

# Секрет здорового образа жизни

## DISCOVER

26 уроков



INTERNATIONALES BIBELSTUDIEN-INSTITUT

Заочная библейская школа

РТЦ "Голос Надії" • 04071, Киев-71, а/я 36

Знакомство с христианской жизнью

# DISCOVER СЕКРЕТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дизайн: Studio A Design

Современные исследователи приложили много усилий, чтобы обосновать истину, впервые утвержденную в Библии: человек представляет собой единое целое. То, что мы порой разделяем на физическую, умственную и духовную составляющие человека, на самом деле взаимосвязано и неразделимо.

 **Прими  
Иисуса**

18





Современные исследователи приложили много усилий, чтобы обосновать истину, впервые утвержденную в Библии: человек представляет собой единое целое. То, что мы порой разделяем на физическую, умственную и духовную составляющие человека, на самом деле взаимосвязано и неразделимо. Другими словами, все, что оказывает влияние на разум, в то же время сказывается и на теле. Духовное состояние влияет на физическое состояние, и наоборот. Мы являемся целостной личностью.

## Знакомство с христианской жизнью

Д-р Ли С. Берк из университета Лома Линда и д-р Вильям Ф. Фри из Стэнфордского университета пришли к выводу, что счастливый, радостный смех положительно влияет на иммунную систему человека (Loma Linda, июль – сентябрь 1992. С.55).

Вы можете действительно помочь своему телу быстрее преодолеть недуг, если будете находиться в хорошем расположении духа! Эти исследования показывают, насколько разум и тело тесно взаимодействуют. Тысячи лет тому назад Слово Божье указывало на неразрывную взаимосвязь разума и тела, но только сравнительно недавно эта истина подтвердилась в медицинской практике: **«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22).**

Насколько тесно, по словам апостола Иоанна, связаны разум и тело с нашим духовным здоровьем?

Ввиду человеческого грехопадения, Бог запретил употребление в пищу мяса нечистых животных - потому что оно вредно для здоровья. в качестве меры наказания человеку.

7. Употребление алкогольных напитков наносит вред иммунной, эндокринной, кровеносной и пищеварительной системам организма.

8. Люди, которые придерживаются здорового образа жизни, живут на 8 лет дольше, чем обычное население.

Для Христа важно, чтобы человек был готов встретить Его при возвращении.

качество нашей жизни улучшилось уже сейчас.

Бог позволил употреблять в пищу мясо чистых животных

после грехопадения Адама и Евы.

после потопа.

Бог запретил употребление в пищу мяса нечистых животных -

потому что оно вредно для здоровья.

в качестве меры наказания человеку.

### 7. Употребление алкогольных напитков

наносит вред иммунной, эндокринной, кровеносной и пищеварительной системам организма.

поощряется в Библии.

### 8. Люди, которые придерживаются здорового образа жизни,

живут на 8 лет дольше, чем обычное население.

не живут дольше.

Для Христа важно, чтобы

человек был готов встретить Его при возвращении.

качество нашей жизни улучшилось уже сейчас.

### Молитвенная просьба

Иисус обещал избавить нас от любой пагубной привычки. Если у вас есть проблема с алкогольной, табачной или наркотической зависимостью или какие-либо другие проблемы, которые требуют решения, обратитесь к нам и мы будем молиться о вас, чтобы Иисус помог вам преодолеть их.

Ф.И. \_\_\_\_\_

улица / дом \_\_\_\_\_

почтовый индекс / город \_\_\_\_\_

**INTERNATIONALES BIBELSTUDIEN-INSTITUT**

Заочная библейская школа

РТЦ "Голос Надії" • 04071, Киев-71, а/я 36

**Дорого**  
но Иисус  
привычки.  
Ты знаешь  
Но Ты от  
и стрел  
Иисуса.  
и жить



Исследования среди адвентистов Нидерландов, Норвегии и Польши обнаружили те же результаты.

Ученые объясняют наибольшую продолжительность жизни членов Церкви АСД тем, что они следуют всем восьми принципам, о которых мы говорили в этом уроке. Они не только долго живут, но и имеют гораздо лучшее качество жизни, чем люди, пренебрегающие заботой о своём здоровье.

Применение библейских принципов существенно отличается и другие стороны повседневной жизни, тем самым убедительно доказывая, что христианство является самой практичной и разумной религией в мире.

Оно изменяет мышление людей, их поведение и образ жизни.

**«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Иоан. 2).**

Наш Творец желает, чтобы мы здравствовали. Слово Божие может стать для нас источником здоровья и, к тому же, вести к вечной жизни.

Учитывая, что физическое и умственное здоровье, а также духовное состояние человека тесно взаимосвязаны, апостол Павел написал следующие слова:

**«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31).**

Евангелие подразумевает восстановление как физического, так и духовного состояния человека. Здоровый образ жизни поможет нам быть посвященными христианами. Ниже представлены восемь принципов, следуя которым вы сможете жить более здоровой и радостной жизнью.

### 1. Чистый воздух

Чистый, свежий воздух - неотъемлемая составляющая хорошего здоровья. В течение дня или во время ночного сна достаточная вентиляция нашего помещения или рабочего места является гарантией того, что кровь всегда будет доставлять нужное количество кислорода во все части организма. Глубокое дыхание во время утренней прогулки является замечательным средством для того, чтобы быстро насытиться кислородом.





Качество воздуха, которым мы дышим, имеет большое значение. Будьте внимательны, чтобы не подвергать себя воздействию табачного дыма, вредных испарений или бактерий, передающихся воздушно-капельным путем из любых источников. Табачный дым загрязняет воздух вокруг нас и является одним из наиболее губительных факторов для здоровья человека. Исследования ученых установили определенную связь между табакокурением и такими заболеваниями, как рак легких, эмфизема и заболевания сердца. Зависимость организма от никотина делает курение одной из самых пагубных привычек. Если нынешняя тенденция будет продолжаться, к 2020 году от табакокурения умрет 12 миллионов человек.

## 2. Солнечный свет

Лучи солнечного света приносят человеку большую пользу:



DISCOVER 18

## 8. Доверие Божьей силе

Людам, которых преследует страх или чувство вины, покажутся трудновыполнимыми наши советы по здоровому образу жизни. Лишь человек, доверяющий Богу, обязательно испытает улучшение своего здоровья.

**«Благослови, душа моя, Господа, и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами» (Псал. 102:2-4).**

Ученые провели обстоятельное исследование взаимосвязи религии и здоровья человека. Было обнаружено, что существует прямая связь между христианским вероисповеданием и состоянием здоровья. Ученые с удивлением констатировали, что люди, посещающие церковь, живут дольше, чем те, кто её не посещает.

Среди членов церкви оказался наименьший процент тех, у кого случались сердечные приступы, закупорка вен, поднималось высокое кровяное давление и проявлялись другие заболевания. У верующих жизнь более плодотворна, потому что они менее подвержены депрессивному состоянию.

Адвентисты не употребляют алкоголь, практически не попадают в тюрьмы и их браки чаще всего бывают счастливыми. Доверие Божьей силе способствует хорошему здоровью и счастливой жизни.

В обследовании, которое проводилось в течение тридцати лет в американском штате Калифорния, приняли участие около 50000 членов Церкви адвентистов седьмого дня. Результаты показали, что мужчины и женщины, члены Церкви АСД, живут на 8-9 лет дольше, чем все остальные.

Другой причиной может быть то, что насыщенные жиры этих животных способны производить разрушительный эффект в пищеварительной и кровеносной системах человека.

### 7. Вино - глумливо

Какие предупреждения относительно употребления алкогольных напитков мы находим в Библии?

**«Вино - глумливо, сикера - буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Прит. 20:1).**

**«Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники - Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6:10).**

*Алкоголь наносит вред следующим системам организма:*

*Иммунная система.* Алкоголь ослабляет способность белых кровяных телец сопротивляться болезням, тем самым увеличивая риск заболевания пневмонией, туберкулезом, гепатитом и раком.

*Эндокринная система.* Употребление алкоголя два или три раза в день значительно увеличивает риск выкидыша, рождения мертвого ребёнка или преждевременных родов.

*Кровеносная система.* Спиртные напитки способствуют заболеваниям коронарной системы сердца, повышают количество сахара в крови, приводят к образованию холестериновых бляшек, тем самым повышается кровяное давление.

*Пищеварительная система.* Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, становится причиной желудочного кровотечения. Хроническое употребление спиртного ведет к увеличению печени, заболеванию гепатитом и циррозом печени. Среди алкоголиков большое количество самоубийств, по их вине происходят дорожно-транспортные происшествия, нередки случаи жестокого обращения с детьми и насилия в семьях.

1. Если человек ежедневно подвергается воздействию солнечного света от 15 до 30 минут ранним утром либо во второй половине дня, то это позволяет телу синтезировать или вырабатывать собственный витамин D, основное питательное вещество для кожи.

Витамин D помогает крови воспроизводить кальций и фосфор - строительные и восстанавливающие материалы для костной ткани.

2. Солнечные лучи имеют дезинфицирующее и антибактериальное воздействие.

3. Солнце обеспечивает растительный мир энергией, с помощью которой растения могут преобразовывать углекислый газ и воду в углеводы. Без этого процесса животные и люди не смогли бы выжить.

4. Солнечный свет помогает человеку приспосабливаться к деятельности в вечернее время и переносить депрессии, связанные с темными, туманными днями зимой.





Следует сказать, что солнечные лучи могут также наносить вред. Длительное пребывание на солнце вызывает ожоги, увеличивает риск заболевания раком кожи, ускоряет процесс старения кожи, плохо сказывается на зрении, вызывая катаракту.

### 3. Отдых

Чтобы восстановить силы, организм должен отдыхать. Нужно находить время для пополнения физических и душевных сил, снимать нагрузку, которую мы получаем в результате труда и выполнения семейных обязанностей. Если человек не уделяет необходимого времени для отдыха, то он может стать раздражительным, его будут одолевать беспокойство и депрессия. Подобные эмоциональные стрессы приводят к заболеваниям, которые заставят слезь в постель.

По сути, не существует ничего такого, что могло бы заменить хороший ночной сон. Обновление духовных сил также является важным фактором, влияющим на физическое здоровье. Ежедневные духовные размышления, изучение Библии и молитвы будут способствовать исцелению как тела, так и души.

Нам необходим один выходной день в еженедельном цикле - день покоя, а также отпуск в течение года.

### 4. Движение - это жизнь

Физические упражнения крайне необходимы для здоровья. Они помогают:

- нормализовать кровяное давление;

Обильное употребление жидкости при приеме пищи мешает пищеварению. Некоторые колбасные изделия и слишком жирная еда раздражают желудок. Напитки, содержащие кофеин, могут вызвать боли в желудке и повредить слизистую оболочку.

Тем, кто все же употребляет мясную пищу, следует есть только то мясо, которое в Библии именуется чистым.

Когда Бог позволил после потопа употреблять в пищу мясо (Быт. 7:2-3; Левит 11:47), Он определил чистых и нечистых животных.

В 11-й главе книги Левит и 14-й главе Второзакония приводится список птиц, животных и рыб, которых Бог запретил принимать в пищу. Согласно написанному в этих главах, к чистым животным относятся те, у которых раздвоены копыта и которые жуют жвачку.

К чистым рыбам относятся особи, у которых есть чешуя и плавники. Птиц, питающихся падалью, запрещено употреблять в пищу.

Среди нечистых животных особо упоминается свинья. **«И свиньи, потому что копыта у нее раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь» (Втор. 14:8).**

Большой процент этих животных инфицирован трихинеллой, что показывает вскрытие. Эти маленькие глисты также передаются человеку, употребляющему в пищу свиное мясо. Последние научные исследования все больше показывают, почему Бог объявил мясо некоторых животных нечистым.

И одна из причин, по которым Бог запретил их употребление, - опасность заболевания трихинеллезом. Трихинеллы чаще всего обнаруживаются в свином мясе.



Средний рацион питания должен состоять из большого количества продуктов, богатых крахмалом и сложными углеводами, таких как картофель, корнеплоды, зерновые (пшеница, ячмень, овёс, рис и кукуруза).

Их употребление должно включать шесть или более блюд в день. Замените животные жиры (масло, сливки, сало и т.д.) растительными. Вполне допустима диета, не включающая употребление мяса, если в ней используются молочные продукты.

Здесь приведены несколько полезных советов для приготовления вегетарианской пищи и питания с малым употреблением мяса.

1. Употребляя фрукты, орехи, зерна и овощи, обратите внимание на свежесть и качество. Храните их, по возможности - короткое время, в прохладном сухом месте.

2. Каждый день ешьте порцию сырых продуктов. Если вы их варите, то варите как можно меньше времени и в как можно меньшем количестве воды.

3. Постарайтесь отказаться от рафинированных продуктов. Покупайте и пекуте хлеб из муки крупного помола.

4. Съедайте каждый день, по меньшей мере, пять порций свежих фруктов и овощей (одна порция соответствует половине стакана). Зеленые и желтые овощи и фрукты, например, цитрусовые, при этом особенно важны. Вообще вы должны, смотря по времени года, как можно чаще употреблять свежие, сырые продукты.

5. Замените животные жиры растительными. Жиры не должны составлять более трети вашей ежедневной нормы калорий.

Принципы здорового питания предусматривают также регулярность потребления пищи. Перекусов в течение дня следует избегать.

- обеспечить большой приток крови ко всем частям тела, сохранить тепло конечностей;
- снять как физическое, так и эмоциональное напряжение, поддерживать хорошее самочувствие;
- обеспечить электрической энергией мозг и нервные клетки. Это способствует хорошему состоянию иммунной системы. Когда тело поддерживается в тонусе с помощью физических упражнений, мозг функционирует более эффективно и творчески;
- поддерживать себя в форме;
- быть более энергичными, тем самым замедляя физическую и эмоциональную усталость;
- выработать в мозгу химические элементы, которые придают чувство комфорта и увеличивают переносимость боли.

Если вы не занимались зарядкой, начинайте делать её медленно. Нагрузку увеличивайте постепенно, пока не добьетесь выносливости. Прежде чем заниматься физическими упражнениями, уместно проконсультироваться с врачом.





Советуем вам поставить перед собой цель - выполнять любого рода физические упражнения, которые по нагрузке можно было бы сопоставить с хождением пешком (1,5 километра за 15-20 минут четыре раза в неделю).

### 5. Вода

Поскольку вода крайне необходима для каждой клетки организма, пейте ее в обильном количестве.

70 % массы нашего тела состоит из воды.

Для хорошего функционирования организму требуется в день 1,5-2 литра воды. Кровообращение, вывод из организма конечных продуктов обмена веществ (шлаков), транспортировка питательных веществ и пищеварение - для всего этого нужна вода.

В среднем мозг каждого человека насчитывает 15-40 миллиардов клеток. Каждая из них на 70 - 85 % состоит из воды. Снабжение этих клеток достаточным количеством жидкости позволяет поддерживать бодрым разум, а также предупреждает депрессии и раздражительность.

Большое значение имеет не только употребление воды как питья. Ежедневный прохладный или теплый душ улучшает кровообращение, тем самым наполняя энергией тело и ум. Принятие ванны или душа может успокаивать возбужденную нервную систему, очищать от загрязнения кожу и даже снимать жар.

### 6. Правильное питание

Сотворив Адама и Еву, Бог определил им в пищу орехи, зерновые культуры и фрукты (Быт. 1:29).

Когда Адам и Ева согрешили, в рацион их питания были добавлены овощи (Быт. 3:18). А после потопа Творец позволил употреблять в пищу мясо чистых животных (Быт. 7:2-3; 9:1-6).

Мясо животных включает в себя насыщенные жиры и холестерин, что увеличивает риск заболевания гипертонической болезнью. Отсюда - повышение кровяного давления, инсульты, сердечные нарушения, рак, ожирение и другие заболевания.

Тем, кто питается мясом, многие врачи советуют употреблять только постное мясо и рыбу, причём нечасто. Ввиду того, что люди, придерживающиеся вегетарианской диеты, более здоровы и живут дольше, многие специалисты настоятельно рекомендуют вернуться к «первоначальной» диете, которая включает в себя употребление орехов, зерновых, фруктов и овощей.

Если вы пожелаете перейти на вегетарианскую диету, подумайте, как обеспечить сбалансированный рацион, в котором было бы достаточно продуктов, заменяющих мясо.

Употребляйте различные фрукты, орехи, зерновые, бобовые и овощи. Особенно полезно есть овощи и фрукты зеленого и желтого цвета, включая citrusовые. Для приготовления пищи используйте муку грубого помола, а вместо шлифованного белого риса - нешлифованный.

