да дадат добър съвет на своите младежи.

Кафе



Кафето е една от най-често използваните напитки. Тъй като то води до пристрастяване, повечето консумиращи кафе казват, че „имат нужда от него“, за да функционират нормално. Кофеинът съществува в много напитки, като кафе, чай, какао, гуарана, мате, кола, газирани и енергийни напитки.



„Бързият ефект от кофеина е стимулация на централната нервна система, сърцето, храносмилателния тракт и бъбреците. Възбуждайки мозъка, той създава въображаемо чувство на енергия и благополучие, без да осигурява по някакъв начин отдиш и почивка, или увеличена мускулна сила. Мозъкът е стимулиран с по-бърз приток на мисълта, докато възбудата утихне, последвана от подтиснатост и умора.“ (М. Хардиндже, Философия на здравето, с.132)

„Често се смята, че кофеинът подсилва мозъчната бдителност и забързва двигателната дейност. Всъщност, той може да повлияе много зле на двигателните умения, когато се изискват деликатна мускулна координация и точна синхронизация.“ (Гуудман и Гилмън, Фармакологична основа на терапията, 1970, с.358-368)

„Това много точно се демонстрира от ефекта на кофеина върху способността на паяците да изграждат своите геометрично оформени мрежи. Вместо да бъдат под формата на красив кръг, тяхната мрежа става едно жалко подобие на първоначалния замисъл.“ (Уйт, Рийд, Пикъл, Мрежата на паяка, с.60-61)

Основният проблем на кофеина не е самата стимулация на мозъка, а многото му други нежелани ефекти върху сърдечно-съдовите заболявания, кръвното налягане, стомашната секреция, кръвната захар и холестерола. Той също така е свързан, поне като възможен причинител, на рака на пикочния мехур и панкреаса. В големи дози, той може да доведе до психично разстройство, безпокойство и проблеми със съня.

„В големи количества, и особено при продължителна консумация, кофеинът може да доведе до състояние, наречено ‚кофеинизъм‘. Този кофеинова зависимост обикновено се свързва с редица неприятни физически и душевни състояния като нервност, раздразнителност, безпокойство, треперене, мускулни спазми (хиперрефлексия), безсъние, главоболие, дихателна алкалоза и сърцебиене. Нещо повече, тъй като кофеинът повишава отделянето на стомашни киселини, продължителната му употреба може да доведе до пептична язва, ерозивен ерофагит и гастроезофагиален рефлукс. Трябва да се има предвид и нещо друго: доказано е, че и ‚обикновеното‘ и безкофеиновото кафе стимулират киселинната секреция на стомашната лигавица. Следователно, кофеинът вероятно не е единственият компонент на кафето, отговорен за това.“ (<http://en.wikipedia.org/wiki/Caffeine>)



Ето и някои боговдъхновени съвети от Елън Уайт, написани през 1890:

„Кафето е вредно угаждане. То временно подбужда мозъка към нежелани действия, а последващият ефект е преумора, немощ, парализа на умствените, морални и физически сили. Мозъкът се изтощава и ако този навик не бъде премахнат чрез решителни усилия, мозъчната дейност бива постоянно намалена. Всички тези нервни дразнителни изцеждат животворните сили. Неспokoйствието, причинено от разбитите нерви, нетърпението и мозъчната слабост се превръщат в непримирим елемент, пречещ на духовното израстване. ...

Тези, които се обръщат към кафето и чая за стимулация на работата, ще почувстват лошите последици от своите действия под формата на треперещи нерви и липса на себеконтрол. Уморените нерви имат нужда от почивка и тишина. Природата има нужда от време, за да възстанови своите изморени сили. Но ако силите ѝ се подсилват със стимуланти, винаги, когато се повтаря този процес, всъщност ще настъпва намаляване на истинските сили. За известно време, под влияние на неестествени стимуланти, може да се добавят малко сили, но постепенно ще става все по-трудно да се повиши силата до желаното ниво. Накрая, изтощеното естество няма да може вече да реагира. ...



Навикът да се пие чай или кафе е много по-голямо зло, отколкото се подозира. Много хора, които са свикнали да се стимулират с напитки, страдат от главоболие и нервно изтощение, и губят много време заради различни болести. Въобразяват си, че не могат да живеят без този стимулант и са в неведение за ефекта му върху здравето. Това, което прави нещата още по-опасни е, че вредният им ефект се приписва на други причинители.“ (Съвети върху диета и храна, с.297-298)

„Когато пиещите кафе и чай се съберат на едно място, за да се забавляват, много ясно се забелязва ефектът от техните вредни навици. Всички пият свободно от любимите си напитки. Ефектът от стимулирането започва да се чувства, езиките започват да се развързват и те започват да злословят един срещу друг. Думите им не се подбират внимателно.“ (Въздържание, с.79)

Писанията на Елън Уайт сочат, че хората трябва да пият кафе или чай, само в редки случаи, когато здравето го изисква.

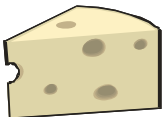
Месо



„Друг химическо вещество в храната, което предизвиква мозъчни проблеми, е *арахидоновата киселина*. Това съединение се намесва в производството и складирането на ацетилхолин, важният невротрансмитер, който споменахме по-рано – тясно свързан с мозъчната дейност. Намаляването на ацетилхолина в мозъка, води до нарушения в мозъчната дейност. Така резултатът от арахидоновата киселина е намаляване на способността на предния дял да действа ефективно. Един от най-често срещаните хранителни източници на арахидонова киселина е месото. Всъщност, арахидоновата киселина се открива почти изцяло, само в животинските продукти.“ (Н. Недли, Доказано добро, с.275)

„Яденето на много ще намали умствената дейност. Студентите биха постигнали много повече в академичната си работа, ако изобщо не вкусват месо. Животинската част от човешката природа се подсилва с яденето на месо, докато пропорционално с това намаляват интелектуалните сили. Религиозният живот може да се постигне и поддържа, ако се пренебрегва месото, защото тази диета стимулира похотливите мисли и обезсилва моралното и духовно естество. „Защото плътта силно желае противното на Духа, а Духът противното на плътта; понеже те се противят едно на друго.“ (Гал.5:17)“ (Съвети върху диета и храна, с.273-274)

Сирене



„*Тираминът* се намира в изобилие в храни като сиренето, виното и др. Няма съмнение, че уврежданията на предния дял, причинени от тирамина, са следствие на стимулиране на стрес-хормоналната система на тялото. Когато се поеме този агент, съответните нервни окончания се стимулират и освобождават веществото норепинефрин, който е основния фактор, който отприщващ телесната реакция на стрес.

Друго вещество, което причинява мозъчна дистрофия, е *триптаминът*. Също като тирамина, той се класифицира като „биоγενен амин“. Триптаминът е известен с това, че причинява изкривяване на личността. Смята се за причинител на кошмари и се свързва с наркотици като LSD и псилоцибин, защото има халюциногенен ефект. Интересно е, че хранителните източници на триптамин често съдържат и тирамин. Примери за храни с концентрация на тези увреждащи мозъка елементи, са сиренето, рибата, надениците.“ (Н. Недли, Доказано добро, с. 275)

Захар



„Другите части на тялото могат да използват мазнините, протеините и въглехидратите за подсилване, но не и мозъка. Той използва за свой източник на енергията почти само глюкозата. Очевидно, в резултат на бързия мозъчен метаболизъм, той е зависим от ежеминутна доставка на прости въглехидрати. Това може много лесно да се оцени, ако се вземе под внимание, че мозъкът има ниво на метаболизъм 7,5 пъти по-високо от средното за организма. Въпреки че заема само 2% от телесната ни маса, мозъкът извършва около 15% от общия метаболизъм.

Мозъкът няма достатъчно място да складира хранителни вещества – пространството е много ограничено от твърдата обвивка на черепа. Затова, за най-добро действие, предният дял се нуждае от кръв с постоянно и адекватно ниво на глюкозата. Диета, съдържаща много рафинирани храни, може да доведе до рязкото покачване на кръвната захар, а след това – падане под нормалното. Такива храни изобилстват в автоматите за бързо хранене и сладкарниците. Най-добре е те да останат извън диетата ви. По-добре е да ядете изобилно пълноценна комбинация от комплексни въглехидрати, която се намира в картофите, ориза, пълнозърнестия хляб и зърнените храни.

Преди много години, когато учените за пръв път открили, че мозъкът функционира най-добре ако се подхранва с въглехидрати, някои започнали да наричат шоколадовите и подобните им сладки десертчета „храна за мозъка“. По-късно, ние разбираме, че при продължителна консумация рафинираната захар, не просто не е храна за мозъка, а точно обратното.

Едно проучване сред 46 петгодишни момчета показва това по изключителен начин. Момчетата, които не консумирали много захар, запазвали вниманието си по-продължително време и давали по-правилни отговори от своите връстници, консумиращи много захар. Разликата не може да се обясни с коефициент на интелигентност или социалния и образователен статус на родителите. При теста, момчетата с диета почти без захар, показали по-добри общи резултати, равни на цяло следващо ниво в училище.“ (Н. Недли, Доказано добро, с.273)

Елън Уайт дава следното кратко обяснение за захарта:

„Често сядам на масата на моите братя и сестра и забелязвам, че те използват много мляко и захар. Те спъват системата, увреждат храносмилателните органи и влияят на мозъка. Всичко, което спира дейността на механизмите на живота, влияе директно върху мозъка. От светлината, която ми се даде, захарта, ако се използва прекомерно, е дори по-вредна от месото.“ (Свидетелски изследвания върху диета и храна, с.121)

„Захарта не е добра за стомаха. Тя причинява ферментация, което замъглява мозъка и причинява раздразнителност в характера.“ (Съвети върху диета и храна, с.230)

Наркотици



На пазара има много психоактивни наркотици. Всички те причиняват приятно чувство и/или други странни усещания, които да запълнят празнотата в човека. Той или тя, може да се чувства все едно, че е на друг свят или планета, извън реалността. Употребата на подобни вещества предизвиква няколко проблема:

1. Тези усещания съвсем не са нормални. Понякога човек губи връзка с реалността и се държи ненормално.
2. Свръхдозата често води до кома или смърт. Продължителната употреба уврежда черния дроб, води до лошо здраве, и със сигурност уврежда предния дял. С времето, човек променя социалното си поведение и започва да търси други приятелства. Приоритетите в живота се променят и се концентрират главно върху дрогата.
3. Когато чувството на приповдигнатост отmine, човек страда от „пропадането“, което се придружава с неприятни физически и психически симптоми, като по този начин се оформя зависимост. Понякога „пропадането“ е толкова нетърпимо, че човек започва да търси отчаяно друга доза, за да се върне към „нормалното“. Рязкото отказване може да е много болезнено и такива хора трябва да бъдат предпазени от самонаряване, скачане през прозорци и др.
4. Най-доброто предпазване от наркотиците, е никога да не ги пробвате, да не ги докосвате и решително да откажете ако сте изкушени от свои приятели.

Други храни, които влияят на мозъка

Телевизия



Очите са най-силните рецептори на мозъка. Очната ретина е хистологично продължение на мозъчната кора. Хигиената на мозъка започва с това, внимателно да подбираме какво гледаме и виждаме.

Като говорим за телевизията, трябва да имаме предвид два аспекта. Първо, съдържанието на програмата. Всички знаем, че ТВ програмата е пълна с насилие и неморалност. Нейните въображаеми сцени дават една изкривена представа за реалността (подобно на психоактивните наркотици). Това трябва да се избягва като „лоша храна“ за ума. Второ, начинът, по който се предава посланието. Искаме да насочим вниманието си към този аспект, защото той често се подценява.

Следните мисли са откъси от книгата на д-р Недли „Доказано добро“, с.278-286:

Да започнем с **хипнозата**. „Връзката между хипнозата и предния дял не е изненада за тези, които разбират начина ѝ на действие. Хипнозата умишлено заобикаля предния дял, и така субектът влиза в състояние, подобно на транс. Д-р Фрида Морис, бивш професор по медицинска психология в UCLA, е написала няколко книги за хипнозата. По нейните думи, хипнозата е състояние, характеризиращо се с праволинейна концентрация върху само едно нещо, „като птица, гледаща змия“. Когато е в състояние на хипноза, субектът не обръща внимание на всички останали околни неща. Хипнотизаторът може да предизвика подобно състояние, първо като помогне на субекта да стои неподвижно и в тишина, свободен от всякакви външни влияния. След това, хипнотизаторът му помага да се фокусира върху някаква „нова точка“. Когато веднъж влезе в състояние на хипноза, субектът е окуражен да следва наставленията на хипнотизатора.

Ако мозъчните вълни се измерят с помощта на електро-енцефалограма по време на този процес, ще видим, че хипнотизираният губи бета вълните от ума си. Тази БЕТА активност показва усиленото мислене, което включва динамичната дейност на предния дял. В хипнотично състояние оперира АЛФА модел на мозъчната дейност, по време на който ние не подлагаме на критичен анализ постъпващата информация. Алфа вълните са мозъчни вълни с по-ниска честота от бета вълните. В такова състояние, човек записва информация и предложения без да ги интерпретира и без филтриране от предния дял.

Забелязва се, че трепкащата светлина, която привиква човек да фокусира очите си в дадена точка, предизвиква хипнотично състояние. В такова състояние, човек може да получи разнообразна информация и може да запамети в ума си, задълженията, които неговият хипнотизатор иска той да изпълни. Наистина, паметта и емоциите му работят нормално, той може да се смее и плаче. Но, докато продължава да се фокусира върху трепкащата светлина, той не подлага на критичен анализ информацията, която получава. Информацията изобщо не се филтрира според неговите морални ценности. Дори съпротивителните му сили са заобиколени. Някой е минал напярко, покрай предния дял.

Класическото застояване пред телевизора е сходно с теипичната обстановка при извършване на хипноза: затъмнена стая, трепкаща светлина (от екрана) служи за фокус и свобода от всички външни дразнители. ... Дали това, което гледаш, предизвиква промени в твоето съзнание и характер? Отговорът е и да, и не. Въпреки че съдържанието, което гледаш, има доста силно влияние върху ума ти, самият посредник също влияе върху мозъка. Доказателствата показват, че самият телевизионен приемник по своето естество е вреден. Този увреждащ предния дял ефект, изглежда е резултат от смяната на камерите в повечето филми и други програми. Техническият проблем на филмовата техника се нарича „честа смяна на гледната точка“. Обикновено, телевизионната програма променя гледната си точка на всеки 3 до 5 секунди. Перспективата, от която гледаш дадено събитие внезапно се променя много често в рамките на една минута, независимо дали го искаш, или не. Това е в дълбок контраст

с начина, по който обикновено гледаме на света около нас: ние виждаме сцените от истинския живот само от една гледна точка (оттам, където се намираме, когато дадено събитие се случи). Можем да променим гледната си точка, само ако съзнателно се преместим

Д-р Морис определя внезапната промяна на гледната точка в телевизията за допълнителен хипнотичен ефект. Изследване, проведено от д-р Томас Мълхоланд, наблюдава енцефалограмите на деца, които гледат любимото си ТВ шоу. Учените предположили, че след като това са техните любими шоута, децата ще са умствено въввлечени в това, което гледат и ще преживяват колебания между алфа и бета вълни в мозъчната си активност. Вместо това, след само 2-3 минути от предаването, те седат и застиват в почти абсолютен алфа ритъм. Това означава, че докато гледат, те не отговарят, не се ориентират, не се концентрират, а са извън времето и пространството.”“ (Н. Недли, Доказано добро, с.278-286)

Ефектите от телевизията достигат много по-далеч, отколкото можем да предположим, както ще видим от следния списък:

- Тренира липсата на реакция
- Увеличава агресията
- Намалнява чувствителността към насилието
- Увеличава бленуванията
- Намалнява креативността
- Понижава проникателността
- Води до пристрастяване
- Води до по-малък интерес към четене и учене
- Изгражда лоши здравословни навици
- Предизвиква лошо поведение
- Предизвиква ранна и повишена сексуална активност



Музика



„Пейте Господу и благодарете Му. Пейте хваления с арфа на нашия Бог.“
(Пс.147:7)

Музиката е нещо много силно. Тя е универсален език, който всеки може да разбере. Тя може да предава позитивни, облагородяващи мисли, но също така, да има пагубен ефект върху съзнанието и имунната система. Може да бъде лека и успокояваща, или силна и дразнеща.

Като цяло, музиката има три части:

- Хармония – тя влияе най-вече на мислите
- Мелодия – влияе най-много на чувствата
- Ритъм – който подтиква към движение

Разбира се, музиката винаги е смесица от всички тези компоненти, в различни пропорции и причинява цял спектър от ефекти. Лесно се разбира за какво говорим, ако пуснем радиото и започнем да сменяме различните станции. На една станция може да има жива класическа музика, следва традиционен църковен хор, после – женски глас – сопрано – пеещ някаква ария, или френетичния ритъм на някоя рок-банда. Веднага ще усетите разликите, такива са и ефектите върху имунната ни система. Няма нужда от обяснение!

За влиянието на музиката е изписано много от бивши известни рок-звезди, които после са станали християни. Ползвам такава литература за по-добър поглед отвътре.¹

¹ Потърсете касетите на Браян Нюман, Луис Торес и др., или посетете някои от техните семинари.

Тук искам да обърна внимание на един важен елемент, който често се пренебрегва. Едно е да **пееш активно**, а друго – да слушаш пасивно.

„С песен, Исус в ранните си години посрещаше изкушенията. Често, когато се говореха остри, причиняващи болка думи, или когато атмосферата около Него се нажежаваше, или изпълваше с неудовлетворение, недоверие, или подтискащ страх, се чуваше Неговата песен на вяра и свято настроение.“ (Възпитание, с.151-152)

„Историята на песните в Библията е пълна с изказвания за ползата и употребата на музиката и песента. Музиката често пъти се изражда, за да служи на целите на злото, като по този начин става един от най-съблазнителните инструменти на изкушението.

Но ако се използва правилно, тя е сред най-ценните дарове на Бога, създадена да насочва мислите към високи и благородни теми, да вдъхновява и извисява душата.

Както и децата на Израел, развеселяваха пътуването си в пустинята чрез музика и святи песни, така Господ кани и днес децата Си да се веселят в своя живот на поклонници.

Повтарянето на Божиите думи в песни е едно от най-ефективните средства за запаметяването им. А такава песен има невероятна сила. Има силата да покори грубото и диво естество; способността да засили мисълта и събуди симпатия, да създаде хармония в действието, да прогони мрачното настроение и лошите мисли, които унищожават куража и отслабват усилията.

Това е един от най-добрите начини за впечатляване на сърцето с духовните истини. Колко често подтиснатите и разочарованите си спомнят някои от Божиите слова – подтиснатият спомен от детска песен. Изкушенията губят силата си, животът придобива нов смисъл; куражът и нежността вече могат да се предадат и на околните!

Никога не бива да се забравя стойността на песента като средство за образование. Нека в дома се пеят чисти и приятни песни – ще има по-малко думи на порицание и повече – на окуражаване, радост и щастие. Нека се пее в училище – това ще води учениците по-близо до Бога, до учителите си и един до друг.

Като част от религиозната служба, пеенето е акт на хваление, точно като молитвата. Наистина, много песни всъщност са молитви.“ (пак там, с.153-154)

Когато пееш, трябва да мислиш за думите. Умът ти – мислите и чувствата – се концентрират върху песента ти. Ендокринната ти система ще се настрои към твоето настроение. Не можеш едновременно да пееш и да плачеш. Можеш да пееш докато ходиш, или да си тананикаш, докато работиш. Искаш да победиш житейския стрес и да станеш победител? Следвай примера на Исус: „Продължавай да хвалиш Бога и когато дяволът те изкушава – пей! Когато Исус беше дете и бе изкушаван по всякакъв начин, какво правеше Той? Пееше псалми, хвалеше Бог, имаше музика в гласа Му. И това оказваше влияние върху сърцата и умовете на тези, които Го слушаха.“ (Проповеди и беседи, т.1, с.311)

Псалмистът казва: „Ще пея Господу докато съм жив; ще славословя моя Бог докле съществувам.“ (Пс.104:33)

Ушите са вторият най-важен мозъчен рецептор. Те не могат да се затворят и получават информация 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Само мисловната блокада по време на сън кара човек да не осъзнава продължаващото проникване на подсъзнателно ниво.

Заради модерните технологии – радио, записи, касетки, CD-та, MP3, iPod – много хора се ограничават само в **пасивно слушане** на музика. Не само, че не слушат активно и не се наслаждават на истински произведения



на изкуството, а през повечето време използват музиката само за фон – някакъв шум по време на работа, учене, каране, бягане и др. Особено радио музиката – тя обикновено тече непрестанно без никакъв подбор. Някои не я спират, дори докато говорят. Такова постоянно пасивно получаване, без подбор от предния дял, изпълва ума с тонове ненужна информация, ако не и с боклуци. Според Алвин Тофлър, „Постоянната стимулация на сетивата спира аналтичните процеси и незабавно изключва способността да се справяме рационално с живота. Това води до прибягване към техники които включват отказване, апатия, отхвърляне на дисциплинираното мислене, когато се изправяме пред сложни задължения и решения.“ (А. Тофлър, Шок от бъдещето, Ню Йорк: Рандом Хаус, 1970)

Като всеки друг орган, мозъкът също се нуждае от фази на почивка, за възстановяване на енергията и енергия за нови задачи. В съвременния свят, особено в градовете, почти не остава време за размишление и самонаблюдение. Няма време за мислене. Нищо чудно, че хората стават по-нервни, неспокойни, раздразнителни, нетърпеливи и несигурни. Такъв претоварен мозък е на прага на депресията – една толкова характерна черта на съвременната цивилизация!

Най-добрата храна за мозъка

Храни с изцяло вегетарианска основа



„Зърнените храни, плодовете, ядките и зеленчуците изграждат диетата, избрана за нас от нашия Създател. Тези храни, приготвени по възможно най-лекия и естествен начин, са най-здравословни и хранителни. Те дават сила, издържливост, жизненост на ума, които не могат да се постигнат с по-сложна и стимулираща диета.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.241)

Изследване на Библията



„Няма нищо по-подсилващо интелекта, от изследването на Писанията. Никоя друга книга няма способността да издига така мислите, да дава сили, както всеобхватната, облагородяваща истина на Библията. Ако Божиите думи се изучаваха както трябва, хората биха имали по-голяма широта на мисълта, благородство на характера, постоянство в целите, които в днешно време са такава рядкост.“ (Християнско възпитание, с.58)



„Скъпи младежи, каква е целта и задачата на живота ви? И не пестете усилия, за да достигнете стандарта.“

Е.Уайт, „Вести към младите“, с.36

ГЛАВА 7

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ДИАБЕТА

Думата „захарен диабет“ идва от гръцки и означава „прекомерно отделяне на сладка вода“. Това се получава, когато диабетът не се лекува. Когато хората искат да обяснят, че са диабетици, те казват: „Имам висока кръвна захар“. Като резултат от това мислене, се вярва, че диабетиците не трябва да ядат нищо съдържащо захар, т.е. въглехидрати, вкл. захари, плодове и нишестени храни. Основайки се на тази концепция, лекарите препоръчват диета с преобладаващ състав на месо и млечни продукти. Но това е напълно погрешен съвет! Днес ние разбираме по-добре патофизиологията на това заболяване и можем да дадем много по-добър съвет.

Какво е диабет?

Първо трябва да подчертаем, че има два типа диабет. Тип 1 е вроден дефект в производството на инсулин от панкреаса и има нужда от заместители на инсулина. Но тук няма да говорим за този тип. Тип 2 зависи от начина на живот и се проявява в по-късна възраст. Заради прогресивното влошаване на начина на живот, тип 2 започва да се забелязва на все по-ранна възраст.

В обществото има някои много погрешни представи за това заболяване:

1. Диабетът е просто високо ниво на кръвната захар. Ако го намалим чрез инсулин, или друго лекарство, всичко ще бъде наред.
2. Хората се разболяват от диабет, защото имат този ген.
3. Когато някой се разболее от диабет, това е за цял живот и ще изисква постоянно лечение.



Ето истината:



1. Диабетът е комплексно нарушаване в метаболизма със сериозни последствия. Тъй като диабетът в началото е асимптомно заболяване, хората често осъзнават, че са болни, едва когато си изследват кръвта по някаква друга причина.

2. Някои хора имат унаследена склонност към диабет, но е необходим ключ – фактор, свързан с начина им на живот, който да го накара да се прояви. Диабет тип 2 е хронично заболяване, което може да се предотврати. Както казва СЗО:

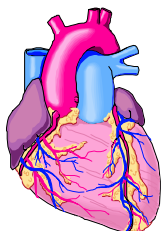
„Тези хронични заболявания (коронарни сърдечни заболявания, определени форми на рак, високо кръвно налягане и диабет) са, до известна степен, прояви на хранителни претоварвания или дисбаланс в „обилната диета“, затова, в голямата си част, те са предотвратими.“ (Диета, храна и предотвратяване на хроничните заболявания, СЗО, 1990, с.14)

3. Диабет тип 2 може да се повлияе положително и това е добрата новина. Ако заболяването е в твърде напреднала фаза, регресията може да не е пълна, но добрият начин на живот, включващ правилно хранене, упражнения и контрол на теглото, обикновено помага да се доведе до минимум нуждата от употреба на лекарства.

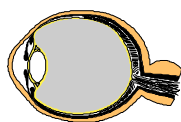
4. Диабетът уврежда малките артерии на тялото и носи сериозни увреждания:

- Намалява се очакваната продължителност на живота с 5-10 години
- 2-12 пъти по-висок риск от сърдечносъдови заболявания
- 2-4 пъти по-висок риск от инсулт
- Причинител № 1 на слепота при възрастните
- Много по-голяма податливост на инфекции

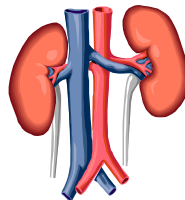
5. Някои от най-страшните усложнения от неконтролирания диабет са:



инфаркт



ослепяване



бъбречна
недостатъчност
(диализа)



ампутация
(гангрена)

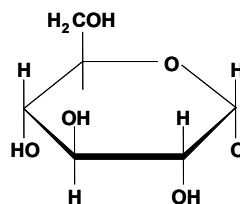
Въглехидрати

Въглехидратите са най-често срещаните органични съединения в природата. Те се произвеждат от зелените растения по пътя на фотосинтезата. Името им се отнася до химичната им формула, съдържаща въглерод и вода.

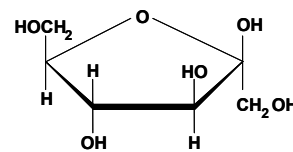
Групата на въглехидратите основно се дели на прости, или олигозахариди (захари) и комплексни, или полизахариди (нишесте, декстрин, целулоза).

Най-важните **прости захари** са глюкозата (= декстроza), фруктоза (= левулоза) и сукроза (в обикновената захарна тръстика и цвекло). Глюкозата и фруктозата са монозахариди, всяка от тях съдържа 6 атома въглерод, според формулата си $C_6H_{12}O_6$. Геометричната им структура обаче е напълно различна, както и тяхното поведение и функции. Глюкозата и фруктозата могат да се открият във всеки плод и меда. Те осигуряват бърза енергия, защото не се нуждаят от смилане.

Когато две монозахаридни молекули се свържат с елиминирането на една молекула вода, се появява дизахарид, от които най-важният е сукрозата (захарна тръстика и цвекло). Лактозата и малтозата са също дизахариди. Медът е смесица от глюкоза, левулоза, малко сукроза и минимални количества минерали и витамини.



декстроza



фруктоза

Полизахаридите са комплексни въглехидрати – огромни молекули, изградени от хиляди монозахаридни единици. Има няколко типа полизахариди или комплексни въглехидрати.

Нишестето се намира най-вече в зърнените храни (жито, овес, ръж, ориз, царевича и др.) и кореноплодни (картофи, сладки картофи, маниока и др.) Нишестето е важно, защото храносмилателният процес постоянно отделя единични молекули глюкоза в продължение на часове. По този начин се избягва внезапното покачване на нивото на кръвната захар. Това допринася за поддържане на кръвната захар в стабилно състояние, което помага в контрола на диабета.

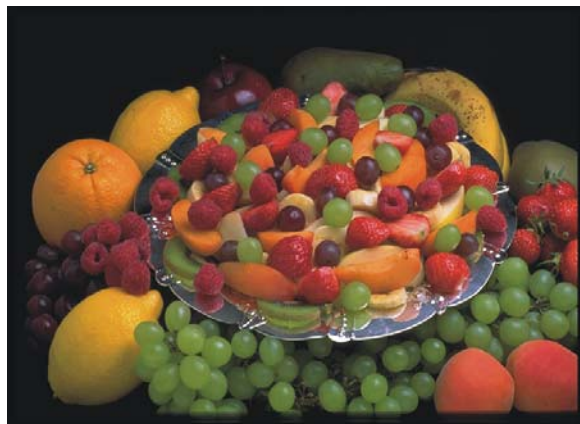
Гликогенът е сходен по химичен състав с нишестето и представлява форма на складирана глюкоза в черния дроб на животните. Малкото количество гликоген, открито в животинската храна има много малка хранителна стойност.

Декстрините са фрагменти на нишестето, получени под въздействието на топлина, киселини или ензими.

Целулозата и лигнинът – наречени още фибри – са основните структурни елементи в клетъчната стена на растенията. Те могат да бъдат открити в корените, стеблата, листата, плодовете и външните части на зърнените храни. Бялото брашно и полираният ориз губят голяма част от ценните си трици. Фибрите не могат да се смелят от хората, но въпреки това, те играят много важна роля за нашето здраве.

Ползи от диета, богата на фибри:

- Подобрява стомашночревната функция
- намалява серумните нива на холестерола и триглицеридите
- намалява високото кръвното налягане
- помага за регулацията на кръвната захар
- намалява нуждата от инсулин
- намалява телесното тегло при пълните хора
- намалява риска от сърдечни заболявания



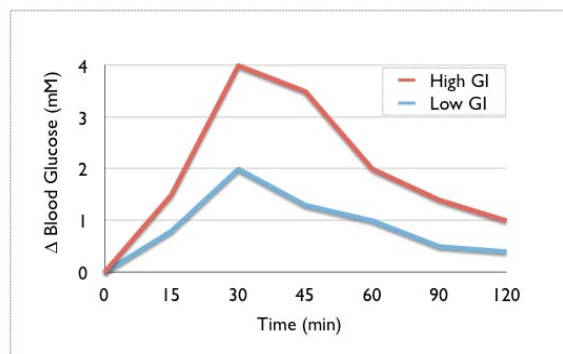
Здравословната диета трябва да съдържа изобилна смес от комплексни въглехидрати (нишесте или фибри) – до 70% от общия прием на енергия – и съвсем малък дял свободни захари (мед, захар, глюкоза и фруктоза в изолирана форма). Но глюкозата и фруктозата, такива, каквито се съдържат в плодовете, са добре дошли, защото са свързани с много фибри и други хранителни вещества.

Според доклада на експертната група към СЗО, „Хранителните цели показват, че здравните нужди на обществото са посрещнати най-добре от диета, богата на въглехидрати, бедна на мазнини, богата на нишесте (зърнени храни, кореноплодни и бобови) и включваща съществена консумация на плодове и зеленчуци.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, WHO, 1990, с.158)

Гликемичен индекс

Гликемичен ефект на храната е ефектът, който тя има върху глюкозата в кръвта на човека и отговорът на инсулина – колко бързо и колко високо се повишава глюкозата в кръвта и колко бързо реагира тялото, за да я върне в рамките на нормалното.

Доказано е, че простите захари образуват голяма вълна от глюкоза, докато комплексните въглехидрати образуват заоблена крива на реакцията. Крайният гликемичен ефект от дадено ядене, зависи от комбинацията от храни, консумирани по време на яденето.



Енергия от храната

Съществуват главно 6 класа хранителни вещества:

- | | |
|----------------|------------|
| • Въглехидрати | • Витамини |
| • Мазнини | • Минерали |
| • Протеини | • Вода |

По време на метаболизма, първите три типа вещества осигуряват енергия, която може да се използва от тялото. Част от тази енергия се освобождава под формата на топлина, друга се трансформира в други телесни съединения (вкл. мазнини), а някои се използват като гориво за някои дейности.

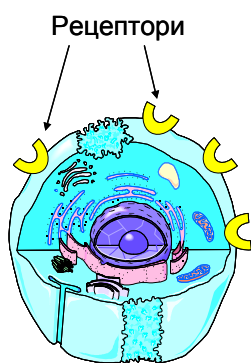
Количеството енергия може да се изчисли в **калории** (или, казано по-точно, килокалории). Технически, калорията е количеството топлина, необходимо за повишаване температурата на 1 г вода с 1°C. Хранителната енергия се изчислява в килокалории (хиляди калории), означавано с ккал. Повечето учени, дори диетолозите, наричат тези единици калории, но на хартия, отпред винаги се пише „к“. Хората смятат калориите за част от храната, но за да бъдем точни, те са само мерна единица за енергията в храната. Всеки грам въглехидрати произвежда приблизително 4 ккал, грам мазнини – 9 ккал, грам протеини – 4 ккал, грам алкохол – 7 ккал.

Хранителната енергия може да се изчислява и в Джанули (Дж). Един килоДжанул е количеството енергия, което се изразходва, когато 1 кг се премества на 1 м от сила, равна на 1 нютон. Това е мерна единица за работна енергия, докато калориите измерват топлинната енергия. И двете са метрични мерки. Една килокалория е равна на 4,2 кДж. КилоДжанулът е международната единица за енергия, но тя все още не е толкова популярна. За тези, които използват килоДжанули: 1 г въглехидрати = 17 кДж; 1 г протеин = 17 кДж; 1 г мазнини = 37 кДж; а 1 г алкохол = 29 кДж.

Въглехидрати и диабет

Обмяната на захарта е много сложен процес и зависи от най-различни фактори и спомагателни механизми. Ето едно опростено обяснение. Всички живи клетки в организма ни се нуждаят от енергия, за да работят. Това гориво се осигурява най-често от глюкозата. Когато глюкозата и нейните заместители (под формата на гликоген) се изчерпят, тялото се насочва към мазнините и протеините. Мозъкът може да използва само глюкозата.

Нивото на кръвната захар трябва да се поддържа в здравословни граници. Когато е прекалено ниско, мозъкът и мускулите не могат да функционират нормално; на човек му примаява, може да припадне или да изпадне в шок. Прекалено високото ниво също пречи на много функции, както в случая с диабета.



След ядене на прости захари, нивото на глюкозата в кръвта рязко се покачва. Панкреасът произвежда инсулин, за да „отвори“ рецепторите на клетъчните стени, за да може глюкозата да влезе и да може да се използва. По този начин, нивото на глюкозата в кръвта се намалява до нормалното, а понякога, ако има прекомерно отделяне на инсулин, кръвната захар дори ще падне под нормалното. Човек започва да чувства отпадналост и глад.

Разбира се, клетките не могат да използват толкова много глюкоза толкова бързо. Част от излишната глюкоза в кръвта се складира под формата на мазнини, а друга се изхвърля чрез бъбреците.

Комплексните въглехидрати като нишестето, трябва да се смелят и бавно освобождават глюкозни молекули в кръвта, в продължение на няколко часа (вижте пак „гликемичен индекс“ по-горе). Това спестява тежката работа на панкреаса и избягва прекалено високите вариации в нивото на кръвната захар и съответните последствия. При диабетика, такава диета помага да се намали нуждата от инсулин, което спомага за по-добър контрол на нивото на кръвната захар.

„Голяма част от епидемиологичните и клинични данни показват, че обилният прием на растителни храни и комплексни въглехидрати се свързва с намаляване на риска от различни

хронични заболявания, особено коронарни сърдечни заболявания и някои ракови заболявания, високо кръвно налягане и диабет.“ (Диета, храна и предотвратяване на хроничните заболявания, СЗО, 1990, с.99)

„Повишеният прием на пълнозърнести храни, плодове и зеленчуци (всичките богати на фибри) е специфичен елемент от диетата, свързан с намаляване риска от нарушен глюкозен толеранс при диабет тип 2.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.75)

„Диети с преобладаващ растителен характер намаляват риска от захарен диабет. В продължително проучване на Адвентистите от Седмия ден в Калифорния, смъртността от захарен диабет е около 1/2 от смъртността на всички бели хора в САЩ. Нещо повече, вътре в самата група, вегетарианците имат значително по-малък риск от смърт, пряко или косвено причинена от диабет, в сравнение с невегетарианците.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.75)



Мазнини и диабет

„При наблюдационни епидемиологични изследвания, обилният прием на наситени мазнини се свързва с висок риск от нарушен глюкозен толеранс. ...Взети като цяло, тези резултати показват вероятна следствена връзка между наситените масни киселини и диабет тип 2, както и възможна връзка между общия прием на мазнини и диабет тип 2.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.74-75)

За да преведем тези научни открития на по-прост език, ще кажем, че високото съдържание на мазнини в диетата, особено на наситени мазнини от животински произход, блокира инсулиновите рецептори в клетъчната стена.

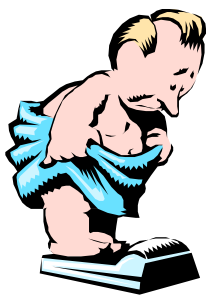
Упражнения и диабет

„Продължителни изследвания ясно показват, че повишената физическа активност намалява риска от възникване на диабет тип 2, независимо от нивото на затлъстяване.“ (Диета, Хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.74)

Тук ще използваме отново по-прости думи – физическата активност увеличава броя на инсулиновите рецептори в клетъчната стена. Следващите графики ясно показват, че физическата активност намалява риска от диабет тип 2. Същото въздействие има и ходенето пеша.



Контрол върху теглото и диабет



„Във всяко общество, високото наднормено тегло и пълнотата, се свързват с повишаване на риска от диабет тип 2.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.73)

Твърде често, умереният диабет тип 2 при хората с наднормено тегло, може да се нормализира, просто чрез връщане на нормалното тегло. Едно всеобхватно подобрение в начина на живот, включващо пълна вегетарианска диета и ежедневни упражнения (каквато е програмата NEWSTART®), би намалило теглото без никакво страдание.

Кратък списък на препоръките за предпазване и контрол на диабета

Следните препоръки са приложими едновременно за диабет тип 1 и 2:

1. Поддържайте телесното си тегло в нормални граници
2. Средна или по-интензивна физическа активност (напр. бързо ходене) за час или повече на ден.
3. Изобилни комплексни въглехидрати (50-60% от цялата енергия).
4. Минимизиране на простите захари (< 3% от цялата енергия).
5. Намаляване на наситените мазнини (< 10% от цялата енергия). Дори повече при хората с по-голям риск.
6. Изобилие от фибри, чрез постоянна консумация на пълнозърнести и бобови храни, плодове и зеленчуци (минимум 20 г фибри на ден).
7. Ограничение приема на протеин (12-20% от цялата енергия).

(Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.171-172; Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.77).

Медицинско наблюдение

Диабетът е сериозно заболяване и трябва да се лекува, за да се избегнат усложнения. Лечението не трябва да се променя без лекарско предписание. Има прости начини да изчислите секрецията на глюкоза в урината, които може да извършите и у дома. Много пациенти дори контролират кръвната си захар чрез обикновени апарати на батерии, които могат да се вземат в багажа при дълъг път.

Програми за подобрение на начина на живот

От всички известни хронични заболявания, диабетът реагира най-добре на промените в начина на живот. Това трябва да се направи във всички случаи на диабет. Дори в най-тежките случаи, изискващи употребата на инсулин, промените в начина на живот ще помогнат за подобряване на контрола на заболяването. Ето какво казва СЗО:

„Демонстрира се, че подобреният начин на живот може да намали риска от развитие на диабет с удивителните 58% за 4 години. Други популационни изследвания са показали, че до 80% от случаите на коронарни сърдечни заболявания и до 90% от случаите на диабет тип 2, вероятно могат да се предотвратят, чрез промени в начина на живот. Около една-трета от случаите на рак могат да се предотвратят чрез здравословно хранене, поддържане на нормално тегло и упражнения през целия живот.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.43-44).

Най-добрият начин за извършване на правилните промени и предпазване или лечение на хроничните заболявания е да се включите в програмата **NEWSTART®**. Програмата в основни линии е еднаква за всички хронични заболявания – пълно вегетарианство, упражнения, въздържание от алкохол и тютюн, редовна почивка, лекции върху здравословния начин на живот, уроци по готварство, физиотерапия и др. Програмата е адаптирана индивидуално за всеки пациент и изпълнението ѝ се следи от лекари и други медицински подготвени лица. Според различните нужди на всеки пациент, продължителността на програмата може да варира от една до четири седмици.



Такива програми¹ се извършват най-добре в т.нар. *центрове за здравословен начин на живот*, налични в много страни по цял свят. Информация за борбата с диабета, можете да откриете на www.reversingdiabetes.org и www.wellspringsource.org

Ето и кратък списък на наличните центрове за здравословен начин на живот (вижте също www.outpostcenters.org):

Аржентина	- Sanatorio Adventista del Plata, www.sanatorioadventista.com.ar
Бразилия	- Retiro da Saúde, www.retirodasaude.com.br - Centro de Vida Natural, www.vidanatural.com.br
Германия	- Die Arche, www.diearche.de
Малайзия	- AENON, www.aenon.org.my
Норвегия	- Fredheim, www.fredheim.org
Румъния	- Herghelia, www.herghelia.org
Испания	- Son Natura, www.sonnatura.com
Украйна	- Our Home, www.ourhome.vin.ua
САЩ	- Weimar Lifestyle Center, www.newstart.com - Weimar Center of Health and Education, www.weimar.org - Wildwood Lifestyle Center, www.wildwoodlsc.org - Uchee Pines, www.ucheepines.org

¹Акронимът NEWSTART означава: **N**utrition - хранене, **E**xercise - упражнения, **W**ater - вода, **S**unshine – слънчева светлина, **T**emperance - въздържание, **A**ir - въздух, **R**est - почивка, и **T**rust in God – вяра в Бога.

Програмата NEWSTART® е със запазени права в САЩ от института Уимар, P.O. Box 486, Weimar, CA 95736, U.S.A, phone +1 (530) 637-4111, www.weimar.org

В Европа правата се държат от Clinic La Lignière, La Lignière 5, 1196 Gland, Switzerland, phone +41 (22) 999-6464, www.la-ligniere.ch и Евро-Африканската Дивизия, Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland, phone +41(31)3591515, www.euroafrica.org

Изкуствени подсладители ¹

Един от начините хората да се опитат да ограничат приема си на захар, е да използват изкуствени подсладители или заместители на захарта. Те осигуряват сладост, без сукроза, но хората не са сигурни в тяхната безопасност. Една група алтернативни подсладители са **захарните алкохоли** (манитол, сорбитол, ксилитол и малтитол), които осигуряват енергия в еднакво количество със сукроза. Те се използват главно в специални млечни продукти заради качества си на подсладители.

Изкуствените подсладители (цикламат, захарин и аспартам) са суперсладки и имат предимството, че са без калории. Но дали са безопасни? Всички вещества са отровни, ако се консумират в големи количества.

Цикламатът първоначално е разрешен, а после – забранен в САЩ, когато започнало да се предполага, но не било доказано, че причинява рак при плъховете. В Канада, цикламатът е ограничен за подсладител само при медицинско разрешение, както и за подсладител на лекарства.

Захаринът е много популярен, но някои проучвания показват, че той причинява рак на пикочния мехур. Затова, продуктите, съдържащи захарин трябва да имат знак за предупреждение: „Употребата на този продукт може да бъде опасна за вашето здраве. Този продукт съдържа захарин, който при лабораторни изследвания с животни е причинил рак.“

Аспартамът, известен още като *Nutrasweet*, се открива в една дузина продукти, включително диетични напитки, десерти, дъвки, желатин, пудинг и др. Аспартамът осигурява 4 калории на грам и малко протеин, но тъй като е нужно много малко, той се приема за „без калории“. Заради съдържанието си на фенилаланин, той не трябва да се използва от хора с вродено метаболитно заболяване, наречено фенилкетонурия.

Скорошни изследвания показват, че умереният прием на изкуствени подсладители не крие риск за здравето. От друга страна, опитът показва, че употребата на изкуствени подсладители не действа като вълшебна пръчица за намаляване на теглото, защото хората обикновено продължават да консумират много калории в останалите си ястия.

Друг продукт на пазара, който все повече привлича вниманието, се извлича от растението *Stevia rebaudiana*, наречено още захарно или сладко листо. Той съдържа до 300 пъти повече сладкост от захарта. Но здравните и политически противоречия ограничават наличността му в много страни. В някои страни все още има ограничения, или дори забрана, докато в други се използва широко, особено в страните от Източна Азия.

За хора, които искат да намалят приема си на калории, предлагаме следните варианти:

1. Намалете консумацията на сладки напитки, особено газираните напитки, както и подсладените храни, като мармалад, сладолед, курабийки и др. Средно, напитките съдържат между 8-12 чаени лъжици захар! Чистата вода продължава да бъде най-здравословната напитка. Свежите плодове осигуряват ценно количество хранителни вещества. Вкусът на захарта може да бъде променен.
2. Намалете цялостната консумация на мазнини. Следете за „невидими мазнини“, скрити в пържените храни и животинските продукти като цяло.
3. Избягвайте яденето между храненетата.

¹ Ф. Сайзър, Е. Уитни, Хранене, принципи и противоречия, 1997, стр.141-144.

Мед

Смята се, че „бялата захар (сукрозата) е вредна, а медът е здравословен“. Трябва да се има предвид, че сукрозата и медът са много сходни по химичен състав. Сукрозата комбинира глюкоза и фруктоза в една молекула, която трябва да бъде разградена в организма, за да се разделят, докато в меда, те са вече разделени. И двете, като цяло, са рафинирани храни и трябва да се консумират в малки количества, главно за удоволствие. Другите хранителни вещества в меда се съдържат в толкова малки количества, че не могат да се вземат под внимание за храненето.

Сравнителен анализ между бялата захар и меда Изследване на ESHA Research, 1998

100 г	Захар	Мед	100 г	Захар	Мед
Калории	387	304	Витамин С	0	1 мг
Белтъчини	0	.301 г	Витамин D	0	0 мкг
Въглехидрати	99.5	82.3 г	Витамин Е-α Eq.	0	- мг
Мазнини	0	0 г	Калций	1	5.99 мг
Холестерол	0	0 мг	Мед	.043	.036 мг
Фибри	0	0 г	Желязо	.06	.419 мг
Витамин А	0	0 Е	Магнезий	.5	2 мг
Тиамин-В ₁	0	0 мг	Манган	.007	.08 мг
Рибофлавин-В ₂	.019	.038 мг	Фосфор	2	4.01 мг
Ниацин-В ₃	0	.121 мг	Калий	2	51.9 мг
Витамин В ₆	0	.024 мг	Селен	.3	.799 мкг
Витамин В ₁₂	0	0 мкг	Натрий	1	4.01 мг
Фолати	0	2 мкг	Цинк	.03	.22 мг
Пантотенова к-на	0	.068 мг	Вода	.04	17.1 г



„Сине мой, яж мед, защото е добър и медена пита, защото е сладка на вкуса ти.“ (Пр.24:13)

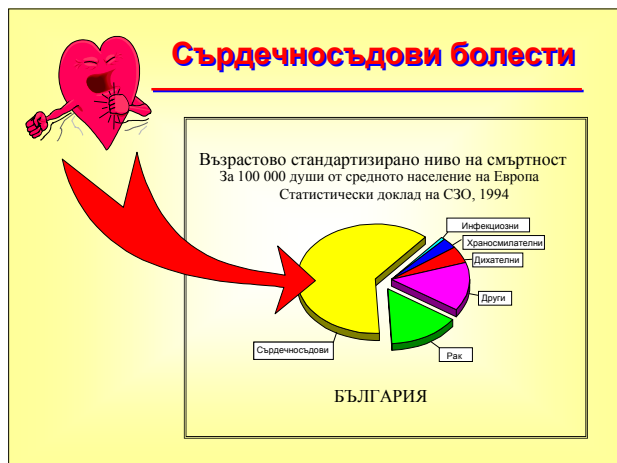
„Не е добре да яде някой много мед.“
(Пр.25:27)



-o-O-o-

ГЛАВА 8

СЪРДЕЧНОСЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ



Целта на тази глава не е да се постави диагноза или да се предприеме лечение, а да се покаже, че сърдечносъдовите заболявания са свързани с начина на живот и могат да бъдат предотвратени и често лекувани чрез извършване на правилните промени в начина на живот. Картините ще помогнат на лицата без медицинско образование да разберат функционирането на запушването на вените и инфаркта.

Почти половината от смъртните случаи в развитите страни, се дължат на сърдечносъдови заболявания. Те са резултат от запушването на артериите от холестерола и калция, или тромбоза.



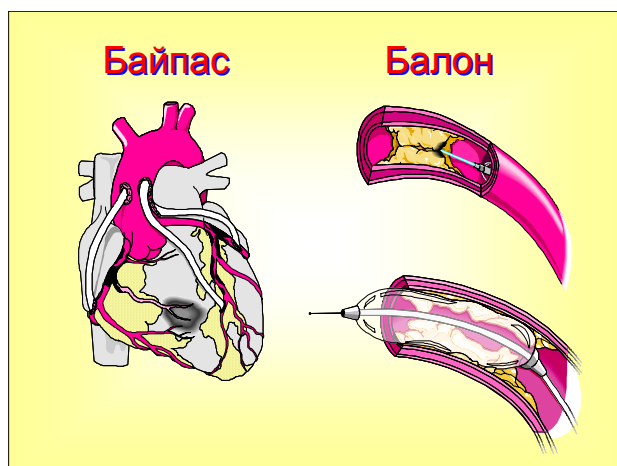
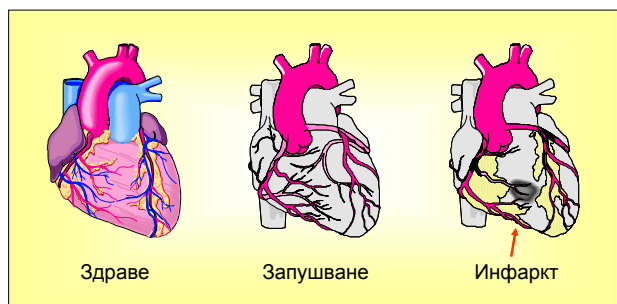
„Епидемиологичните изследвания, проведени сред мъже на средна възраст, дават ясно доказателство, че рискът от ССЗ (сърдечно-съдови заболявания) при хората, се увеличава под влияние на три основни фактора: високо ниво на холестерол, високо кръвно налягане и пушене.“ (Диета, Хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.56)

„Забавеният ефект от рисковите фактори за ССЗ означава, че сегашните нива на смъртност са следствие от предишно излагане на поведенчески рискови фактори като неправилно хранене, недостатъчна физическа активност и увеличена консумация на цигари. Наднорменото тегло, високото кръвно налягане, дислипидемията, диабетът и др. са сред основните биологични фактори, които предизвикват повишаване на риска. Практикуването на нездравословна диета, вкл. висока консумация на наситени мазнини, сол, и рафинирани въглехидрати, както и ниската консумация на плодове и зеленчуци – всичко това действа едновременно.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 2003, с.81)



„Изследвания в различни китайски провинции показват средно съдържание на холестерол от 3.24 ммол/л (125 мг/дл). В тези части случаите на ССЗ са само 4% от

Натрупване на холестерол и калций

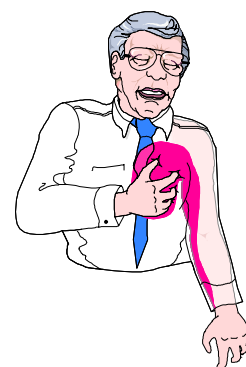


наблюдаваните във Великобритания.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.55)

Когато холестеролът и калций се покачват в артериите, луменът намалява и по-малко кръв, носеща кислород, достига до тъканите. Първоначално, болният не забелязва трудности. Симптомите започват, когато заболяването е толкова напреднало, че луменът е само 30%.

В много органи и тъкани, кръвоносните съдове изграждат мрежа, чрез която кръвта заобикаля препятствията. Но това не става в сърдечния мускул. Тъканта, която получава недостатъчно количество кислород се уврежда. Тази „обструктивна“ болка се нарича стенокардия.

Когато притокът на кислород е толкова нисък, увреденият тъкан умира. Това се нарича „инфаркт“. Често пъти първият симптом е внезапната смърт.



Ако запушването не е прекалено голямо, може да е достатъчно да се отвори артериалния лумен с балонна ангиопластика без операция. Но промените в диетата и другите навици на живот са задължителни за по-продължителни резултати.

В по-тежките случаи, може да се наложи да се извърши операция на сърцето – създава се байпас от аортата към увреденият тъкан. Това е една много сериозна операция.

Запушването може да увреди големи артерии, особено в областта на шията и бедрата. Твърдият, калциран материал може да бъде изваден чрез отваряне на артерията. Такава операция се нарича ендартеректомия. Както казахме по-горе, промените в диетата и другите навици на живот са задължителни за постигане на по-продължителни резултати. Най-добрият начин да направите това е да се включите като пациент в програмата за възстановяване на сърдечната дейност, базирана на метода NEWSTART® (вижте и края на главата за диабета). Вегетарианската диета и редовните упражнения са основни елементи в тази програма.

Промените в храненето може да предизвикат значителни промени в нивото на глюкоза, холестерол и триглицериди след 2-3 седмици, но органичното увреждане на артериите може да изисква няколко месеца за забележдане на незначително подобрене. Това лесно може да се разбере, като се има предвид факта, че са били необходими 1-2 десетилетия, за да бъдат изградени.

„Голям брой епидемиологични и клинични изследвания показват, че високата консумация на храни от растителен произход и комплексни въглехидрати, се свързва с намален риск от различни хронични заболявания, особено сърдечносъдови и ракови, високо кръвно налягане и диабет.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.99)

„Народи и под-групи, които практикуват диета, богата на растителни храни, имат по-ниски нива на сърдечносъдови заболявания (ССЗ) от средните стойности. Адвентистите от Седмия Ден в Холандия и Норвегия например, имат ниво на ССЗ равно на 1/3 до 1/2 от това на населението като цяло. Адвентистите от Седмия Ден в Калифорния, САЩ, които ядат месо, имат по-високо ниво от тези, които са вегетарианци, а британските вегетарианци имат 30% по-ниско ниво на смъртност от ССЗ в сравнение с невегетарианците. Нивото на холестерола при пълните вегетарианци е значително по-ниско от нивото при вегетарианците, които консумират млечни и яйчени продукти, и при не-вегетарианците.“ (Диета, хранене и предпазване от хронични заболявания, СЗО, 1990, с.57).

Сърдечносъдови заболявания, прием на вода, ядки

Статистиките, събрани от Адвентното здравно изследване, огромен проект на университета Лома Линда (www.llu.edu/llu/health) показва, че здравите хора, които пият пет или повече чаши вода на ден, намаляват наполовина риска от ССЗ, сравнено с тези, които пият само две чаши на ден. Хората, които заменят част от водата с други течности, като портокалов сок, мляко и т.н., нямат същото ниво на защита. Всъщност, рискът при тях дори е по-висок. (Американско Списание по Епидемиология, бр.155, № 9, 2002)

Също така, в това изследване „хората, които ядат ядки (най-вече бадеми и орехи, и по-малко фъстъци) 1-4 пъти седмично, имат 25% по-малък риск от ССЗ, докато тези, които ядат ядки пет или повече пъти седмично, намаляват с 50% риска от ССЗ, сравнено с тези, които ядат ядки по-малко от веднъж седмично.“ (Дж. Сабате, Вегетарианско хранене, 2001, с.350)

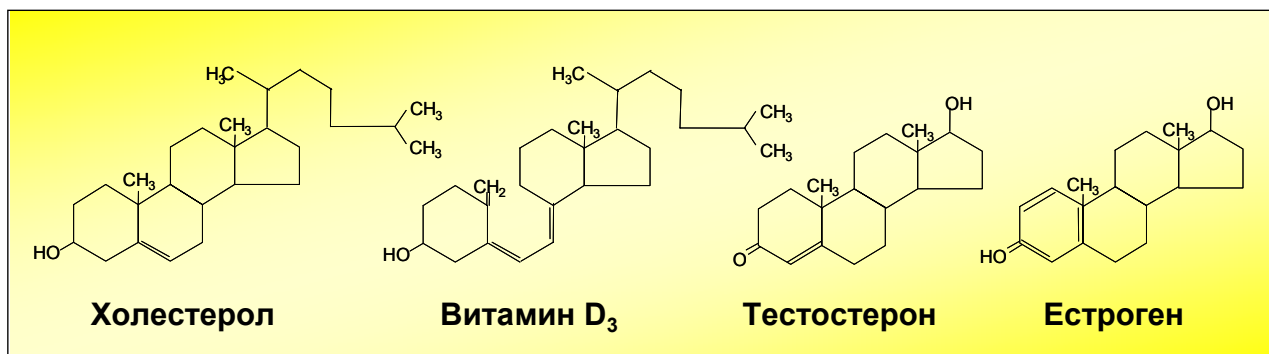


ГЛАВА 9

РАК

Мистерията на живота

Преди да започнем с рака – това аномално клетъчно възпроизводство – нека набързо разгледаме някои от мистериите на живота. Като цяло, организъмът ни е свръхсложна смесица от химически вещества, които работят заедно по един смислен и продуктивен начин, който ние наричаме „живот“. Нещо такова не може да се появи случайно, то е създадено от нашия любящ Господ и Баща. Неговата мъдрост е базкрайна. Вземете например близките сходства между холестерола и витамин D₃; или между тестостерона и естрогена, мъжките и женските хормони. Съвсем малки промени във връзките между някои атоми, биха довели до огромни разлики в техните функции. Мъжете и жените са толкова еднакви, но и толкова различни...



Затова е лесно да разберем колко сложни са механизмите за поддържане на реда в тази комплексна система и колко лесно той може да бъде нарушен. Помислете за това, как топлината може да промени здравите цис-мазнини във вредни транс-мазнини. Ние живеем само благодарение на Божията постоянна сила и благодат. Видяхме как психо-нервно-имунната система и ендокринната система работят заедно във всички етапи на регулацията. Лесно е да се осъзнае, колко е важно храненето за осигуряването на правилното количество и правилните пропорции на химическите вещества, за поддържане на здравето.

Това е било идеалното състояние, когато Бог е създал човека. „Бог видя всичко, което създаде; и ето, беше твърде добро.“ (Бит.1:31) Грехът предизвиква промени, които водят до прогресивен упадък. Елън Уайт много добре описва упадъка на човека след грехопадението:

„Човекът бе направен от Божият ръка съвършено организиран и с красива форма. Всичките му умствени и телесни възможности бяха напълно развити и хармонично балансирани. Естеството му беше в хармония с Божията воля. Обичта му беше чиста, апетитите и страстите му – под контрола на разума. Умът му беше в състояние да разбере божественото. Той стоеше пред Създателя си в силата на своето мъжество – короната на славата на сътворението.



Безкрайно мъдро, светът, който Бог току-що бе създал, бе поставен под определени закони. Бяха положени закони, не само за управлението на живите организми, но и за функционирането на природата. Човекът беше сътворен като подчинен на закона. Той трябваше да прослави Бога с живот на послушание на божествените закони, включително и тези, които отговарят за физическата му организация.“ (Елън Уайт, Тихоокеански здравен журнал, 1 Февр.1902)

Упадъкът на човешката раса

„След грехопадението, общата тенденция на човечеството винаги сочи надолу. Ефектът от греха става все по-силно изразен с всяко следващо поколение. Но човекът е бил надарен с такава жизненост, че патриарсите от Адам до Ной, с редки изключения, живеели по почти 1000 години. Мойсей, първият историк, ни дава сведения за социалния и личния живот в ранните дни на човешката история. Няма обаче сведения за дете, родено сляпо, глухо, сакасто или слабоумно. Няма нито ред за смърт в ранна детска, юношеска или младежка възраст. Краткото описание на живота на умрелия в Битие звучи така: „И всичките дни, които Адам живя, бяха 930 години; и той умря.“ „И всичките дни на Сит бяха 912; и той умря.“ За друг един се казва: „Той умря в стара възраст, стар човек, пълен на години.“ Толкова било рядко син да умре преди баща си, че такава събитие си струвало да бъде споменато: „Аран умря преди баща си Тара.“

ПРЕДИ ПОТОПА		СЛЕД ПОТОПА	
ИМЕ	ГОД.	ИМЕ	ГОД.
Адам	930	Сим	600
Сит	912	Арфаксад	438
Енос	905	Сала	433
Кайнан	910	Евер	464
Маалалеил	895	Фалег	239
Яред	962	Рагав	239
Енох (взет)		Серух	230
Матусал	969	Нахор	148
Ламех	777	Тара	205
Ной	950	Авраам	175
Средно	912 год.	Год.	рядко намаляват

След потопа, средната продължителност на живота започва да намалява. Ако Адам не притежаваше толкова много повече физическа сила от мъжете днес, човечеството сигурно вече щеше да е изчезнало.

При първото идване на Христос, човечеството бе толкова дегенерирало, че много преживявали страшни нещастия; и не само стари, но и хора на средна възраст, и младежи бяха довеждани при Спасителя от всички краища на страната, за да бъдат излекувани от болестите им.

Още по-плачевно е състоянието на човешкото семейство в днешно време. Развили са се всякакви типове болести. Хиляди нещастни смъртни с деформирани, болни тела и изкривени нерви, пълзят в своето жалко състояние. Слабостите на тялото влияят на ума, водят до мрачност, съмнения и отчаяние. Дори децата в люлката страдат от заболявания в резултат на греховете на своите родители.

Има тясна връзка между моралните закони и законите, които Бог е установил във физическия свят. Ако хората се подчиняват на Божиите закони, и носят в живота си принципите на десетте заповеди. Принципите на праведността, които той учи, биха били защита срещу вредните навици. Но под влиянието на изкривени желания, те намаляват своите ценности, отслабват поради собствените си неморални действия и поради нарушение на физичните закони. Страданието и болката, които виждаме навсякъде, уродливостта, немощта, болестите и слабоумието, които днес наводняват света, го превръщат в морга, в сравнение с това, което би се превърнал дори сега, ако се спазваха Божиите морални закони и законите които Бог е изписал в сърцата ни. Чрез собственото си нарушение на тези закони, човек допълнително влошава злините, получени в резултат на прегрешението в Едем.

При всяко нарушаване на житейските закони, природата произнася своя протест. Тя търпи неправдата докато може; но накрая идва възмездие – страдат душевните и физическите сили. Наказанието пада не само върху самия нарушител; ефектите от неговото непокорство се виждат в неговото наследство, и така злото се предава от поколение на поколение.

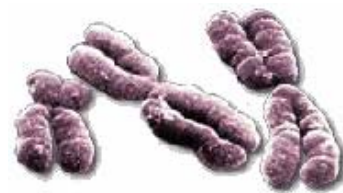
Тъй като човечеството се е отдалечило толкова далеч от Божиите цели на сътворението, чрез престъпване на тези закони, и си е докарало толкова нечувани неволи, реформата в здравните навици се превръща във важна част от Божието велико дело на земята. Храмът на душата е бил замърсен, хората са призовани да се събудят и да вземат обратно своето, дадено от Бога, мъжество.“ (Елън Уайт, Тихоокеански Здравен журнал, 1 Февр.1902)

След като се ориентирахме в обстановката, вече е лесно да разберем, как деликатни процеси като клетъчното възпроизводство, могат да се объркат и да дадат в резултат аномални тъкани, наречени „рак“.

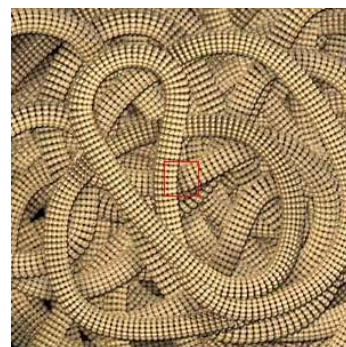
Нормално възпроизводство на клетки

Телата ни са изградени от повече от един милиард клетки. Те постоянно умират и постоянно се създават нови. Идентично копие от наследствения ни материал се открива в ядрото на всяка телесна клетка. Ако погледнем ядрото на клетката под микроскоп, ще можем да видим своите хромозоми.

В ядрото на всяка клетка има 46 **хромозоми**, които от своя страна се делят на 23 двойки х-образни снопчета. „Ръцете“ на хромозомите са изградени от дълги снопчета ДНК осукани в стегнати спирали за формиране на хромозомите. ДНК е съкратено от дезоксирибонуклеинова киселина, специално химическо вещество, което носи наследствената информация в почти всички живи същества. ДНК казва на клетката как да работи и кои специфични характеристики трябва да притежава.



Част от ДНК, която казва на клетката как да изпълни определена характеристика или да произвежда определено химическо вещество, се нарича **ген**. Всяка клетка в тялото ни съдържа около 40 000 различни гена.

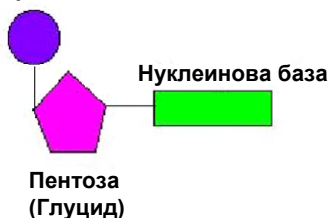


В двойката, всяка „ръка“ на хромозомата съдържа идентична информация по своето продължение. Например, двете „ръце“ съдържат ген за цвят на очите, цвят на косата и др. Гените са подредени по един и същи ред в двете „ръце“. Всеки път, когато клетката се раздели, всяка хромозома трябва да се възпроизведе внимателно.

Има 4 различни типа азотни бази, които могат да се открият в нуклеотидите на молекулата на ДНК. Всяка основа обикновено се отличава с първата буква от името си:

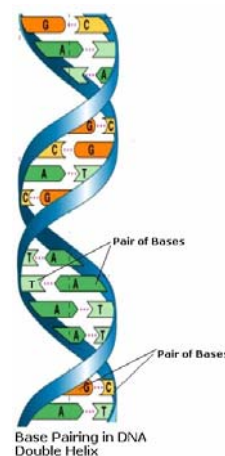
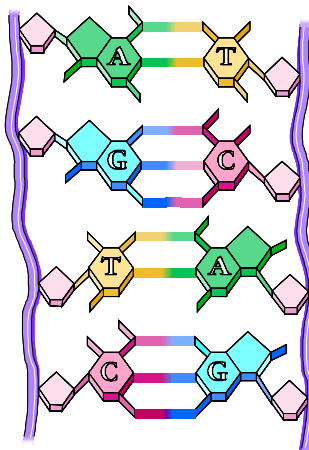
- Аденин – А
- Цитозин – Ц
- Гуанин – Г
- Тимин – Т

Фосфорна киселина



Двойната ДНК спирала

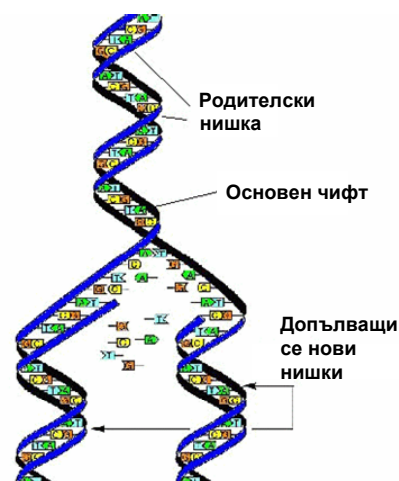
Единичната нишка ДНК е дълга верига от нуклеотиди, всеки с една от тези четири различни основи. Тази нишка се представя от поредица от тези индивидуални букви, например, АГТЦТТЦАГГТ. Обикновено две нуклеотидни нишки се увиват една около друга, давайки на ДНК вид на увита стълба, наречена двойна спирала. В пълната спирала Аденинът (А) винаги се свързва с Тимин (Т), а Гуанинът (Г) – с Цитозин (Ц).



Възпроизводство на хромозоми

ДНК възпроизводство имаме, когато хромозомите се удвояват. Първата стъпка е да се развие двойната спирала и да се отделят нишките. Докато двойната спирала на ДНК се развива на две нишки-родители, се откриват краищата на две различни основи.

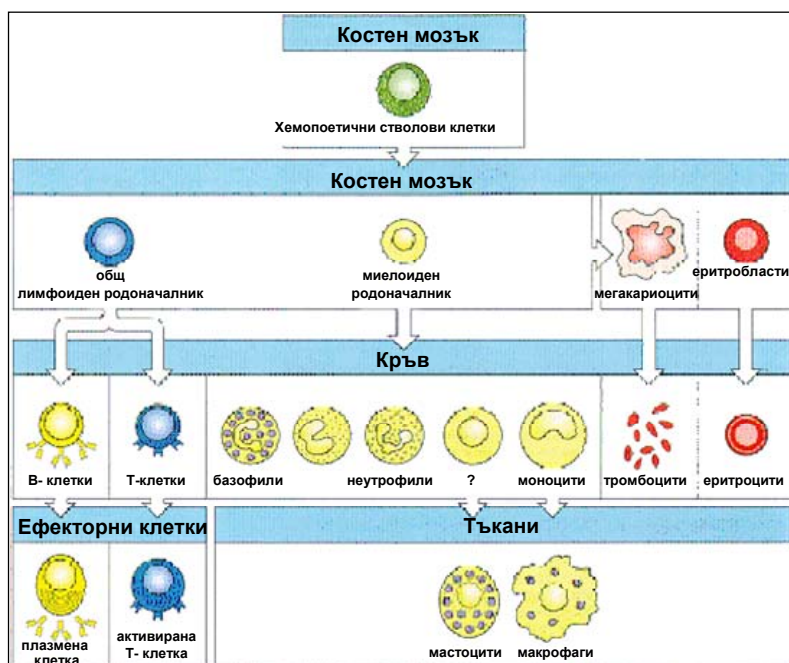
Заради задължителното свързване А-Т и Г-Ц, всяка нишка-родител става модел за копиране на напълно нова ДНК спирала. Тъй като ДНК структурата може да се изгради наново от двете нишки-родители, се произвеждат 2 идентични ДНК спирали, всяка от които съдържа оригиналните нишки-родители и една наново синтезирана нишка, наречена *допълнителна* или *добавъчна нишка*.



Нормално развитие на клетката

Таблицата показва нормалното формиране на кръвни клетки от ембрионални хематопоетични стволови клетки. Забележете, че когато ембрионалната, незряла, *недиференцирана* клетка порасне, тя става *диференцирана*, т.е. специализирана. Зрелите клетки имат тясно специализирани функции, но губят способността да се възпроизвеждат. Нови клетки могат да се създават само от ембрионални стволови клетки.

Обърнете внимание също, че недиференцираните стволови клетки имат способността да се развиват в различни редове. Но когато клетката порасне в един ред, тя не може да премине в друг ред.



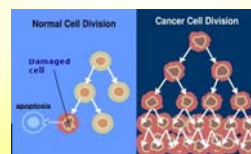
Какво е рак?

Клетката трябва да се раздели, за да запази организма, когато поддържа. В нормалните клетки, нивото на поява на нови клетки е в равновесие с нивото на умиране на старите клетки. В раковите клетки, този баланс е нарушен, или от загубата на нормалния контрол или от това, че клетката губи способността си да следва програмата за клетъчната смърт, позната като *апоптоза*.

Ракът възниква тогава, когато клетките не се възпроизвеждат точно и това увеличава шанса от генетични мутации.

Клетъчно деление в нормални клетки и в ракови клетки

- Възпроизвеждат се точно
- Спират да се възпроизвеждат в определеното време
- Слещат се на определените места
- Сами се разрушават ако са повредени
- Узряват и се специализират
- Имат дефекти наречени "мутации"
- Имат голяма репродуктивна сила
- Не се слещат
- Не се подчиняват на "сигнали" от съседните клетки
- Не узряват и не се специализират



Тези ракови клетки и тяхното потомство продължават да се размножават неконтролируемо и могат да засегнат и да разрушат съседните тъкани.

Раковите клетки са типични „егоисти“ в тяхното поведение. Те не се подчиняват на закони и не „уважават“ съседните на тях клетки. Те искат само да се хранят и да растат без да бъдат полезни. Те не произвеждат нито някаква нормална секреция, нито някаква мускулна дейност.

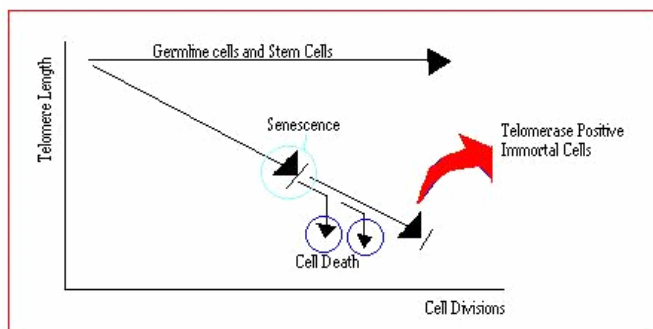
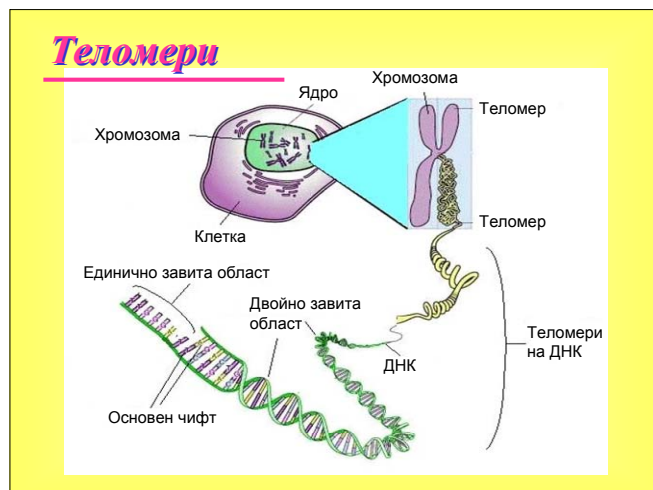
Предпазване на краищата на хромозомите

За да се предотвратят случайни загуби или мутации във важни гени, краят на всеки хромозом е стегнат със специална нишка от ДНК, наречена теломер.

Теломерите покриват хромозомите, запазвайки ги от катастрофични изменения и пречат на ДНК молекулата да се имитира. По този начин теломерите играят важна роля за запазване на цялостността на ДНК молекулите в нашите клетки. При нормалните клетки, с всеки кръг на клетъчно деление, теломерите прогресивно се скъсяват на дължина. Колкото повече пъти се дели клетката, толкова по-къси стават теломерите и в края на краищата, след определен брой деления, дължината на теломерите става толкова малка, че клетката престава да се дели.

Теломерите на определени клетки не се скъсяват с прогресивното деление; това са **стволовите клетки, ембрионалните клетки и раковите клетки**.

Почти всички ракови клетки имат значително скъсени теломери, в сравнение с техните съответни нормални клетки. Това показва, че началната формираща фаза на рака, развитието му включва ерозия на теломерите. Друга важна характеристика за отбелязване е, че теломерите в туморните клетки се поддържат в постоянна дължина.



Какво представлява ракът?

- Ракът е неконтролируемо разрастване на клетките.
- Раковите клетки са клонинги. Без значение колко много милиарди от клетки са представени в рака, те всички произлизат от една единствена прародителска клетка.
- Обикновено раковите клетки са по-слабо диференцирани от нормалните клетки в тъканите, в които възникват.
- Има доказателства, че раковите клетки възникват в клетките прекурсори (предшественици) – стволовите клетки – на тъканите: клетки, които се делят чрез митоза и произвеждат дъщерни клетки, които не са още съвсем диференцирани.
- Раковите клетки съдържат няколко (6-8) мутирани гени.

Когато няколко гени на една клетка са увредени, клетката може да се превърне в ракова. Тези увредени гени могат да я накарат да се дели в неподходящо време или на грешно място. Така започва ракът. Понякога собствените „контролно-пропускателни пунктове“ на клетъчния цикъл се нарушават, или засегнатите клетки успяват да ги отстранят.

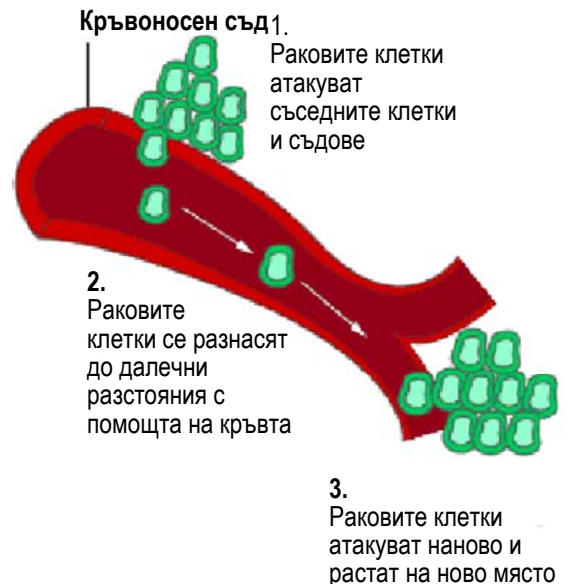
Как се разпространява ракът

Метастазите представляват разпространение на рака от една част на тялото към друга. Тумори, образувани от клетки, които са разпространени от друго място се наричат *вторични тумори* и съдържат клетки, които са сходни с клетките на началния (първичен) тумор.

Туморите се наричат *злокачествени* защото имат способността да нападат нормалните клетки (да заместят здрави клетки с ракови) и да метастазират (да се разпространяват) в други части на тялото. Когато определен тип рак се разпространява в друга част на тялото, той не сменя вида си.

Метастазите се получават по много начини: чрез лимфната система, чрез кръвния ток, чрез разпространяване в телесни пространства като бронхи, коремна кухина или чрез имплантация (внедряване). Най-честият начин за разпространение на рака е чрез лимфната система. Този процес се нарича *емболизация*.

Ракът може също така да се разпространи чрез местно навлизане – нахлуване в здравите тъкани, които са в съседство с тумора. Пример за такъв тумор е базоцелуларният рак на кожата. Когато хирургът оперира този вид рак, обикновено се премахва и широка част от заобикалящата тъкан наоколо. По този начин ракът се „излекува“ веднага и напълно. Но в случай, че някои клетки останат непремахнати, ракът най-вероятно ще рецидивира. (Възможно е след време да се появи друг рак от същия вид, но на съвсем друго място – като няма никаква връзка между първия и втория).



Алкохол и рак

„Отдавна се знае, че алкохолът предизвиква рак на устната кухина, фаринкса, ларинкса, хранопровода и черния дроб. Добавянето на рака на млечната жлеза и на дебелото, и правото черво – два от най-широко разпространените видове рак, към този списък показва, че алкохолът е рисков фактор за развитието на рак в много по-голяма степен, отколкото по-рано считаме. Чистата връзка между нарастващия брой случаи на рак на млечната жлеза и употребата на алкохол, макар и в умерени количества, свързана с новите навици за пиене, които се срещат вече все повече и сред жените в много страни, предизвиква голяма загриженост.“ (Международна агенция за изследвания на рака към СЗО [IARC], 28 Март 2007. www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.html).

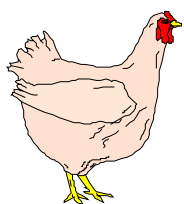
Вижте също www.genomics.unc.edu/articles/rusyn_who_assessment.htm

Рак и употребата на месо

„Месото никога не е било най-добрата храна. Против неговата употреба могат да се включат и нарастващите болести у животните. Месоядците едва ли знаят какво влиза в организма им заедно с месото. В много случаи, ако можеха да видят живо животното и знаеха качеството на месото му, биха се отказали от него с отвращение. Ядат го пълно и препълнено с туберкулозни и ракови бацили. Така се пренасят зарази от туберкулоза, рак и други смъртоносни болести.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.253)



„Ракът, туморите и възпалителните заболявания са до голяма степен причинени от употребата на месо в храната. Според светлината, която Бог ми е дал, развитието на раковете, и туморите се дължи на употребата предимно на мъртви тъкани. Аз искрено и в молитва не нядявам, че като лекар вие никога няма да бъдете спял по тези въпроси... Като се храним с трупове, соковете и течностите на това, което ядем преминават в нашата кръвна циркулация, и понеже ние сме изградени от това, което ядем, и ние ставаме животни. Създават се нездравни условия, защото животните са болни и чрез приемане на тяхната плът ние посяваме семената на болести в нашата собствена плът и кръв.“ (Колекция на Спалдинг и Магън, с. 47)



„Лошите последици от употребата на месо може да не се почувства веднага, но това не е доказателство, че то не е било вредно. Много малко хора се оставят да бъдат убедени, че месото, което са консумирали, е отровило кръвта им и е станало причина за заболяването им. Мнозина, които са държали на месоядството, са заболявали, без те или близките им да са подозирали истинската причина.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.254)

„Честата употреба на плът от мъртви животни има влошаващо влияние както върху морала, така също и върху физическото състояние. При много различни форми на заболявания, ако ефектът може да бъде проследен до причината, ще се открие сигурната връзка с яденето на месо.“ (Здравно служене, с.222)

Белтъци и рак

Д-р Колин Кемпбел, заслужил професор в Корнелския университет, установил в наблюдение върху животни, че белтъчините могат да стимулират развитието на рака, особено казеинът – главният белтък в кравето мляко.

Той успял да ускори развитието на рака чрез даване на повече от 10% белтъчини в храната. Развитието можело и да бъде спряно чрез намаляването на протеините под 5%. Растителните белтъчини не водят до развитие на ракови заболявания, даже и в по-големи количества. (Китайското проучване, 2003, с.43-67)



Зеленчуците и плодовете защитават от рак

„Зеленчуците и плодовете са богати източници на множество хранителни вещества... Има пълно съгласие в доказателствата, че зеленчуците и плодовете играят известна защитна роля в предпазване от развитие на раковите заболявания.





Значително количество от епидемиологични и клинични изследвания показват, че високата консумация на растителна храна и сложни въглехидрати е свързана с намален риск от няколко хронични заболявания, особено коронарни сърдечни заболявания, някои видове рак, хипертония и диабет.“ (Диета, хранене и профилактика на хроничните заболявания, СЗО, 1990, с.98-99)

Директорът на отдела за Превенция и Контрол върху Раковите заболявания към Националния Раков институт на САЩ заключава: „Голям брой изследвания показват, че диета, богата на плодове и зеленчуци има защитен ефект срещу раковите заболявания. Човек, който употребява голямо количество плодове и зеленчуци има на половина риска да се разболее от рак, в сравнение с хора, които употребяват малко.“ (По-добро хранене, Май 1994, с. 20)



Фитохимикалите се намират особено много в тъмнооцветените растения като черни и червени боровинки, касис, домати, червени чушки и др.

Зов за реформация

„Сред хората, които твърдят, че очакват скорошното идване на Христос, трябва да има по-голяма промяна. Необходимо е здравната реформа да извърши сред нашите хора делото, което още не е извършила. Някои трябва да се събудят и да проумеят опасността от кансумирането на месо. Те все още го ядат и така рискуват физическото, умственото и духовното си здраве. Мнозина, които са все още наполовина обърнати по въпроса за месото, ще се отклонят от Божия народ и ще престанат да вървят с него.“ (Съвети върху диета и храна, с.267-268)



-o-O-o-

ГЛАВА 10

ИЗЦЕЛЕНИЕТО НА ХАРАКТЕРА

Истинското изцеление е нещо повече от лекуване на болестта. То е пълното възстановяване на здравето и включва тяло, ум и дух. Често използваме 1Сол.5:23, за да демонстрираме библейската позиция, че тялото, ума и духа са едно цяло: „А сам Бог на мира да ви освети напълно; и дано се запазят непокътнати духа, душата и тялото ви без порок, до пришествието на нашия Господ Исус Христос.“ Но дори християните често забравят, че изграждането на свят характер и освещението, са тясно свързани с нашето хранене и останалите навици на живот.

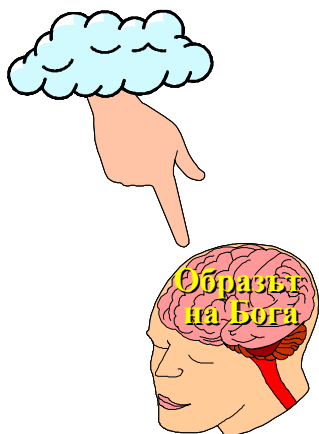
Законите на живота

Нека разгледаме как беше създаден човека. В Бит.2:7 четем, че Бог използва елементите на земята (въглерод, кислород, водород, желязо, калций и др.) за създаването на човека. Очевидно тези елементи се подчиняват на физичните закони. Атомите се събират, за да се получат вещества, като захари, мазнини, протеини, ензими и много други, всички под влияние на химичните закони. Тези вещества изграждат клетките и тъканите, като мускули, кости, кожа и др., които на свой ред, се подчиняват на биологичните закони. След това стигаме до органите и системите – бъбреци, дихателната система и т.н., всички функциониращи под влияние на физиологичните закони. Умът следва психологичните закони. Най-накрая, човешкото същество става „храм на Святия Дух“ (1Кор.6:19-20), който, от своя страна, се подчинява на Божиите морални закони. Хората бяха създадени съвършено щастливи, здрави и осветени. Това състояние ще продължи през Вечността.

Всички тези закони са необходими за отличното функциониране на човешкия механизъм. „Природните закони, които са и Божии закони, са създадени за добро; ако им се подчиняваме, ще бъдем щастливи в този живот и ще се подготвим по-добре за бъдещия.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.109)



Създаден по Божи образ



Най.чудният и поразителен факт е, че „Бог създаде човека по Своя образ.“ (Бит.1:27) Това е далеч отвъд нашето разбиране и трябва да ни изпълва с възхищение и благоговение.

„За Бог е било нещо прекрасно да създаде човека, да създаде ума. Той го създава така, че всяка способност да бъде следствие от Божествения ум. Божията слава се проявява в сътворението на човека по Божий образ, и изкуплението му.“ (Здравословно живеене, с.12)

Най-големите способности на ума, разбирането за морал, точната преценка, самоконтрола, силата на волята и вземането на решения се извършват в предния дял на мозъка. За съжаление, грехът помрачава Божия образ, святия Господен характер в ума ни. Божият спасителен план има за цел да ни възстанови към първоначалния образ.

Възстановяване на Божия образ



Апостол Павел ни приканва да мислим с чувстваме като нашия модел, Исус. „Имайте в себе си същия дух, който беше и в Христа Исуса.“ (Фил.2:5)

Самият Исус ни подчертава нуждата да останем в постоянна, близка връзка с Него: „Аз съм лозата, вие сте пръчките; който пребъдва в Мене, и аз в него, той дава много плод.“ (Йоан 15:5)

Елън Уайт обяснява какво е да даваш плодове. „Целта на християнския живот е да носи плодове – възпроизводството на Христовия характер във вярващия.“ (Притчи Христови, с.32)

Това е работата на Святия Дух в нашите умове: „А плодът на Духа е: любов, радост, мир, дълготърпение, благодат, милост, милосърдие, вяроност, кротост, себеобуздание.“ (Гал.5:22-23). „Когато Христовия характер се възпроизведе идеално в Неговия народ, Той ще дойде да ги обяви за свои.“ (Притчи Христови, с.33)



Апостол Йоан има видение, в което вижда спасените на новата земя. Той ги описва с възстановен, осветен характер, използва следната, неизискваща коментар, картина: „И видях, и, ето, Агнето стоеше на хълма Сион, и с Него сто и четиридесет и четири хиляди, които носеха Неговото име и името на Неговия Отец, написано на челата им.“ (Откр.14:1)

Какво е характер?

Един речник определя характера като: „Общият сбор от всички основни физически и морални характеристики на човека, които се проявяват в поведението му, в идеите и действията му.“ (Румънски речник, 1975)

Забележете, че характерът се изявява, чрез мисли, действия и държание. Исус казва: „От плодовете им ще ги познаете.“ (Мат.7:16)

Енциклопедия Британика дава повече подробности. Тя обяснява, че характерът има два основни компонента. *Интелектуалната част*, представена от мислите, е водещата сила (показва посоката); *емоционалната част*, представена от чувствата, е движещата сила (дава сили да продължиш напред). Двете заедно определят характера. Интересно е, че и Елън Уайт казва същото: „Мислите и чувствата се комбинират и изграждат моралния характер.“ (Свидетелства, т.5, с.310)



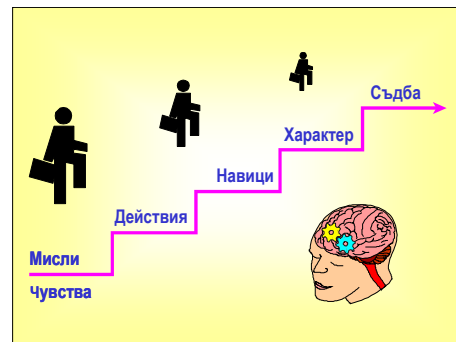
Сега вече можем да разберем връзката между любящия Бог и спазването на Неговите заповеди. Исус казва: „Ако Ме любите, ще пазите Моите заповеди.“ (Йоан 14:15) Заповедите не спасяват никого. Те показват пътя, по който да вървим и трябва да бъдат разбрани от ума. Тогава е нужна любовта като движеща сила, „Защото Христовата любов ни принуждава.“ (2Кор.5:14)

Как се оформя характерът?

Бебето не се ражда със завършен характер. То се ражда с вродени наклонности, които трябва да бъдат развити или поправени в течение на живота. „Характерът не идва случайно. Той не се определя от едно кипване на гняв, или една стъпка в погрешна посока. Повторението на действието го превръщат в навик и оформя характера за добро или зло. Правилният

характер се изгражда само чрез упорити, неуморни усилия, чрез подобряване на всеки поверен ни талант и способност, за Божя прослава.“ (Вести към младите, с.145)

Забележете прогресията в стъпките. В началото са мислите и чувствата. След това, те се анализират и синхронизират в идеи. Взима се решение и посредством волята, то се изпълнява. Повтарянето на действието води до създаване на навици, а сборът от навиците ни, изгражда характера.



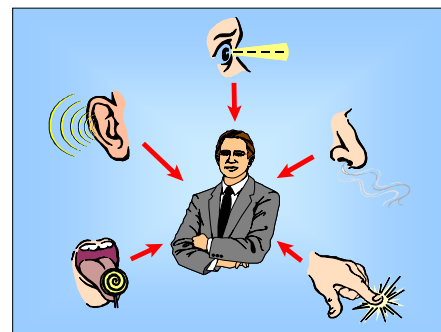
Божият спасителен план включва възстановяването на осветения характер – Божият образ в човека. „Прощението на греховете не е единствения резултат от смъртта на Исус. Той направи тази безкрайна жертва, не само, за да бъде премахнат греха, но и за да бъде възстановено човешкото естество, да бъде отново красиво, изградено отново върху неговите руини, да стане отново достойно за Божието присъствие.“ (Свидетелства, т.5, с.537)

„За туй, ако е някой в Христа, той е ново създание; старото премина; ето, [всичко] стана ново.“ (2Кор.5:17)

„Характерът, изграден по Божие подобие е единственото истинско съкровище, което бихме могли да вземем от този свят за следващия.“ (Притчи Христови, с.198)

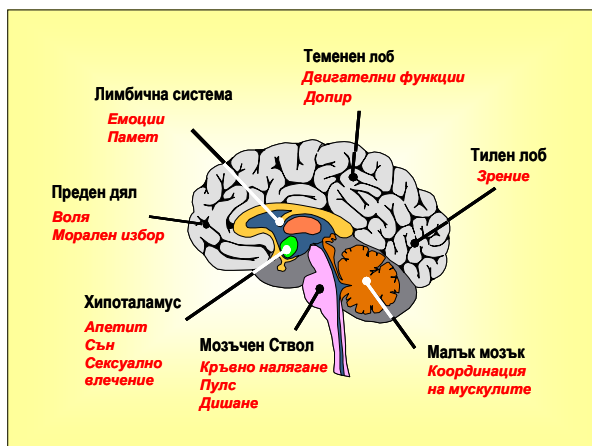
Анатомия на характера

Бог ни е създал с поне 5 сетива за контакт с околната среда. Понякога те се наричат „пътища на душата“, защото образите, получени чрез сетивата, изграждат мислите и чувствата, които изграждат основите на идеите, действията и поведението ни.



„Тези, които не искат да станат жертва на Сатана, трябва добре да пазят пътищата на душата си; да избягват да четат, гледат, или слушат нещо, което ще провокира нечисти мисли. Умът не трябва да бъде оставян на произвола срещу всичко, което врагът на душите може да предложи. ...Трябва да станете добри пазители на очите, ушите и всичките си сетива, ако искате да контролирате ума си и да се предпазите от суетни и вредни мисли, които могат да повредят душата ви.“ (Ум, характер, личност, т.2, с.104)

Хубавите впечатления създават хубави идеи, а лошите впечатления – лоши идеи.



Тук идва мястото на превантивната медицина. Внимавайте за впечатленията, които получават очите ви, книгите, които четете и образите, които виждате; музиката, която преминава през ушите ви; приятелите, които си избирате и т.н. Ето една подходяща препоръка от апостол Павел: „Най-после, братя, всичко, що е истинно, що е честно, що е праведно, що е любезно, що е благодатно, ако има *нещо* добродетелно, и ако има нещо похвално, това зачитайте.“ (Фил.4:8)

Сетивните органи са изградени от специални хистологични структури, способни да трансформират различните стимули в малки електрически потоци. Тези потоци се превеждат

чрез сетивните нерви до съответната част от мозъка, където се приемат и обработват. Например, светлината, която влиза в очите през роговицата и лещите, се проектира върху ретината, където сензорните нерви създават електрични потоци. Те се пренасят през няколко „гари“ до крайното си местоназначение, видимата част на задния дял на мозъка, където произвеждат цветен, триизмерен, виртуален „образ“. Чрез различни нервни връзки, тези образи се тълкуват от предния дял. В останалите центрове се извършват необходимите настройки в дишането, сърдечния ритъм или мускулната дейност.

Здравето на мозъка

Основните функции на предния дял са:

- Точна преценка
- Вземане на решение
- Самоконтрол
- Сила на волята



Нашето поведение и изграждането на характера ни зависи от тези четири основни способности. С други думи, поведението ни вкъщи, в училище, на работното място, или при каквато и да е ситуация; възможностите ни да се справяме със стреса и т.н., всичко зависи от здравия мозък, особено от предния дял. За да бъдем изчерпателни, тук трябва да включим и имунната система и всички останали жизнени функции, защото всички те зависят от правилното функциониране на ума и свързаните с него центрове.

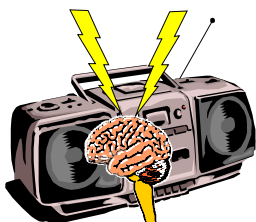
Д-р Марвин Хардиндже, един от основателите и почетен председател на Училището по Обществено Здраве към Университета Лома Линда, описва вредните фактори за функционирането на мозъка:



- Намален приток на кислород
- Преумора
- Преяждане или недояждане
- Алкохол
- Психоактивни вещества
- Определени лекции, телевизия и музика

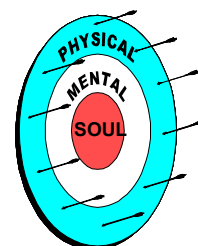
(Д-р Марвин Хардиндже, Философия на здравето, с.138-148)

Лесно може да се види, че цялостният начин на живот, свежият въздух, редовната почивка, храненето, въздържанието от отрови и това, което възприемаме чрез сетивата си – всичко това влияе на правилното функциониране на ума ни и трябва да бъде взето под сериозно внимание. Духовното ни израстване се извършва със същата анатомична структура и физиологически механизми, под ръководството на Святия Дух.



„Мозъчните клетки, които комуникират с цялата система, са единственият посредник, чрез който Небето може да общува с човека и да влияе на най-съкровения му живот. Всичко, което пречи на циркулацията на електрическите потоци в нервната система, намалява силата и енергичността. Резултатът е притъпяване на чувствителността в ума.“ (Въздържание, с.13)

„Тялото е единственият посредник, чрез който ума и душата се развиват за изграждане на характера. Затова и противника на душите отправя своите изкушения към отслабване и разруха на физическите сили. Ако успее там, цялото същество ще се предаде на злото. Уклоните на физическото ни естество, в случай, че не са под ръководството на по-висша сила, със сигурност ще доведат до разрушение и смърт.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.94)



„Мозъкът е орган и инструмент на разсъдъка, контролира цялото тяло. За да са здрави останалите части на системата, мозъкът трябва да е здрав. За да е здрав мозъкът, кръвта трябва да е чиста. Ако, чрез правилните навици на ядене и пиене, кръвта се поддържа чиста, мозъкът ще се храни нормално.“ (Здравно служене, с.291)

„Здравето на тялото трябва да се смята за основополагащо за растенето в благодатта и постигането на характер за вечността. Ако не се грижим правилно за стомаха, ще увредим изграждането на един верен, морален характер. Мозъкът и нервите са в тясна връзка със стомаха. Грешното ядене и пиене води до грешно мислене и действие.“ (Свидетелства, т.9, с.159)

„Съществува много тясна връзка между ума и тялото; Те си взаимодействат. Затова, за да се постигне високо морално и интелектуално ниво и да се изгради силен, добре балансиран характер, трябва да се спазват законите, които контролират физическото ни естество. Трябва да се развиват умствените и физически сили. Такова упражнение ще изгради хора със силен и солиден характер, с правилно разбиране и здрав разум, хора, които биха били чест за Бога и благословение за света.“ (Елън Уайт, Тихоокеанско здравно списание, 1 Февр.1902)

Всеки има възможността, до голяма степен, да стане такъв, какъвто иска. Благословенията на този живот, както и безсмъртието, са на една ръка разстояние. Той може да си изгради ценен характер, получавйки нови и нови сили с всяка нова стъпка. Способностите му ще се увеличават, колкото повече ги използва. Колкото повече мъдрост получава, толкова повече ще расте капацитетът му да получава още.

„От друга страна, той може да позволи на силите си да ръждясат от неупотреба, или да се повредят чрез вредни навици, липса на себеобуздание, или морална и религиозна издържливост. Тогава той ще поеме надолу; не се подчинява на Божия закон и законите на здравето. ... Следват разгулност, заболявания, и смърт. Това е историята на много животи, които можеха да бъдат полезни за нуждите на Бога и хората.“ (Диета и храна, с.11-12)



-o-O-o-

ПРИЛОЖЕНИЕ:

МИСТИЧНА МЕДИЦИНА

„Днес навсякъде в образователните учреждения и църквите навлизат духовни учения, които подриват вярата в Бога и Неговото слово. Теорията, че Бог е някаква духовна същност, разпространена в цялата природа, достига до много хора, които твърдят, че вярват на Писанията. Колкото и добре да е облечена тя обаче, тази теория е много опасна заблуда....

Ако Бог е някаква духовна същност, разпространена в цялата природа, то Той присъства и във всеки човек; и за да стане достатъчно свят, човек трябва само да развие вътрешните си сили.

Тези теории, проследени до техния логичен завършек, отнася цялото християнство. Те изключват необходимостта от изкупление и превръщат човека в свой собствен спасител.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.349)

Истина и грешки

От казаното досега видяхме, че болестите и смъртта са крайният резултат от греха, а спасителният план трябва да възстанови здравето и живота, чрез Исус Христос. Няма друго евангелие. Затова лечението, проповядването и учението трябва да вървят ръка за ръка.

Има само една истина, но безброй грешки. Всяко отклонение от истината става грешка, а такива се появяват все по-често. Трябва да изучаваме истинските методи на лечение, каквито са ни представени в Библията и Духа на пророчеството (По стъпките на Великия Лекар, Диета и храна, Въздържание и др.) Всичко друго, което не е в съзвучие с истината, е фалшификация. „В истинската наука не може да има нищо противоречащо на ученията на Божието слово, защото и двете са създадени от един и същ Автор. Правилното разбиране на двете, винаги ще доказва тяхната хармония. Истината, в природата и откровението, съдържа вътрешна хармония, във всичките си проявления.“ (Свидетелства към църквата, т.8, с.258)

Когато веднъж разберем истинските методи на лечение, основани на физиологичните закони, ще можем много по-лесно да разпознаваме заблуждаващите теории. Не е нужно да изучаваме всички фалшиви методи на лечение. Това само би объркало съзнанието ни и ще е загуба на време. Ето един подходящ съвет от Елън Уайт:

„Беше ми заповядано, да ви кажа, че не е добре да се отделя внимание на спиритическите учения, на странните, подвеждащи теории, които от години ни се натрапват.

Не е добре да се проповядва по въпросите на пантеизма, или да се четат цитати от автори, които пишат по въпроса, както и измамните, подвеждащи грешки, които водят до него. Изявленията, направени в Свидетелства, т.8, са достатъчни, за да предупредят народа ни, да избягва тези грешки. Тези изявления ще направят повече да осветят умовете, от всички обяснения и теории, които нашите служители и учители могат да кажат по въпроса.

Ако се опитате да се справите с този въпрос, ще стигнете дотам да повтаряте софизма на Сатана. Така вие ще му помогнете да представя грешните си теории пред хората. Стремете се никога, никога да не повтаряте тази грешка, а винаги да проповядвате истината. Изпълнете сърцата и умовете с тази важна, свята истина за това време.“ (Евангелизъм: Посрещнете софизма с истина, т.3, с.165)

Бог и природата

Като цяло, може да се каже, че истинското изцеление, идва само от Бога и правилните методи са базирани на природните закони (законите на науката). Разбира се, Бог понякога извършва чудеса.

Фалшивите методи на лечение отхвърлят Бога като върховен Създател и поставят природните сили на Негово място. Господ става някаква безлична вездесъща енергия, а към природата се обръщат като към „върховното познание“. Това е същността на пантеизма. Двете неща имат доста сходства и изискват истинско разбиране, за да се различи истината от лъжата. Елън Уайт предупреждава за объркването на Бог с природата:

„Разглеждайки законите на материята и природата, много хора губят от поглед, или отричат продължителното и директно въздействие на Бога. Те изразяват идеята, че природата действа независимо от Бога, като има свои собствени граници и сили, във и със които да работи. В умовете има подчертана разлика между естествено и свръхестествено. На „естественото“ се приписват обикновени дела, които не са свързани с Божията сила. На материята се придават жизнени сили, природата се превръща в божество. Предполага се, че природата е въввлечена в определени връзки, и оставена да действа по строги закони, в които Самият Бог не може да се намесва; че на природата са й дадени определени качества и е обект на някакви закони, а след това оставена сама да се подчинява на тези закони и да извършва работата, която ѝ е възложена в началото.

Това е фалшива наука; в Божиите думи няма нищо, което да я подкрепя. Бог не отменя законите Си. Той работи непрестанно чрез тях, използва ги за Свои инструменти. Те не работят сами за себе си. Бог непрестанно работи в природата. Тя Му служи, направлявана е от Неговата воля. Природата в своите дела свидетелства за интелигентната намеса и активното присъствие на същество, което движи всичко, според Своята воля. Земята не се движи около слънцето, заради някакви свои наследени първоначални сили. Ръка с безкрайна сила работи постоянно и води тази планета. Това, че Божията воля се изпълнява незабавно поддържа тази планета на нейното място и орбита.

Небесният Баща непрестанно работи. Чрез Неговата воля, растителността дава плодове, всяко листо се появява и всяко цвете разцъфтява. Всяка капка дъжд, или снежинка, всяко стръкче трева, всяко листо, цвете или храст свидетелства за Бога. Тези малки неща, които за нас са толкова обикновени и често срещани, ни учат, че нищо не избягва от погледа на безкрайния Бог, нищо не е прекалено малко за Неговото внимание.

Функционирането на човешкото тяло не може да бъде напълно разбрано; то крие тайни, които затрудняват и най-интелигентните. Това не е като някой друг механизъм, който, веднъж включен не спира да работи – пулсът бие, дишане следва дишането. В Бог ние живеем, движим се и сме това, което сме. Всяко наше дишане, всеки удар на сърцето ни, е едно непрестанно доказателство за силата на вечно-присъстващия Бог.

Бог прави така, че Слънцето да изгрява на небето. Той отваря прозореца на небето и ни дава дъжд. Той прави така, че тревата да расте по планините. „Дава сняг като вълна, разпръсва сланата като пепел.“ (Пс.147:16) „Когато издава гласа Си, има много води в небесата и издига пари от края на земята, прави светкавици за дъжд и изважда вятър от съкровищниците Си.“ (Ер.10:13)

Бог е постоянно ангажиран с подкрепата и използването на нещата, които е създал, като Свои слуги. Христос казва: „Отец ми до сега работи, и аз работя.“ (Йоан 5:17).

Хора с най-голям интелект, не могат да схванат тайните на Йехова, изявени чрез природата. Божественото вдъхновение задава много въпроси, на които и най-големият учен не може да отговори. Тези въпроси не са зададени, за да можем да им отговорим, а за да привлечат вниманието ни към най-дълбоките тайни на Бога и да ни научат, че мъдростта ни е

ограничена; че в обкръжението на ежедневието има много неща отвъд разбирането на ограничените умове. Мъдростта Му е необяснима.

Скептиците отказват да вярват в Бога, защото със своите ограничени умове не могат да разберат безкрайната сила, чрез която Бог се изявява на хората. Но Господ трябва да бъде признат много повече, заради това от Себе Си, което не е изявил, отколкото чрез това, което е открито за нашето ограничено разбиране. Чрез Божественото откровение и природата, Господ е дал на човека тайни, които да управляват вярата му. Така трябва да бъде. Може винаги да търсим, да изпитваме, да учим и въпреки това, ще има цяла една вечност отвъд.

Мощната сила, която работи чрез цялата природа и поддържа всичко, не е, както някои учени представят, просто всепроникващ принцип, действаща енергия. Бог е дух, Той, също така, е и същество, защото човекът е създаден по Негов образ.“ (Свидетелства, т.8, с.259-261)

Малко терминология

Първо трябва да изясним някои концепции. Преди два века, медицината е била главно емпирична, а не основана на науката, като днес. Неприятните симптоми на болестта се лекували с лекарства, които предизвиквали обратен ефект. Разстройството се лекувало с лекарства, които затягат, високата температура – с хипотермични средства, превъзбудата – с успокоителни и т.н. Това се наричало **алопатия**. Много от тези лекарства или успокоителни, имали отровен страничен ефект. Самуел Ханеман, немски лекар, развил различна теория за лечение на симптомите с малки дози от веществата, които предизвикват подобни симптоми, когато се дадат на здрав човек. Това било наречено принцип на подобие (*similia similibus curentur*) и е философската основа за **хомеопатията**. Тези две линии на мислене са несъвместими една с друга. Било въпрос на „или/или“ и стават алтернатива на познатата медицинска практика. След много години тези две линии почват да се борят една с друга.

Тясната специализация и липсата на време водят дотам, че лекарите често се ограничават в грижата си само за засегнатия орган или част от тялото, забравяйки за човека като цяло. Пациентите реагират на това, търсейки алтернативни лечители, които биха могли да ги излекуват по по-**холистичен** (цялостен) начин. Освен това, алтернативните лечители твърдят, че притежават някакви допълнителни източници, особено от духовно естество, които обикновената медицина не притежава, и оттам предлагат допълнителна надежда за, на пръв поглед nelечими случаи.

Днес методите на лечение са много по-разширени, вече включват хидротерапия, диета, психиатрия и т.н. Науката започва да осъзнава важността на умствените и духовни фактори в процесите, влияещи на здравето и болестите. От друга страна, алтернативната медицина започва да включва много други методи – природни и мистични – особено приозиращите от източните пантеистични философии. В резултат, двете страни се събират и вместо да бъдат **взаимноизключващи** се, те започват да се **припокриват**. Алтернативните методи сега се наричат **допълнителни**, защото целят да помагат или допълват другите, нека ги наречем „стандартни“ методи. В днешно време много лекари практикуват и двата типа медицина – традиционна и допълнителна. По този начин, те могат да задоволят желанията на много пациенти, които вярват в езотеричните методи, без да рискуват да ги загубят. Понякога е въпрос за удобство и финансов интерес.



Природните методи на лечение

Какво всъщност значи „природни“ методи? Може би отговорът е лесен, но проблемът идва от различните значения, които се придават на думата „природен“ и как тя се употребява или как се злоупотребява с нея.

Някои вярват, че „природен“ метод е синоним на добър, правилен, безболезнен, на „неизползване на лекарства“ или упойващи вещества. В контраст на това, те смятат, че традиционната медицина трябва да е вредна, неправилна, неестествена и лоша, защото използва „химически вещества“, лекарства. И двете становища обаче, са много генерализирани и може да са истина, или частична истина в някои случаи, но и лъжа в други. Друг, много по-голям проблем, е смесването на истина и лъжа в самите методи на лечение.

Ние, като адвентисти, сме склонни да вярваме сляпо на всяко лечение, което се нарича „природно“, защото Елън Уайт набляга на използването на природни средства. „Чистият въздух, слънчевата светлина, въздържанието, почивката, упражненията, правилното хранене, пиенето на вода, доверието в божествената сила – това са истинските лекарства. Всеки трябва да е наясно с природните лекарствени средства и как да ги използва. Важно е да се познават принципите за лечение на болния, както и да се има практически опит, който да даде възможност на човека да приложи правилно това познание.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.92)

Забележете две неща, които Е.У. споменава в този откъс. Първо, тя изброява „истинските“ лекарства по имена. Не всичко, което на пазара споменава като „природно“ присъства тук. Второ, тя набляга: „Важно е да се познават принципите за лечение на болния.“ Истинските лекарства действат съобразно с познатите физиологични механизми, обяснени в глава 3 – върху имунната система. Ето защо трябва да изследваме внимателно съветите ѝ за здравето, както и да бъдем наясно с функционирането на тялото ни.

„Наш дълг е да изследваме, законите, които контролират нашето същество и да се съобразяваме с тях. Невежството по тези въпроси е грях. ... Да се запознаеш с прекрасния човешки организъм – кости, мускули, стомах, черен дроб, черва, сърце и пори на кожата, и да разбереш зависимостта на един орган от друг за правилното действие на всичките, е предмет, от който много майки не се интересуват.“ (Здравословно живеене, с.13)

Ще се изненадате да прочетете следния списък от методи за лечение представени за

Автогенна тренировка	Дренаж на лимфата	Масаж (класически)	Съвети за храненето
Автосугестия	Здравно докосване	Масаж (по психозони)	Тай Чи
Акупунктура	Иридология	Медитация	Таро
Александрова техника	Йога	Метаморфоза	Терапия по Кнайп
Ароматерапия	Кинезитерапия	Метод на Герда Бойсен	Техники на дишане
Астрология	Кириланова фотография	Мокса	Фелденкрайс
Бауншайд	Колонотерапия	Музикотерапия	Хидротерапия
Билки	Компреси	Нумерология	Хипноза
Биоритъм	Кръвопускане	Новорождение	Хирология
Виталогия	Лечение с вяра	Пиявици	Хомеопатия
Гадаене по лицето	Лечение с кристали	Радиестезия	Цветята на Бах
Гладуване	Лечение с прераждане	Рейки	Шиаци
Диагностика на пулса	Магнитопатия	Рефлексология на краката	
Диференциация на противоположности	Магнитотерапия	Ролфинг	
	Масаж (интуитивен)	Съветване за живота	И много много други

„природни“ от Швейцарският Съюз за Природно Лечение (Postfach, 3004 Bern, Switzerland):

Ако погледнете списъка, ще откриете някои приемливи методи, като техника на дишане, гладуване, употреба на билки, хидротерапия, класически масаж, хранене. Повечето от останалите обаче, са несъмнено мистични и в противоречие с библейските разбирания.

Някои от методите може да не са чисто мистични или пантеистични, нито пък да имат физиологически валидно обяснение. Те може нито да увреждат, нито пък да лекуват. Какво да правим тогава? Трябва да използваме смислено обяснение за избора на метод на лечение.

Критерии за разпознаване

На пазара се предлагат стотици алтернативни методи – постоянно изкачат нови или подобрени варианти. Всяка част на света и култура си имат свои предпочитания. Затова е невъзможно да се направи пълен и непогрешим списък на неприемливите методи. Един от подходите е, да се изследва произхода на метода. Някои християни казват, че те само използват даден метод, отделен от философията му. Това е невъзможно, защото често философията обяснява предполагаемия механизъм на действие. Например, ако вярвате, че дадено заболяване е причинено от бактерия, може да поискате да унищожите това заболяване чрез антисептици или антибиотици. Ако вярвате, че дадено заболяване е причинено от злата воля на духовете, може да поискате да омилостивите тези духове по някакъв подходящ начин. Ако мислите, че заболяването е причинено от някакви космически енергии, които не преминават свободно през тялото, вероятно ще прибегнете до методи, които да възстановят нормалния поток на тези енергии. Но ако вярвате, че заболяването е причинено от погрешни навици, ще се постараете да ги поправите и да живеете здравословно.

Ето някои въпроси, които може да са полезни:

1. Ефектът дължи ли се на някакви познати физиологични закони?
2. Философията, която стои на заден план, в съзвучие ли е с Библейската гледна точка?
3. Методът води ли към Исус, или към хармония с Вселената?

Има много различни методи, но повечето от тях претендират, че управляват някаква непозната енергия. С малко повече опит, ще осъзнаете пантеистичната основа. Това може да е предполагаемия поток на енергията ин и ян, или някакви енергии протичащи между въображаеми меридиани, или кристали, които дават енергия на болните органи, инжекции в стари рани, които да отблокират потока на енергията, или някакви други средства, които да подсилват потока на енергията от Вселената (макро космоса) към тялото (микро космоса). Фантазията няма граници.

„Апостоли на най-различни форми на спиритизъм претендират, че притежават силата да лекуват болести. Те приписват своята сила на електричество, магнетизъм и други, т.нар. ,симпатични средства', или на скрити сили в съзнанието на човека. Много са хората, дори в тази християнска ера, които отиват при тези лечители, вместо да се доверят на силата на живия Бог и уменията на добре-квалифицирани християнски лекари.“ (Евангелизъм, т.3, с.152)

„Тези представители на Сатана претендират, че лекуват болести. Те приписват своята сила на електричество, магнетизъм и други, т.нар. ,симпатични средства', докато всъщност, те са само канали за електрическото движение на Сатана.“ (Евангелизъм, т.3, с.154)

Трябва да се отбележи, че технологиите също навлизат в света на мистичното лечение. Има най-различни компютъризирани устройства, които претендират, че засичат, тълкуват и поправят объркани течения и клетъчни трептения. Някои методи дори твърдят, че са в състояние да предвидят риска от развитие на заболявания или рак в бъдеще. Кой не е подложен на риск при съвременния начин на живот?



Някои методи са видимо мистични. Други изглеждат научни и използват псевдонаучна терминология. Думи като „жизнен“, „енергиен“, „динамичен“, „био“, „регулиране“ и др., се използват често. След като важноста на имунната система става част от общото познание, все

по-често започваме да четем, че даден метод или лекарство подпомагат или подсилват имунната система. Кой може да опровергае това? Трябва да сме внимателни и в следните ситуации:

1. Терапии, които претендират, че ръководят „непознати енергии“.
2. Алтернативни терапевти, които използват психически познания и/или сили.
3. Лекар със специалност, за която никога не е чувал.
4. Лекарства за всяка болка и болест.
5. Безсмислени обяснения.
6. Безброй свидетелства на излекувани пациенти.
7. Терапиите, които разчитат много на промяната в съзнанието.
8. Терапевти, които претендират, че са истински християни, но използват странни „церемонии“.

Лекарят християнин смята болестта за краен резултат от греха (Римл. 5:12 и 6:23), не като дисбаланс в космическата енергия и насочва пациентите си към Христос, като единствен спасител и лечител. След това той приканва за послушание на Божиите закони: физическите закони (здравословен начин на живот) и моралните закони (10-те заповеди). Лекарят християнин също вярва в свръхестествените сили – Христос срещу Сатана – и се моли за божествена подкрепа в тази невидима битка между доброто и злото. Това е Христо-центрична философия.

„Холистичната медицина“, за светския лекар, означава да приемеш научните и ненаучните методи за диагноза и лечение, включително, всички видове ориенталски пантеистични философии.

„Холистичната медицина“¹, за християнския лекар, означава, че тялото, ума и духа, трябва винаги да се разглеждат като едно цяло. Грехът и болестите, спасението и лечението, проповядването на евангелието и грижата за болните – всичко върви ръка за ръка. Това е Библейският подход към проблемите на човечеството.

Трябва да се отбележи, че за немедицинското лице не винаги е лесно да различи истината от лъжата, особено, когато методите се практикуват от лекари с валидни дипломи. А техният брой непрекъснато расте. Още по-объркващ е фактът, че някои компании за здравни застраховки определят мистичното лечение като част от репертоара си. Въпреки че не всяка информация по интернет е надеждна, има някои препоръчителни сайтове, които могат да са от полза: Лекарски Комитет за Отговорна Медицина www.pcrm.org и www.wikipedia.org.

Как могат да се обяснят мистичните лекарства?

Много хора смятат, че успехът, истински или частичен, е доказателство за валидността на лекуването или метода на лечение и смятат, че този, който го практикува е „верен“ или има „истината“. Това е опасно разсъждение. Нещо повече, някои решават, че всички останали методи на лечение, трябва да са грешни. Такова ръзсъждение също е опасно.

Ето някои обяснения за успеха на всяко лечение, научно, или не:

1. Обикновено се смята, че повече от 80% от всички консултации са свързани с проблеми, предизвикани от погрешни навици на живот или мислене. На първо време, проблемите им се наричат „функционални“. Цялостният преглед и лабораторните изследвания не откриват нищо нередно. Това не означава, че пациентът си измисля симптоми или болести. Не, проблемите му са истински.

¹ Често използваният термин е „holistic“ (холистична), но от християнска гледна точка, използваме „wholistic“ (цялостна), което дава смисъла на пълнота.

Такива проблеми обикновено се оправят с лечение чрез почивка, гладуване, капсула с чесън, хидротерапия, медицински чай, витамини, масажи, или дори без лечение, като се остави да мине малко време.

2. Алтернативното лечение обикновено се комбинира с гладуване, почивка, здравословна диета, хидротерапия или позитивно мислене, които сами по себе си подсилват имунната система и водят до излекуване на всяка болест, дори злокачествен тумор.
3. „Плацебо“ ефектът е мощен фактор, който действа чрез мисълта и сам по себе си, може да причини, или поне да се свърже с много случаи на заболяване.
4. Погрешна или фалшива диагноза. Обикновено шарлатаните (поради невежество), или безскрупулни професионалисти (за да оправдаят продължителното лечение, високите си такси, или просто, за да се възвеличат), имат склонност да преувеличават тежестта на заболяването, или погрешно да диагностицират болеста като „рак“. След тяхното лечение, пациентът обикновено бива „излекуван“.
5. Фалшив успех. Масмедиите често дават сведения за успешно лечение, осъществено от „вярващи“ лечители, които не могат да дадат критерии за обективно излекуване. Пациентът често преживява субективно чувство на подобрение, което не трае много дълго.
6. Освен божествените чудеса, съществуват и неопровержими свръхестествени изцеления, извършени от практикуващите мистичните методи. Такова изцеление обаче, не оправдава метода, защото Бог е дал ясни указания да не ги използваме. (Втор.18:9-12, 1Царе 28:6-7)

Вредна ли е алтернативната медицина?

Много алтернативни лечения не са вредни сами по себе си и ако заболяването не е опасно, не бива да се очакват прекалено вредни резултати. Нещата стават различни, когато някое сериозно заболяване не бъде диагностицирано правилно навреме; или когато животоспасяващо лечение се отхвърли, заради продължително алтернативно лечение. Някои алтернативни лечители спират пациента да търси медицински съвет.

Има обаче и други методи, основани на чисто пантеистични или спиритически философии, които са абсолютно забранени от Бога. Когато пациентът прибягва до такива методи, той съзнателно навлиза в опасна зона. Елън Уайт описва много живописно тази ситуация:

„Майката, която стои до леглото на болното си дете, казва, „Не мога повече! Няма ли лекар, който да може да излекува детето ми!“ На нея ѝ се казва за прекрасните лекарства на някой ясновидец или магнито-лечител. Тя поверява скъпото си дете в неговите ръце – поставя го в ръцете на Сатана, все едно, че самата тя застава до него. В много случаи, бъдещият живот на детето се контролира от сатанинските сили, които не може да надвие.

Тези, които се предават на Сатанинските магии, може да се хвалят, че са получили големи печалби, но дали това доказва, че постъпките им са мъдри или безопасни? Какво от това, че животът е удължен? Какво от това, че се постига временна печалба? В крайна сметка, ще си е струвало ли, ако си пренебрегнал Божията воля? Накрая всички временни ползи, ще се превърнат невъзвратима загуба.“ (Евангелизъм, т.3, с.152)

Какво да правим?

Мистичните методи на лечение, предполагат мистичен произход на заболяването. Има достатъчно теории, които обвиняват нещастното положение на звездите, лошите прокоби, нарушението на енергийните потоци по меридиани и чакри, или гневът на боговете за

причинители на заболяването. Механизмът за откриване на произхода и лечението, трябва да съответства на същата философска система. Мистичното лечение води към мистични насоки.

Библейското разбиране за произхода на заболяването е по-различен. „Заболяването е опит на природата да освободи системата от уврежданията, които са в резултат от нарушаването на здравните закони.“ Текстът продължава с описание на логическия подход към лечението. „В случай на болест, трябва да се открие истинската причина. Нездравите условия трябва да се променят, погрешните навици – да се променят. Трябва да се помогне на природата в нейните усилия да изхвърли нечистотиите и да възстанови правилните условия в системата.“ (По стъпките на Великия Лекар, с.92) Подобен подход е в идеално съзвучие с целия спасителен план, който изучаваме.

Бог ни е дал изобилни и ясни наставления за предпазване и лечение на болестите в Библията и чрез Елън Уайт. Той ни съветва да основем санаториуми и училища по медицина. Принципите, на които се основават такива институции включват следното:

- Христос е истинския лекар (По стъпките на Великия Лекар, с.77)
- Молитва за болните (пак там, с.182-189)
- Използване на разумни методи за диагностициране и лечение (пак там, с.188)
- Изоставяне на греха и грешните навици на живот (пак там, с.92-95, 183-186)
- Проповядване на здравословен начин на живот (пак там, с.89-92)
- Лекарите трябва да са добре подготвени научно (Здравно служене, с.57, 69,75)
- Лекарствата – доведени до минимум (Избрани вести, т.2, с.304-307, 310-316)
- Приемливо е използването на рентген (пак там, с.330)
- Приемливо е преливането на кръв (пак там, с.330)
- Хирургите се водят от Бога (Здравно служене, с.34-35; Избрани вести, т.2, с.307-309)

Извод

В Божия спасителен план, религията и медицината са тясно свързани. Няма разделение. Всъщност, много, ако не и всички религии, включват елементи на лечение. Мнозинството от хората са безразлични по тези въпроси, други пък са крайни фанатици. Бог призовава към реформация:

„Бог ми даде специална светлина относно откриването на учреждения за здравна реформа, където лечението на болните да се извършва по напълно различен начин от този във всички останали болници по света. Такова учреждение/болница, трябва да се създаде и води по Библейските принципи и да бъде Господен инструмент; да не лекува с лекарства, а да използва природните средства за лечение. Тези, които имат някаква връзка с тези институции, трябва да се образуват в принципите за възстановяване на здравето.“ (Писмо 205, 1899, с.1, До д-р Келог, 19 Дек.1899)

Нашите методи на лечение не трябва да следват никой от съществуващите модели по света. Ние не се наричаме алопати, хомеопати или природопати. Изразът „природата лекува“ се отнася до истинските природни средства – хранене, упражнения, вода, слънце, въздържание, въздух, почивка и доверие в Бога, без каквито и да било мистични средства, дори тези, които погрешно се обявяват за „природни“. Сатана е измамник и използва медицината, за да вкара своите софистики в религията. Дано Бог ни помогне да следваме Неговия път!

„И видях друг ангел, че летеше посред небето, който имаше вечното благовестие, за да прогласява на обитаващите по земята и на всеки народ и племе, език илюде. И каза със силен глас: Бойте се от Бога и въздайте Нему слава, защото настана часът, когато Той ще съди; и поклонете се на Този, който е направил небето и земята, морето и водните извори.“ (Откр.14:6-7)

Изявление на Здравния Отдел към Генералната Конференция във връзка с алтернативните здравни практики, предизвикващи въпроси

(Гласувано в Силвър Спринг, 4 Април 1996)

Научният напредък предоставя добри перспективи за здравните грижи. В същото време, расте броят на подходите, които използват еволюционни и спиритични философии.

Затова, а и с желанието да помогнем и ориентираме църквата, Здравният Отдел към Генералната Конференция се съгласява със следните убеждения:

1. Хората са създадени по Божии образ. Човекът е цяла, неделима единица, затова страданието на всяка част ще повлияе всички останали.
2. Основата на системата на диагностика и терапия, използвана за предпазване и лечение на болести, се основава на човешката физиология, Библията и Духа на пророчеството.
Адвентистите проповядват идеите за живот в святост, вкл. използването на природни източници, които Елън Уайт нарича „истински лекарства”, за поддържане и възстановяване на здравето.
3. Ние вярваме, че Бог е дал на човека възможностите и умствения капацитет да повишава знанието си в областта на биологията, физиологията и механизмите на причиняването на болеста. Затова, ние вярваме, в развитието на научната медицина, която се включва в медицинската мисионска работа дотолкова, доколкото тя не противоречи на принципите на окровението.
4. По отношение лечебните практики на несигурни идеологии и многобройните методи, известни като алтернативни здравни практики, трябва да сме много внимателни.

Като се има предвид големият брой и разнообразието на наличните алтернативни здравни практики, както и това, че непрестанно се появяват нови методи на пазара, ние

ПРЕПОРЪЧВАМЕ на Адвентистите нито да практикуват, нито да употребяват или да се предлагат на всякакви процедури

- чиято философска и идеологическа основа е в противоречие с принципите на Христовото откровение и
- които не са в съзвучие с известните научни закони.

Ние също

ПРЕПОРЪЧВАМЕ, тези въпроси да бъдат внимателно проучени и църквата да се информира за новите критерии и препоръки.

-o-O-o-

ЗА АВТОРА



Д-р Йохан Хавличек е роден през 1941 в Германия. Когато бил на 10 години, родителите му се преместват в Бразилия, където той завършва днешния Adventista de Ensino, близо до Сао Пауло. Искайки да стане мисионер, той изучава медицина в Royal and Pontifical University of San Francisco Xavier, Боливия. Като студент по медицина, 4-ти курс, той печели конкурс за директор на Хистологичната Лаборатория, позиция, която заема до края на следването си. Дипломира се през 1968 като „доктор по медицина и хирургия“, получава златен медал за отлични академични постижения в медицинското училище.

След като в продължение на няколко години работи като доктор-мисионер в адвентната болница в Чулумани, Боливия, д-р Хавличек получава стипендия от немското правителство да специализира Хирургия в Justus Liebig University в Гисен, Германия. След 7 години на специализирано обучение, той е поканен да помогне в развитието на Медицинското училище към университета Монтеморелос, Мексико. Там д-р Хавличек преподава Хистология, Анатомия, Хирургия, Травматология и Урология. Освен хирургията, неговата голяма страст е да преподава и да учи заедно със студентите. Една от чертите, които доказват неговата креативност, е фактът, че той написва лабораторно ръководство по Хистология в две версии – за десняци и левичари. Напредва в академичното поприще, докато става професор и декан на Медицинското училище. Систематичното четене на почти всички писмени трудове на Елън Уайт, още от гимназията, дълбоко повлиява неговия подход към медицинската практика и обучение.

През 13-те години в Монтеморелос, той завършва дисертация по Обществено Здраве в университета Лома Линда, Калифорния, САЩ, дипломирайки се с президентска награда за най-добри постижения. Той също така, е пожизнен член на Почетното общество по обществено здраве в САЩ – Капа Делта Омега, заради изключителните си постижения в обучението и практиката.

През 1990, Евро-Африканската дивизия на адвентистите от седмия ден, го призовава да служи като директор на здравния отдел към дивизията, разположен в Берн, Швейцария – позиция, която заема в продължение на 16 години – до пенсионирането си. Освен всичките си задължения като директор на здравния отдел, той също така е регионален директор за Европа на Международната Комисия по превенция на алкохолната и нарко-зависимост и представител на тази организация в ООН. През последните пет години, той е и координатор на програмата Глобална Мисия, към Дивизията. В тази си длъжност, той още веднъж осъзнава, че най-добрият подход към човешките нужди, е да се следва Христовия метод на обединяване на физическото и духовното изцеление. Днес, след пенсионирането си, д-р Хавличек продължава да преподава в Университета Монтеморелос и обучава младите хора на изкуството да интегрират здравната вест с проповядването на евангелието.

Д-р Хавличек е женен и има 3 големи деца. С него можете да се свържете по електронна поща на jhawlitschek@bluewin.ch или по телефона, на +41 797 055 873.

-o-O-o-