

Йохен Хавличек, д-р медицины,
магистр общественного здравоохранения

Заблевания образа жизни

(Хронические болезни)



Киев  2011
Джерело життя
художественне видавництво

ББК 86.376
Х 38

Медико-биологическая экспертиза
доктора медицинских наук, профессора
Владимира Малюка

Заболевания образа жизни

К.: Джерело життя, 2011. —224 с.

Эта книга переведена на английский, французский, немецкий, португальский и испанский языки.

Д-р Йохен Хавличек, сентябрь 2008 года.

ББК 86.376
© 2011, издательство «Джерело життя»



Истинная реформа здоровья говорит сама за себя, так как следование ее принципам приносит человеку несомненную пользу. Плодами ее станут хорошее здоровье, сила, свежее дыхание и благополучие. Здоровые привычки в питании помогут также и в духовной жизни. Мы искренне желаем, чтобы эта книга помогла читателям обрести лучшее здоровье — и физическое, и духовное.

Содержание

| | |
|---|------------|
| Введение | 5 |
| Божий план исцеления на протяжении всей истории человечества | 9 |
| Факторы долголетия | 29 |
| Образ жизни и иммунная система | 44 |
| Рекомендации по питанию | 68 |
| Принципы преодоления стресса | 90 |
| Загадочные лобные доли головного мозга | 111 |
| Что следует знать о диабете | 143 |
| Сердечно-сосудистые заболевания | 164 |
| Рак. Таинство жизни | 172 |
| Исцеление характера | 190 |
| Приложение. Мистическая медицина | 203 |
| Заключение | 222 |

Введение

Возможно, прочитав краткое содержание книги, вы рассчитываете встретить в ней описание наиболее распространенных хронических заболеваний, их симптомов, того, как поставить правильный диагноз без сложного оборудования и, наконец, как их лечить, используя природные лекарственные средства при минимальных финансовых затратах. Если вы ожидаете именно этого, должен вас разочаровать. Всему этому посвящено множество других книг, предлагаемых сегодня на рынке. За несколько десятков лет работы хирургом, а позднее пропагандистом здорового образа жизни в некоторых европейских странах и странах Латинской Америки, я пришел к заключению, что богатые и бедные в равной степени могли бы улучшить качество своей жизни, если бы придерживались здорового образа жизни.

Цель данной книги не в том, чтобы научить вас ставить диагноз и лечить конкретные заболевания, а в том, чтобы понять важнейшие основополагающие принципы, управляющие процессами здоровья и болезни в контексте науки и откровения. Бог сотворил нас чудесным образом, и мы единодушно вторим словам псалмопевца: «Славлю Тебя, потому что я

дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Псал. 138:14).

Настоящий курс «по хроническим заболеваниям» преследует три основные цели:

Показать, что реформа здоровья является неотъемлемой частью Божьего Плана искупления.

Показать, что принципы здоровья, упомянутые Эллен Уайт в книге «Служение исцеления» (с. 127) и представленные программой «Новый старт»¹ (англ. — NEWSTART), имеют библейское и научное обоснование.

Показать, что тело, разум и душа функционируют как нераздельное единство и оказывают влияние друг на друга.

Главная цель центров здорового образа жизни заключается в том, чтобы помочь людям улучшить, сохранить или восстановить свое здоровье благодаря изучению и практическому внедрению привычек здорового образа жизни. Подобные полезные привычки могут помочь предотвратить, облегчить и зачастую вылечить основные хронические заболевания, поражающие наше современное общество. К таковым относятся рак, заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, гипертония и ожирение. Здесь следует также упомянуть депрессию и аутоиммунные заболевания, как будет показано в последующих

¹ NEWSTART — акроним, созданный группой врачей и преподавателей Веймарского института в Калифорнии (www.newstart.org). Он означает 8 природных лекарственных средств, упомянутых в книге «Служение исцеления» на с. 127: Питание (Nutrition), Упражнения (Exercise), Вода (Water), Солнечный свет (Sunshine), Воздержание (Temperance), Воздух (Air), Отдых (Rest) и Доверие Богу (Trust in God).

главах. Все эти недуги имеют общие факторы риска, представленные привычками образа жизни. Конечно же, существуют генетические предрасположенности, но обычно для развития заболевания требуется дополнительное воздействие внешних факторов, связанных с образом жизни.

Наше тело, разум и душа функционируют как нераздельное единство в соответствии с Божьими законами — физическими, химическими, биологическими, физиологическими, психологическими и нравственными. Как заметила Эллен Уайт: «Обучая принципам здорового образа жизни, не упускайте из виду наиважнейшую цель реформы: обеспечить наивысшее развитие тела, ума и души. Покажите, что законы природы, будучи законами Божьими, созданы для нашего блага и что повиновение им принесет счастье в этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни на небе» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 146).

«В случае возникновения заболевания необходимо точно выяснить его причину. Нездоровые условия жизни нужно изменить, вредные привычки — искоренить. Только таким образом человек действительно сможет помочь природе в ее усилиях удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 127).

Изложенные в этой книге принципы основываются на библейском мировоззрении, признающем Бога как Творца, на вдохновенных советах, данных Эллен Уайт, и на известных научных открытиях. Истинная наука никоим образом не противоречит Библии, и вы увидите, что все три упомянутые источ-

ника знания находятся в полном согласии и дополняют друг друга.

Деление книги на главы преследует лишь дидактическую цель. Каждая глава служит дополнением других. Различные сферы, такие как иммунная система, управление стрессом, питание, физические упражнения, духовность, хронические заболевания — все это находится во взаимосвязи. На самом деле, Божий План спасения имеет лишь одну цель — полное восстановление первоначального состояния телесного, умственного, духовного и социального здоровья: всего того, что было утрачено вследствие греха. Данная концепция находится в полном согласии с постулатами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая утверждает, что «здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие заболевания или недомогания».

Книга «Заболевания образа жизни» передана на немецкий, португальский, испанский, французский, чешский, болгарский и румынский языки.

*Йохен Хавличек, д-р медицины,
магистр общественного здравоохранения.*

Божий план исцеления на протяжении всей истории человечества



Читая лекции о здоровье в различных местах и странах, я наблюдал, что люди в своем большинстве — включая христиан — отделяют здоровье от религии. Некоторые соглашались, что религия может способствовать здоровому образу жизни,

но не считают его важной частью Плана спасения. В Библии мы не встречаем подобного разделения. Все законы, физические и нравствен-



ные, созданы Богом, и нарушение любого из них является грехом и, в конечном итоге, приводит к болезням и смерти. План спасения предлагает полное восстановление до первоначального здорового и святого состояния. Этот процесс начинается здесь, на Земле, и будет завершен, когда возвратится Иисус, и грех окончательно изгладится из Вселенной. Это основополагающее понимание необходимо для того, чтобы осознать важность послушания законам здоровья как неотъемлемой части рациональной религии. «Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Римл. 12:1).

«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23).

Следование здоровому образу жизни «принесет счастье в этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни на Небе» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 146). Оно содействует улучшению нашего физического и умственного состояния, наделяет нас способностью лучше справляться с повседневными стрессами и иметь более ясное понимание духовных истин.

Чем же на самом деле является спасение? Что было утрачено вследствие проникновения греха в наш мир, каков Божий план по восстановлению человека до первоначального состояния? Именно на эти вопросы мы попытаемся дать ответ. В действительности мы сможем понять важность данной темы, лишь изучив весь План спасения от сотворения нашего мира до полного восстановления на новой земле.

Совершенное творение

Когда Земля только была создана, все было совершенным. Библия говорит, что Бог сотворил человека (мужчину и женщину) по Своему образу, наделив его способностями, которые отражали Его собственные. Род людской был особым творением, созданным Богом, дабы отражать Его характер и жить вечно для прославления Творца (Исаии 43:7).



«Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь» (Псал. 18:2).

На этом совершенном этапе не было болезней. Следовательно, не было необходимости давать наставления касательно заболеваний. Однако Бог дал нашим прародителям наставления для поддержания здоровой жизни. Они должны были содержать и тело, и разум в активном, деятельном состоянии. «И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его» (Быт. 2:15). Поддержание в порядке Едемского сада требовало от человека творческого мышления и физической активности. Эти два аспекта по-прежнему правомочны и в наши дни. Нам известно, что умственная и физическая деятельность являются ос-

новными факторами для сохранения и восстановления здоровья.

Вторым фактором для поддержания жизни является здоровое питание. «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29).



Болезни и смерть — последствия греха

Однако было одно ограничение: «А от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2:17). Все мы знаем о том, что произошло: смерть вошла в этот мир как неизбежное последствие непослушания. Болезни

и смерть — это конечные последствия греха, хотя нам не всегда удается увидеть между ними непосредственную связь (см. также Иоан. 9:1-3 и Луки 13:1-5).

«Увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его, и ела» (Быт. 3:6).

«Плод с дерева познания не был ядовитым сам по себе, ничто в нем не вызывало смерть от его вкушения. Дерево было поставлено в саду, дабы

испытать их верность Богу» (Знамена времени, 13 февраля 1896 года).

«Ева попробовала плод и вообразила, что ощущает новую, более возвышенную жизнь. Она отнесла плод своему мужу и, сославшись на свой опыт, убедила и его вкусить запретный плод. Змей сказал Еве, что она не умрет, и ей в самом деле не стало плохо; во всяком случае она не почувствовала ничего похожего на первые признаки смерти, более того, как и обещал змей, у нее появилось приятное, сладостное ощущение, и она вообразила, что так чувствуют себя ангелы» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 3, с. 72).

«Проявив непослушание, Адам поначалу вообразил себе, что он также вступает в высшие сферы бытия» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 57).

Сегодня мы хорошо знаем указания, которые Бог дал нашей Церкви касательно здорового питания. Как мы поступаем с некоторыми сомнительными продуктами? Мы несем их в лабораторию, чтобы исследовать их состав. Если в лаборатории нам скажут, что в них содержатся важные аминокислоты, витамины, углеводы, обеспечивающие нас полезной энергией, разве мы не сочтем это достаточной причиной, чтобы оправдать свое желание? Или мы можем спросить современного богослова, стоит ли понимать эту весть буквально или лучше толковать ее, приспособивая к нашей культуре? Подумайте над этим...

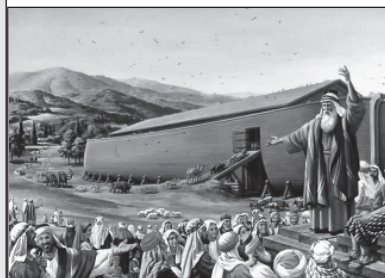
Какие бы извинения ни придумывали наши прародители, результаты были неизбежны: «Ибо возмездие за грех — смерть» (Римл. 6:23).



Жизнь — милостивый дар Божий

«...а дар Божий — жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римл. 6:23). Бог не отменил Свой первоначальный план, но немедленно начал действовать План спасения для восстановления утраченного: здоровья, счастья и жизни. Иисус сказал: «Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (Иоан. 10:10). Божий план состоит в восстановлении жизни во всей полноте, не только в духовной сфере! Нет никакого разделения между телесным, умственным и духовным аспектами жизни.

Вырождение человечества

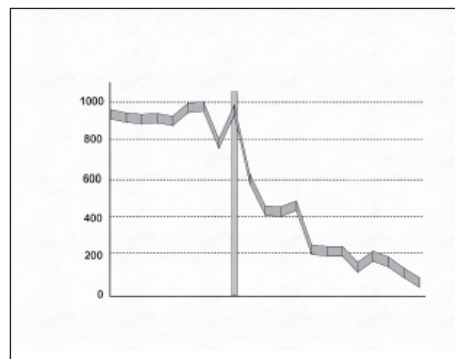


Для осуществления Своего плана Бог постоянно посылал Своих пророков, дабы призывать людей принять Его любовь и возвратиться к Нему. Однако спустя 1600 лет после сотворения Земля погрязла в таком нечестии, что Бог

вынужден был вмешаться и уничтожить человечество в водах всемирного потопа. Затем Он начал все с начала с помощью единственного сохранившегося семейства Ноя.

В 5 и 11 главах книги Бытие записаны родословные до и после потопа. Мы можем ясно проследить зна-

чительное сокращение продолжительности жизни людей от среднего показателя 912 лет до потопа и до Авраама, прожившего 175 лет. Сократилась не только продолжительность жизни, но



также уменьшились и рост людей, и их умственные силы. «После потопа люди питались преимущественно мясом. Бог видел, что люди развратились и расположены к тому, чтобы гордо возвысить себя, восстать против Творца и следовать своим дурным наклонностям. Поэтому Господь позволил, чтобы люди, употребляя в пищу мясо, сокращали тем самым продолжительность своей жизни. Вскоре после потопа люди стали быстро вырождаться физически и продолжительность их жизни становилась все меньше и меньше» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 373).



Развитие хронических заболеваний

По прошествии еще одной тысячи лет мы обнаруживаем народ Божий в египетском рабстве. В то время Египет был одной из самых развитых цивилизаций, как об этом свидетельствуют египетские скульптуры и пирамиды. Однако египтяне вели нездоровый образ жизни, ели много мяса, пренебре-

гали физической активностью — поскольку вместо них работали израильтяне — и жили развращенной жизнью. Это привело к упадку некогда великой нации. Ученые изучили хорошо сохранившиеся мумии с целью обнаружения заболеваний. С помощью рентгеноскопии они исследовали их кости и артерии. После чего мумии разрезали для обследования их внутренних органов. Ученые обнаружили, что египтяне страдали от различных хронических заболеваний — атеросклероза, ожирения, заболеваний зубов, рака и артроза. Все они являлись результатом неправильного образа жизни. Те же хронические заболевания преобладают в развитых странах и в наши дни.

Бог представляет весть о здоровье

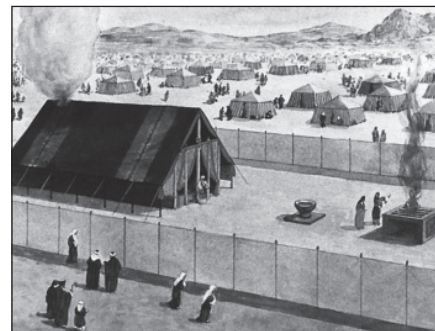


Божий план иметь святой, здоровый и счастливый народ (Исх. 19:5, 6; Втор. 26:18, 19; 1 Петра 2:9) не мог быть реализован в таких условиях в Египте.

Поэтому Он должен был вновь вмешаться могущественным образом и вывести Свой народ в страну, где они могли поклоняться Ему свободно и вести здоровый образ жизни.

Однако прежде чем они смогут войти в обетованную Ханаанскую землю, они должны получить наставления обо всем необходимом для того, чтобы быть святым народом, образцом для всех окружающих народов. Он увел их в уединенное место — пу-

стыню, — где ничто не могло отвлекать их внимание. Они должны были построить святилище, чтобы усвоить уроки Божьего великого Плана спасения от греха. Жертвоприношения агнцев указывали на Иисуса, Который отдаст Свою собственную жизнь ради искупления человечества. «Я есмь пастырь добрый: пастырь добрый полагает жизнь свою за овец» (Иоан. 10:11).



Их следовало научить тому, что «болезнь — это усилие природы освободить организм от последствий нарушения законов здоровья». У египтян были довольно противоречивые идеи о причинах заболеваний. Израильтяне также должны были усвоить, что «в случае заболевания необходимо точно выяснить причину болезни. Нездоровые условия нужно изменить, вредные привычки — искоренить. Только таким образом человек действительно сможет помочь природе в ее усилиях удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 127).

«В наставлении, которое Бог дал Израилю, особое внимание уделялось охране здоровья. Прежде чем вступить в Ханаан, народ, вышедший из рабства, имевший нездоровые, порожденные рабством



привычки и не отличавшийся чистоплотностью, был подвергнут строжайшему воспитанию в пустыне. Люди учились принципам здоровья и применению в своей жизни законов санитарии» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 277).

Для того чтобы предотвратить их неверное понимание в будущем и по причине ухудшения памяти, Моисей записал эти наставления. Бог лично написал Десять Заповедей на каменных скрижалях. Заметьте, пожалуйста, что по причине наличия болезней Бог должен был дать израильтянам более подробные указания о том, как предотвращать и лечить заболевания, в отличие от простых указаний, данных Адаму и Еве в их состоянии совершенного здоровья.

Эффективность принципов сегодня



Израильтяне получили указания о важности **гигиены** своего тела и омовения своих одежд. «И кто прикоснется к телу имеющего истечение, тот должен вымыть одежды свои и омыться водою, и нечист будет до вечера» (Левит 15:7). «И сказал Господь Моисею: пойдя к народу, и освяти его сегодня и завтра; пусть вымоют одежды свои...» (Исх. 19:10). Эти принципы по-прежнему правомочны сегодня. Многие заболевания в развивающихся странах являются результатом нехватки чистой воды и отсутствия гигиены.

Подробные наставления были даны касательно **удаления экскрементов**. «Кроме оружия твоего

должна быть у тебя лопатка; и когда будешь садиться вне стана, выкопай ею яму, и опять зарой ею испражнение твое» (Втор. 23:13). Опять-таки недостаток должного удаления экскрементов является еще одной причиной развития инфекционных заболеваний и эпидемий в некоторых странах! Вы можете задать вопрос: почему Бог уделяет столько внимания заботе об организме и включил эти наставления в состав Библии? По той причине, что телесное, умственное и духовное здоровье тесно взаимосвязаны. Божий План спасения охватывает все три аспекта, как это ясно видно из указаний, данных Его народу через пророков.

Теперь мы подошли к весьма интересному моменту. Я уверен, что израильтяне с нетерпением предвкушали тот час, когда окажутся в стране, в которой текут «молоко и мед» и где они будут свободны от рабства. Но в центральной части Десяти Заповедей Бог напомнил о важности **физического труда**: «Шесть дней работай, и делай всякие дела твои» (Исх. 20:9). Просто удивительно! Тем не менее, физическая активность является одним из самых важных ключевых факторов телесного, умственного и духовного здоровья. На этом все больше и больше делается акцент в современных медицинских изданиях (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003).

Конечно же, регулярный отдых также необходим. Средоточием всей нашей деятельности должно быть поклонение и прославление нашего Творца. Именно поэтому Заповедь гласит: «Помни день субботний, чтобы святить его... а день седьмой — суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня

твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих. Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них; а в день седьмый почил. Посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх. 20:8-11). Заметьте, пожалуйста, что эта Заповедь дана не только для блага израильтян, но всех людей. Бог печется о пришельцах, а также о животных! Он желает благополучия всему Своему творению.



Во всей Библии мы встречаем многие другие советы и рекомендации по здоровью. Взгляните, к примеру, на неоднократное подчеркивание необходимости воздержания от алкоголя: «Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается равно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Прит. 23:31, 32). В современном мире алкоголь является главной проблемой обще-

ственного здравоохранения.

В конце концов, в 2003 году ВОЗ сделала заявление о вреде алкоголя: «Несмотря на то, что регулярное низкое или умеренное употребление алкоголя, как считают некоторые, является предохранительной мерой от ишемической болезни сердца, другие угрозы для сердечно-сосудистой системы и здоровья, связанные с алкоголем, не позволяют рекомендовать его к употреблению» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 90).

Является ли употребление алкоголя проблемой нравственной или же только медицинской? Алкоголь воздействует на организм, а также на ра-

боту мозга. Бог заинтересован в нашем всецелом благополучии!

Насколько бы отличался наш мир, если бы люди уделяли больше внимания Божьим рекомендациям в Библии!

Взаимосвязь между телом и разумом



Теперь мы подошли к еще одному интересному аспекту жизни — важности умственного здоровья. Лишь в последние десятилетия ученые стали гораздо лучше понимать влияние наших мыслей и эмоций на нашу иммунную систему. Библия упоминала об этом еще тысячи лет назад, утверждая: «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Прит. 17:22).

«Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его» (Прит. 12:25).

«Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух — кто может подкрепить его?» (Прит. 18:14).

«Всегда радуйтесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фес. 5:16, 18).

Эллен Уайт далее поясняет, что «благодарность, радость, благожелательность, доверие любви и заботе Божьей — все это является величайшими гарантами здоровья. Для израильтян эти качества характера сами по себе должны были стать основным принципом их жизни... “И веселись о всех благах, которые Господь, Бог твой, дал тебе и дому твоему, ты и левит и пришелец, который будет у тебя” (Втор. 26:11)» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 281). Можете ли вы представить себе влияние, которое это окажет на окружающих нас людей, если они увидят, какими благодарными и счастливыми являются христиане?

Разве они не захотят узнать больше о секрете такой радостной жизни?

Давайте поймем, что «законы природы, будучи законами Бога, созданы для нашего блага и что повиновение им принесет счастье в этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни на небе» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 146).

Особые обетования о здоровье

После того как Бог дал все эти указания, касающиеся здорового образа жизни, Он обещал ниспослать Свое благословение: «И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его; и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исх. 15:26). Какой любящий наш Бог!

Иисус объединяет телесное и духовное исцеление



Прошло еще полторы тысячи лет, и Божий народ почти забыл о Плане спасения. Несмотря на повторяющиеся предостережения пророков, люди вернулись к своему прежнему образу жизни. На этот раз Бог решил послать собственного Сына.

«Во время Своего служения Он больше времени посвящал исцелению больных, чем проповеди. Твори-

мые им чудеса подтверждали истинность Его слов о том, что Он пришел не погубить, но спасти» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 19). Почему Иисус тратил больше времени на исцеление больных, а не занимался одним лишь проповедованием Евангелия? Потому что Евангелие охватывает всего человека — его тело, разум и дух. Не существует отдельного евангелия для тела и другого евангелия для души.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную. Ибо не послал Бог Сына Своего в мир, чтобы судить мир, но чтобы мир спасен был чрез Него» (Иоан. 3:16, 17). Жизнь, которую дает Бог, является полной; это не просто дух, витающий вокруг нас, как учат некоторые религии. Давайте не будем впадать в то же заблуждение! Вечная жизнь возможна лишь при отсутствии болезней. Даже здесь, на этой старой Земле, качество жизни и способность к труду зависят от уровня телесного, умственного и духовного здоровья.

Именно поэтому в Библии так много рекомендаций, которые не проводят никакого разделения между телом и душой. Мы ответственны за то, чтобы заботиться о нашем теле, которое является храмом Святого Духа. «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19, 20). «Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы — нетленного» (1 Кор. 9:25). «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31).

Состояние здоровья в мире в наши дни



Теперь давайте вернемся к нашему времени, в XXI век. Улучшилась ли общая ситуация в мире с тех пор, как Иисус вознесся на Небо? В действительности модернистское и постмодернистское общество порождают множество новых и трудных проблем во всех сферах жизни: в семейной жизни, на работе, в воспитании детей, в экономическом мире и здравоохранении. Мы можем благодарить Бога, что Он дал нам дополнительный свет и советы через Эллен Уайт. Лишь совсем недавно медицинская наука обнаружила важную взаимосвязь между образом жизни, телесным, а также умственным здоровьем.

ВОЗ делает особый акцент на вегетарианской диете и физической активности для предотвращения хронических заболеваний, поражающих современное общество. «Те подгруппы населения, которые придерживаются диеты, богатой растительной пищей, имеют более низкие показатели по заболеваемости ишемической болезнью сердца, нежели население в целом. К примеру, среди адвентистов седьмого дня в Голландии и Норвегии этот показатель составляет от трети до половины от показателя общей массы населения. У калифорнийских адвентистов седьмого дня, потребляющих мясо, эти показатели более высокие, нежели у вегетарианцев...» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 57).

«Хотя главной целью Консилиума были изучение и разработка рекомендаций по диете и питанию для

предотвращения хронических болезней, необходимость в надлежащей физической активности также была предметом обсуждения и, следовательно, подчеркивалась в докладе» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 3).

Пропаганда здорового образа жизни — самый лучший метод благовестия

Эллен Уайт утверждает, что нам следует подражать примеру Иисуса Христа и сочетать весть о здоровье с проповедью. «Христос, великий медицинский миссионер, является нашим примером...



Он исцелял больных и проповедовал Евангелие. В Его служении исцеление и наставление были тесно взаимосвязаны. Их не следует разделять и сегодня» (Э. Уайт. Советы по здоровью, с. 395).

«Осуществляемая должным образом работа вести о здоровье является первым шагом, прокладывающим путь для того, чтобы другие истины достигли сердец» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 73).

«Проповедь Евангелия означает гораздо большее, нежели многие осознают. Это широкая, далеко простирающаяся работа. Мне были представлены наши санатории как наиболее успешные средства по продвижению евангельской вести» (Э. Уайт. Советы по здоровью, с. 540).

«Ни одна работа не является столь успешной на новых полях, как медико-миссионерский труд... Ме-

дико-миссионерская работа приносит человечеству Евангелие освобождения от страданий. Это первоочередная работа Евангелия. Это Евангелие на практике, которое являет сострадание Христа. В данной работе есть большая нужда, и мир открыт для нее» (Э. Уайт. Медицинское служение, с. 239).

Миссией вести о здоровье является:

- пропаганда здорового образа жизни для наилучшей работы тела, ума и души (1 Фес. 5:6-23) и для Божьей славы (1 Кор. 10:31);
- восстановление нравственного образа Божьего в человеке путем исцеления ран, причиненных грехом (Бюллетень Генеральной конференции, 24 апреля 1901 года);
- содействие провозглашению Евангелия подобно тому, как правая рука содействует телу (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 6, с. 288).

Позиция Церкви Адвентистов Седьмого Дня относительно служения исцеления

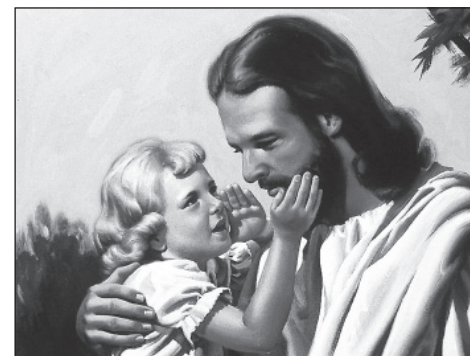
«Церковь Адвентистов Седьмого Дня верит, что человек был первоначально создан по образу Божьему. Пришествие греха в этот мир исказило этот образ, в результате чего последовало разделение человека со своим Создателем, причинившее телесный, умственный и духовный ущерб. Церковь верит, что служение исцеления в облегчении страданий и лечении заболеваний может внести непосредственный вклад в восстановление человека в целом. Такое служение в Церкви путем воспитания, наставления и примера, а также посредством разъяснения и пропаганды законов здорового образа

жизни может помочь человечеству избежать заболеваний, вызванных нарушением законов здоровья. Таким образом, служение исцеления может помочь человеку избежать заболеваний, восстановить здоровье здесь, на Земле, и примириться с Богом, что является приготовлением к будущей вечной жизни» (Выступление на осеннем совещании Генеральной конференции в 1969 году).

Следуя Божьему совету, Церковь Адвентистов Седьмого Дня делает ударение на пропаганде реформы здоровья. По всему миру были открыты больницы, клиники и амбулатории. Однако в виду их большой стоимости в организации новых госпиталей сегодня наблюдается спад. Вместо этого Церковь в наши дни делает акцент на пропаганде здорового образа жизни посредством семинаров, программ «Новый старт» и выставок здоровья. Они доказали свою способность развеять предубеждения и достичь сердец людей независимо от их социального статуса и вероисповедания. Здоровый образ жизни не только продлевает жизнь, но также улучшает качество самой жизни.

**План спасения
завершен — полное
восстановление
здоровья**

К сожалению, страдания и смерть по-прежнему остаются частью человеческого опыта до тех пор, пока вер-



нется Иисус, чтобы полностью уничтожить грех и все его последствия. Наша Земля будет восстановлена, и первоначальный Божий план будет осуществлен.

После этого «смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откр. 21:4).

Скорее бы настал этот час!

Факторы долголетия



«Сын мой! наставления моего не забывай, и заповеди мои да хранит сердце твое; ибо долготы дней, лет жизни и мира они приложат тебе» (Прит. 3:1, 2).

Долголетие в целом является показателем хорошего здоровья. Следовательно, можно сделать вывод, что факторы, продлевающие жизнь, также будут содействовать улучшению общего состояния здоровья. Вышеупомянутые тексты из книги Притчи наводят на мысль, что результатом послушания Божьим Заповедям будет долгая и благополучная жизнь. В Слове Божьем содержится множество советов, выполнение которых защитит нас от неисчислимых бед и страданий в жизни. Многие научные исследования уже обнаружили, а другие как раз занимаются исследованием тех привычек образа жизни, кото-

рые тесно связаны с лучшим здоровьем и долголетием. Ознакомиться с подробностями крупномасштабного исследования состояния здоровья адвентистов, проведенного Университетом Лома Линда в Калифорнии, можно в Интернете на сайте www.llu.edu/llu/health.

Большинство программ восстановления, предлагаемых центрами здоровья Церкви Адвентистов Седьмого Дня по всему миру, основаны на концепции «Новый старт». Отделом здоровья при Генеральной Конференции был создан новый акроним — CELEBRATIONS (празднование) — включающий в себя некоторые дополнительные важные факторы².

Однако в данном разделе мы сосредоточимся на хорошо известном исследовании, проведенном в США тридцать пять лет тому назад двумя выдающимися учеными Бреслоу и Беллоком. 6 900 людей, проживающих в округе Аламеда в Калифорнии, заполнили подробную анкету, касающуюся их образа жизни. После чего за этими людьми наблюдали в течение 9 лет с целью зафиксировать продолжительность жизни. В результате ученые обнаружили семь основных «здоровых» привычек, которые тесно связаны с долголетием:

1. Достаточный сон — 7-8 часов в сутки.
2. Ежедневный полноценный завтрак.
3. Регулярные приемы пищи вместо частого перекусывания.

² CELEBRATIONS означает Выбор (Choice), Упражнения (Exercise), Жидкость (Liquids), Окружение (Environment), Вера (Belief), Отдых (Rest), Воздух (Air), Воздержание (Temperance), Целостность (Integrity), Оптимизм (Optimism), Питание (Nutrition), Социальная поддержка (Social Support).

4. Умеренность или полный отказ от употребления алкоголя.
5. Отказ от курения.
6. Поддержание веса в «здоровой» норме.
7. Регулярная физическая активность.

Примечание: Программное обеспечение “Health age”, которое обычно используется на выставках здоровья (www.healthexpobanners.com), основано на исследовании Бреслоу и Беллока.

Теперь давайте рассмотрим каждую из этих привычек в отдельности.

1. Достаточный сон

Недостаток сна является главным стресс-фактором, в равной степени оказывающим воздействие на телесное и умственное здоровье. Усталость чревата следующими проблемами:

- умственными — ослабление памяти;
- эмоциональными — человек быстрее впадает в уныние или разочарование;
- социальными — человеку становится труднее ладить с другими людьми;
- трудоспособность — меньшее проявление инициативы и меньшая эффективность труда;
- снижением безопасности — менее осторожен и бдителен, нарушено суждение, больше аварий;



- ухудшением здоровья — ослабление иммунной системы.

Люди, которые спят по 7-8 часов в сутки, имеют меньший показатель смертности по сравнению с теми, кто спит меньше этой нормы.

2. Полноценный завтрак

Завтрак должен быть самой важной едой дня. Он имеет следующие преимущества:

- обеспечивает питанием и энергией тело и разум;
- увеличивает продолжительность внимания и улучшает обучаемость;
- помогает предотвратить полуденное «сгорание»;
- помогает предотвратить перекусывание менее питательной едой;
- позавтракавшие люди меньше попадают в аварии;
- в данном исследовании люди, которые завтракали, жили дольше, нежели те, которые этого не делали.

«У вас нервная дочь, значит, нужно тщательно пересмотреть ее питание... Никогда не отпускайте дочь в школу без завтрака. Не поддавайтесь своим влечениям в этом вопросе... В обществе принято утром съедать легкий завтрак. Но такой обычай не является наилучшим для пищеварения. Во время завтрака желудок готов принять больше пищи, чем во второй и третий раз в течение дня. Неверно завтракать легко, а вечером есть много. Пусть ваш завтрак будет



самым обильным из всех приемов пищи в течение дня» (Э. Уайт. Воспитание детей, с. 390).

3. Еда в одно и то же время, отсутствие частых перекусываний

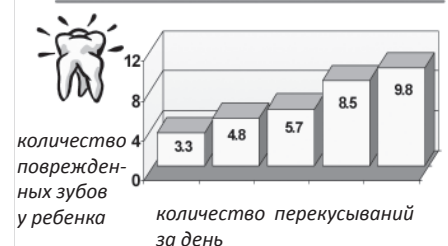
Легкие закуски, как правило, имеют высокое содержание жиров, соли, сахара и калорий. Они содержат мало клетчатки, витаминов и минералов. Легкие закуски часто заменяют более питательные продукты, как правило, съедаемые в обычное время, отведенное для еды.

Частое перекусывание увеличивает риск развития заболеваний зубов.

«После того как вы поели в свое обычное время, предоставьте желудку пятичасовой отдых. До следующего приема пищи никакая еда не должна попасть в ваш желудок. В этот промежуток времени желудок переварит полученное и только потом сможет справиться со следующей порцией.

Регулярность в питании имеет жизненно важное значение. Принимать пищу следует в одно и то же время. Когда наступает это время, человек должен съесть столько, сколько требуется его организму, и затем не есть ничего — абсолютно ничего — до следующего приема пищи. Но многие люди едят, когда попало, даже тогда, когда их организм совершенно

Рис. Перекусывание и порча зубов



не нуждается в этом, через неравные интервалы между приемами пищи, потому что у них не хватает силы воли сопротивляться этой вредной привычке. Путешествуя, многие жуют всю дорогу, если у них припасено что-нибудь съедобное. Это очень вредно. Если бы находящиеся в дороге в строго определенное время принимали простую, питательную пищу, они не испытывали бы такого сильного чувства усталости и не страдали бы так сильно от слабости» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 179).

«Необходимо тщательно соблюдать регулярность в питании. Ничего не следует есть между приемами пищи — никаких сладостей, орехов, фруктов — совершенно ничего. Нерегулярное питание нарушает нормальный ритм работы органов пищеварения, наносит большой ущерб здоровью и плохо влияет на настроение. Вот почему, когда дети садятся за стол, здоровая пища кажется им невкусной и они просят того, что вредно для них» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 179).

4. Умеренность или полный отказ от употребления алкоголя?

Этот аспект заслуживает большего внимания. Некоторые люди усматривают здесь оправдание для умеренного употребления алкоголя, в особенности по причине разных переводов греческого слова *egkrateia* «экратейя» в Гал. 5:23 и 2 Петра 1:6. Словарь Стронга дает следующее определение: «самоконтроль» (качество человека, который владеет



своими желаниями и страстями, особенно чувственными потребностями организма). Вот несколько примеров переводов:

Английский, короля Иакова — воздержание; новый короля Иакова — самоконтроль.

Немецкий, Лютера — *keuschheit* (= сдержанность), *mässigkeit* (= умеренность); Elberfelder — *enthalt-samkeit* (= трезвенность).

Французский, Louis Segond — *tempérance* (воздержание, воздержанность).

Португальский, Almeida — *temperança* (умеренность).

Испанский, Reina-Valera — *dominio propio* (= самоконтроль).

Русский, синодальный — воздержание.

Украинский, Огиенко — *здержливість*, стримання.

Эллен Уайт утверждает, что «истинное воздержание учит нас полностью отказываться от всего вредного и разумно использовать то, что полезно для здоровья» (Э. Уайт. Воспитание детей, с. 398; Патриархи и пророки, с. 562). С медицинской точки зрения только **полный отказ** от его употребления будет правильным отношением к алкоголю, поскольку он является ядом. Имеются преизбыточные доказательства его пагубного влияния во многих медицинских и социальных аспектах. Алкоголизм считается проблемой общественного здоровья номер ОДИН.

Несмотря на ясные доказательства, умеренное питье, особенно красного вина, в течение многих лет рекламировалось СМИ и врачами как полезное, основываясь на одном исследовании, проведенном во Франции. Данное исследование обрело большую известность, а также подверглось критике. Сегодня этот вопрос стал известен как «французский парадокс».

Речь идет о наблюдении, что люди во Франции страдают сравнительно низким процентом ишемической болезни сердца, несмотря на диету, сравнительно богатую насыщенными жирами. Предполагалось, что высокое потребление французами красного вина — главный фактор в этой тенденции. Этот напиток содержит несколько полифенолов, наподобие ресвератрола, кверцетина и процианидинов, которые, как показывают исследования, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Эти соединения, называемые также фитоелементами, содержатся в большом количестве в цветной кожуре красного винограда, ягод, фруктов, в грецких орехах, оливковом масле и др.

Некоторые исследователи приписывали пользу красного вина самому алкоголю. В целом, нет полного согласия медиков по поводу связи между умеренным употреблением алкоголя и долголетием. Очевидно, что образ жизни в целом, который ведут жители Южной Франции, также влияет на их долголетие (например, умеренный климат, социальное поведение и поддержка, потребление большого количества фруктов и овощей, высокая физическая активность на свежем воздухе во время досуга и т. д.).

Факт остается фактом — Бреслоу и Беллок обнаружили положительную связь между полным отказом или умеренным употреблением алкоголя и долголетием. Как показано выше, для обоснования этой связи могли быть разные причины.

Отсюда следует важный вопрос: должны ли мы рекомендовать умеренное употребление красного вина или других алкогольных напитков для продле-

ния жизни? Четким ответом будет — НЕТ. В пользу такого решения имеется несколько причин:

Употребление алкоголя приносит гораздо больше вреда, нежели пользы.

Существуют гораздо лучшие методы профилактики заболеваний сердца и продления жизни благодаря следованию здоровому образу жизни, как будет показано далее.

Библия однозначно советует отказаться от подвергшегося брожению вина.

«Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Прит. 23:31, 32).

И, наконец, нам следует принять во внимание следующее недавнее заключение ВОЗ:

«Несмотря на то, что регулярное низкое или умеренное употребление алкоголя, как считают некоторые, является предохранительной мерой от ишемической болезни сердца, другие угрозы для сердечно-сосудистой системы и здоровья, связанные с алкоголем, не позволяют рекомендовать его к употреблению» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 90).

5. Отказ от курения

Не возникает никаких сомнений в том, что курение причиняет ущерб здоровью во многих аспектах.

Согласно официальному предупреждению Министерства здравоохранения: «Курение является единственной величайшей предотвратимой причиной преждевременной смерти». В 2002 году 20% всех смертей в США были связаны с курением — 430 тыс. преждевременных смертей.

Курильщик теряет один день жизни за каждые восемь дней курения.

Курение увеличивает опасность развития болезней сердца, рака, инсульта, эмфиземы, высокого кровяного давления, язв и простудных заболеваний.



Во время беременности курение может привести к снижению веса новорожденных и врожденным порокам (телесным и умственным).

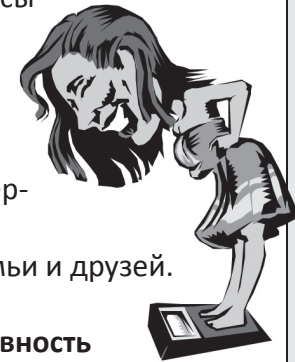
6. Поддержание веса в «здоровой» норме

Просто удивительно, как много людей гордится своей выступающей вперед «трудовой мозолью»! Однако существует шкала идеального веса. Ожирение является известным фактором риска для нескольких заболеваний и, в конечном счете, влияет на долголетие. Вот несколько кратких и практических рекомендаций для тех, кто желает привести свой вес в норму:

Избегайте обильных застолий. Усвойте здоровый образ жизни, которому можете следовать на протяжении жизни. Рекомендуется снижать вес не более чем на 250-500 г в неделю.

1. Выбирайте продукты с низким содержанием жиров, в особенности животного происхождения.
2. Ограничьте себя в десертах, легких закусках и еде с большим содержанием сахара.
3. Ешьте больше фруктов и овощей; рекомендуется 5 и более порций в день.
4. Выбирайте хлеб из муки грубого помола и злаковые каши.

5. Не пропускайте приемы пищи — это приводит к объеданию позже.
6. Съедайте плотный завтрак, умеренный обед и избегайте поздних перекусов вечером.
7. В течение 30-60 минут в день занимайтесь физической активностью.
8. Достаточно отдыхайте и держите стресс под контролем.
9. Заручитесь поддержкой семьи и друзей.



7. Регулярная физическая активность

Важно заметить, что из всех полезных здоровых привычек в упомянутом исследовании физическая активность — лучший прогнозирующий параметр долголетия. Она способствует улучшению нашего здоровья во многих отношениях, особенно благодаря улучшению циркуляции крови, но также путем прямого воздействия на метаболизм клеток.

Вот список преимуществ физических упражнений:

- улучшают форму тела и увеличивают силу;
- укрепляют сердечную мышцу;
- улучшают кровообращение;
- увеличивают содержание минералов в костях;
- снижают кровяное давление;
- способствуют снижению веса у полных людей;
- увеличивают уровень «хорошего» холестерина в крови;
- улучшают контроль уровня сахара в крови у диабетиков;



- помогают справляться со стрессом;
- укрепляют иммунную систему;
- приносят удовлетворение и улучшение самочувствия.

Упражнения вместе с правильным питанием оказывают на предотвращение хронических болезней такое воздействие, что ВОЗ также включила рекомендации по физической

активности в свой доклад, посвященный питанию.

«Хотя главной целью Консилиума были изучение и разработка рекомендаций по пище и питанию для предотвращения хронических заболеваний, обсуждалась также и необходимость надлежащей физической активности, и на ней в докладе был сделан акцент» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 3).

Исследования показывают, что в среднем каждый час физических упражнений увеличивает продолжительность жизни примерно на два часа.

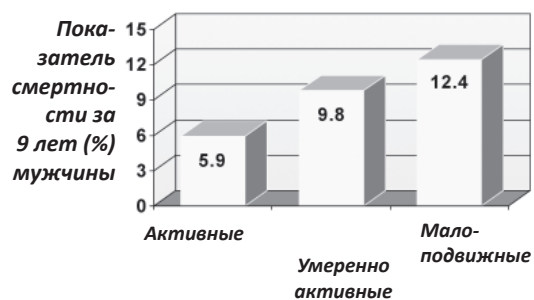
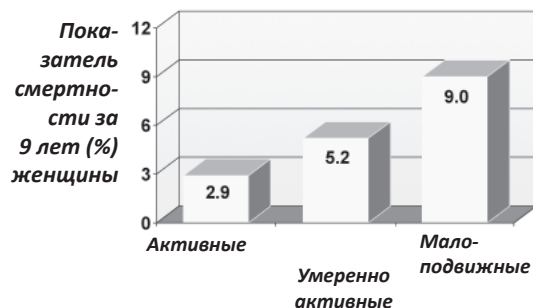
Активные люди зачастую меньше болеют, более энергичны, лучше контролируют свой вес, лучше справляются со стрессом и, похоже, имеют более высокую самооценку.

Физические упражнения имеют то преимущество, что их могут делать практически все люди,



способные передвигаться, и для этого не требуется особого снаряжения. Часто задают вопрос, какие упражнения лучше всего выполнять и в каком объеме? В этом отношении хотелось бы упомянуть несколько основных принципов:

1. Тип упражнений должен быть безопасным и недорогим. Прогулки на свежем воздухе или работа в саду — самые лучшие виды. Не только по причине самих упражнений, но также из-за кислорода и связанной с ним умственной активности. Для нашего ума будет полезно размышлять о Божьем творении, рассматривать яркие цветы и слушать пение птиц. Соревновательные упражнения не рекомендуются.
2. Упражнения следует выполнять регулярно, по возможности каждый день. Даже умеренная физическая активность оказывает значительный положительный эффект на здоровье и долголетие, если осуществляется постоянно. Эффект от выполнения различных повседневных занятий накапливается в течение дня.
«Каждый взрослый человек должен выделять по 30 или более минут для физической активности умеренной интенсивности предпочтительно все дни недели» (Центры контроля и предотвращения заболеваний и Американская ассоциация спортивной медицины).
3. Упражнения не должны быть изнуряющими, они должны быть «комфортными», с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

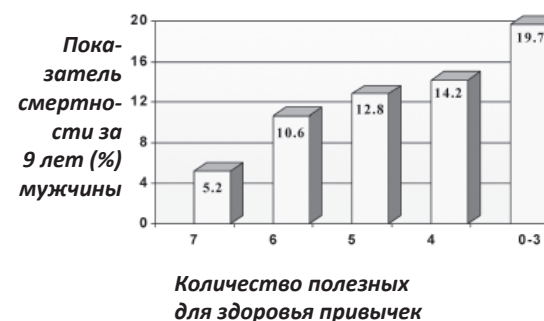
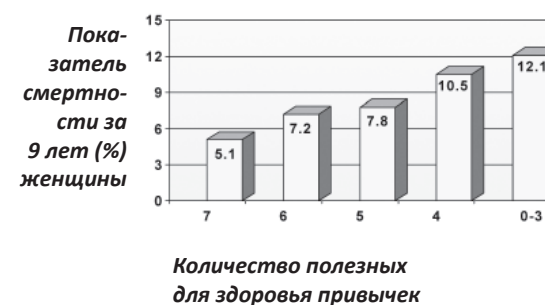
Физическая активность и долголетие**Физическая активность и долголетие****Выводы**

Люди, которые придерживались 6-7 здоровых привычек, прожили на 10-12 лет дольше, нежели те, кто придерживался лишь 0-3 здоровых привычек.

Среднестатистический человек мог бы прожить на 5 и более лет дольше, если бы взял на вооружение здоровый образ жизни.

Все, кто придерживался здорового образа жизни, чувствовали себя на 20-30 лет моложе, нежели отказавшиеся ему следовать.

Показатели смертности были напрямую связаны с количеством вредных для здоровья привычек, которые были у людей (см. следующую таблицу).

Число полезных для здоровья привычек и показатель смертности**Число полезных для здоровья привычек и показатель смертности**

Образ жизни и иммунная система

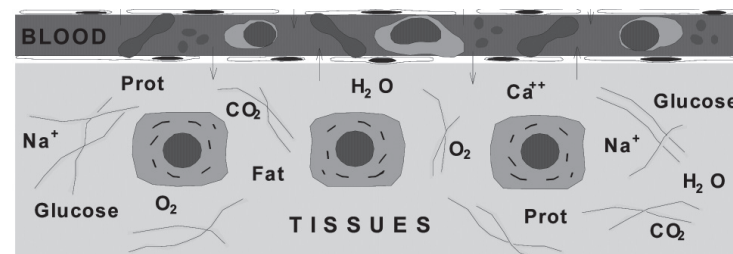
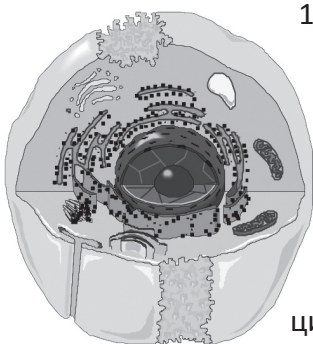
Глава 3

Тело человека состоит из миллионов клеток. Печень, сердце, мозг и почки — все они состоят из множества отдельных клеток. Эти клетки могут иметь различные форму и функции, но все они имеют пять основных потребностей:

1. Кислород.
2. Вода.
3. Питательные вещества.
4. Удаление отходов.
5. Избежание всех видов ядов.

Клетки могут быть здоровыми и выполнять свои функции лишь тогда, когда удовлетворены эти потребности. Это обеспечивается за счет крови.

Сама кровь состоит из различных видов клеток, обладающих разными функциями. Красные



кровяные тельца (эритроциты) разносят кислород из легких ко всем клеткам тела и выводят углекислый газ. Плазма доставляет воду и необходимые питательные вещества для строения, «ремонта» и выработки энергии в клетках. В свою очередь, она уносит все конечные продукты обмена веществ для их дальнейшего удаления соответствующими органами. Вот почему для образования хорошей крови важно обеспечить самое лучшее качество пищи и воздуха и выводить из нее все вредные вещества. Любые токсичные вещества в крови должны быть удалены через почки, печень, легкие, кожу и желудочно-кишечный тракт. Белые кровяные тельца (лейкоциты) составляют систему защиты, называемую также иммунной системой. Тромбоциты отвечают за коагуляцию (свертывание крови) в случае повреждения. В действительности кровь — это жидкая система. Можно сказать, что кровь является центральной системой жизни. Это согласуется с Библией, поскольку мы читаем, что «душа всякого тела есть кровь его» (Левит 17:14).

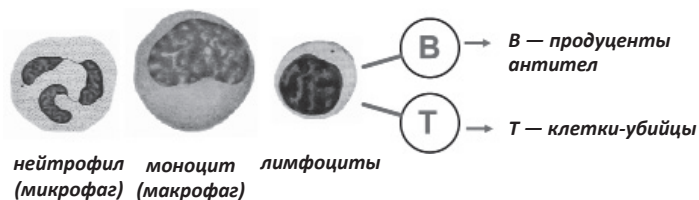
«Для хорошего здоровья нам необходимо иметь хорошую кровь, ибо кровь есть поток жизни. Она возмещает потери и питает организм. Насыщенная необходимыми питательными веществами, очищенная и оживленная чистым воздухом, она несет

жизнь и энергию всем частям организма. Чем лучше кровообращение, тем успешнее будет выполнена эта работа.

При каждом ударе сердца кровь должна быстро и легко перемещаться ко всем частям тела. Циркуляции крови не должны мешать тесная одежда, туго затянутые пояса и тесемки. Если конечности недостаточно утеплены, это плохо сказывается на кровообращении. Все, что препятствует циркуляции крови, замедляет ее приток к жизненно важным органам и порождает застойные явления. Головная боль, кашель, сердцебиение, нарушение пищеварения часто являются следствием недостаточной циркуляции крови» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 271).

Клетки иммунной системы

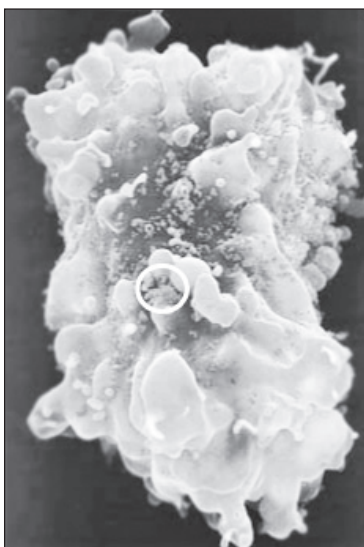
Давайте рассмотрим некоторые особенности белых кровяных телец. Нейтрофилы, или микрофаги, представляют собой нечто наподобие солдат, убивающих и вычищающих все виды бактерий и посторонних веществ, которые они встречают на своем пути. Они поглощают небольшие частички и переваривают их. В процессе их «умирания» образуется густая желтоватая масса, называемая гноем. Моноциты, также называемые макрофагами, больше по величине, но, по сути, выполняют ту же работу. Иногда они даже соединяются вместе, образуя гигантские клетки, типичные для некоторых болезней.



Лимфоциты — это самые малые белые кровяные тельца, которые живут по несколько лет. Они несут некую «память», и когда посторонние вещества (антигены) проникают в организм, распознают их по отличающимся белкам. В основном есть два вида лимфоцитов, называемых В-лимфоцитами и Т-лимфоцитами. Внешне они выглядят одинаково, но их специфические функции отличаются. Когда В-лимфоциты покидают кровеносные сосуды и проникают в ткани, они называются плазматическими клетками и вырабатывают антитела против отдельных посторонних веществ (гуморальный иммунитет). Т-лимфоциты распознают и атакуют чужие клетки (клеточный иммунитет). В результате чего их называют клетками-убийцами. Они даже распознают раковые клетки и уничтожают их.

Когда человек заражается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), рецепторы Т-лимфоцитов уничтожаются, приводя к утрате способности распоз-





Т-клетка-помощник,

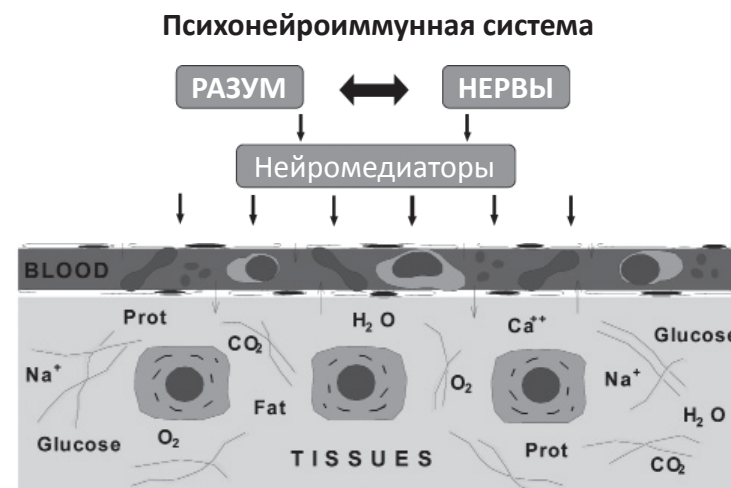
которая повреждена вирусом иммунодефицита человека

навать чужие клетки или вещества. Вследствие этого его иммунная система ослабляется, и он может умереть от любой инфекционной болезни. Это заболевание называется СПИД. До настоящего времени от СПИДа не было найдено способа излечения.

Регулирование психонейроиммунной системы

Клетки иммунной системы можно сравнить с полицией или национальной армией. Они мирно «плавают» вместе с другими компонентами крови во всех уголках организма. Это одна из причин, по которой так важно поддерживать хорошую циркуляцию крови. Но откуда этим клеткам знать, когда и где они должны приступить к действию? Все механизмы обмена веществ весьма сложны и взаимодействуют друг с другом. Регулировка происходит через механизмы обратной связи и координацию, по меньшей мере, трех других систем: нервной,

эндокринной и наших эмоций. Связь осуществляется посредством химических веществ, называемых нейромедиаторами. Они либо стимулируют, либо подавляют активность иммунных клеток. Наука постепенно обнаруживает взаимодействие между разумом и телом. По этой причине в наши дни иммунную систему принято называть психонейроиммунной системой.



Мы не ошибемся, если скажем, что иммунная система представляет собой настоящее чудо. Наука только начинает понимать удивительные механизмы, которые создал Бог для поддержания нашего здоровья в наилучшем состоянии. Иммунная система бесшумно функционирует днем и ночью. Мы можем присоединиться к псалмопевцу в его восклицании: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Псал. 138:14).

Факторы, влияющие на иммунную систему

Упомянутые выше механизмы функционируют без остановки. Кровь участвует в нормальном построении и реконструкции процессов во время роста, во всех адаптационных механизмах и управлении стрессом, а также борется со всевозможными видами заболеваний. Поскольку все поддерживающие функции в здравии и в болезни зависят от оптимальной деятельности иммунной системы, закономерен вопрос: что усиливает иммунную систему и что ее ослабляет? Это вопрос жизни и смерти.

Несколько лет назад состоялся Международный конгресс в Университете Лома Линда (штат Калифорния), посвященный психонейроиммунной системе. Выводы ученых приведены в таблице.

Источники воздействия на иммунную систему

| Укрепляющие | Ослабляющие |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Умеренные физические упражнения • Сбалансированное питание • Оптимизм • Достаточный отдых | <ul style="list-style-type: none"> • Недостаточные или избыточные физические упражнения • Употребление большого количества жиров (холестерин) • Недостаток Fe, Cu, Co, Zn, Mg, витамина E • Депрессия • Алкоголь, табак, наркотики |

Упомянутые в данной таблице факторы напоминают нам «природные лекарственные средства»,

представленные в программе «Новый старт». Давайте вкратце рассмотрим каждый из них.

Дыхание

«Чтобы иметь хорошую кровь, мы должны правильно дышать. Полный, глубокий вдох чистого воздуха, наполняющий легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, освежающему сну.

Легким необходимо предоставить максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена, но уменьшается, если легкие чем-то сжаты. Но, несмотря на это, губительные последствия привычки проводить много времени сидя, наклонившись, ссутулившись над своей работой, стали столь распространены в наше время. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность в достаточной мере расширяться. Подобный эффект вызывает и туго стянутый корсет. Нижняя часть грудной клетки стеснена, брюшная мускулатура, назначение которой состоит в том, чтобы помогать процессу дыхания, не работает в полную силу, и деятельность легких становится ограниченной.

Таким образом, снижается поступление кислорода в кровь. Она движется медленно. Отработанные, ядовитые вещества, которые должны удаляться из легких через выдыхание, задерживаются, попадая в кровь и загрязняя ее. Это отражается не только на

легких, но и на желудке, на печени и мозге. Кожа приобретает желтоватый оттенок, пищеварение замедляется, сердце ослабевает, мозг затуманивается, мысли путаются, настроение ухудшается, весь организм становится вялым и особенно восприимчивым к болезням.

Легкие постоянно выбрасывают нечистоты, поэтому постоянно требуют свежего воздуха. Загрязненный воздух не предоставляет им кислород в необходимом количестве, и слабо насыщенная кислородом и слабо обновленная кровь поступает в мозг и другие органы. Отсюда вывод: жилые помещения необходимо хорошо проветривать. Жизнь в тесных, плохо проветриваемых квартирах с тяжелым, испорченным воздухом ослабляет весь организм. Он становится особенно чувствительным к влиянию холода, и малейшее переохлаждение приводит к заболеванию. Многие женщины бледны и ослаблены именно потому, что сделали себя узницами помещений. Они снова и снова дышат одним и тем же воздухом, перенасыщенным ядовитыми веществами, выбрасываемыми легкими и выделяемыми порами, и нечистоты таким образом поступают обратно в кровь» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 272-274).

Упражнения

Какая польза от хорошей крови, если она не циркулирует должным образом, чтобы питать все части организма? У взрослого человека приблизительно 5 л крови. Это количество распределяется по телу неравномерно. Мелкие артерии (артериолы) имеют мышечные стенки, которые регулируют кровоток к соответствующим органам. Активные органы полу-

чают больше крови в соответствии со своими потребностями, а бездействующие органы получают меньше. Это экономичная система. Поэтому важно постоянно активизировать все части тела для того, чтобы обеспечить их свежей кровью и удалить отходы. Для поддержания хорошего здоровья в равной степени важны регулярные упражнения и свежий воздух.

«Главная, если не единственная, причина того, что многие становятся инвалидами, заключается в плохом кровообращении и в том, что в других жизненно важных жидкостях организма не происходит нужных изменений. Упомянутые выше люди лишают свое тело нагрузок, а легкие — питания, которым является чистый, свежий воздух; поэтому кровь течет вяло и безжизненно по всему организму. Чем больше мы двигаемся, тем лучше будет кровообращение.

Гораздо чаще люди умирают от неподвижности, чем от переутомления; намного больше людей чахнет от бездействия, чем падает от изнеможения. Приучившие себя к разумным упражнениям на свежем воздухе, как правило, имеют хорошее кровообращение. Мы больше зависим от воздуха, которым дышим, чем от пищи, которую едим. Мужчины и женщины, молодые и старые, желающие быть здоровыми и наслаждаться активным образом жизни, должны помнить, что это невозможно без хорошего кровообращения. Чем бы они ни занимались, каковы бы ни были их наклонности, им необходимо принять решение заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе. Им следует считать своим религиозным долгом избавиться от такого образа жизни, при котором они все время сидят взаперти и лишают

себя занятий на свежем воздухе» (Э. Уайт. Советы по здоровью, с. 173).

В ведущем медицинском журнале США мы читаем: «В настоящем или ожидаемом будущем не существует лекарства, которое является столь многообещающим для поддержания здоровья, как программа физических упражнений, осуществляемая на протяжении всей жизни» (Bortz: Journal of American Medical Association, 1982; 248: 1203).

Преимущества физических упражнений

Благодаря упражнениям длинных мышц рук и ног вырабатывают эндорфины. Счастливые и позитивные мысли и чувства высвобождают эти вещества в мозг. Эндорфины также вырабатываются в легких и кишечнике. Они укрепляют иммунную систему и создают ощущение благополучия. Вот список преимуществ от упражнений:

- улучшают форму тела и увеличивают силу;
- укрепляют сердечную мышцу;
- улучшают кровообращение;
- снижают кровяное давление;
- способствуют снижению веса у полных людей;
- повышают уровень «хорошего» холестерина в крови;
- регулируют количество сахара в крови у диабетиков;
- помогают контролировать стресс;
- укрепляют иммунную систему;
- создают ощущение благополучия.

Заметьте, что как избыток, так и недостаток физической активности причиняют вред иммунной системе. Для пользы здоровья умеренные упражнения явля-

ются наилучшими. Частота пульса должна ускоряться, но человек не должен бежать «запыхавшись». Минимальная продолжительность физических упражнений для пользы здоровья должна составлять, по меньшей мере, полчаса в день. Это не означает, что все упражнения следует выполнять без перерыва. Упражнения с перерывом обладают тем же эффектом, когда аккумулируются. В особенности нетренированным людям следует делать паузы для расслабления. Интенсивность упражнений можно приспособить к индивидуальным потребностям каждого человека. Если имеются проблемы с сердцем или любые другие, прежде посоветуйтесь со своим врачом. Важный принцип — выполняйте физические нагрузки регулярно, по возможности каждый день, поскольку физиологический эффект длится только от 12 до 24 часов в зависимости от интенсивности упражнений.

Нельзя сказать достоверно, какой вид активности будет наилучшим. Важно задействовать как можно больше суставов и мышц для поддержания общей гибкости и содействия кровообращению ко всем органам. Выбранная активность должна быть радостной, безопасной, полезной и недорогой.

«Ходьба везде, где только возможно, является самым лучшим лекарством для больного тела... Нет таких упражнений, которые способны заменить ходьбу. Благодаря ей улучшается кровообращение» (Э. Уайт. Советы по здоровью, с. 200).



«Занятия на открытом воздухе необходимо предписывать больным как жизненно необходимые для их здоровья и жизни. И для таких упражнений нет ничего лучше, чем возделывание земли. Выделите пациентам цветочные клумбы, за которыми они смогут ухаживать, поручите им работу в саду или на огороде. Когда вы будете побуждать больных проводить время на свежем воздухе, ухаживая за цветами или делая какую-либо другую легкую, приятную работу, это отвлечет их внимание от самих себя и от собственных страданий» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 265).

Отдых

Все функции нашего организма нуждаются в регулярном чередовании деятельности и покоя. Во время часов сна наш организм восстанавливает свою израсходованную энергию. Как мы уже увидели в исследовании, посвященном долголетию, недостаток сна является главным стресс-фактором, оказывающим влияние как на телесное, так и на умственное здоровье. Взрослому человеку необходимо в среднем 7-8 часов сна ежедневно. Для людей пожилого возраста 5-6 часов может оказаться достаточным. Важно иметь часы сна регулярно. Рабочие на фабриках или сотрудники больниц с частым изменением ночных



и дневных смен испытывают трудности с тем, чтобы настроить свои внутренние часы (биологический ритм). Нам,

к примеру, известно, что у детей и подростков гормон роста освобождается, главным образом, во время часов, предшествующих полуночи.

Конечно же, не менее важно и качество сна. Вот несколько боговдохновенных советов по улучшению качества сна:

«На основании свидетельств, получаемых мною время от времени для работников умственного труда, я знаю, что наиболее ценен сон до, а не после полуночи. Два часа хорошего сна до двенадцати часов гораздо ценнее, нежели четыре часа после двенадцати» (Э. Уайт. Опубликованные рукописи, т. 7, с. 224).

«Другая вредная привычка — есть перед сном. Человек может принимать пищу в строго определенное время, но от безволия, бывает, съедает больше, чем требуется организму. Потакание этой порочной практике становится привычным и часто закрепляется настолько прочно, что, кажется, невозможно уснуть не поев. Вследствие поздних ужинов пищеварительный процесс продолжается в часы сна. И хотя желудок функционирует постоянно, он не может совершать свою работу должным образом. Сон часто нарушается неприятными сновидениями, а утром человек пробуждается неотдохнувшим и без особого желания позавтракать. Когда мы ложимся отдыхать, желудок уже должен завершить свою работу, чтобы так же, как другие органы тела, наслаждаться отдыхом. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, поздний ужин особенно вреден. Он влечет за собой нарушения, часто являющиеся началом болезни, ведущей к преждевременной смерти» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 303; Воспитание детей, с. 389).

«В большинстве случаев предпочтительнее есть два раза в день, а не три. Ранний ужин нарушает пищеварение, а если ужинать позже, то пища не успевает перевариться до времени сна. Таким образом, желудок лишается достаточного отдыха. Сон становится беспокойным, мозг и нервная система не отдыхают, а в результате весь организм не готов к выполнению дневных обязанностей» (Э. Уайт. Воспитание, с. 205).

Питание

Кровь нуждается в питательных веществах. Как было упомянуто вначале, для надлежащего функционирования иммунной системы необходимо сбалансированное питание.



Некоторые считают, что *сбалансированная диета* означает есть всего понемногу. Это вовсе не так. В следующей главе мы более подробно рассмотрим здоровую

диету, основанную на рекомендациях ВОЗ. Вот лишь несколько основных аспектов.

Бог открыл Эллен Уайт, что «злаки с фруктами, орехами и овощами содержат все питательные элементы, необходимые для образования здоровой крови. Невозможно получить эти элементы в столь удачном и полном наборе, питаясь мясной пищей» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 316).

Этот постулат подтвержден специалистами ВОЗ, которые согласны с тем, что «потребности населения в здоровье лучше всего удовлетворяются диетой с

высоким содержанием углеводов, низким содержанием жиров, диетой, богатой крахмалистыми продуктами (например, злаковые, клубневые и бобовые), в том числе со значительным потреблением овощей и фруктов» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 158).

«Значительное число эпидемиологических и клинических данных показывает, что высокое потребление растительных продуктов и сложных углеводов связано с уменьшением риска развития некоторых хронических заболеваний, в особенности ишемической болезни сердца, некоторых видов рака, гипертонии и диабета» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 99).

Мы видели прежде, что «избыток жиров, в особенности холестерина», угнетает иммунную систему. Подобная диета, как правило, основана на продуктах животного происхождения (мясе, рыбе, птице, большом количестве яиц, сливочного масла, молока и сыра). Д-р Колин Т. Кэмпбэлл, почетный профессор биохимии питания Корнельского университета, говоря об аутоиммунных заболеваниях, утверждает, что «в тех заболеваниях, которые изучены в связи с питанием, потребление продуктов животноводства связано с большим риском развития заболеваний» (T.C.Campbell, The China Study, 2004: 199).

Отрицательной стороной также является недостаток минералов, таких как железо, медь, кобальт, цинк, селен, магний, и витамина Е. Однако следует проявлять осторожность, не рассматривая эти элементы в качестве чудодейственных препаратов, укрепляющих иммунную систему, как это зачастую

рекламируют СМИ, способствуя распространению этих добавок на рынке.

Алкоголь

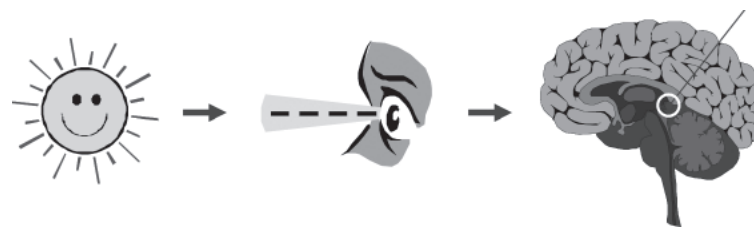
Фармакологический эффект алкоголя проявляется в угнетении нервной системы во всех отношениях. Его не применяют как общее обезболивающее ввиду весьма небольшой разницы между фармакологическим действием и токсичностью.

ВОЗ идентифицировала распитие алкоголя как один из 10 главных рисков среди заболеваний, поражающих население мира. Вовсе не удивительно, что Библия полна предостережений против его употребления. «Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Прит. 20:1).

Касательно его воздействия на иммунную систему: «Алкоголь следует рассматривать в качестве иммуносупрессорного наркотика с далеко идущими последствиями» (MacGregor, RR, Alcohol and Immuno Defense: JAMA: 19, 1986; 256: 11). Трудно подобрать более сильные слова, чтобы выразить его пагубное влияние на здоровье, помимо многих других хорошо известных вредоносных качеств. Что касается споров относительно его вероятной пользы для сердца, ВОЗ, в конечном счете, пришла к следующему заключению: «Несмотря на то, что регулярное низкое или умеренное употребление алкоголя, как считают некоторые, является предохранительной мерой от ишемической болезни сердца, другие угрозы для сердечно-сосудистой системы и здоровья, связанные с алкоголем, не позволяют рекомендовать его к употреблению» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 90).

Солнечный свет

Хотя всем известно, что жизнь зависит от солнечного света, о его применении в качестве лекарственного средства говорят очень мало. Чаще всего мы слышим об опасности солнечных ожогов и возможном развитии рака кожи у белокожих людей. Здесь, как и во всем остальном, важно найти норму — не слишком мало и не слишком много. Еще один основополагающий принцип, касающийся здоровья, состоит в том, что здоровье (или болезнь) зависит, как правило, от нескольких факторов и сложных механизмов, которые взаимосвязаны. Один из этих механизмов обусловлен выработкой мелатонина шишковидной железой.



Мелатонин осуществляет несколько важных функций в теле человека:

- регулирует биологический ритм;
- является антиоксидантом;
- противодействует усталости;
- улучшает эффективность сна;
- способствует восстановлению после стресса;
- стимулирует иммунную систему;
- снижает уровень холестерина (N.Nedley, Roof Positive, p. 193-207).

Еще одна важная роль солнечного света — выработка витамина D в коже и его невидимое преоб-

разование в активный 1,25-D в почках. Недостаток солнечного света является важным фактором в росте коэффициента заболеваемости некоторыми аутоиммунными болезнями. В северном полушарии сообщества людей, которые живут севернее всего, склонны чаще болеть рахитом, диабетом 1-го типа, рассеянным склерозом, ревматоидным артритом, остеопорозом, раком груди, простаты, толстой кишки и витилиго в дополнение к другим болезням (Т. С. Campbell, The China Study, 2004: 362-368).

Простое правило гласит — избегайте сгорания кожи в полуденные часы, с 10 утра до 3-4 часов полудни, и начинайте всего с 10-15 минут пребывания на солнце. Существуют значительные вариации в чувствительности кожи, поэтому следует придерживаться индивидуального подхода и правил предосторожности.

Вот несколько ценных советов от Эллен Уайт:

«Инвалиды слишком часто лишают себя солнечного света — одного из самых ценных целебных средств. Это очень просто, а потому немодно: наслаждаться лучами Божьего солнца и украшать свой дома его присутствием. Мода заставляет делать все возможное, чтобы солнечный свет не проникал в гостиные и спальни. С этой целью задвигают занавески и закрывают жалюзи, как будто солнечные лучи губительны для жизни и здоровья. Не Бог навлекает на смертных многочисленные страдания, но мы по собственной глупости лишаем себя драгоценных Божьих благословений. А ведь если бы мы правильно пользовались ими, они стали бы бесценными лекарствами. Если вы хотите сделать атмосферу в

своем доме здоровой, впустите в комнаты свежий воздух и солнечный свет. Отодвиньте тяжелые шторы, откройте окна, поднимите жалюзи и наслаждайтесь обильным солнечным светом, даже если от этого выцветут ковры. Драгоценный солнечный свет может повредить ваши ковры, зато обеспечит здоровый румянец на щеках ваших детей. Если Бог живет в вашем доме, если у вас любящее и открытое сердце, то ваш скромный дом, озаренный ярким солнечным светом, наполненный чистым воздухом и согретый бескорыстным дружелюбием и гостеприимством, будет для вашей семьи и для усталого путника райским уголком» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 527).

«Имеющим на своем попечении престарелых следует помнить, что этим людям особенно нужны теплые, удобные комнаты. Запас энергии человека с течением лет истощается, оставляя все меньше жизненных сил, с помощью которых можно противостоять болезням — тем большей становится потребность престарелых в достаточном количестве солнечного света и свежего, чистого воздуха» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 275).

Психические факторы

Положительные эмоции и чувства помогают сохранить здоровье и обеспечивают силой, выносливостью, хорошим самочувствием и продуктивностью. Негативные эмоции, с другой стороны, способствуют развитию заболеваний наподобие астмы, пептической язвы, гипертонии, рака, мигреневых болей и сердечных приступов. Такие заболевания известны как психосоматические. Общеизвестно, что уныние

и печаль ослабляют иммунную систему и делают людей более подверженными инфекционным заболеваниям и раку. Психосоматическая медицина появилась в семидесятых годах. Однако более ста лет назад Эллен Уайт писала о том, о чем ученые в ее дни даже не подозревали:

«Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют. Очень многие болезни являются результатом душевной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарования, недоверие — все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть... Многие умирают от болезней, единственной причиной которых является воображение. Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 241).

Кроме того, примерно 20 лет назад появилось большое число научных статей и исследований, показывающих, что вера в Бога и активная религиозная деятельность улучшают здоровье и продлевают жизнь. Социальная поддержка, присущая религиозным сообществам, пение и прославление Бога на богослужении, ходатайственная молитва, прощение и другие факторы, относящиеся к здоровому образу жизни, — все это укрепляет иммунную систему.

В январе 2001 года Американская ассоциация семейных врачей сделала следующее заявление: «За последние несколько лет было высказано много предположений о том, что духовность является еще одним важным, зачастую пренебрегаемым факто-

ром, влияющим на здоровье пациентов» (www.aafrp.org/afrp/20010101/81.html). Врачи также выдвинули предложение, что в лечебной практике необходимо учитывать духовный аспект.

Давным-давно немецкий священник и один из основателей движения натуропатической медицины Себастьян Кнейпп (1821-1897) утверждал, что «лишь тогда, когда я начал наводить порядок в душах своих пациентов, мне начал сопутствовать успех». Хотя успех главным образом ассоциируется с «лечением холодной водой», Кнейпп был сторонником целостной системы исцеления, которая основывалась на пяти главных принципах: гидротерапия, траволечение, упражнения, питание и духовность.

В 1872 году жившая в то же время Эллен Уайт заявила: «Библейская религия не причиняет вреда здоровью тела или ума. Влияние Духа Божьего — самое лучшее лекарство, которое может получить больной человек» (Э. Уайт. Медицинское служение, с. 12).

«Новый старт»

Объединив теперь все эти факты вместе, мы можем увидеть, что программа «Новый старт» прекрасно подходит для психонейроиммунной системы. Напомним, что английский акроним, от которого пошло название, основан на восьми естественных факторах здоровья, упомянутых Эллен Уайт: «Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, надлежащее питание, употребление воды, вера в Божественную силу — вот истинные лекарственные средства. Каждому человеку следует знать, какие лекарственные средства находятся в распоряжении природы, и необхо-

димо научиться пользоваться ими» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 127).

В заключение мы можем подчеркнуть следующие моменты:

1. Жизнь управляется законами природы. Болезнь является нарушением этих законов.
2. Законы природы наряду с нравственным Законом даны Богом с целью поддерживать человека полностью здоровым, счастливым и «святым».
3. Физиологические механизмы, регулирующие жизненные процессы, представлены психо-нейроиммунной системой. Это означает, что разум, душа и тело взаимодействуют и оказывают влияние друг на друга.
4. Кровь является центральной транспортной магистралью для воды, питательных веществ, гормонов и иммунных клеток. Здоровье зависит от правильного состава и циркуляции крови.
5. Продолжительные нарушения в составе и/или циркуляции крови ведут к хроническим заболеваниям в противоположность острым (несчастные случаи, инфекции, отравления и т. д.).
6. Организм имеет много способов компенсировать недостатки и сбои в работе. Следовательно, хронические заболевания, как правило, обусловлены более нежели одним фактором. Чем больше факторов риска взаимодействуют, тем выше вероятность заболеть.
7. Большинство генетических предрасположенностей требуют дополнительного участия фактора образа жизни, согласно афоризму: «Генетика заряжает пистолет, а образ жизни нажимает на спусковой крючок».

8. Программа «Новый старт» охватывает все основные факторы образа жизни и является научно обоснованной.
9. Два фактора, где люди делают наибольшее количество ошибок и где коррекция показывает наилучшие результаты, — упражнения и питание. Вместе с алкоголизмом и курением, нарушение этих факторов является причиной большинства страданий в нашем мире.
10. Автором здоровья является не природа сама по себе, а также не врожденные жизненные силы, но Бог, наш Создатель. «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его; то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет; ибо Я Господь, целитель твой» (Исх. 15:26).
11. Жизнь вечная доступна только через Иисуса Христа. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоан. 3:16).

Рекомендации по питанию

Глава 4

Среди всех факторов, влияющих на развитие хронических заболеваний, физическая активность и питание являются теми сферами, где совершается большинство ошибок и где легче всего их исправить. Никто не будет отрицать тот факт, что мы нуждаемся в большей физической активности, но когда доходит до вопроса питания, многие культурные традиции, популярные мнения и экономические интересы могут вступить в конфликт с научным знанием.

Замечания данной главы в значительной степени основаны на докладе специальной исследовательской группы ВОЗ «Диета, питание и предотвращение хронических заболеваний», опубликованном в 1990 году, и последу-

ющем совместном докладе ВОЗ/ФАО двенадцать лет спустя. На вступительном заседании д-р Ху Чинг-Ли, представляющий ВОЗ, сказал: «Количество и вид съедаемой пищи — это основные определяющие факторы здоровья человека». Перелистав несколько страниц вперед, мы читаем, что «ряд хронических заболеваний в значительной степени можно предотвратить путем изменений образа жизни, среди которых диета играет ключевую роль» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 39).

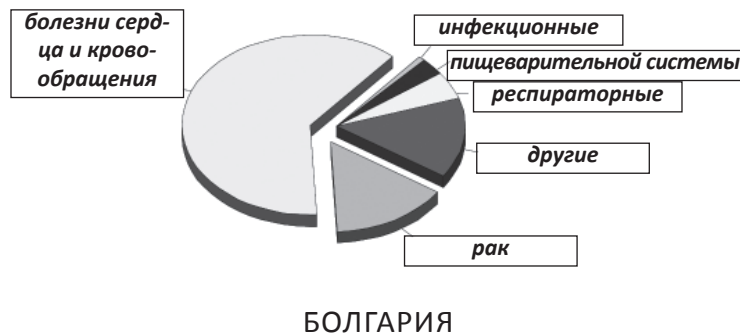
Диета и хронические заболевания

Главные причины смертности в развитых странах — заболевания сердечно-сосудистой системы и рак. По грубым подсчетам обе причины составляют вместе три четверти (75 %) всех смертей. Как показывают следующие диаграммы, между западной и восточной Европой не существует большого различия. И поскольку факторы риска этих заболеваний в основном те же самые, мы можем рассмотреть их вместе.

Возрастной показатель смертности
на 100 тыс. человек стандартного европейского населения
Статистический доклад ВОЗ за 1994 год



Возрастной показатель смертности
на 100 тыс. человек стандартного европейского населения
Статистический доклад ВОЗ за 1994 год



В первую очередь, было отмечено, что «в развивающихся странах бытует неподходящее общественное представление о том, что является лучшей диетой, ... с высоким содержанием жиров, сахара и соли» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 15). В то же время факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака определенно связаны со следующими факторами:

- избыток жира;
- избыток свободных сахаров;
- недостаток продуктов, состоящих из сложных углеводов;
- курение (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990; 11: 56).

Ученые также признали, что «эти хронические заболевания [ишемическая болезнь сердца, рак, гипертония, диабет] являются отчасти проявлением избытка питательных веществ и дисбаланса в «изо-

бильной» диете, поэтому они, в принципе, в значительной степени предотвратимы» (там же, с. 14).

В качестве контраста — «большое количество эпидемиологических и клинических данных указывает, что высокое потребление растительных продуктов и сложных углеводов связано со сниженным риском развития некоторых хронических заболеваний, в частности ишемической болезни сердца, некоторых видов рака, гипертонии и диабета» (там же, с. 99).

«В ряде западноевропейских стран и в Северной Америке проводились общественные просветительские программы с целью изменить общественные модели питания. ... К сожалению, идея о том, что медицинские взгляды разделились и что политика по этому вопросу неясна, часто используется, дабы воспрепятствовать переменам, несмотря на удивительную согласованность мнений, высказанных экспертными группами за последние несколько десятилетий» (там же, с. 129).

Печально сознавать, что многие жены и матери находятся в неведении о том, что здоровье их супругов и детей в значительной степени зависит от еды, которую они готовят в своих семьях. Вот несколько уместных советов:

«Сегодня найдется много девушек, которые вышли замуж и обзавелись семьей, но до сих пор почти не умеют исполнять обязанности, лежащие на жене и матери. Они любят читать и играть на музыкальном инструменте, но не умеют готовить. Они не умеют печь хороший хлеб, что очень важно для здоровья семьи... Чтобы хорошо готовить здоровые блюда и красиво подавать их, надо иметь определенный опыт и знания. Человек, готовящий еду, которая затем по-

падает в наш желудок, всасывается в кровь и питает все тело, заслуживает самого важного и почетного положения в доме. Положение переписчицы, швеи или учительницы музыки не может сравниться по важности с положением поварахи» (Изучение свидетельств по пище и питанию, с. 94).

«Священный долг всех, кто занимается кухней, — научиться готовить здоровую пищу. Многие души погибли в результате плохого приготовления пищи. Чтобы испечь хороший хлеб, необходимы тщательность и умение, но в буханке хорошего хлеба больше религии, чем многие себе представляют. На свете мало действительно хороших поваров. Молодые женщины считают унижительным занятием готовить пищу и заниматься другой домашней работой, и по этой причине многие девушки, выйдя замуж и имея свои семьи, понятия не имеют об обязанностях жены и матери. Приготовление пищи — это не обыденная наука, но едва ли не самая главная в практической жизни... Каждая женщина, имеющая семью, но не владеющая искусством приготовления здоровой пищи, должна непременно научиться тому, что является столь существенным для благополучия ее дома» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 302).

Данная глава не претендует стать подробным учебником по питанию, — скорее, мне хотелось бы выделить некоторые главные аспекты, которые обычно вызывают неверное понимание.

Рак и диета

Существует ли взаимосвязь между раком и диетой? Можно ли снизить риск заболеть раком при по-

мощи диеты? Для начала предлагаем несколько заявлений из авторитетных научных источников.

«Овощи и фрукты являются богатым источником ряда питательных веществ... Многочисленные доказательства говорят о том, что овощи и фрукты играют некую защитную роль в предотвращении развития раковых заболеваний» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 98).

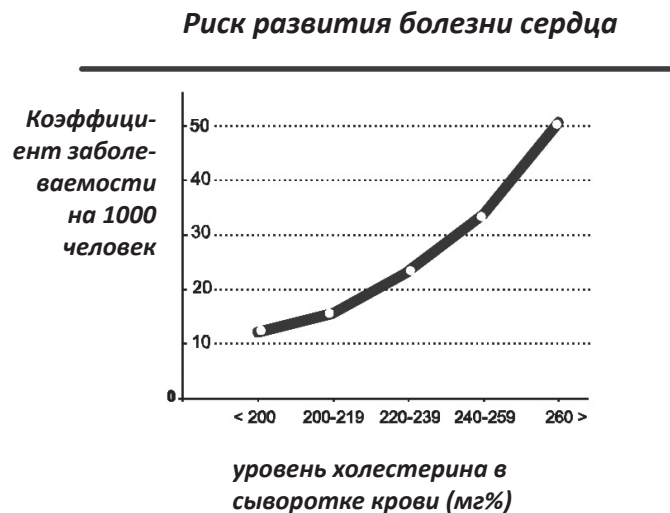
Директор отделения предотвращения и контроля рака Американского национального института раковых заболеваний утверждает: «Огромное число исследований показало, что диета, богатая фруктами и овощами, обладает защитным эффектом против рака. Люди, которые едят много фруктов и овощей, имеют примерно наполовину меньший риск по сравнению с людьми, которые употребляют их меньше» (Better Nutrition, May 1994: 20).

Наконец, вот важное вдохновенное заявление Эллен Уайт, которое находится в полном согласии с предыдущими: «Рак, опухоли и все воспалительные болезни в значительной степени вызваны употреблением мяса. На основании света, данного мне Богом, [я поняла, что] широкое распространение рака и опухолей обусловлено большим употреблением в пищу мяса убитых животных» (Собрание Спалдинга и Мичигана, с. 47).

Интересно отметить, что Эллен Уайт также упоминает «воспалительные» болезни. «Адвентистское исследование здоровья сообщало о на 50% большей распространенности ревматоидных артритов и других видов артритов среди невегетарианцев по сравнению с вегетарианцами. ... Механизмы пока еще

не получили объяснения» (Gary E. Fraser, Diet, Life Expectancy and Chronic Disease, 2003: 144-146).

Жиры и холестерин



Для понимания данного раздела нам потребуются предварительное знание базовой информации о жирах. Мы ограничимся в своих объяснениях некоторыми фактами, связанными с хроническими заболеваниями.

Документально подтверждено, что высокий уровень холестерина в сыворотке крови является фактором риска развития ишемической болезни сердца. Обычно считающийся «нормальным» показатель в 200 мг% является слишком высоким. В идеале уровень холестерина в сыворотке крови должен составлять 150 мг% или ниже. Это может звучать угрожающе, поскольку весьма мало людей в западном обществе имеют столь низкие показатели.

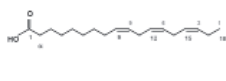
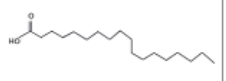
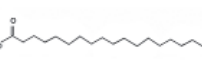
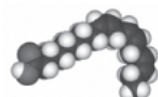


Когда исследования показали, что высокое потребление насыщенных жиров, большей частью животного происхождения, может повышать уровень холестерина в сыворотке крови, началось движение, ратующее за использование полиненасыщенных жиров, которые содержатся в кукурузном, подсолнечном и других маслах, поскольку они имеют тенденцию снижать уровень холестерина в крови. Однако следует проявлять осторожность, поскольку полиненасыщенные жиры, включая омега-3 жирные кислоты, не очень устойчивы. Вскоре на рынке появился маргарин в качестве заменителя масла. Но вопрос, связанный с жирами, не из разряда простых. Люди с высоким уровнем холестерина должны в первую очередь избегать всех животных жиров (масла, мяса, сыра), поскольку холестерин содержится **ТОЛЬКО** в продуктах животноводства. Помимо этого следует сократить общее количество потребляемого жира. В типичной западной кухне общее потребление жира весьма высоко.

Разогревание и поджаривание жиров, особенно полиненасыщенных масел, следует свести к минимуму, поскольку разогрев может образовывать **транс-жирные кислоты** и другие вредные вещества. Это одна из причин, по которой масла холодного отжима высшего качества предпочтительнее, нежели масла, полученные с использованием подогрева.

Транс-жирные кислоты не встречаются в природе, они появляются в результате искусственного производства. «Быстрое питание, чипсы, выпечка и другие выпускаемые промышленностью продукты, богатые жирами, содержат до 50% транс-жирных кислот. В целом, потребители съедают больше жиров, содер-

жащих транс-жирные кислоты, чем когда-либо раньше, и они съедают их в виде прошедших обработку продуктов» (Sizer & Whitney, Nutrition — Concepts and Controversies, p. 166).

Транс-жирные кислоты склонны повышать холестерин липопротеидов низкой плотности и снижать холестерин липопротеидов высокой плотности. Вместо того чтобы действовать как природные цис-жирные кислоты, транс-жирные кислоты соперничают с ними и препятствуют им. Ученые согласны по поводу того, что транс-жирные кислоты увеличивают риск развития как сердечно-сосудистых заболеваний, так и рака. В наши дни этикетки должны показывать количество транс-жирных кислот, содержащихся в выпускаемых промышленностью продуктах.

| Ненасыщенные жирные кислоты | | |
|---|--|--|
| Цис | Цис | Транс |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Альфа-линоленовая кислота — полиненасыщенная омега-3 цис-жирная кислота. Она содержится во многих распространенных растительных маслах и незаменима в питании. | Олеиновая кислота является цис-жирной кислотой, содержится в оливковом масле (до 55-80 %). Температура плавления — 13,5 градусов Цельсия (C). | Элаидиновая кислота — транс-жирная кислота, содержащаяся в молоке и также встречающаяся в гидрогенизированных растительных маслах. Температура плавления — 46,5 градусов Цельсия (C). |

Теперь нам необходимо упомянуть омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Эти важные кислоты не являются новыми. Они содержатся в льняном семени, орехах, соевых бобах и других растительных продуктах. В наши дни известно гораздо больше о механизмах их воздействия на здоровье и заболевания. Рыба получает альфа-линоленовую кислоту (АЛК) из морских водорослей и преобразует ее в своем организме в эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты, которые более активны в физиологическом отношении. Исследователи считают, что идеальное потребление человеком омега-6 не должно превышать потребления омега-3 более чем в 4-5 раз. СМИ и промышленность извлекают выгоду из этих «новых открытий» и ныне поощряют нас съедать больше рыбы или принимать добавки с рыбьим жиром. Однако «потребители жирной рыбы должны остерегаться потенциального наличия тяжелых металлов, в частности ртути, свинца, никеля, мышьяка и кадмия, а также жирорастворимых загрязняющих веществ наподобие полихлорированных бифенилов и диоксинов, которые могут накапливаться в пищевой цепи» (www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/NEW01115.html, US Food and Drug Administration).

«Омега-3 добавки в продуктах стали сравнительно недавней тенденцией по улучшению пищи в глобальных пищевых компаниях, внедряющих в производство «усиленный» омега-3 хлеб, пиццу, йогурт, апельсиновый сок, детские макароны, молоко, сладости и смеси детского питания» (Википедия).

Вовсе необязательно прибегать к рыбе или добавкам из рыбьего жира, чтобы получить достаточное количество необходимых жирных кислот в правиль-

ном соотношении. Семя льна (*Linum usitatissimum*) и масло из него, возможно, наиболее широко доступный растительный источник омега-3. Льняное масло содержит примерно 55 % АЛК, что в три раза больше, чем омега-6. Однако мы должны проявлять осторожность, поскольку льняное масло очень быстро становится прогорклым, его следует употреблять свежесжатым и после выжимки использовать в течение трех недель. Самый легкий и наиболее практичный способ — смолоть семена льна (1 столовую ложку) в небольшой кофемолке непосредственно перед едой и посыпать этим порошком кашу или продукты, съедаемые на завтрак или обед. Большое количество омега-3 содержится в орехах, соевых бобах и темных листовых овощах.

В завершение данного раздела стоит уделить внимание следующим мудрым советам Эллен Уайт:

«Оливки, приготовленные должным образом, как и орехи, заменяют сливочное масло и мясные блюда. Оливковое масло гораздо предпочтительнее масла и жиров животного происхождения. Оно является слабительным средством. Его употребление будет благотворным для больных чахоткой и целительным для воспаленного, раздраженного желудка» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 298).

«Она [пища] должна быть приготовлена просто, но так привлекательно, чтобы возбуждать аппетит. Ни в коем случае нельзя добавлять животный жир, потому что он осквернит любую приготовленную вами пищу. Употребляйте в основном фрукты и овощи» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 200).

«Ваши вкусы извращены, вам не нравится просто приготовленная пища, состоящая из хлеба с отрубя-

ми, фруктов, овощей, приготовленных без острых приправ и жира, и потому вы постоянно нарушаете законы природы, заложенные Богом в ваш организм. Поскольку вы ведете такой образ жизни, вы должны понести наказание за нарушение законов здоровья, ибо всякое их нарушение влечет за собой наказание. Однако вы недоумеваете, почему у вас постоянно плохое здоровье» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 123).

Кальций и остеопороз

Почти все взрослое и пожилое население в западном мире в наши дни озабочено проблемой остеопороза. Какова причина? Популярные журналы о здоровье пишут о предотвращении остеопороза; реклама кальциевых добавок и молочных продуктов появляется все чаще, но остеопороз по-прежнему все чаще дает о себе знать. Этот вопрос вызывает жаркие дебаты. Однако есть несколько недвусмысленных фактов, которые следует принять во внимание.

Прежде всего, какие факторы способствуют возникновению остеопороза? Исследовательская группа ВОЗ упоминает несколько главных факторов, имеющих отношение к метаболизму кальция:



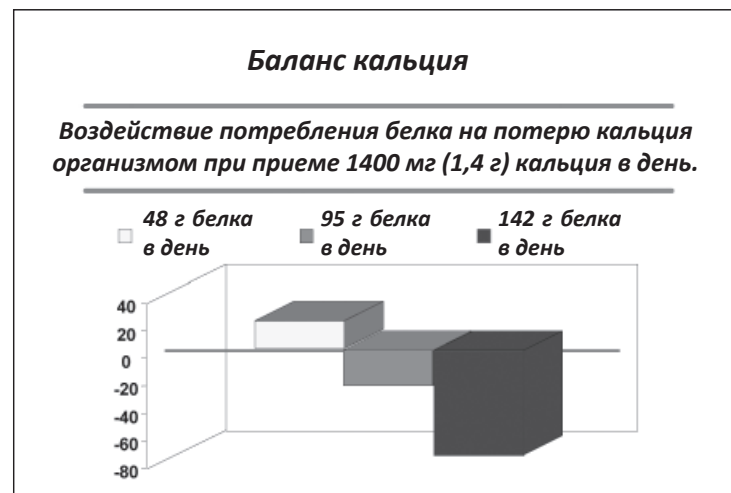
- недостаток эстрогена;
- малоподвижный образ жизни;
- курение;
- алкоголь;
- потребление кальция.

Они поясняют, что «нельзя установить, что прием кальция является ключевой особенностью, определяющей плотность и разжижение костей

в зрелом возрасте. Известно, что диеты с высоким содержанием белка и соли способствуют разжижению костей» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 82).

Недостаток физических упражнений — один из главных факторов риска, на котором постоянно акцентируется внимание. Но приходилось ли вам слышать о том, что курение и алкоголь также способствуют развитию остеопороза? Этот факт часто умалчивается. А как насчет диеты с высоким содержанием белка?

Линксуилер провел эксперимент, касающийся баланса кальция, сравнивая три группы людей. Все они потребляли 1400 мг кальция в день. Но потребляемое ими количество белка было разным. Группа, пациенты которой получали только 48 г белка в день, показала положительный баланс кальция, тогда как в группе, где пациенты получали большее количество белка, потеря кальция была пропорциональной потреблению белка (Linkswiler H.M.



Protein-induced hypercalciuria, Fed Proc, 1981; Jul: 40 (9): 2429-2433).

Большое количество белка также увеличивает риск образования камней в почках.

Рекомендуемая ежедневная норма кальция сильно отличается в разных странах. К примеру, в США и Германии рекомендуется 1200 мг для взрослых, включая беременных и кормящих женщин. Такое большое количество недостижимо для вегетарианцев без включения в диету молочных продуктов или приема кальциевых добавок. Рекомендация ВОЗ составляет всего 400-500 мг в день.

Также известно, что потере кальция способствует высокое потребление фосфора. Главными источниками фосфора являются мясные и молочные продукты.

Еще одно исследование было проделано Маршем и Санчесом, которые изучали содержание минера-



лов в костях 1600 женщин — в возрасте 60 лет этот показатель был полным. Двадцать лет спустя их обследовали повторно. У тех дам, которые употребляли лактовегетарианскую пищу, содержание минералов составило 82%, тогда как у употреблявших смешанную диету, включавшую в себя мясо, этот показатель составил 65 % (A. Marsh, T. Sanchez, Vegetarian lifestyle and bone mineral density, American Journal of Clin. Nutr, 1988: 48).

Парадокс кальция

Давайте обсудим некоторые важные концепции в медицине. Вы, должно быть, заметили в начале этой главы слова «отсутствие баланса» и «избыток». В прошлом наука занималась болезнями, вызванными «дефицитами» в питании. Следовательно, определялся минимум ежедневных потребностей, и люди были счастливы получить как можно больше — чем больше, тем лучше. Эта идея оказалась в корне неверной. Для хорошего здоровья все должно оставаться в пределах нормы — не больше и не меньше. Но какова норма и как ее определить? Обычно берется группа вполне здоровых людей и их средние показатели принимаются за норму. Позже оказалось, что другая группа также здоровых людей, иногда в других регионах мира, имела совсем другие показатели. К примеру, можем ли мы утверждать, что уровень холестерина в сыворотке крови 200 мг% является нормальным для американцев и ненормальным для японцев? Неужели люди настолько отличаются друг от друга? Это показывает, что мы постоянно учимся, и то, что считалось нормой в прошлом, может не считаться нормальным в наши дни.

Еще один важный момент касается питательных веществ, которые могут вести себя по-разному в организме, если их потреблять отдельно, а не в совокупности с другими. Этот факт изменил всю направленность диетологических исследований. Несмотря на то, что в прошлом исследователи изучали воздействие отдельных питательных веществ (витаминов, минералов и т. д.), сегодняшняя тенденция — изучение всего продукта. Данный подход является более реалистичным, но вместе с тем, он более сложный. Это может объяснить некоторые очевидные противоречия в результатах различных исследований. Хорошим примером является «французский парадокс», относящийся к алкоголю, упомянутый в главе о долголетию, и «парадокс кальция», связанный с остеопорозом. Вот что об этом говорит ВОЗ:

«Парадокс (что показатели перелома бедра более высокие в развитых странах, где потребление кальция выше, нежели в развивающихся странах) требует объяснения. На сегодняшний день накопленные данные указывают, что неблагоприятный эффект животного белка (но не растительного) может перевесить положительный эффект потребления кальция» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 131).

Железо

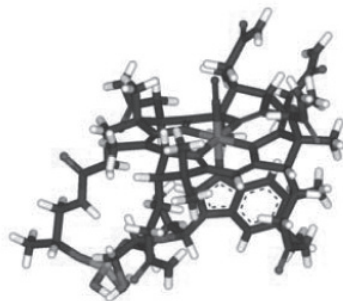
Многие боятся, что полностью вегетарианская диета не содержит достаточного количества железа. Однако эксперты ВОЗ утверждают: «Железо, получаемое из вегетарианской диеты, может быть в неорганическом виде... Однако абсорбция неорганического железа усиливается путем одновре-

менного потребления витамина С, который изобилует в большинстве растительных продуктов» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 100).

Витамин В₁₂

Витамин В₁₂, или цианокобаламин, является наиболее сложным по химическому составу из всех витаминов. Он необходим для нормальной работы мозга и нервной системы, а также кроветворения. Витамин В₁₂ вырабатывается бактериями; его нет в растениях. «Броженные соевые продукты, наподобие мисо и темпе, сушеные грибы шиитаки и водоросли, наподобие спирулины и нории, почти не содержат витамина В₁₂. Хотя эти продукты продают в магазинах здорового питания как превосходный источник В₁₂ и широко используют в сообществах долгожителей. На самом деле они содержат лишь совсем немного этого витамина, если таковой в них вообще имеется. Вместо этого в их составе есть неактивные аналоги В₁₂, которые в действительности могут препятствовать абсорбции настоящего цианокобаламина» (W. Craig, Nutrition and Wellness, p. 218).

Для хорошего усвоения витамин В₁₂ должен вначале соединиться с важным веществом — белком, который вырабатывают париетальные клетки желудка. После этого он всасывается в тонкой кишке. Толстая кишка у людей также содержит бактерии, вырабаты-



вающие витамин В₁₂. Больным атрофией слизистой оболочки желудка или резекцией желудка необходимы внутримышечные инъекции.

Потребность в витамине В₁₂ невелика — менее 1 мкг в день. Рекомендуется принимать 2 мкг в день. Поскольку не существует надежного и адекватного источника В₁₂ в растительных продуктах, веганы должны удовлетворять свои диетические потребности либо в виде продуктов, обогащенных витамином В₁₂, либо регулярно использовать добавки цианокобаламина. Это особенно важно для беременных или кормящих грудью женщин. Интересно отметить, что не все веганы испытывают нехватку В₁₂. Строгие вегетарианцы должны сдавать анализ на определение уровня витамина В₁₂.

Миф о белке

Многие боятся, что вегетарианская диета не содержит достаточного количества белка. Однако эксперты ВОЗ утверждают, что «потребности в белке легко удовлетворяются у детей и взрослых с помощью разнообразной диеты, преимущественно основанной на крупах зерновых культур и бобовых... Нет никаких известных достоинств от увеличения доли полученной из белка энергии. Кроме того, высокое его потребление может иметь пагубные последствия, способствуя чрезмерным потерям кальция в организме и, возможно, ускорению возрастного снижения функции почек» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 90).

«Хотя большинство вегетарианских диет соответствует или превышает рекомендуемые питательные нормы для белка, они часто обеспечивают меньше

белка, нежели невегетарианские диеты. Такое более низкое потребление белка может быть связано с лучшим сохранением кальция у вегетарианцев и улучшенной функцией почек у людей, у которых ранее наблюдались нарушения функций почек. Кроме того, более низкое потребление белка может привести к снижению потреблению жира с вытекающими отсюда преимуществами, поскольку богатые белком продукты зачастую содержат также и много жира» (Journal of American Dietetic Association, 1993; 93: 1317-1319).

Иными словами, можно сказать, что вегетарианская диета не испытывает проблем с дефицитом белка; именно «всеядная» диета имеет *избыток* этого вещества. Но как насчет качества растительного белка? В школе нас учили, что животный белок высокого качества и что растительные его виды не содержат всех аминокислот. Различные растения имеют различные белки. Вот почему у вегетарианцев должен быть разнообразный рацион. «Постепенно признают, что даже в строго вегетарианской диете, содержащей разнообразие продуктов, растительные источники склонны дополнять друг друга в поступлении аминокислот» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 19).

«Одни лишь растительные источники белка могут обеспечить адекватное количество незаменимых и синтезируемых в организме аминокислот, учитывая, что питательные источники белка из растений довольно разнообразны и по калорийности достаточны для удовлетворения энергетических потребностей. Цельные злаки, бобовые, овощи, семена и орехи — все они содержат как незаменимые, так и синтезиру-

емые в организме аминокислоты. Специально смешивать эти продукты в одном приеме пищи, как утверждает распространенное мнение о взаимодополняющих протеинах, излишне» (Journal of American Dietetic Association, 1993; 93: 1317-1319).

Снова мы видим мудрость вдохновенного совета задолго до возникновения науки о питании. В 1868 году Эллиен Уайт писала: «За один присест нельзя есть излишне разнообразную еду, но не следует каждый раз подавать на стол одно и то же блюдо» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 200).

Рекомендации по здоровому питанию экспертной группы ВОЗ разработаны в равной степени для всех этнических групп, для богатых и



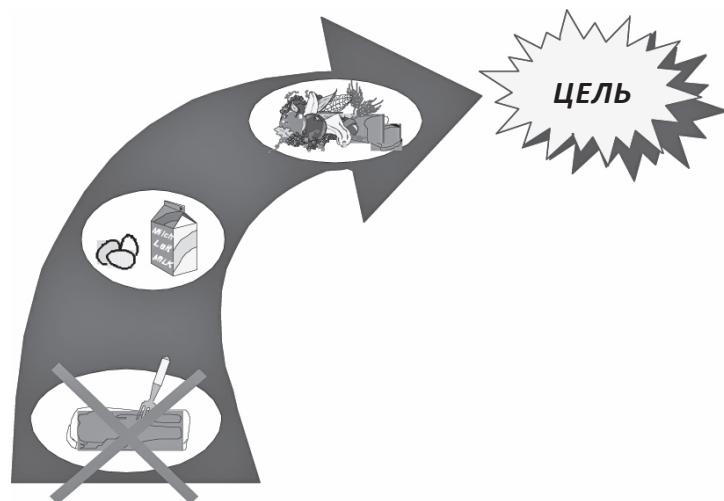
бедных. После рассмотрения всех обстоятельств и научных фактов они пришли к следующему заключению: «С точки зрения целей питания здоровые потребности населения лучше всего удовлетворяются диетой с высоким содержанием углеводов, низким содержанием жиров, диетой, богатой крахмальными продуктами (например, злаковые каши, клубневые, бобовые), в том числе значительным потреблением овощей и фруктов» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 158).

Мы создаем, что растительная диета — единственная, которая обеспечивает белком в нужном количестве и соотношении, низким содержанием жиров (но

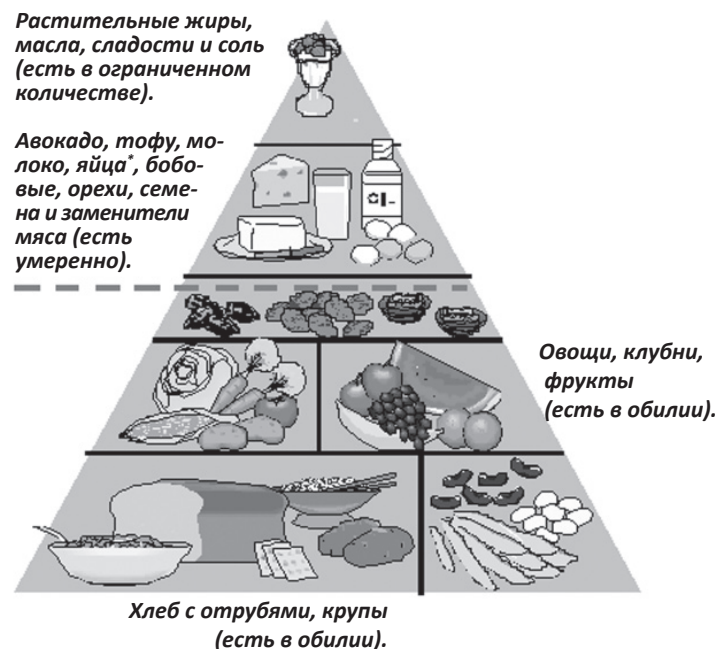
самого лучшего качества) и не содержит холестерина и транс-жирных кислот. Она богата сложными углеводами с клетчаткой, а также фитоэлементами, витаминами и минералами.

Можно сказать, что ВОЗ наконец открыла для себя первоначальную диету, которую Бог дал человечеству еще несколько тысяч лет назад. «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29).

«Вновь и вновь мне было показано, что Господь стремится обратить нас шаг за шагом к Своему первоначальному замыслу, заключавшемуся в том, чтобы люди питались плодами земли. Мы должны питаться овощами, фруктами и злаками. Ни один грамм мяса не должен попадать в наш желудок. Употребление мясной пищи противостоит естеству. Нам нужно вернуться к тому питанию, которое определил Господь человеку при его сотворении» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 380).



Вегетарианская пирамида питания



* Молоко должно быть только от здоровых животных, а яйца — от здоровой птицы.

Принципы преодоления стресса



Традиционный подход к управлению стрессом, как правило, обучает техникам релаксации (в противоположность стрессу = напряжению). Мы же попытаемся представить несколько иной подход. Основные концепции, касающиеся стресса, конечно же, остаются неизменными.

Прежде всего, давайте проясним, что «стресс» не является чем-то новым, с чем приходится иметь дело лишь некоторым привилегированным людям. Стресс необходим для жизни и здоровья. Единственным местом на земле, где нет никакого стресса, является кладбище. Чтобы не приводить вас в смущение, давайте рассмотрим несколько терминов.

Стрессор — реальное явление или обстоятельство, вызывающее стрессовое состояние.

Эвстресс — положительный, или «здоровый», стресс, стимулирующий наш организм к действию.

Дистресс — «вредный» стресс. В действительности, как мы позже увидим, разница между полезным и вредным стрессом зависит от реакции каждого человека.

Основные представления

- В предыдущих темах мы обнаружили, что наш организм функционирует как взаимосвязанное телесное, умственное, духовное и социальное единство. В соответствии с определением, данным ВОЗ, здоровье — это «полное телесное, умственное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний или недугов». Мы также увидели, что существует тесная связь между иммунной системой, питанием, упражнениями, отдыхом, духовностью, управлением стрессом и т. д.
- Согласно Рене Дюбо, умение управлять стрессом равносильно здоровью, а стать побежденным стрессом значит заболеть. Мы находим много сходств между управлением стрессом и психонейроиммунной системой.
- В отношении стресса канадский врач Ганс Селье придумал неологизм — «общий адаптационный синдром». Это важная концепция. Нам следует постоянно приспосабливаться к меняющемуся окружению во всех четырех сферах: телесной, умственной, духовной и социальной. Это может быть температура, свет,

звук, физический труд, отношения с Богом и другими людьми, физическая или эмоциональная травма и т. д. Могут быть вариации по интенсивности, а также сочетания различных стрессоров. *Общий адаптационный синдром* подразумевает, что, сталкиваясь с острыми стрессовыми ситуациями (независимо от природы самой ситуации, будь то физическая, умственная, духовная или социальная), наш организм всегда реагирует похожим образом.

- Существуют малые и большие стрессоры. Они накапливаются вместе. Чем интенсивнее сумма стрессоров по шкале от 1 до 100, тем больше они воздействуют на наше здоровье.
- По сути, стрессом является не сама ситуация, а наша реакция на нее. Последняя видоизменяется благодаря нашему восприятию, отношению и предыдущему опыту. Это означает, что мы имеем, по меньшей мере, некоторый контроль над нашей реакцией на жизненные события.

Физиологическое воздействие стресса на организм

Непосредственные физиологические последствия сильного стресса можно увидеть на рисунке. Они соответствуют фазе тревоги *общего адаптационного синдрома*³. Можно сказать, что подобные реакции являются нормой, поскольку они представляют собой физиологические механизмы,

³ Стадии общего адаптационного синдрома: 1) тревога, 2) сопротивляемость, 3) истощение.

необходимые для готовности «бороться или бежать» (реакция в ответ на стресс). В целом, эти последствия исчезают по окончании сильной фазы, не оставляя после себя пагубных последствий. Проблема возникает тогда, когда стрессор является слишком сильным, слишком продолжительным или неустрашимым.

Постоянный стресс без необходимой фазы восстановления чреват наступлением стадии истощения, которая может привести к различным проблемам со здоровьем, наподобие пептической язвы, гипертонии, снижения полового влечения, анорексии, ослабленной иммунной системы и, в конечном счете, к депрессии. Эти недуги также называют психосоматическими заболеваниями. Сегодня нам известно, что разум и тело воздействуют друг на друга гораздо сильнее, нежели мы когда-либо догадывались.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

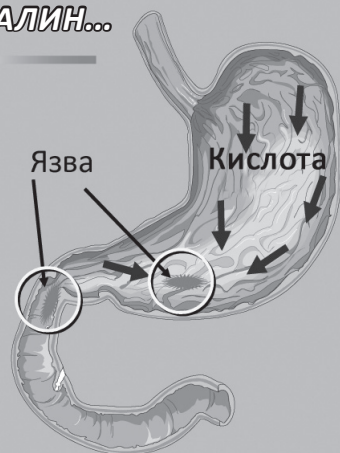
❖ Непосредственное воздействие

- выброс адреналина;
- повышение кровяного давления;
- ускорение сердцебиения;
- поступление большего количества крови в мышцы;
- поступление меньшего количества крови в почки и кишечник;
- расширение зрачков;
- притупление умственной деятельности.



КОРТИЗОН, АДРЕНАЛИН...

- **пептическая язва** — язва, с повышением кислотности;
- **гипертензия;**
- **снижение полового влечения;**
- **анорексия;**
- **ослабление иммунитета;**
- **депрессия.**



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

❖ Воздействие продолжительного стресса

- **низкая сопротивляемость болезням;**
- **умственное истощение;**
- **беспокойство, раздражительность;**
- **низкая самооценка;**
- **эмоциональная сверхчувствительность;**
- **склонность к употреблению алкоголя и наркотиков;**
- **потеря веры и смысла жизни.**



Как уже упоминалось, причины стресса могут находиться в одной из четырех сфер — телесной, умственной, духовной, социальной — или представлять

собой какое-либо их сочетание. Независимо от причины стресса, все эти сферы будут подвергаться воздействию, поскольку наш организм функционирует как единое целое. Некоторые люди могут страдать больше в физическом плане, тогда как другие, возможно, ощутят последствия больше в эмоциональной и социальной сферах, соответственно с их индивидуальными особенностями. Вариаций много.

Инфекционные заболевания и рак чаще всего развиваются в течение трех лет после большой утраты.

Как происходит, что некоторые люди способны переносить или справляться со стрессом лучше других? У более устойчивых людей реакция менее выражена. Эти индивидуальные отличия могут проявлять себя либо в одной, либо в нескольких из упомянутых выше четырех сфер. Мы можем подготовить себя, чтобы быть в состоянии выдержать или справиться с более тяжелыми нагрузками. Как мы увидим чуть позже, этого можно достичь благодаря обучению и здоровому образу жизни, который укрепляет нашу сопротивляемость и способность бороться.

Реакция на стресс

Существует три фазы реакции:

1. **Стикул или стрессор.** Мы не можем уклониться от всех стрессоров, но можем научиться избегать некоторых из них.
2. **Наш сознательный отклик** во многом зависит от того, как мы воспринимаем или интерпретируем ситуацию. Восприятие разных людей отличается в зависимости от их убеждений, образования и предыдущего опыта. Когда ребенок плачет ночью, отец, вероятно, воспринимает это как нечто раздражаю-

щее, тогда как мать может воспринимать это совсем по-другому. Представьте себе человека, который гладит тарантула. Даже если бы я знал, что паук меня не ужалит, я бы чувствовал себя довольно напряженно и предпочел бы держаться от него подальше. Различные культуры и религии имеют разные убеждения и иногда предрассудки, которые могут в значительной степени влиять на поведение верующих. Исправляя ошибочные убеждения, мы можем способствовать уменьшению стресса. Многие излишние страхи возникают, например, в результате неверного представления о Боге.

3. Первоначальная реакция тревоги зависит от автономной нервной и эндокринной систем и известна как «общий адаптационный синдром». Мы оказываем на этот механизм не так много влияния, за исключением нашего общего телесного и эмоционального здоровья, которое можно улучшить. Мы также можем научить наше сознание адекватному поведению, чтобы успешно справляться с ситуацией, и это может иметь решающее значение.

ФАЗЫ РЕАКЦИИ

| 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Стимул (ситуация) | Восприятие (интерпретация) | Реакция |

Неадекватные решения

В стрессовых ситуациях некоторые люди теряют «голову» и причиняют себе еще больший вред. Нетрудно заметить, что подобное поведение не способствует решению проблемы. Поэтому удивительно, как часто люди впадают в подобное поведение не задумываясь. Хорошее управление стрессом требует обучения и повторяющихся упражнений при решении меньших проблем. Вы будете удивлены, узнав, как быстро возрастет ваша способность преодолевать стрессовые ситуации, по крайней мере, переносить их.

НЕАДЕКВАТНЫЕ РЕШЕНИЯ

- ❖ **отрицание проблемы;**
- ❖ **использование транквилизаторов;**
- ❖ **употребление алкоголя;**
- ❖ **курение;**
- ❖ **обвинение других;**
- ❖ **проклятия и ругательства.**



Практическое применение

В жизни случается множество различных стрессовых ситуаций, что делает невозможным дать конкретный безошибочный рецепт для каждой из них. Книжный рынок предлагает несметное количество

изданий о том, как добиться успеха в учебе, на работе, в супружестве, отношениях с людьми и т. д. Тем не менее, большинство стрессовых ситуаций можно распределить на несколько категорий и, следуя некоторым общим принципам, большинства болезненных переживаний можно избежать, сделав жизнь воистину более приятной и успешной.



Время

В современной жизни, где все сильно ускоряется, управление временем стало одним из наиболее важных вопросов. Многие люди начинают свой день поздно, уставшими и неподготовленными.



Их эмоциональный сосуд почти пустой. Одеваясь, они слушают несколько пугающих новостей по радио и затем выпивают чашечку кофе. У них нет времени для полноценного и питательного завтрака. Нет его также для

заполнения своего эмоционального сосуда из всемогущего небесного источника! Затем они выполняют большие и малые повседневные обязанности. Эта модель повторяется изо дня в день.

Если вы хотите подольше прожить, такое расписание следует круто изменить. Во-первых, ложитесь спать пораньше. Это означает — никаких вечерних просмотров телевизора. Сон до полуночи — самый ценный. Некоторые люди говорят, что они совы и ни-

чего не могут с собой поделать. О да, вы можете измениться, но это займет несколько дней и потребует настойчивых усилий. Во-вторых, вставайте пораньше. Пробуждение в пять утра дает вам много времени для физических упражнений, хорошего завтрака и духовных размышлений. Вы почувствуете обилие энергии и будете готовы встретиться с проблемами, которые принесет грядущий день.

Как правило, необходимо сделать гораздо больше, нежели просто вписаться в нужные временные рамки. Следовательно, успешные люди научились расставлять приоритеты. Есть дела важные, есть дела срочные. Некоторые из них в равной степени важны и безотлагательны, а некоторые — наоборот. Неважно, как вы планируете дела, времени не хватит на все. Поэтому начните с важных и оставьте те из них, которые необязательны, даже если они приятные и полезные. Составьте план в виде списка. Лучше всего это сделать накануне вечером, а затем просмотреть его еще раз утром. Научитесь делегировать права и обязанности — это непросто! Начните с малого, проявляйте настойчивость — это процесс обучения длиною в жизнь.

Будьте прилежны!

«И все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для людей» (Колос. 3:23; см. также Еккл. 9:10).

«Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым» (Прит. 6:6).

Смотрите также Прит. 13:4; 20:4; 31:10-31.



«Наше время принадлежит Богу. Каждый момент — Его, и мы находимся под наиболее важным обязательством употребить его во славу Его. Ни об одном таланте, данном Им нам, Он не потребует более строгого отчета, чем о нашем времени.

Ценность времени находится вне исчисления. Христос смотрит на каждый момент, как на драгоценный, поэтому и мы должны рассматривать его таким же. Жизнь слишком коротка, чтобы быть потраченной на пустяки... У нас нет ни времени, чтобы тратить его попусту, ни времени, чтобы посвятить его эгоистичному удовольствию, ни времени для угождения греху.

Мы призваны дорожить временем. Но прожитое время никогда не может быть восстановлено. Мы не можем вернуть даже одного момента. Единственный путь, с помощью которого мы можем дорожить временем, — это сделать самое большее в оставшееся время...

Жизнь слишком важна, чтобы быть поглощенной временными и земными делами, суетою заботы и беспокойством о предметах, которые представляют собою только атом в сравнении с предметами вечного интереса...

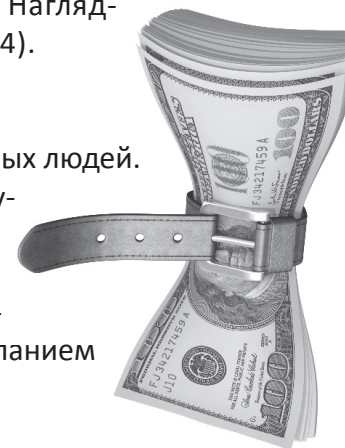
От правильного использования времени зависит наш успех в приобретении знания и умственной культурности... Несколько моментов здесь и несколько моментов там, которые были потрачены на пустяк в бесцельном разговоре; утренние часы, так часто растрачиваемые в кровати; время, проведенное в поездках на трамвае или в железнодорожных вагонах, или во время ожидания на станциях; моменты в ожидании пищи, в ожидании тех, кто

опаздывает явиться в назначенное время... Если бы была книга в руках и эти осколки времени были бы использованы для изучения, чтения или тщательного обдумывания, чего не могло бы быть выполнено?! Твердая цель, настойчивое трудолюбие и тщательная экономия времени сделали бы людей в состоянии приобрести знание и умственную дисциплину, которые приготовили бы их почти ко всякому положению влияния и полезности.

Это обязанность каждого христианина приобрести привычки порядка, точности и быстроты. Нет никакого извинения для медленной и плохой работы какой-либо личности. Если кто-нибудь находится всегда за работой, и работа никогда не сделана, это потому что сердце и ум не вложены в труд. Тот, кто медлителен и кто работает в убыток, должен осознать, что эти ошибки нужно исправить. Ему нужно поупражнять свой ум размышлением о том, как употребить свое время так, чтобы достигнуть лучших результатов. Посредством такта и метода, некоторые люди выполняют столько работы за пять часов, сколько другой не сделает и за десять часов» (Э. Уайт. Наглядные уроки Христа, с. 342-344).

Деньги

В нашем мире много бедных людей. Однако деньги не могут купить счастья. Многие стрессы и страдания вызваны неправильным распределением доступных средств и желанием иметь гораздо больше.



Возможно, самым очевидным и основным принципом в управлении деньгами есть следующий: не тратить больше денег, нежели вы имеете. Конечно же, можно взять рассрочку, что сделает возможной покупку необходимых вещей, которые в противном случае будут вам недоступны (например, дома или автомобиля). Но есть много, много вещей, в которых на самом деле нет необходимости и с их приобретением можно подождать. Просто упомяну несколько общих вещей, на которые люди тратят деньги, при том, что у них недостает средств на важное: сигареты, алкоголь, сладости, напитки, радио, телевидение, газеты, модная одежда, глупые игрушки для детей, кино, видео, музыкальные записи и т. д.

Одна из распространенных причин семейных скандалов и политических затруднений — наличие разных мнений об использовании денег. Составление ежемесячного бюджета поможет многим семьям лучше распределять свои скудные средства и предотвратить утечку финансов сквозь маленькие «дыры». Насколько это возможно, нам следует избегать залезания в долги.

Главный принцип, который поможет нам в принятии правильных решений в финансовой сфере, — признание того, что все принадлежит Богу, и мы являемся лишь Его управителями. «Мое серебро и Мое золото, говорит Господь Саваоф» (Аггея 2:8).

Бог требует верности в управлении Его средствами и обещает великие благословения. «Принесите все десятины в дом хранилища, чтобы в доме Моем была пища, и хотя в этом испытайте Меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до из-

бытка?» (Мал. 3:10). Все, кто проявил верность в десятине и пожертвованиях, могут поведать об удивительных опытах парадокса математики, что с Божьим благословением «меньше есть больше». Озираясь на свою прожитую жизнь, Давид свидетельствовал о Божьей верности: «Я был молод, и состарился, и не видал праведника оставленным и потомков его просящими хлеба» (Псал. 36:25).

Вот еще несколько советов:

«Наши деньги даны нам не для того, чтобы мы могли прославлять только самих себя. Как верные управители, мы должны употребить их для чести и славы Божией. Некоторые думают, что только часть их средств принадлежит Господу. Отделив часть для религиозных и благотворительных целей, они смотрят на оставшееся, как на их собственное, чтобы употребить его, как они находят подходящим. Но в этом они ошибаются. Все, чем мы владеем, — Господне, и мы ответственны пред Ним за правильное употребление врученного нам. Употребление каждой копейки покажет, любим ли мы Бога больше себя и наших близких, как самих себя.

Деньги имеют великую ценность, потому что они могут сделать великое добро. В руках детей Божьих это — пища для голодных, питье для жаждущих, одежда для нагих. Это — защита для угнетаемых и средство помощи больным. Но деньги не более ценны, чем песок, если только они не употребляются на удовлетворение жизненных потребностей, в благословение другим и для ускорения развития дела Христа...

Чем больше тратим мы средств на тщеславие и самоугождение, тем меньше можем мы иметь их,

чтобы накормить голодного и одеть нагого. Каждая копейка, истраченная без необходимости, лишает истратившего возможности сделать добро» (Э. Уайт. Наглядные уроки Христа, глава 25 «Таланты: Деньги», с. 351, 352).

Люди

Никто не живет для себя. Мы были созданы как социальные существа, и наше счастье и успех в жизни во многом зависят от наших взаимоотношений с другими людьми. Дэйл Карнеги однажды сказал, что «друзья стоят больше, нежели деньги». Однако, поскольку грех вошел в этот мир, наши взаимоотношения испортились. Неудивительно, что Десять Заповедей описывают принципы взаимоотношений человека с Богом и ближними! «Ибо заповеди: “не прелюбодействуй”, “не убивай”, “не кради”, “не лжесвидетельствуй”, “не пожелай чужого”, и все другие заключаются в сем слове: “люби ближнего твоего, как самого себя”» (Римл. 13:9).

Об улучшении человеческих взаимоотношений было написано довольно много. Некоторые из этих книг достойны изучения или обсуждения на соответствующих семинарах. Здесь мы упомянем лишь три небольших секрета, сулящих успех: улыбайтесь, будьте благодарны и внимательно слушайте, прежде чем что-то сказать.

Улыбка — это самая заразительная вещь в мире. Соломон сказал: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22).



Говорите «спасибо» как можно чаще, даже если в этом нет необходимости! Это — «волшебное» слово и оно способно изменить критическую ситуацию. Благодарные люди нравятся всем. Опять-таки Соломон в своей мудрости говорит: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Прит. 15:1).

Следующий секрет выполнять не так-то просто. Это требует усиленных занятий и терпения. Слушать — гораздо больше, нежели просто молчать до тех пор, пока другая сторона не окончит говорить. Слушание требует активно-



го внимания и умения сопереживать. Попытавшись поставить себя на место другого человека, вы можете понять его лучше и проявить снисхождение, даже если вы не согласны с ним. Всякий раз, когда вы не согласны или должны обличить другого человека, успокойтесь прежде чем начнете это делать и попытайтесь придерживаться правил учтивости, показанных на прилагаемом рисунке. Не ждите, что все согласятся с вами, даже если вы предоставите наилучшие аргументы. Но, как сказал апостол Петр: «Не воздавайте злом за зло, или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (1 Петра 3:9).

И как добавил апостол Павел: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римл. 12:18).

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

- выберите подходящее время и место для разговора;
- думайте, прежде чем говорить;
- начните с положительных моментов;
- не унижайте мнение других;
- никогда не используйте плохих слов, будьте объективными;
- уважайте мнение других, даже если оно противоположно вашему.
- Слушайте, прежде чем говорить!



Болезнь

Всякое заболевание, будь-то ваше собственное или близкого человека, всегда причиняет стресс, в особенности хронические болезни или рак. Когда возникает подобная ситуация, только лечащий врач может назначить лучший способ лечения. В контексте управления стрессом мы должны сказать, что обвинение больного или кого-либо еще в их состоянии никому не помогло. Какой бы ни была ситуация, доверьтесь Богу и уповайте на Его обетования. Иисус сказал: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Матф. 11:28).



Беспокойство

Все мы испытываем беспокойство по разному поводу. Довольно часто люди обеспокоены



тем, что не имеет к ним никакого отношения, или хуже того — тем, что они даже не могут изменить. СМИ полны плохих новостей: торнадо в какой-то далекой стране; несколько автокатастроф за неделю; туристы похищены террористами и т. д. Конечно же, такие новости печальны и побуждают нас искать пути провозглашения Евангелия для того, чтобы ускорить возвращение Иисуса и установить лучший мир, где «смерти не будет уже; ни плача, ни вопля» (Откр. 21:4). Плохие новости отнимают эмоциональную энергию, необходимую для того, чтобы справляться с повседневными задачами. Иногда следующее заявление Иисуса понимают ошибочно: «Итак не заботьтесь и не говорите: “что нам есть?” или: “что пить?” или “во что одеться?” потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Матф. 6:31-33). Христос не говорит о том, что нам не нужно заботиться о здоровье и не нужно делать никаких запасов для поддержания существования, но скорее о том, что следует расставить правильные приоритеты в жизни. «Ищите же прежде»,




говорит Он, затем «это все приложится вам». Это чудесное обетование по-прежнему не утратило своей силы! Почему бы не испытать его в своей жизни?

Как увеличить нашу сопротивляемость

Хотя мы не можем в значительной степени изменить многие обстоятельства, мы узнали о некоторых особых вещах, которые в состоянии сделать, чтобы лучше справляться с большинством распространенных стрессовых ситуаций. В этом мире мы никогда не будем полностью свободными от стресса. Однако есть и Благая Весть: мы можем сделать многое для улучшения нашей способности переносить жизненные трудности. Здоровый образ жизни способствует обретению телесных, умственных и духовных сил для адаптации и преодоления повседневных проблем, включая социальную сферу. В моей жизни это — наиболее важный аспект для успешного управления стрессом.

**КАК УВЕЛИЧИТЬ
ВАШУ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ**



**Дружеские
отношения —
это сила!**

Здоровый образ жизни

- ❖ достаточный сон;
- ❖ ежедневная физическая активность;
- ❖ регулярное питание, полезные для здоровья продукты;
- ❖ отказ от табака, алкоголя, наркотиков;
- ❖ развитие хороших дружеских отношений;
- ❖ наличие чистой совести и доверия к Богу.

Каждая из здоровых привычек, приведенных на рисунке, важна сама по себе, и ее следует воплощать в жизнь лучшим из доступных способов. Вы можете увидеть, что этот образ жизни оказывает влияние на все жизненные аспекты: режим сна, деятельность, питание, дружеские отношения и даже на ваши эмоции и убеждения. В управлении стрессом нельзя достичь скорых результатов.

Когда вы будете следовать этим указаниям, качество вашей жизни значительно улучшится, иммунная система укрепится, поднимется самооценка, напряженную ситуацию в семье и на работе можно будет разрешить более спокойно, источники стресса покажутся незначительными, сон станет более глубоким, а с чистой совестью и доверием к Богу вы будете идти по жизни с позитивным настроем и победоносным отношением!

Первый универсальный банк стрессовой безопасности

Наконец, управление стрессом можно сравнить с банковским счетом. Энергия приходит и уходит. Каждое преодоление стрессовой ситуации отнимает физическую и эмоциональную энергию — некоторые больше, некоторые меньше. Неправильный



образ жизни также истощает ваши телесные, умственные и духовные резервы. Когда на банковском счете нет денег, вы находитесь в состоянии опустошения, депрессии, надлома или сгорания. Это похо-

же на свечу, которая горит с обеих сторон одновременно.

Важно всегда поддерживать ваш энергетический счет с положительным сальдо. Хороший, регулярный сон и отдых восстановят энергию. Свежий воздух и полноценное питание обеспечат энергией тело и ум для повседневных обязанностей. Хорошие дружеские отношения помогут вам подняться, когда вы упадете, и обеспечат дополнительную моральную (а иногда и материальную) поддержку, которая может вам понадобиться. Чистая совесть — это самое лучшее успокаивающее средство в мире. И, наконец, для разрешения всех жизненных проблем потребуются сверхъестественная сила и мудрость. Бог является источником всякой силы и Он обещал: «И се, Я с вами во все дни до скончания века» (Матф. 28:20).



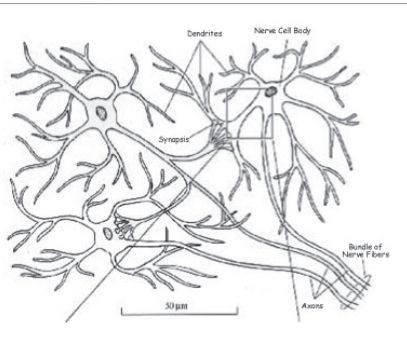
Загадочные лобные доли головного мозга



Мы увидели, что предотвращение хронических заболеваний в значительной степени зависит от здорового образа жизни, практикуемого на протяжении многих лет. Это может потребовать определенных изменений в наших привычках. Понимание того, что будет для нас наилучшим и чего следует избегать, принятие решений и участие силы воли в воплощении таких решений в жизнь — все эти процессы происходят в лобной части головного мозга. Вот почему так важно знать, по крайней мере, отчасти, как работает наш мозг.

Нервная система состоит из миллионов нервных клеток, которые образуют весьма сложную сеть. Каждая нервная клетка (ней-



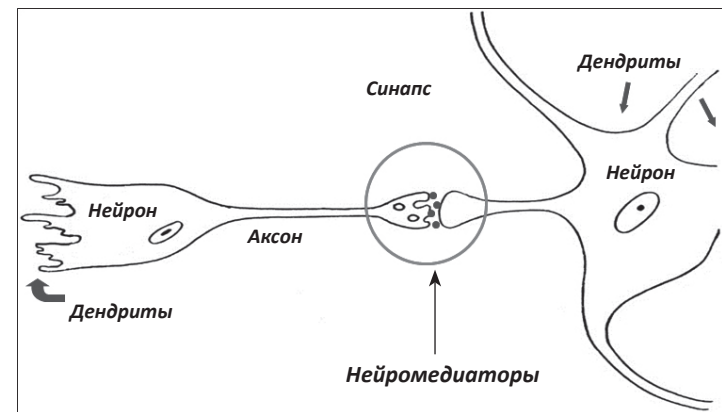


Анатомия и физиология

рон) имеет *тело*, которое содержит *ядро*, поддерживающее жизнь клетки, и много отростков, называемых *дендритами*. Дендриты получают информацию от многих других *нейронов*. От тела нейрона отходит длинный отросток, называемый *аксоном*, который посылает сообщения другим нейронам, мышечным клеткам или разным органам. Пучок аксонов образует то, что мы на самом деле называем *нервом*. Место соединения, где нервные клетки контактируют друг с другом, чтобы отправлять или получать информацию, называется *синапсом*. Синапсы — это довольно сложные структуры, где электрические импульсы высвобождают химические вещества, называемые *нейромедиаторами*. Нейромедиаторы вырабатываются в небольших везикулах посылающего нейрона; затем они высвобождаются в синаптическую щель, которая представляет собой пространство между двумя нейронами, и, в конечном счете, они соединяются с особыми рецепторами постсинаптического нейрона для выполнения определенных функций. В основном эти действия можно охарактеризовать как возбуждение, торможение и модуляция.

Некоторые нейромедиаторы в действительности являют собой аминокислоты наподобие глутамата и аспартата, другие же являются гормонами напо-

рон) имеет *тело*, которое содержит *ядро*, поддерживающее жизнь клетки, и много отростков, называемых *дендритами*. Дендриты получают информацию от многих других *нейронов*. От тела нейрона отходит длинный отросток,



добие мелатонина, инсулина и окситоцина. Даже некоторые газы, например, оксид азота и монооксид углерода, обладают физиологическими свойствами нейромедиаторов (Википедия).

Самые известные нейромедиаторы, вырабатываемые организмом — это серотонин, аденозин и допамин. Многие выписываемые врачами лекарства оказывают фармакологический эффект (и побочное действие) на уровне синапсов. Среди них можно упомянуть транквилизаторы, снотворные препараты и лекарства от аллергии, астмы, простуды, высокого кровяного давления и т. д.



Некоторые лекарства, а также продукты содержат вещества, которые либо являются нейромедиаторами, либо работают в соединении с ними. В природе существует много известных и, вероятно, гораздо больше неизвестных веществ, которые воздействуют на синапсы и возбуждают, подавляют или видоизменяют физиологические функции. Это может вызвать разнообразные последствия наподобие чувства бла-

гополучия, сонливости, сниженную болевую чувствительность, аритмию сердца, галлюцинации, психозы, изменения личности, судороги и смерть. Быстрая адаптация нервной системы к таким необычным веществам вызывает *зависимость*.

Наука имеет лишь малое представление о тесной взаимосвязи между питанием и поведением. Наверняка стоит поразмыслить над следующим вдохновенным утверждением: «Если желудку не будет оказано надлежащего внимания, тогда характер не сможет развиваться в благородном и моральном направлении. Мозг и нервы находятся в тесной связи между собой и желудком. Неправильная еда и питье выливаются в неправильное мышление и действия» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 9, с. 159).

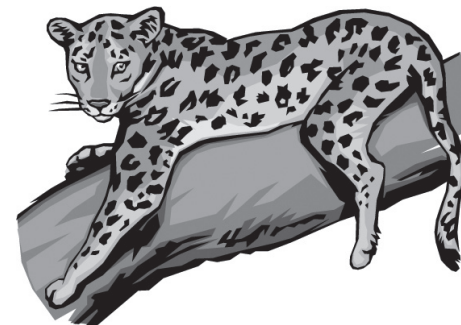
Привычки и инстинкты

Бесчисленные соединения в нервной сети составляют анатомическую основу для бесконечного числа возможных мыслительных комбинаций и других функций мозга, которые координируют и контролируют все жизненные процессы, сознательные и бессознательные. Часто повторяющиеся процессы приводят к образованию «дорожек», которые затем используются без сознательной мысли или принятия решений. Они называются *привычками*.

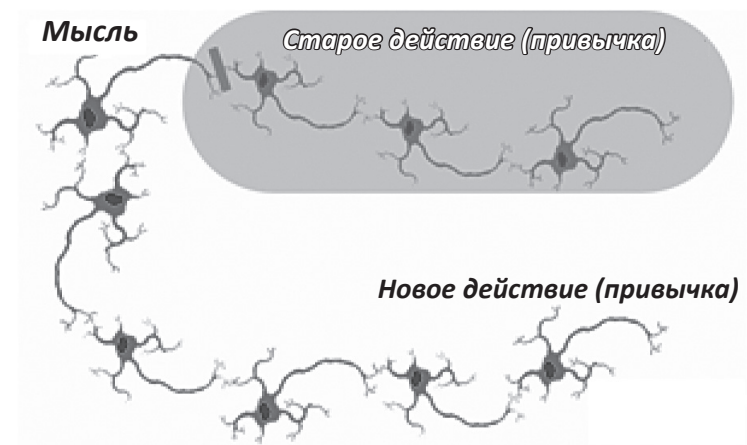
Хорошие привычки полезны, сохраняют энергию и даже спасают жизнь. Вредные привычки являются разрушительными и препятствуют здоровью и счастью.

Инстинкты — это врожденные привычки, запрограммированные в генетическом коде. Они определяют, как будет вести себя всякое существо.

Сложные привычки состоят из длинной цепочки нейронов со многими синапсами. Как только привычка сформирована, ее очень сложно изменить, поскольку нервные дорожки уже «накатаны». Библия задает вопрос: «Может ли Ефиоплянин переменить кожу свою и барс — пятна свои? так и вы можете ли делать доброе, привыкли делать злое?» (Иерем. 13:23).



Самое лучшее — это активно и сознательно формировать новые привычки. Старые привычки остаются «спящими» и могут снова пробудиться, как только особые обстоятельства приведут их в движение. Это объясняет, почему «завязавший» алкоголик может вернуться к своим старым привычкам спустя долгое время, лишь однажды приняв незначительную дозу алкоголя.



Признавая силу своих привычек и свое бессилие их изменить, апостол Павел в отчаянии восклицал: «Ибо не понимаю, что делаю; потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Римл. 7:15). С другой стороны, он знал, что есть высшая сила, способная преобразовать даже самые укоренившиеся черты характера. Поэтому он мог с уверенностью утверждать: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филп. 4:13).

«Какими бы ни были наши унаследованные или приобретенные наклонности ко злу, мы можем преодолеть их благодаря силе, дарованной Богом. Святой Дух — наш Помощник» (Э. Уайт. Опубликованные рукописи, т. 18, с. 139).

«Изменение природных, врожденных и приобретенных наклонностей человеческого сердца было переменной, о которой говорил Иисус, обращаясь к Никодиму: “если кто не родится свыше, не может увидеть Царствия Божия”... Изменение сердца, символически представленное новым рождением, может произойти только благодаря эффективной работе Святого Духа» (Полсонское собрание писем Эллен Уайт, с. 412).

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Кор. 5:17).

Ключевые моменты в изменении привычек

Мы увидели, что унаследованные склонности и приобретенные привычки можно изменить только с Божьей помощью. Однако в этом процессе есть вещи, которые человек должен сделать со своей стороны. Давайте их рассмотрим:

1. Проанализируйте свои привычки. — Необходимо осознать «старые» действия, чтобы сде-

лать возможными изменения. Определите, какие факторы причастны к ним и как их можно избежать.

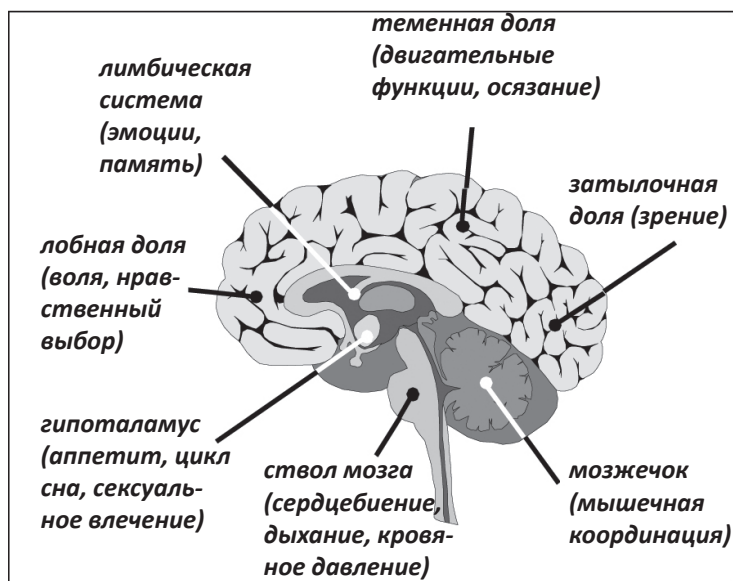
2. Сосредоточьтесь только на одной или двух привычках одновременно. — Вы должны прилагать конкретные и сосредоточенные усилия, в противном случае ваша энергия будет растрачиваться впустую.
3. Используйте силу воли надлежащим образом: принимайте решения, а не давайте обещания! — Нарушенные обещания ввергают в уныние и разрушают вашу уверенность в себе. Однако если усилие не принесет результата, вы проиграли только одно сражение, но не войну. Продолжайте сражаться!
4. Замените старые привычки новыми. — Говоря языком физиологии, привычки не могут быть «отменены», но должны быть созданы новые дорожки.
5. Приложите как можно больше усилий в начале. — Привычки обладают силой, и с ними следует обращаться решительным образом.
6. Просите Бога о помощи. — Вредные привычки являются следствием греха. Только Бог может преодолеть власть злых сил. «Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных» (Ефес. 6:12).
7. Ведите здоровый образ жизни. — Неважно, какая сфера может вызывать озабоченность — хронические заболевания, стресс или изменение привычек, — здоровый образ жизни даст

вам необходимые физические, умственные и духовные силы.

8. Избегайте соблазнов. — Не вздумайте совать пальцы в пасть льва!

Функции лобной части мозга

Мозг контролирует все жизненно важные функции. Существуют различные участки и центры, которые отвечают за разные конкретные функции, как показано на прилагаемом рисунке.



Нравственные функции — логическое мышление, суждение, принятие решений и сила воли — расположены в лобных долях. Люди с нарушениями в лобной части мозга обнаруживают:

- ухудшение моральных принципов;
- ухудшение в социальных отношениях (потеря любви к семье);

- отсутствие предвидения;
- нарушение абстрактного мышления;
- снижение математических способностей;
- утрата способности к сопереживанию;
- отсутствие ограничений.

Для лучшей производительности в интеллектуальных видах деятельности, физической работе, социальных отношениях, управлении стрессом и так далее лобные доли головного мозга должны функционировать должным образом. Мозг является органом, как и все другие органы тела, и нуждается в кислороде, надлежащем питании, умственных упражнениях, защите от вредных веществ и физических травм. Это самый деликатный из всех органов, который легко подвергается воздействию посредством изменений в химическом составе крови.

Следующим резюме факторов, подвергающих риску функции лобных долей, мы обязаны д-ру Мервину Хардингу, основателю и почетному директору Института общественного здравоохранения Лома Линда в Калифорнии (см. рисунок).

Функции лобных долей

- Распознавание
- Суждение
- Самоконтроль
- Сила воли

Им наносят сильный вред:

- недостаточное поступление кислорода;
- переедание или недоедание;
- истощение;
- алкоголь;
- возбуждающие мозг лекарства;
- ТВ и определенная музыка.

(М. Хардинг. *Философия здоровья*, с. 138-148).

Мы снова узнаем факторы известной программы «Новый старт». Здоровый образ жизни необходим для лучшего функционирования мозга, в том числе духовного возрастания.

Еще раз хотел бы подчеркнуть большую чувствительность мозга по сравнению с другими органами. Возьмем, к примеру, кожу или кости. Они могут выжить без кислорода в течение нескольких часов без заметных повреждений. Мозг перестал бы жить без кислорода через 5 минут или сильно пострадал бы от необратимых повреждений. То же происходит и с усталостью. Физически или умственно усталый человек вряд ли может ясно мыслить и практически не имеет энергии, чтобы принимать правильные решения, равно как и силы воли, чтобы действовать. Как много хороших парней и девушек потеряли свою нравственную чистоту после ночи на дискотеке! В таких местах происходит наложение нескольких пагубных обстоятельств: усталость, недостаток кислорода, алкоголь, а иногда и наркотики, к тому же шум (см. главу «Музыка»).

Вредные вещества в продуктах питания

Все компоненты нашей крови и, следовательно, все вещества, которые составляют наши клетки, поступают из воздуха, которым мы дышим, воды, которую мы пьем, и пищи, которую мы едим. Все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, фитозлементы и т. д.) содержатся в продуктах питания, но есть также много вредных веществ, встречающихся либо в природе (многие яды и наркотики), либо образующиеся в результате брожения (спирт, уксус) или промыш-

ленной переработки (бензпирен, акриламид, транс-жирные кислоты и т. д.) Кроме того, часто в рационе имеется дисбаланс полезных веществ (они либо в недостаточном количестве, либо в избытке). Поэтому жизненно важно знать, как выбирать, сочетать и готовить полезные, питательные блюда для лучшего функционирования нашего организма и избегать всего того, что вредно.

Алкоголь

Алкоголь действует как обезболивающее средство. Нервная система наиболее уязвима, поскольку он быстро растворяется в спинномозговой жидкости и потому, что нервные клетки очень чувствительны. Лобные доли подвергаются анестезии в первую очередь, а затем алкоголь опускается ниже в соответствии с законом Джексона об опускающемся параличе: кора головного мозга → подкорковые центры → спинной мозг → ствол мозга (дыхательный центр). Следовательно, воздействие алкоголя можно разделить на четыре этапа:

1. Снижение способности к самоуправлению и критическому суждению, эйфория, человек допускает больше ошибок и оплошностей. Эйфория является НЕ стимуляцией умственных функций, а отсутствием контроля лобных долей! Человек становится общительным и внешне по-прежнему работоспособным. Однако именно на этом этапе с людьми зачастую происходят несчастные случаи!

2. Потеря эмоционального контроля, нарушение координации, освобождение животных инстинктов.



Именно на этом этапе и совершаются разного рода преступления! По крайней мере половина преступлений совершается людьми, которые никогда не сделали бы ничего подобного, не будь они под действием алкоголя.

3. Сон, потеря сознания, кома.

4. Кожа влажная, ощущение холода, дефекация, непроизвольное мочеиспускание, паралич дыхания и смерть.

«Результаты вскрытий показывают, что у пациентов, длительное время употреблявших алкоголь, мозг уменьшен в размере, легче по весу и сморщен по сравнению с пациентами того же возраста и пола, не употреблявшими алкоголь. Этот факт неоднократно подтвержден исследованиями с участием алкоголиков с использованием техник построения структурных карт, таких как компьютерная томография и магнитно-резонансная томография. ... Изображения показывают более обширное сморщивание в складчатом наружном слое (например, коре) лобных долей, которые являются местом высших интеллектуальных функций. ... Сморщивание также происходит и в более глубоких участках мозга, включая структуры, связанные с памятью, а также в мозжечке, который способствует регулированию координации и баланса» (Национальный институт злоупотребления алкоголем и алкоголизма, № 47, апрель 2000 года, <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa47.htm>).

Как насчет безалкогольного пива? Закон разрешает надпись на этикетке «безалкогольное» на напитках, содержащих до 0,5 % алко-



голя. Взгляните на следующий совет: «Несмотря на низкое содержание алкоголя, ни в коем случае не рекомендуется давать безалкогольное пиво детям. Это может вызвать привыкание к вкусу пива, облегчив переход к алкогольному» (Dr. Helmut Oberritter, Director for Research, German Nutrition Society, Medical Tribune, nr. 37, September 1991).

Единственным безопасным отношением к алкоголю является полное воздержание! Я призываю моих верующих собратьев не пить безалкогольного пива и вина, чтобы быть хорошим примером для нашей молодежи!

Кофе

Кофе является одним из наиболее часто используемых напитков. Поскольку он вызывает зависимость, большинство кофеманов говорят, что «он им необходим», чтобы функционировать.



Кофеин присутствует во многих напитках наподобие кофе, чая, какао, мате, гуараны, колы, безалкогольных и «энергетических» напитков (энерготоников).

«Непосредственный эффект кофеина проявляется в стимуляции центральной нервной системы, сердца, желудочно-кишечного тракта и почек. Возбуждая мозг, он дает иллюзорное ощущение прилива энергии и благополучия, вместе с этим никоим образом не давая покоя или отдыха либо увеличения мышечной силы. Мозг получает стимул к более бы-

струму потоку мыслей до тех пор, пока возбуждение стихает, после чего наступает депрессия и усталость» (М. Хардинг. Философия здоровья, с 132).

«Хотя обычно считается, что кофеин увеличивает живость ума и ускоряет двигательную активность, он может отрицательно повлиять на двигательные навыки, когда требуется точная мышечная координация и точное согласование действий» (Goodman & Gilman, The Pharmacological Basis of Therapeutics, 1970: 358-368).

«Это ясно видно в воздействии кофеина на способность пауков строить геометрически симметричные паутины. Вместо красивой круглой сферы, «кофеиновая» паутина представляет собой оборванное искажение того, чем она должна была быть» (Witt, Reed, Peakall, A. Spider's Web, p. 60-61).

Основная проблема кофе — это не стимуляция самого мозга, а его многие другие неблагоприятные воздействия на ишемическую болезнь сердца, уровень кровяного давления, секрецию желудочного сока, сахар в крови и уровень холестерина. Его также связывали, по крайней мере в качестве потенцирующего средства, с раком мочевого пузыря и поджелудочной железы. В больших дозах он может привести к психическим расстройствам наподобие тревоги и нарушений сна.

В больших количествах и особенно в течение длительного периода времени кофеин может привести к состоянию, известному как «кофеинофагия». Она обычно сочетает в себе «кофеиновую зависимость» с широким спектром неприятных физических и психических состояний, включая нервозность, раздражительность, беспокойство, дрожание, мышечные судороги

(гиперрефлексию), бессонницу, головные боли, респираторный алкалоз и учащенное сердцебиение. Более того, поскольку кофеин увеличивает выработку желудочной кислоты, его большое употребление с течением времени может привести к пептической язве, эрозивному эзофагиту и гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Однако, поскольку было обнаружено, что как «настоящий», так и декофеинизированный кофе стимулирует слизистую оболочку желудка и увеличивает секрецию желудочного сока, кофеин, вероятно, не единственный компонент в кофе, отвечающий за эти проблемы» (<http://en.wikipedia.org/wiki/Caffeine>).

Ниже приводятся некоторые вдохновленные советы Эллен Уайт, отмеченные в 1890 году:

«Кофе — это вредное потворство желаниям. Он временно возбуждает ум к непривычной активности, но последствия его употребления выражаются в изнурении и упадке сил, в полном истощении умственных, нравственных и физических сил. Мозг истощается, и если своевременным решительным усилием не положить конец этой вредной привычке, то его работа будет неуклонно ослабевать. Все эти раздражители нервной системы снижают жизненную энергию, и суетливость, вызванная расшатанными нервами, вспыльчивость, умственная немощь начинают препятствовать духовному прогрессу личности...



Те, кто прибегает к чаю и кофе для стимуляции к работе, скоро почувствуют, что последствия такого образа жизни — это расшатанная нервная система и потеря самообладания. Утомленные нервы нуждаются в отдыхе и покое. Организму необходимо время, чтобы восстановить потерянные силы. Но если его продолжают взвинчивать употреблением различных возбуждающих средств, то всякий раз, когда это происходит, наступает физическое истощение. Человеку, в течение какого-то времени испытывающему на себе действие возбуждающих средств, постепенно становится все труднее взбодриться, пока, наконец, его изнуренный организм не перестает реагировать...

Привычка пить чай и кофе — это гораздо большее зло, чем думают некоторые. Многие, привыкнув употреблять эти возбуждающие напитки, страдают от головных болей и нервного истощения и из-за недомоганий теряют много времени. Они полагают, что не могут жить без возбуждающих средств, и совершенно не представляют последствий их влияния на здоровье. Но употребление этих напитков чревато еще и тем, что пагубные последствия привыкания к ним часто приписывают другим причинам» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 421, 422).

«Когда любители чая и кофе собираются вместе для социальных развлечений, становятся очевидными последствия их пагубной привычки. Все свободно употребляют свои любимые напитки, и по мере того, как ощущается их стимулирующее влияние, их языки развязываются и они начинают нечестивую работу обсуждения других. В своем многословии они не стараются подбирать слова» (Э. Уайт. Воздержание, с. 79).

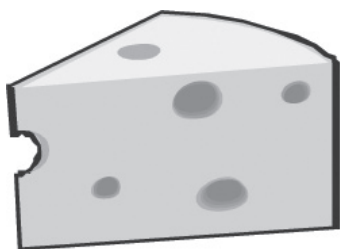
Мясо

«Еще одним пищевым элементом, который при его избытке вызывает проблемы мозга, является *арахидоновая кислота*. Это соединение препятствует выработке и сохранению ацетилхолина, важного нейромедиатора, упомянутого ранее, который принимает активное участие в работе лобных



долей. Снижение в мозге уровня ацетилхолина связано с нарушениями его работы. Таким образом, последствиями влияния арахидоновой кислоты является снижение способности эффективного функционирования лобных долей. Мясо является одним из наиболее распространенных пищевых источников арахидоновой кислоты. В действительности это вещество содержится почти исключительно в продуктах животного происхождения» (N. Nedley, Proof Positive, p. 275).

«Чрезмерное употребление мяса снижает умственную деятельность. Студенты достигли бы лучших результатов в учебе, если бы не прикасались к нему. При употреблении мяса низменные инстинкты у людей увеличиваются, а умственные способности пропорционально уменьшаются. Развитию и поддержанию духовности способствует рацион, из которого полностью исключено мясо, — ведь оно возбуждает плотские желания и в то же время ослабляет нравственную и духовную природу человека. "Плоть желает противного духу, а дух — противного плоти"» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 389).



Сыр

«Тирамин содержится в изобилии в сырах, винах и жирных продуктах. Без сомнения, некоторые вызванные тирамином нарушения в лобных долях являются результатом того,

что он стимулирует гормональную стрессовую систему. При этом вещество попадает в организм, симпатические нервные окончания стимулируются для высвобождения вещества, называемого норадреналин, являющегося основным химическим соединением, которое вызывает стрессовую реакцию организма.

Еще одно родственное химическое вещество, которое влияет на передачу импульсов мозгом, — *триптамин*. Подобно тирамину он классифицируется как «биогенный амин». Триптамин известен своим психотропным действием. Установлено его влияние на развитие ночных кошмаров. Кроме того, его относят к наркотикам наподобие ЛСД и псилоцибина, поскольку он способен вызывать галлюциногенный эффект. Интересно, что пищевые источники триптамина также зачастую содержат тирамин. Это вещество содержится в сыре, рыбе и колбасах» (N. Nedley, Proof Positive, p. 275).

Сахар

«Для получения энергии другие части организма могут использовать жиры, белки и углеводы, но только не мозг. В качестве источника энергии мозг почти исключительно использует глюкозу. По-видимому,



в результате очень быстрого метаболизма мозга он зависит от ежеминутного поступления этого простого углевода. Это легче понять, если учитывать, что мозг имеет в 7,5 раз большую скорость метаболизма, нежели другие ткани тела. Хотя он составляет всего 2% от массы нашего тела, на мозг приходится 15% от нашего обще-

го объема обмена веществ.

Мозг, однако, имеет не так уж много места для хранения питательных веществ — пространство, которое крайне ограничено твердой оболочкой черепа. Таким образом, для достижения максимальной производительности лобные доли нуждаются в крови с устойчивым и адекватным уровнем глюкозы. Диета, содержащая много рафинированной пищи, может вызвать быстрое повышение уровня сахара в крови, после чего он падает ниже нормы. Такую пищу в большом количестве предлагают автоматы легких закусок и магазины сладостей. Их стоит исключить из нашего рациона. Лучше потреблять в обилии полезные и разнообразные сложные углеводы наподобие тех, что содержатся в картофеле, рисе, хлебе из цельного зерна и зерновых.

Много лет назад, когда ученые впервые обнаружили, что лучше всего мозг работает на углеводном «топливе», некоторые люди начали называть шоколадные конфеты «пищей для мозга». Со временем мы узнали, что для устойчивой производительности рафинированный сахар вовсе не является пищей для мозга, а как раз наоборот.

Одно исследование с участием 46-ти пятилетних мальчиков было особенно показательным. Дети, потреблявшие небольшое количество сахара, имели превосходную концентрацию внимания и давали более точные ответы, нежели их сверстники на диете с высоким содержанием сахара. Различия нельзя было объяснить IQ, социальным статусом или образованием родителей. При проведении эксперимента мальчики, потреблявшие пищу с низким содержанием рафинированного сахара, демонстрировали несколько лучшие интеллектуальные способности, чем другие» (N. Nedley, Proof Positive, p. 273).

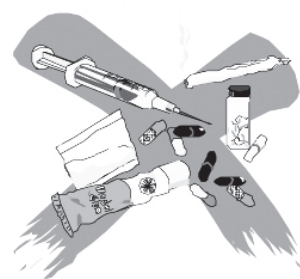
Эллен Уайт приводит следующее краткое объяснение о сахаре:

«Я часто сижу за столом с братьями и сестрами и вижу, что они используют большое количество молока и сахара. Эти продукты закупоривают организм, раздражают пищеварительные органы и влияют на мозг. Все, что препятствует активной работе жизненно важных органов, влияет на мозг весьма непосредственно. В соответствии с полученным мною светом, при обильном использовании сахар является более вредным, нежели мясо» (Изучение свидетельств по пище и питанию, с. 121).

«Сахар не является полезным для желудка. Он вызывает брожение, которое омрачает мозг и делает характер раздражительным» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 327). Употреблять сахар следует в очень ограниченном количестве.

Наркотики

На улицах продают много нелегальных психотропных веществ. Все они действуют на синапсы, вызывая



приятные ощущения и/или другие необычные чувства, чтобы заполнить эмоциональную пустоту человека. Люди могут чувствовать себя так, словно переместились из реальности в другой мир. С использованием этих веществ связано несколько проблем:

1. Ощущения далеко не обычные. Иногда человек теряет связь с реальностью и ведет себя ненормально.
2. Передозировка часто приводит к коме и смерти. Долгое использование вредит печени, часто связано с плохим состоянием здоровья и, конечно, наносит ущерб лобным долям мозга. Со временем человек меняет свое социальное поведение и ищет себе других партнеров. Жизненные приоритеты меняются и сосредотачиваются на наркотиках.
3. После того как «кайф» проходит, человек испытывает «спад», который сопровождается очень неприятными физическими и психическими симптомами. Это — явление наркотической абстиненции, которую еще называют «ломкой», она свидетельствует о наличии наркотической зависимости. Ломки зачастую настолько ужасные, что человек отчаянно ищет еще одну дозу лишь для того, чтобы вернуться в «нормальное» состояние. Резкое прекращение приема наркотиков, которое также называют «холодной индейкой» (амер. сленг — прекращение употребления наркотиков без медицинского

вмешательства), может быть весьма болезненным, и отдельные лица нуждаются в том, чтобы их обезопасили от нанесения себе вреда.

4. Лучшая защита от наркотиков — никогда их не пробовать, не прикасаться к ним и отвечать решительным НЕТ, когда друзья будут искушать их попробовать.

Другие факторы, влияющие на мозг

Телевидение

Глаза являются самыми мощными рецепторами мозга. Их сетчатка имеет ту же природу, что и кора головного мозга, и, по сути, является ее продолжением. Гигиена ума начинается с тщательного отбора того, что мы смотрим и на что взираем.



Говоря о телевидении, мы должны рассмотреть два аспекта. Во-первых, содержание программ. Всем известно, что большинство телевизионных программ переполнены безнравственностью и насилием. Их иллюзорные сцены создают искаженное представление о реальности (сопоставимо с действием психотропных препаратов). Их следует избегать как «плохой пищи» для ума. Во-вторых, то, каким образом демонстрируют эти сообщения. Именно на этом аспекте мы хотим сосредоточить внимание, поскольку его часто упускают из виду.

Следующие мысли являются выдержками из книги д-ра Недли «Неопровержимое доказательство».

Давайте начнем с гипноза. «Для тех, кто разбирается в этом методе, связь между гипнозом и лобными

долями не вызывает никакого удивления. Гипноз мигнует лобные доли и поэтому помогает ввести человека в состояние наподобие транса. Д-р Фрида Моррис, бывший профессор медицинской психологии в Калифорнийском университете, написала несколько книг, посвященных гипнозу. По ее словам, гипноз — это состояние, характеризующееся целеустремленной сосредоточенностью только на одном предмете, «подобно смотрящему на удава кролику». Будучи загипнотизированным, субъект не обращает внимания на все другие сигналы окружения. Чтобы достичь такого состояния, гипнотизер сначала помогает субъекту успокоиться и расслабиться, отключиться от всех внешних отвлекающих факторов. После этого он просит сосредоточиться «на определенной точке». Как только человек входит в состояние гипноза, ему внушают следовать разуму гипнотизера.

Если в ходе этого процесса измерить мозговые волны с помощью электроэнцефалограммы (ЭЭГ), можно увидеть, что загипнотизированный человек теряет бета-волны. Эта бета-активность означает здоровое мышление, которое включает в себя динамическую активность лобных долей. В загипнотизированном состоянии, однако, работает альфа-модель мозга, во время которой мы не в состоянии критически анализировать поступающую информацию. Альфа-волны — это волны мозга более низкой частоты, чем бета-волны. В таком состоянии человек будет записывать информацию и установки без толкования и без фильтрации их лобными долями мозга.

Было замечено, что мерцающий свет, который приучает глаза сосредотачиваться в одном месте, легко вызывает гипнотическое состояние. Во время

этого состояния люди могут получать информацию различных видов и мысленно записывать обязанности, которые просит их выполнить гипнотизер. Действительно, их память и эмоции работают превосходно, кроме того, они могут смеяться и плакать. Но, по мере того, как они продолжают сосредотачиваться на мерцающем свете, они не анализируют получаемую информацию критически. Информация не «фильтруется» на предмет ее чувственной или нравственной ценности и обходит стороной умственные способности, отвечающие за суждение. Лобные доли находятся в состоянии «короткого замыкания».

Классические условия для просмотра телевизора похожи на типичные условия для гипнотического внушения: затемненная комната, мерцающий свет (телевизор), узконаправленная сосредоточенность и свобода от всех внешних отвлекающих факторов... Имеет ли какое-нибудь значение для вашего ума и характера то, что вы смотрите? Ответом будет: и да, и нет. Хотя содержание просматриваемых вами передач оказывает мощное воздействие на ваш разум, сам посредник также, похоже, оказывает глубокое психическое воздействие. Свидетельства доказывают, что телевидение само по себе, как правило, причиняет вред. Это вредное влияние на лобные доли, по-видимому, является результатом работы переключения камеры в большинстве видеофильмов и других программ. Технические проблемы, связанные с методом кино съемки, называют «быстро меняющимся местом действия». В частности, средняя телевизионная программа меняет свою сцену действия каж-

дые 3-5 секунд. Перспектива, с которой вы рассматриваете событие, резко меняется много раз в течение минуты, хотите вы этого или нет. Это резко контрастирует с тем, как мы обычно рассматриваем окружающий нас мир: мы видим реальные жизненные сцены с одной точки зрения (там, где мы находимся во время происшествий событий). Мы можем изменить нашу перспективу, лишь добровольно переместившись.

Д-р Моррис считает, что быстрое изменение места/сцены действий на телевидении обуславливает воздействие, сходное с гипнотическим. Проведенное д-ром Томасом Малхолландом исследование занималось изучением ЭЭГ (электроэнцефалограммы) детей, когда они смотрели свои любимые телевизионные программы. Исследователи предполагали, что, поскольку эти программы являются их любимыми зрелищами, дети будут мысленно участвовать в том, что они просматривают, и испытывать осцилляцию (колебания) между альфа— и бета-волновой активностью мозга. Вместо этого, спустя 2-3 минуты после начала программы, дети расслаблялись и почти полностью оставались в альфа-режиме. Это означало, что во время просмотра они «не реагировали, не ориентировались, не сосредоточивались, а просто были «в отключке»» (N. Nedley, Proof Positive, p. 278-286).



Как видно из следующего списка, воздействие телевидения имеет далеко идущие последствия:

- воспитывает состояние непротиводействия;
- увеличивает агрессивность;
- уменьшает чувствительность к насилию;
- усиливает мечтательность;
- снижает творческие способности;
- снижает проницательность;
- вызывает привыкание;
- снижает интерес к чтению и обучению;
- формирует предрасположенность к вредным для здоровья привычкам;
- формирует неправильные жизненные установки;
- провоцирует раннюю и повышенную сексуальную активность.



Музыка

«Пойте поочередно славословие Господу; пойте Богу нашему на гуслях» (Псал. 146:7).

Музыка является очень сильным фактором — это универсальный язык, понятный каждому существу. Она может передавать положительные, благородные мысли, но также способна оказывать пагубное воздействие на разум и иммунную систему. Она может быть мягкой и успокаивающей или, наоборот, интенсивной и раздражающей.

В основном музыка состоит из трех компонентов:

- Гармония — то, что влияет главным образом на мысли.
- Мелодия — то, что в значительной степени влияет на чувства.

- Ритм — то, что подталкивает к движению.

Безусловно, любая музыка представляет собой сочетание этих трех компонентов в разных соотношениях, вызывая целый спектр различных эффектов. Оценить такие воздействия вовсе нетрудно, нужно лишь включить радио и настроить его на различные станции. На одной радиостанции может быть живая классическая музыка, сопровождающаяся традиционным хоровым пением в церкви, затем, возможно, женский голос сопрано пропоет арию или встретится неистовый ритм рок-группы. Вы тотчас почувствуете разницу, и таким же будет воздействие на ваш организм! Нет никакой необходимости в логическом обосновании.

Много было написано о влиянии музыки теми людьми, которые когда-то были популярными рок-звездами, а затем пережили обращение ко Христу. Я отсылаю вас к такой литературе для более глубокого проникновения в суть вопроса⁴.

Здесь я хотел бы подчеркнуть важный момент, который часто упускается из виду. Одно дело активно петь, совсем другое — пассивно слушать.

«В Своей земной жизни Иисус встречал искушение с песней. Когда атмосфера вокруг Него была тягостно унылой, напряженной и гнетущей, когда слышались резкие, язвительные слова, тогда звучала Его песня веры и Божественного ободрения» (Э. Уайт. Воспитание, с. 166).

«История песнопений в Библии полна советов о пользе и благотворном влиянии музыки и пения. Музыку часто извращают и используют для грехов-

⁴ Найдите книги или кассеты Брайена Ньюмана, Луиса Торреса и других исполнителей или посетите один из семинаров, посвященных музыке.

ных развлечений. Таким образом, она становится одним из самых соблазнительных искушений. Но благородная, возвышенная музыка является драгоценным даром Божиим, она возвышает мысли, обращая их к высокому и благородному, просветляет и обновляет душу.

Как народ израильский, странствуя по пустыне, пел священные песни, этим ободряя себя в пути, так и сегодня Бог предлагает нам радоваться своей земной постоянно меняющейся жизни. Мало что лучше поможет запомнить Его слова, чем повторение их в песне. Такая песня имеет чудесную силу: она смягчает грубые и дурные наклонности, развивает мышление, пробуждает сочувствие, воспитывает уравновешенность, отгоняет уныние и плохие предчувствия, парализующие волю и силы.

Это одно из самых эффективных средств влияния духовных истин на сердце человека. Как часто, когда на душе тяжело и сердцем овладевает отчаяние, на память приходят стихи из Библии или давно забытая песенка детства, и тогда искушения теряют свою силу, жизнь вновь приобретает смысл и цель, рождается желание ободрять и радовать окружающих.

Никогда не нужно выпускать из виду значение песни как средства воспитания. Пусть в вашем доме поют приятные и добрые песни, тогда там будет меньше слов осуждения и больше слов ободрения, надежды и радости. Пойте в школе — это объединяет между собой учеников, соединяет их с учителями и приближает к Богу.

В качестве части религиозного служения пение является неотъемлемой частью богослужения, как и

молитва. Многие песни по существу — молитвы» (Э. Уайт. Воспитание, с. 167, 168).

Когда вы поете, вы должны размышлять над словами. Должны сосредоточить ваш ум (мысли и чувства) на вашей песне. Ваша эндокринная система будет приспосабливаться к вашему настроению. Вы не можете плакать и петь одновременно. Вы можете петь во время ходьбы или напевать во время работы.

Вы ведь хотите преодолеть стрессовые ситуации в жизни и оказаться победителем! Следуйте примеру Иисуса: «Просто продолжайте хвалить Бога, и когда дьявол искушает вас, пойте. Когда Христос был ребенком, Он был искушен во всем, и что же Он делал? Он пел псалмы, прославляя Бога, и в Его голосе звучала музыка. Она производила впечатление на умы и сердца тех, кто слышал Его» (Проповеди и выступления, т. 1, с. 311).

Псалмопевец произнес: «Буду петь Господу всю жизнь мою, буду петь Богу моему, доколе есмь» (Псал. 103:33).

Наши уши — второй по значимости рецептор мозга. Они не могут быть закрытыми и получают информацию 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Только торможение психических процессов во время сна



приводит к тому, что человек не осознает все еще присутствующее проникновение подсознательных сообщений.

Благодаря современным технологиям — радио, пластинкам, кассетам, CD, MP3, Ipod-плеерам — многие люди ограничивают себя пассивным слушанием музыки. Вместо активного прослушивания и получения удовольствия от хорошего произведения искусства, они большую часть времени слушают ее в качестве фонового шума во время работы, учебы, вождения автомобиля, бега трусцой и т. д. Особенно радиомузыка зачастую продолжает звучать без какого-либо выбора. Некоторые люди не выключают ее даже во время разговора. Подобное постоянное пассивное получение информации без отбора со стороны лобных долей заполняет мозг большим количеством ненужного хлама, а иногда настоящего мусора. Согласно Элвину Тоффлеру, «постоянная стимуляция чувств выключает аналитические процессы и, в конечном счете, отключает способность подходить к жизни рационально. Это приводит к тому, что человек, столкнувшись с трудными обязанностями или необходимостью принимать решения, пытается убежать от действительности посредством ухода от реальности, апатии и отказа от дисциплинированного мышления» (A. Toffler. Future Shock. New York, NY: Random House Inc., 1970).

Чтобы восстановить энергию и силу для выполнения новых задач, мозг, как и любой другой орган, также нуждается в фазах отдыха. В современной жизни, особенно в крупных городах, практически нет времени для духовных раздумий и самоанали-

за. Нет времени для размышлений. Не удивительно, что люди становятся нервными, беспокойными, раздражительными, нетерпеливыми и неуверенными. Такой перегруженный мозг находится на грани срыва и депрессии — и это стремительно увеличивающаяся характеристика современной цивилизации!

Лучшая пища для ума

Продукты, основанные на цельных растениях

«Хлебные злаки, фрукты, орехи и овощи составляют питание, избранное для нас нашим



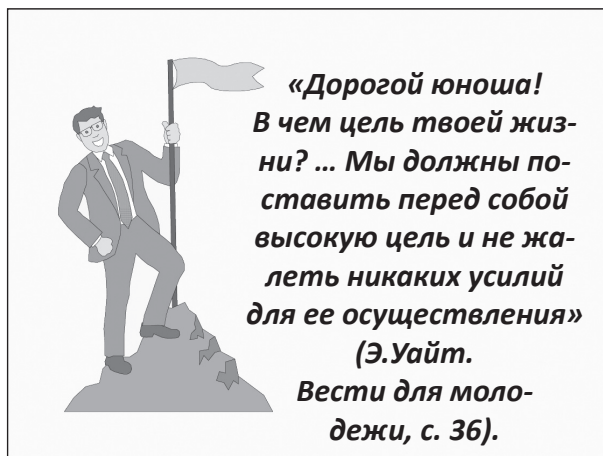
Творцом. Эти продукты, приготовленные насколько возможно просто и естественно, являются наиболее здоровой и питательной пищей. Они обеспечивают силу, выносливость и ясность интеллекта, чему не способствует более сложная и возбуждающая пища» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 296).

Изучение Библии



«Ничто так не укрепляет ум, как изучение Священного Писания. Никакая другая книга не обладает такой силой возвышать мысли, оживлять разум, как Библия с ее глубокими, облагораживающими истинами. Если бы Слово Божие исследовалось должным образом,

люди бы имели широту ума, благородство характера и твердость в целях — все то, что так редко можно увидеть в наше время» (Э.Уайт. Христианское воспитание, с. 58).



Что следует знать о диабете



Название «сахарный диабет» происходит из греческого языка и означает «чрезмерное выделение сладкой воды»*. Это происходит тогда, когда диабет не лечат. Когда люди хотят сказать, что они диабетики, то часто говорят: «У меня сахар». В результате такого понимания бытовало мнение, что диабетики не должны есть ничего содержащего сахар, т. е. углеводы, включая сладости, фрукты и мучное. Основываясь на данной концепции, врачи рекомендовали употреблять преимущественно мясные и молочные продукты. Это был в корне неверный совет! Сегодня мы лучше понимаем подлинную патофизиологию этого заболевания и можем предложить лучшее решение.

* При диабете моча становится сладкой через наличие в ней глюкозы.

Что такое диабет?

Сначала необходимо уяснить, что существуют два типа сахарного диабета. Первый тип является врожденным дефектом в выработке инсулина поджелудочной железой и нуждается в получении инсулина извне. Мы не будем говорить об этом здесь подробно. Второй тип обусловлен образом жизни и появляется в более позднем возрасте. По причине постоянно ухудшающегося образа жизни начало диабета 2-го типа дает о себе знать все в более раннем возрасте.

Среди населения имеются некоторые ложные мнения, касающиеся этой болезни:

1. Диабет — это всего лишь слишком высокий уровень сахара в крови. Снизив этот показатель с помощью инсулина или других лекарств, мы решим проблему.
2. Люди заболевают диабетом, потому что он наличествует в их генах.
3. Как только человек заболевает диабетом, он остается с ним на всю оставшуюся жизнь и требует постоянного лечения.



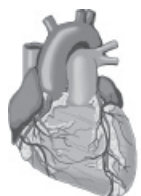
Истина состоит в следующем:

1. Диабет — это сложное нарушение обмена веществ с серьезными последствиями. Поскольку сначала он протекает почти бессимптомно, люди узнают о нем только по результатам анализа крови, который делают по другим причинам.
2. Некоторые люди имеют наследственную предрасположенность к диабету, но для его

развития необходим фактор образа жизни. Диабет 2-го типа является одной из хронических болезней образа жизни, которые можно предотвратить. Как утверждает ВОЗ, «эти хронические заболевания (ишемическая болезнь сердца, некоторые виды рака, гипертония и сахарный диабет) являются отчасти проявлениями излишеств в питании и несбалансированном обильном рационе, поэтому их, в принципе, в значительной степени можно предотвратить» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 14).

3. Диабет 2-го типа можно обратить вспять, и это благая весть! Если болезнь слишком запущена, регрессия может не быть полной, но хорошая программа образа жизни, которая включает в себя полноценное питание, физические упражнения и контроль веса, обычно помогает свести потребность в лекарствах к минимуму.
4. Диабет повреждает мелкие артерии тела, вызывая серьезные последствия:
 - ожидаемая продолжительность жизни сокращается на 5-10 лет;
 - риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается в 2-12 раз;
 - риск развития инсульта повышается в 2-4 раза;
 - причина номер один слепоты у взрослых;
 - повышение восприимчивости к инфекциям.

Некоторые из осложнений, развивающихся на фоне неконтролируемого диабета:



сердечный приступ



слепота



почечная недостаточность [диализ]



гангрена [ампутация]

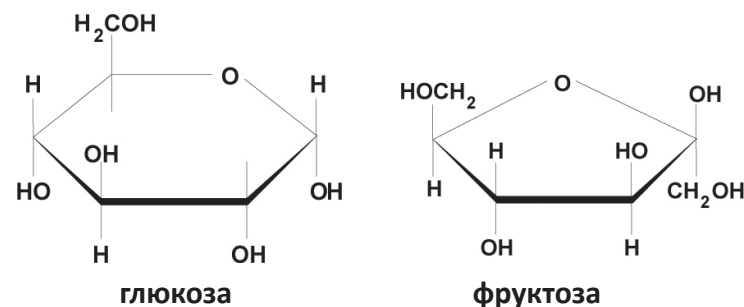
Углеводы

Углеводы являются наиболее распространенными органическими соединениями в природе. Их вырабатывают зеленые растения в процессе фотосинтеза. Название указывает на их химическую формулу, содержащую углерод и воду.

Группа углеводов в основном подразделяется на *простые, или олигосахариды* (сахара), и *сложные, или полисахариды* (крахмал, декстрин, целлюлоза).

Наиболее важные **простые сахара** — глюкоза (декстроза), фруктоза (левулоза) и сахароза (обычный тростниковый или свекольный сахар). Глюкоза и фруктоза являются моносахаридами, каждый из которых содержит 6 атомов углерода в соответствии с их простой формулой $C_6H_{12}O_6$. Однако их геометрическая структура различна, чем и обусловлены их отличия в свойствах и функциях. Глюкоза и фруктоза содержатся во всех фруктах и меде. Они обеспечивают быстрой энергией, поскольку не нуждаются в переваривании желудком.

Когда две моносахаридные молекулы объединяются, вытесняя молекулу воды, получаются дисаха-



риды, из которых наиболее важна сахароза. Лактоза и мальтоза также являются дисахаридами. Мед представляет собой смесь глюкозы, левулозы, некоторых видов сахарозы и незначительного количества минералов и витаминов.

Полисахариды — это сложные углеводы, которые имеют множество молекул, состоящих из сотен моносахаридов. Существует несколько типов полисахаридов.

Крахмалы содержатся в основном в зерновых (пшеница, овес, рожь, рис, кукуруза и т. д.) и клубневых (картофель, батат, маниока и др.) Крахмалы важны, поскольку в течение нескольких часов после приема пищи процесс пищеварения постепенно высвобождает отдельные молекулы глюкозы, позволяя избежать внезапного повышения уровня сахара в крови. Это способствует поддержанию данного показателя на стабильном уровне, помогая таким образом контролировать диабет.

Гликоген по химическому составу похож на крахмал и представляет собой вид сохранения глюкозы в печени у животных. Это запас энергии, которую может использовать организм, превращая ее обратно в глюкозу. Небольшое количество гликогена, содер-

жащееся в корме для скота, имеет мало питательной ценности.

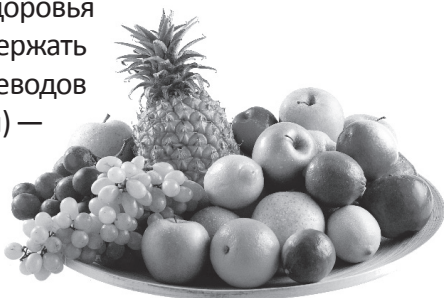
Декстрины — это частички крахмала, полученные под воздействием тепла, кислот или ферментов.

Целлюлоза и *лигнин* — также называемые клетчаткой или пищевыми волокнами — являются основными структурными элементами стенок клеток растений. Они содержатся в корнях, стеблях, листьях, плодах и внешней части зерновых культур. Белая мука и шлифованный рис потеряли большую часть своих ценных отрубей. Волокна не могут перевариваться людьми, однако они играют важную роль для нашего здоровья.

Преимущества диеты с высоким содержанием клетчатки:

- улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
- снижает уровни холестерина и триглицеридов;
- снижает высокое кровяное давление;
- способствует регуляции уровня сахара в крови;
- уменьшает потребность в инсулине;
- снижает массу тела у полных людей;
- снижает риск развития сердечных заболеваний.

Полезная для здоровья диета должна содержать обилие сложных углеводов (крахмала и клетчатки) — до 70 % от общего потребления энергии — и минимальное количество сахаров в свободном виде (сахар, мед, глюкоза и фруктоза изолированно).

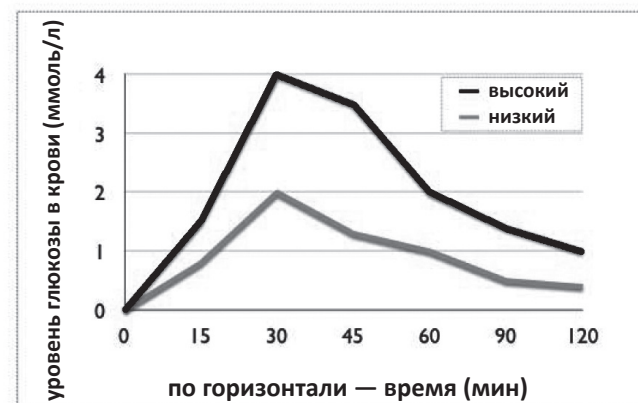


Однако глюкоза и фруктоза, которые присутствуют в цельных фруктах, наиболее желательны, потому что в них имеется большое количество клетчатки и других питательных веществ.

По данным доклада экспертной группы ВОЗ, «с точки зрения целей питания здоровые потребности населения лучше всего удовлетворяются диетой с высоким содержанием углеводов, низким содержанием жиров, диетой, богатой крахмальными продуктами (например, злаковые каши, клубневые, бобовые), в том числе значительным потреблением овощей и фруктов» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 158).

Гликемический индекс

Гликемическое влияние пищи — это влияние, которое пища оказывает на глюкозу крови и инсулиновую реакцию человека (насколько быстро и насколько высоко поднимается уровень глюкозы в крови и как быстро реагирует организм для того, чтобы привести его в норму).



Хотя верно, что простые сахара вызывают значительный подъем уровня глюкозы крови, тогда как после употребления сложных углеводов он поднимается не так высоко и не так резко, общий гликемический эффект конкретного приема пищи зависит от сочетания продуктов.

Энергия из пищи

Существует шесть видов питательных веществ:

- углеводы;
- жиры;
- белки;
- витамины;
- минералы;
- вода.

Во время метаболизма первые три вида питательных веществ дают энергию, которую может использовать организм. Ее часть выделяется в виде тепла, часть переходит в другие соединения организма (включая жир), а часть используется в качестве «топлива» для деятельности.

Количество энергии измеряется в калориях (точнее — в килокалориях). В специальном смысле калория — это количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 г воды на 1 °С. Пищевая энергия измеряется в килокалориях (в тысячах калорий — ккал). Большинство людей, даже диетологи, называют эти единицы просто калориями, но на бумаге им предшествует буква «к». Люди рассматривают «ккал» в качестве составной части продуктов, но, строго говоря, они являются лишь количеством энергии в пищевых продуктах. Каждый грамм углеводов производит около 4 ккал,

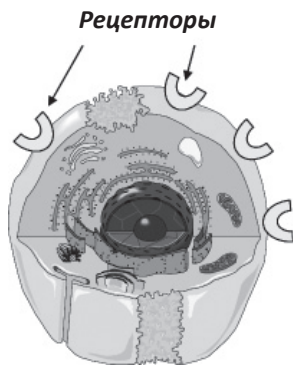
жиров — 9 ккал, белков — 4 ккал и алкоголя — 7 ккал.

Пищевую энергию также можно измерить в джоулях (Дж). Килоджоуль (кДж) — это количество энергии, затрачиваемой для перемещения 1 кг на расстояние 1 м с приложением силы, равной 1 ньютону. Таким образом, килоджоуль — это измерение рабочей энергии, тогда как килокалория является мерой тепловой энергии. И то, и другое — метрические единицы. 1 ккал = 4,2 кДж. КДж — это международная единица энергии, но она не получила распространения в повседневном использовании. Для тех, кто использует килоджоули, 1 г углеводов = 17 кДж, 1 г белка = 17 кДж, 1 г жира = 37 кДж, а 1 г алкоголя = 29 кДж.

Углеводы и диабет

Метаболизм сахара — очень сложный процесс, он зависит от многих факторов и сменных механизмов. Следующее объяснение является слишком упрощенным. Все живые клетки в нашем организме нуждаются в энергии для работы. В основном это «топливо» обеспечивает глюкоза. Когда глюкоза и ее запасы (в виде гликогена) использованы, организм обращается к жиру и белку. Мозг может использовать только глюкозу.

Уровень сахара в крови должен поддерживаться в пределах нормы. Если он слишком низкий, мозг и мышцы не могут функционировать должным образом; человек будет чувствовать себя слабым, вялым и у него может наступить шок. Слишком высокий уровень сахара также причиняет проблемы многим функциям организма, как в случае с диабетом.



После съедания простых сахаров уровень глюкозы в крови быстро повышается. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин для того, чтобы «открыть» рецепторы на клеточных оболочках, чтобы глюкоза могла войти и использоваться. Когда так происходит, уровень глюкозы в крови понижается до нор-

мального, а иногда, если выделяется слишком много инсулина, уровень сахара падает даже ниже нормы. Человек чувствует себя слабым и голодным.

Конечно, клетки не могут использовать такое обилие глюкозы быстро. Некоторые излишки сохраняются в виде жира, а некоторые могут быть выведены через почки.

Сложные углеводы, например, крахмал, должны перевариться и медленно высвободить молекулы глюкозы в кровоток в течение нескольких часов (см. также главу «Гликемический индекс» выше). Это сохраняет поджелудочную железу от напряженной работы и позволяет избежать слишком больших колебаний уровня сахара в крови с их пагубными последствиями. У диабетиков такая диета помогает снизить потребности в инсулине и, следовательно, способствует контролю уровня сахара в крови.

«Значительное количество эпидемиологических и клинических данных показывает, что частое потребление растительных продуктов и сложных углеводов связано с уменьшением риска развития многих хронических заболеваний, в особенности ишемической

болезни сердца, некоторых видов рака, гипертонии и диабета» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 99).

«Более того, частое потребление цельных злаков, овощей и фруктов (все они богаты клетчаткой) было особенностью диеты, связанной с уменьшением риска развития нарушения толерантности к глюкозе (нарушение механизма усваивания глюкозы — *прим. переводчика*) у больных сахарным диабетом 2-го типа» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 75).

«Диеты с высоким содержанием растительных продуктов, связаны с низким коэффициентом заболеваемости сахарным диабетом. В крупном исследовании калифорнийских адвентистов седьмого дня смертность от диабета составляла примерно половину показателя, обычного для всех белых жителей в США. Кроме того, в той же группе вегетарианцы имели гораздо более низкий риск заболеть сахарным диабетом, являющимся одним из главных факторов смертности, чем невегетарианцы» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 75).



Жиры и диабет

«В исследованиях, основанных на эпидемиологических данных, высокое потребление насыщенных жиров было связано с высоким риском наруше-

ния толерантности к глюкозе. ... Рассматриваемые в совокупности, эти данные, по мнению ученых, указывают на вероятную причинно-следственную связь между насыщенными жирными кислотами и сахарным диабетом 2-го типа и на возможную причинно-следственную связь между общим потреблением жиров и диабетом 2-го типа» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 74-75).

Излагая данные этих исследований простыми словами, можно сказать, что высокое количество жиров в рационе, особенно насыщенных жиров животного происхождения, блокирует инсулиновые рецепторы на клеточных оболочках (см. рисунок выше).

Упражнения и диабет

«Продолжительные исследования ясно показали, что повышенная физическая активность снижает риск развития диабета 2-го типа независимо от степени ожирения» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 74).

Образно говоря, физическая активность увеличивает число инсулиновых рецепторов на клеточной оболочке. Следующие диаграммы ясно показывают, что физическая активность снижает риск развития диабета 2-го типа, кроме того, этому снижению также способствует ходьба.

Контроль веса и диабет

«Во всех сообществах избыточный вес и ожирение связаны с повышенным риском развития диабета 2-го типа» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 73).



Довольно часто состояние людей с умеренным диабетом 2-го типа при избыточном весе улучшается простым возвращением к нормальному весу. Комплексная программа коррекции образа жизни

ни, которая включает в себя полезную вегетарианскую диету и ежедневные физические упражнения, наподобие программы «Новый старт», будет способствовать снижению веса без болезненных ощущений.

Основные рекомендации по профилактике и лечению сахарного диабета

Следующие рекомендации применимы для обоих типов диабета:

1. Поддерживайте массу тела в пределах нормы.
2. Умеренная или более интенсивная физическая активность (например, быстрая ходьба) в течение одного часа или более ежедневно (большую часть дней в неделю).
3. Обильное потребление сложных углеводов (50-60% от суммарной энергии).
4. Минимум простых сахаров (до 3% от суммарной энергии).
5. Сократить потребление насыщенных жиров (< 10% от суммарной энергии). Допустимый показатель еще меньше у людей с высокой степенью риска.
6. Регулярное потребление цельных злаков, бобовых, фруктов и овощей — источников клетчатки (минимум 20 г клетчатки в день).



7. Ограниченное потребление белка (12-20 % от суммарной энергии) (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 171 and 172; Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 77).

Под наблюдением врача

Диабет является серьезным заболеванием, и его следует лечить, дабы избежать осложнений. Однако не следует менять лекарства без наблюдения врача. Существуют простые методы для измерения выделения глюкозы в мочу, которые можно применять в домашних условиях. Многие пациенты даже контролируют уровень сахара в крови, используя простое оборудование, питающееся от батареи, которое можно носить в сумке во время путешествий.

Программы по улучшению образа жизни

Среди всех распространенных хронических заболеваний диабет лучше других реагирует на изменения образа жизни. Это то, что следует сделать во всех случаях диабета. Даже при тяжелых формах, когда возникает необходимость в инсулине, изменения в образе жизни помогут лучше контролировать заболевание. Вот что говорит ВОЗ: «Было продемонстрировано, что улучшение образа жизни может снизить риск развития диабета на 58 % в течение 4 лет. Другие исследования населения показали, что до 80 % случаев ишемической болезни сердца и до 90 % случаев диабета 2-го типа можно было бы потенциально избежать благодаря коррекции образа жизни. Кроме того, около трети заболеваний раком можно было бы избежать, если бы пациенты употребляли здоровую еду, поддерживали

нормальный вес и выполняли физические упражнения на протяжении всей жизни» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO: 2003, 43-44).

Наиболее эффективным способом в достижении изменения образа жизни для предотвращения и лечения хронических заболеваний является участие



в программе «Новый старт» в качестве пациента стационара. Программа в основ-

ном построена одинаково для всех хронических болезней — строгая вегетарианская диета, прогулки с упражнениями, отказ от алкоголя и табака, регулярное время для отдыха, лекции о здоровом образе жизни, кулинарные курсы, физиотерапия и т. д. Программа адаптирована индивидуально для каждого пациента и проходит под наблюдением врачей и других медицинских работников. В соответствии с различными назначениями и потребностями пациента продолжительность программы может варьировать от одной до четырех недель.



Такие программы⁵ лучше всего проходить в так называемых центрах здорового образа жизни во многих странах по всему миру. Информацию о том, как обратить диабет вспять, можно найти на сайтах: www.reversingdiabetes.org и www.wellspringsource.org

Вот неполный список имеющихся центров здорового образа жизни

(см. также www.outpostcenters.org):

- Аргентина** — Sanatorio Adventista del Plata,
www.sanatorioadventista.com.ar
- Бразилия** — Centro de Vida Saudável,
www.cevisa.org.br;
Retiro da Saúde,
www.retirodasaude.com.br
- Германия** — Die Arche, www.diearche.de
- Малайзия** — AENON, www.aenon.org.my
- Норвегия** — Fredheim, www.fredheim.org
- Румыния** — Herghelia, www.herghelia.org
- Испания** — Son Natura, www.sonnatura.com
- Украина** — «Барвинок», www.barvinok.name;
«Наш дом», www.ourhome.vin.ua;
«Буковинская черешенка»,
www.chereshenka.com;
«Новая жизнь», www.new-life-mc.org;
«Солнечные Карпаты», www.sankarpat.com
- США** — Веймарский центр здорового образа жизни, www.newstart.com;
Веймарский институт, www.weimar.org;

⁵ Программа Newstart® охраняется авторским правом в США, Веймарским институтом, PO Box 486, Weimar, CA 95736, USA, телефон: 1 (530) 637-4111, www.weimar.org. В Европе авторские права принадлежат клинике La Lignière (Швейцария), La Lignière 5, 1196 Gland, Switzerland, телефон + 41 (22) 999-6464, www.laligniere.ch и Евро-Африканскому дивизиону Церкви Адвентистов Седьмого Дня, Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland, телефон +41 (31) 3591515, www.euroafrica.org.

Уайлдвудский центр здорового образа жизни, www.wildwoodlsc.org;
Ючи-Пайнс, www.ucheepines.org.

Искусственные подсластители⁶

Одним из способов, благодаря которым люди пытаются ограничить потребление сахара, является использование искусственных подсластителей или заменителей сахара. Они делают продукты сладкими без сахарозы, но люди проявляют беспокойство по поводу их безопасности. Ряд альтернативных подсластителей представляет собой **сахарные спирты** (маннит, сорбит, ксилит и мальтит), которые обеспечивают энергией в том же количестве, что и сахароза. Ввиду того что они обладают хорошими свойствами как наполнители и подсластители, их в основном используют в специальных диетических продуктах.

Искусственные подсластители (цикламат, сахарин и аспартам) являются необыкновенно сладкими и к тому же не содержат калорий. Но действительно ли они безопасны? Все вещества являются токсичными, если потребляются в достаточно высоких дозах.

Цикламат был когда-то разрешен, но затем запрещен в Соединенных Штатах, когда возникло так и не доказанное подозрение, что он вызывает рак у крыс. В Канаде это вещество ограничено для использования в качестве столового подсластителя и добавки в лекарствах.

Сахарин весьма популярен, но опыты показывают, что он провоцирует развитие опухоли мочевого пузыря.

⁶ F. Sizer, E. Whitney, Nutrition, Concepts and Controversies, International Thomson Publishing Company: 1997: 141-144.

ря. По этой причине продукты, содержащие сахарин, должны иметь предупредительный знак (этикетку): «Использование данного продукта может быть опасно для вашего здоровья. Этот продукт содержит сахарин, который, как было установлено, вызывает рак у лабораторных животных».

Аспартам, также используется под названием *Nutrasweet*, содержится в ряде продуктов, включая диетические напитки, конфеты, жевательные резинки, подслащенные каши из злаков, желатины, хлебобулочные изделия и пищевые полуфабрикаты, а также пудинги. Аспартам обеспечивает 4 калории на грамм и немного белка, но поскольку его нужно совсем немного, он практически не содержит калорий. Из-за имеющегося в нем фенилаланина его нельзя использовать людям с врожденным заболеванием обмена веществ, известным как фенилкетонурия.

Последние данные свидетельствуют, что умеренное потребление искусственных подсластителей не представляет опасности для здоровья. С другой стороны, опыты показали, что использование этих веществ, как правило, не помогает снизить вес чудодейственным способом, поскольку люди обычно продолжают потреблять большое количество калорий в других блюдах.

Еще один продукт на рынке, быстро привлекающий внимание потребителей, получают из растения *Stevia Rebaudiana*, которое также называется *сладким* или *сахарным листом*. Его экстракты могут быть слаще сахара до 300 раз. Однако во многих странах доступность стевии ограничена ввиду имеющихся разногласий в сфере медицины и политики. В некоторых странах ее употребление ограничено или даже запре-

щено, тогда как в других она широко используется, особенно в странах Восточной Азии.

Для людей, желающих снизить потребление калорий, мы предлагаем несколько других вариантов:

1. Сократите употребление сладких напитков, особенно безалкогольных, а также подслащенных продуктов наподобие варенья, мороженого, печенья, тортов и т. д. В среднем безалкогольные напитки содержат 8-12 чайных ложек сахара! Чистая вода по-прежнему является самым здоровым напитком, а свежие фрукты обеспечивают нас достаточным количеством питательных веществ. Тягу к сахару можно снизить!
2. Уменьшите потребление жиров в целом. Следите за «невидимыми жирами», скрытыми в жареной пище и продуктах животного происхождения как таковых.
3. Избегайте перекусываний между приемами пищи.

Мед

Существует мнение, что «белый сахар (сахароза) является вредным, а мед — полезным». Нам следует помнить о том, что сахароза и мед очень похожи по химическому составу. Сахароза объединяет глюкозу и фруктозу в одной молекуле, которую необходимо переварить для их разъединения, тогда как мед уже содержит их в виде отдельных молекул. Сахар и мед, по сути, являются рафинированными продуктами, и их следует употреблять лишь в небольших количествах. Другие питательные вещества в меде присутствуют в таких малых количествах, что их можно вообще не принимать в расчет.

Сравнительный анализ белого сахара и меда (исследования ESNA, 1998).

| 100 г | Сахар | Мед | 100 г | Сахар | Мед |
|---------------------------|-------|----------|-----------|-------|-----------|
| Калории | 387 | 304 | Витамин С | 0 | 1 мг |
| Белок | 0 | 0,301 г | Витамин D | 0 | 0 мкг |
| Углеводы | 99,5 | 82,3 г | Витамин E | 0 | 0 (-мг) |
| Жир | 0 | 0 г | Кальций | 1 | 5,99 мг |
| Холестерин | 0 | 0 мг | Медь | 0,043 | 0,036 мг |
| Волокна | 0 | 0 г | Железо | 0,06 | 0,419 мг |
| Общий вит. А | 0 | 0 RE | Магний | 0,5 | 2 мг |
| Тиамин-В ₁ | 0 | 0 мг | Марганец | 0,007 | 0,08 мг |
| Рибофлавин-В ₂ | 0,019 | 0,038 мг | Фосфор | 2 | 4,01 мг |
| Ниацин-В ₃ | 0 | 0,121 мг | Калий | 2 | 51,9 мг |
| Витамин В ₆ | 0 | 0,024 | Селен | 0,3 | 0,799 мкг |
| Витамин В ₁₂ | 0 | 0 мкг | Натрий | 1 | 4,01мг |
| Фолат | 0 | 2 мкг | Цинк | 0,03 | 0,22 г |
| Пантотеновая кислота | 0 | 0,068 мг | Вода | 0,04 | 17,1 г |

ПРИМЕЧАНИЕ ЭКСПЕРТА: В данной таблице применен принятый в США способ выражения дробных величин, а именно: 301 означает 0,301, 024 – 0,024, 68 – 0,68 и т. д.



*«Ешь, сын мой,
мед, потому что
он приятен, и сот,
который сладок для
гортани твоей»
(Прит. 24:13).*



*«...Не хорошо есть
много меду...»
(Прит. 25:27).*

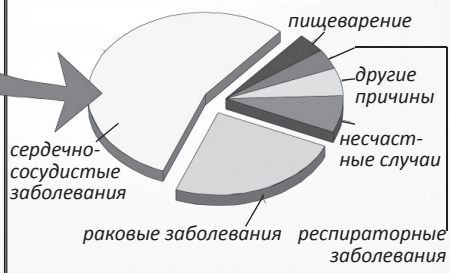
Сердечно-сосудистые заболевания

Глава 8

Цель этой главы не в том, чтобы научить ставить диагноз и назначать лечение, а показать, что развитие сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных образом жизни,

Сердечно-сосудистые заболевания

Возрастной стандартизированный коэффициент смертности на 100 тыс. человек (Европа), 1995 г.



можно предотвратить. Зачастую они лечатся благодаря введению правильных изменений в образ жизни. Диаграммы призваны помочь неискушенному в медицине человеку понять механизм артериальной обструкции и инфаркта.

Около половины всех смертей в развитых странах связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями (см. рис.). Они являются результатом либо закупорки артерий, либо скопления холестерина и кальция, либо тромбоза.

«Эпидемиологические исследования, проведенные среди мужчин среднего возраста, предоставили ясные доказательства того, что риск развития ишемической болезни сердца у людей увеличивается из-за трех основных факторов: высокого уровня общего холестерина в сыворотке крови, высокого кровяного давления и курения сигарет» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 56).

Факторы риска



курение



недостаточная физическая нагрузка



употребление большого количества жира и высокий уровень холестерина



избыточный вес



высокое кровяное давление

«Тот факт, что сердечно-сосудистые заболевания развиваются не сразу, а лишь спустя какое-то время, означает, что смертность от них сегодня является следствием предшествующего продолжительного воздействия на организм факторов риска, таких как неудовлетворительное питание, недостаточная физическая активность и потребления табака. Избыточный вес, ожирение (особенно отложение жировой клетчатки в области живота), высокое кровяное давление, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет и слабая кардиореспираторная система — вот несколько биологических факторов, главным образом способствующих повышенному риску. Нездоровые привычки в питании включают высокое потребление насыщенных жиров, соли и рафинированных углеводов наряду с низким потреблением фруктов и овощей» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 81).



«Исследования в сельских районах Китая показывают, что средний уровень общего холестерина у населения — 3,24 ммоль/л (125 мг/дл). Кроме того, заболеваемость ишемической болезнью сердца составляет лишь 4 % по сравнению с теми, что наблюдаются в Великобритании» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 55).

Когда холестерин и кальций накапливаются в артериях, то просвет уменьшается, в результате чего



меньшее количество переносимого с кровью кислорода может достигать тканей. Сначала человек не испытывает никаких

затруднений. Симптомы начинают проявляться, когда болезнь настолько развилась, что просвет составляет только 30 %.

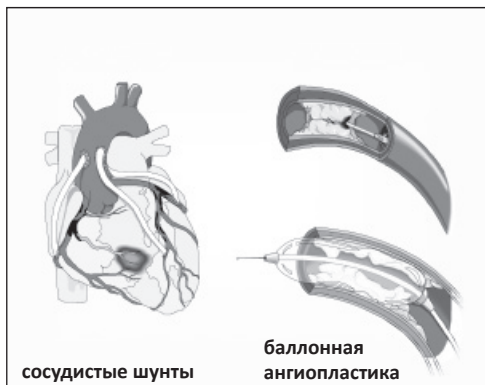
Во многих тканях и органах кровеносные сосуды образуют сеть, чтобы кровь могла обойти закупорку. Однако в сердечной мышце этого не происходит. Ткань, которая получает недостаточное снабжение кислородом, испытывает боль. Эта «обструктивная»



боль называется «стенокардией». Когда снабжение кислородом очень низкое, пораженная ткань

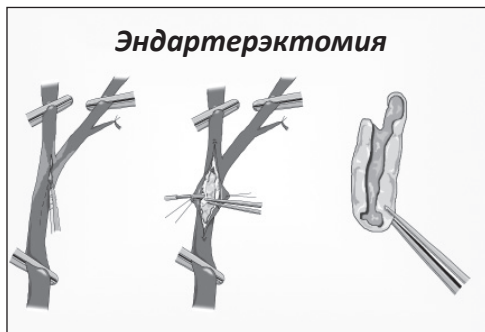
умирает. Это называется «инфарктом». Часто его первым симптомом является внезапная смерть!

Если обструкция не слишком тяжелая, может быть достаточно *баллонной ангиопластики* для открытия артериального просвета без серьезной операции. Однако для получения устойчивых результатов обязательны перемены в рационе питания и другие изменения образа жизни.



В более тяжелых случаях может понадобиться операция на *открытом сердце* для создания обходных каналов из аорты к поврежденной ткани. Это серьезная операция!

Обструкция может оказывать воздействие на крупные артерии, в особенности на шее и бедрах. Жесткий, кальцинированный материал может быть удален путем открытия артерии, как показано на рисунке. Эта операция называется *эндартерэктомия*. Как было сказано выше, перемены в рационе питания и другие изменения



образа жизни весьма важны для получения устойчивых результатов. Лучший способ это осуществить — принять участие в программе по восстановлению сердца, основанной на методике «Новый старт» в качестве пациента стационара. Важнейшими компонентами такой программы являются вегетарианская диета и регулярные физические упражнения.

Перемены в рационе питания могут привести к значительным изменениям уровней глюкозы в крови, холестерина и триглицеридов спустя всего 2-3 недели. Но для заметных улучшений органических поражений артерий может потребоваться несколько месяцев. Это можно легко понять, если учесть тот факт, что на их образование ушло одно или два десятилетия.

«Значительное количество эпидемиологических и клинических данных показывает, что высокое потребление растительных продуктов и сложных углеводов связано со снижением риска развития многих хронических заболеваний, в частности ишемической болезни сердца, некоторых видов рака, гипертонии и диабета» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 99).

«Представители различных групп населения, потребляющие пищу, богатую растительными продуктами, имеют более низкий показатель заболеваемости ишемической болезнью сердца, чем население в целом. Например, среди адвентистов седьмого дня в Нидерландах и Норвегии этот показатель составляет от трети до половины показателей от остального населения. Калифорнийские адвентисты седьмого дня, употребляющие мясо, имеют более высокие показатели, нежели те, кто

является вегетарианцами. Кроме того, среди британских вегетарианцев показатель смертности от ишемической болезни сердца на 30% ниже, чем среди невегетарианцев, если учесть низкий показатель курения сигарет. Уровень холестерина в сыворотке крови среди вегетарианцев значительно ниже, чем среди невегетарианцев» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 57).

Ишемическая болезнь сердца, потребление воды и орехи

Статистические данные, полученные благодаря адвентистскому исследованию вопросов здоровья (крупномасштабный исследовательский проект Университета Лома Линда [<http://www.llu.edu/llu/health>]), показали, что здоровые люди, которые выпивали пять или более стаканов воды в день, были вдвое меньше подвержены риску развития ишемической болезни сердца по сравнению с теми, которые пили только по два стакана в день. Люди, которые заменяли воду некоторыми другими жидкостями, такими как фруктовые соки, молоко или безалкогольные напитки, не имели такой защиты. В действительности у них риск был еще выше (American Journal of Epidemiology, 2002; 155: 9).

Кроме того, «в адвентистском исследовании здоровья люди, которые потребляли орехи (в основном миндаль и грецкие орехи, меньше арахиса) от одного до четырех раз в неделю, имели на 25% меньший риск развития ишемической болезни сердца, тогда как те, кто ел орехи пять или более раз в неделю, имели снижение риска на

50% по сравнению с теми, кто потреблял орехи менее одного раз в неделю» (J. Sabaté, Vegetarian Nutrition, 2001: 350).



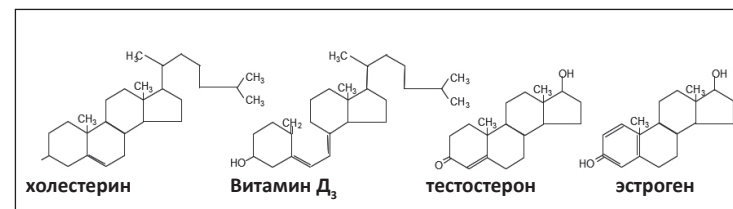
**«Больше всего
хранимого храни
сердце твое;
потому что из
него источники
жизни»**

(Прит. 4:23)

Глава 9

Рак.
Таинство жизни

Прежде чем мы поговорим о раке, то есть об аномальном размножении клеток, давайте кратко рассмотрим некоторые из таинств жизни. В сущности, наш организм представляет собой очень сложную совокупность химических веществ, взаимодействующих между собой конструктивным и продуктивным образом, который мы называем «жизнью». Нечто подобное не могло появиться случайно, оно было создано нашим любящим Богом и Отцом. Его мудрость безгранична. Взгляните, например, на сходства между холестерином и витамином D₃ или между тестостероном и эстрогеном, мужским и женским гормонами. Минимальные изменения в связях между некоторыми атомами приводят



к большим различиям в их функциях. Мужчины и женщины настолько похожие и настолько разные одновременно...

Поэтому нетрудно понять, насколько сложными должны быть механизмы, поддерживающие порядок в этой сложной системе — человеческом организме, — и как легко ее повредить. Подумайте о том, как нагревание может превратить здоровые цис-жиры во вредные транс-жиры. Мы существуем только благодаря постоянно поддерживающей нас Божьей силе и благодати. Мы уже видели, как психонейроиммунная и эндокринная системы взаимодействуют между собой во всех регуляторных функциях. Нетрудно понять важность питания, чтобы обеспечить необходимое количество и соотношение химических веществ для поддержания здоровья.

Действительно, это было идеальное состояние при сотворении человека. «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма» (Быт. 1:31). Грех привнес изменения, которые повлекли за собой прогресс-



сирующую деградацию. Эллиен Уайт описывает вырождение человека после грехопадения:

«Человек вышел из Божьих рук совершенным по строению и прекрасным по виду. Все способности его ума и тела были полностью развитыми и гармонично уравновешенными. Его характер находился в согласии с волей Божьей. Его намерения были чисты, его желания и страсти находились под контролем разума. Его ум был способен постигать духовные вещи. Он стоял перед своим Создателем в величии своих сил, будучи венцом творческой работы Бога.

В безграничной мудрости Бог подчинил недавно сотворенный мир власти неизменных законов. Законы были установлены не только для управления живыми существами, но и для процессов, происходящих в природе. Человек был сотворен подвластным закону. Он должен был прославить Бога жизнью послушания божественным законам, включая и те, которые относятся к его телесному устройству» (Э. Уайт. Тихоокеанский журнал здоровья, 1 февраля 1902 г.).

Вырождение человеческого рода

«С момента грехопадения род людской постоянно катится вниз, последствия греха становятся более заметными в каждом последующем поколении. Но человек был наделен такой огромной жизнеспособностью, что патриархи от Адама до Ноя, с некоторыми исключениями, жили почти тысячу лет. Моисей, первый историк, дает описание общественной и личной жизни людей в первые дни мировой истории. Но мы не встречаем записи о том, что ребенок родился слепым, глухим, калекой или слабоумным. Нет ни одной записи о смерти во младенчестве, в детстве или

в начале зрелости. Погребальные сообщения в книге Бытие повествуют следующее: “Всех же дней жизни Адамовой было девятьсот тридцать лет; и он умер”. “Всех же дней Сифовых было девятьсот двенадцать лет; и он умер”. Касательно другого, запись гласит: “И умер в старости доброй, престарелый и насыщенный жизнью”. Редко было, чтобы сын умер прежде своего отца, что такое происшествие считалось достойным записи: “И умер Аран при Фарре, отце своем”.

| До Потопа | | После Потопа | |
|------------------|---------|--------------|---------|
| Имя | Возраст | Имя | Возраст |
| Адам | 930 | Сим | 600 |
| Сиф | 912 | Арфаксад | 438 |
| Енос | 905 | Сала | 433 |
| Каинан | 910 | Евер | 464 |
| Малелеил | 895 | Фалек | 239 |
| Иаред | 962 | Рагав | 239 |
| Енох (переселен) | | Серух | 230 |
| Мафусал | 969 | Нахор | 148 |
| Ламех | 777 | Фарра | 205 |
| Ной | 950 | Авраам | 175 |

После потопа средняя продолжительность жизни уменьшалась. Если бы Адам не был наделен большей физической силой, чем теперешние люди, род людской исчез бы еще до этого.

Во время Первого пришествия Христа человечество настолько выродилось, что многие страдали от ужасного бремени скорбей. Не только пожилых, но людей среднего возраста и молодых приносили к Спасителю со всей округи, чтобы Он исцелил их от недугов.

Еще более плачевным является состояние человеческого рода в настоящее время. Умножились все-

возможные болезни. Тысячи несчастных смертных с обезображенными, болезненными телами и расшатанными нервами влачат жалкое существование. Телесные недуги влияют на ум, навевая мрак, сомнения и отчаяние. Даже младенцы в колыбели страдают от заболеваний, являющихся результатами греха своих родителей.

Существует тесная взаимосвязь между нравственным законом и законами, которые Бог установил в физическом мире. Если бы люди были послушны Закону Божьему, воплощая в своей жизни законы его Десяти Предписаний, то принципы праведности, которым он учит, стали бы ограждением от вредных привычек. Но благодаря потворству извращенному аппетиту, они обесценили свое достоинство, ослабили себя через свои безнравственные привычки и нарушение физических законов. Страдания и мучения, наблюдаемые нами повсюду, уродства, немощность, болезни и слабоумие, наводняющее мир ныне, сделали его лазаретом по сравнению с тем, каким он мог быть даже сейчас, если бы люди проявляли послушание нравственному Божьему Закону и закону, который он вложил в наше естество. Из-за того, что человек постоянно нарушает эти принципы, он в значительной степени усугубляет зло, являющееся следствием нарушения Закона в Едеме.

Против каждого нарушения жизненных законов природа выражает свой протест. Она терпит злоупотребления до тех пор, пока в состоянии это делать. Но, в конечном счете, наступает расплата, когда страдают умственные, а также физические силы. Наказанию подвергается не только нарушитель За-

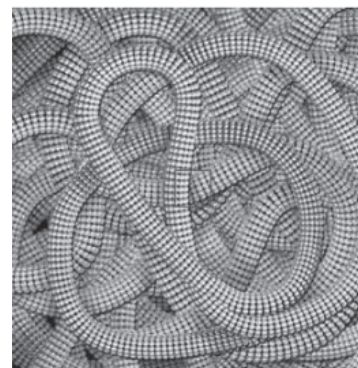
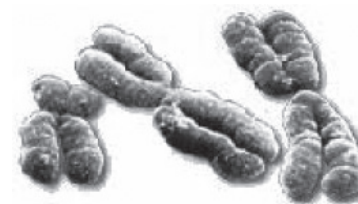
кона, последствия его потворства видны в его потомках и таким образом зло передается из поколения в поколение.

Поскольку, нарушив эти законы, человечество настолько удалилось от замысла Божьего, каким он был при их сотворении, и навлекло на себя такое невыразимое горе, реформа связанных со здоровьем привычек стала важным направлением великого Божьего дела на земле. Храм души был осквернен и люди призваны пробудиться и возвратить дарованное им Богом достоинство» (Э. Уайт. Тихоокеанский журнал здоровья, 1 февраля 1902 года).

Учитывая все это, нетрудно понять, каким образом тонкие механизмы, наподобие размножения клеток, могут выйти из строя, в результате чего происходит рост патологических тканей, называемый «раком».

Нормальное размножение клеток

Наши тела состоят из более чем миллиарда клеток. Они постоянно умирают и постоянно образуются новые. В ядре абсолютно всех соматических клеток содержится идентичная копия нашего наследственного материала. Рассматривая ядра под микроскопом, мы действительно можем увидеть наши хромосомы.



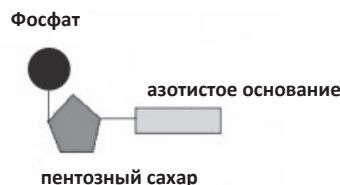
В ядре каждой клетки человека имеется **46 хромосом**, которые соответственно разделяются на 23 пары X-образных пучков. «Плечи» хромосомы состоят из длинных нитей ДНК, намотанных в узкие катушки для образования хромосом. **ДНК** является аббревиатурой названия «дезоксирибонуклеиновая кислота» — специальное химическое вещество, которое несет наследственную информацию почти у всех живых существ. ДНК сообщает клетке, как работать и какими именно характеристиками она должна обладать.

Участок ДНК, который велит клетке проявить определенные характеристики или выработать какое-то конкретное химическое вещество, называется **геном**. Каждая клетка нашего организма содержит 40 тыс. различных генов.

В паре каждого «плеча» хромосомы содержится идентичная информация по всей его длине. К примеру, оба «плеча» содержат ген цвета глаз, волос и т. д. Гены расположены в одинаковом порядке в обоих «плечах». Всякий раз, когда клетка делится, каждая хромосома должна быть тщательно скопирована.

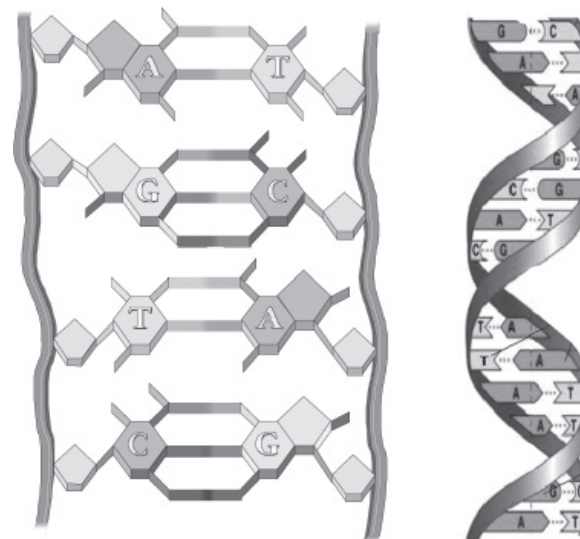
Существует четыре различных типа **азотистых оснований**, которые могут находиться в нуклеотидах молекулы ДНК. Каждое основание, как правило, известно по первой букве своего названия:

- Аденин — А.
- Цитозин — С.
- Гуанин — G.
- Тимин — Т.



Двойная спираль ДНК

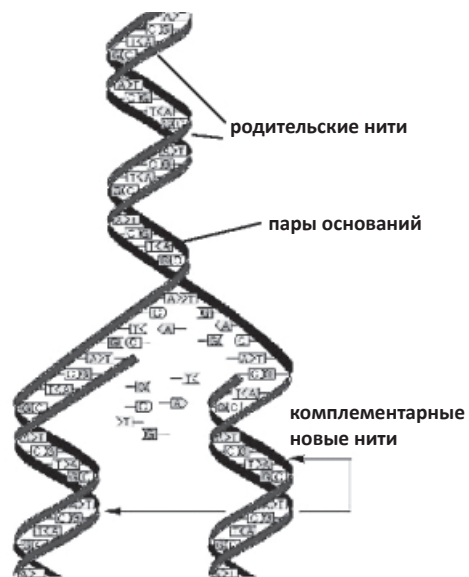
Одна нить ДНК — это длинная цепь нуклеотидов, каждый из которых имеет одно из четырех вышеупомянутых оснований. Данная молекулярная цепочка представлена последовательностью этих отдельных букв, например, AGTCTTCAGGT. Обычно две цепочки нуклеотидов, обернутых вокруг друг друга, придающие ДНК вид витой лестницы, называются двойной спиралью. В полной спирали аденин всегда находится напротив тимина, а гуанин — напротив цитозина.



Спаривание оснований в ДНК. Двойная спираль.

Репликация хромосомы

Репликация ДНК — это удваивание хромосом. Первый шаг состоит в том, чтобы размотать свои двойные спирали на отдельные цепи. Когда двойная спираль ДНК раскручивается на две *родительские нити*, открываются концы различных оснований.



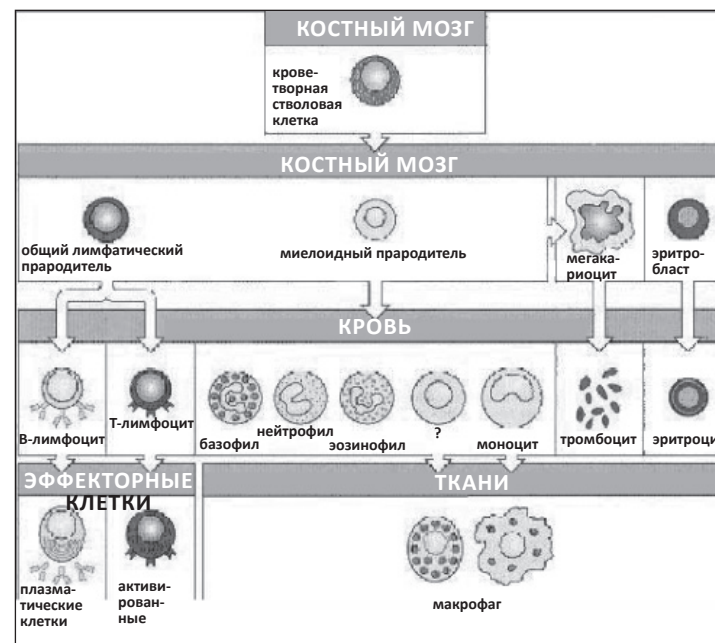
Благодаря обязательному спариванию А-Т и G-С каждая родительская нить становится моделью для репликации совершенно новой спирали ДНК. Поскольку структуры ДНК могут реконструироваться на обеих родительских нитях, создаются две

одинаковых спирали ДНК, каждая из которых содержит одну первоначальную родительскую нить и одну заново синтезированную нить, называемую *комплементарной (добавочной)*.

Нормальное развитие клеток

На рисунке показано нормальное формирование клеток крови из эмбриональных кроветворных стволовых клеток. Обратите внимание, что когда эмбриональная, незрелая, *недифференцированная* клетка созревает, она становится *дифференцированной*, то есть — специализированной. Зрелые клетки имеют узкоспециализированные функции, но теряют способность размножаться. Новые клетки могут появляться только из эмбриональных стволовых клеток.

Заметьте также, что недифференцированная стволовая клетка способна развиваться в различные ряды. Но как только клетка созревает в одном ряду, она уже не может превратиться в другой.



Разница между раковыми и здоровыми клетками

Для сохранения поддерживающего ее организма клетке необходимо делиться. У здоровых организмов частота роста новых клеток поддерживается в равновесии с частотой отмирания старых. В раковых клетках этот баланс нарушается либо по причине потери нормального контроля над ростом, либо из-за утраты способности клеток подвергаться естественной смерти, которая называется *апоптозом*. Раковые клетки появляются тогда,

когда какая-то клетка не воспроизводит себя должным образом, — это увеличивает ее шансы подвергнуться генетической мутации. Раковые клетки и их потомство начинают бесконтрольно размножаться и могут вторгаться в близлежащие ткани и повреждать их.

Деление в здоровых и раковых клетках

| Здоровые клетки: | Раковые клетки: |
|---|---|
| • Точно воспроизводят себя. | • Имеют дефекты, называемые «мутациями». |
| • Прекращают воспроизведение в нужное время. | • Продолжают воспроизведение. |
| • Собираются в нужном месте. | • Не находятся в одном месте. |
| • Самоуничтожаются, если повреждены. | • Не подчиняются сигналам соседних клеток. |
| • Становятся специализированными или «зрелыми». | • Не становятся специализированными, но остаются незрелыми. |

По своему поведению раковые клетки полностью «эгоистичны». Они не подчиняются законам и не уважают своих клеток-соседей. Они хотят лишь «есть» и расти, не принося никакой пользы. Они не производят никакой нормальной секреции и не выполняют мышечной работы.

Защита хромосомных окончаний

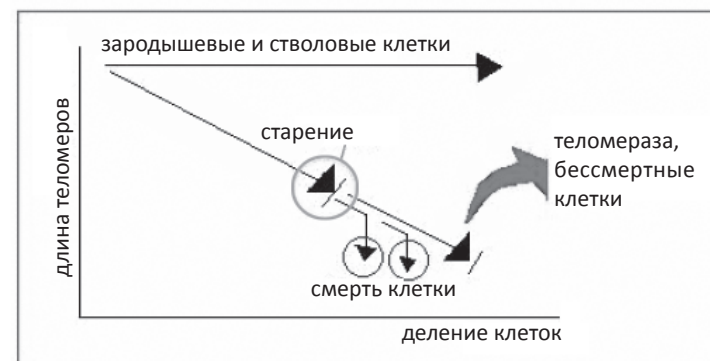
Для предотвращения потери или мутации важных генов конечные участки каждой хромосомы связаны специальной нитью ДНК, называемой *теломер*.

Теломеры покрывают наши хромосомы, предотвращая их от широкого спектра других катастрофических событий и наделяя молекулы ДНК способностью к репликации. Следовательно, теломеры играют важную роль в сохранении целостности ДНК. В нормальных клетках с каждым последующим витком деления клеток эти нити постепенно укорачиваются. Чем больше клетка делится, тем короче становятся теломеры и, в конечном счете, после ограниченного числа клеточных делений их длина становится настолько короткой, что клетка перестает делиться.

Теломеры некоторых клеток не сокращаются с прогрессирующим делением — это **стволовые клетки, зародышевые клетки и раковые клетки**.

Почти у всех опухолевых клеток заметно сокращены теломеры в сравнении с их «товарищами» у нормальных клеток. Это означает, что начальные стадии развития рака должны включать поражение теломеров.

Еще одна важная характеристика, которую необходимо отметить — теломеры в опухолевых клетках сохраняют постоянную длину.



Что такое рак?

- Рак — это неконтролируемое размножение клеток.
- Раковые заболевания являются клонами. Не важно, сколько триллионов клеток присутствуют в раке, все они произошли от одной клетки-прародителя.
- Раковые клетки, как правило, менее дифференцированы, нежели здоровые клетки той ткани, где они появились.
- Накапливаются данные о том, что рак возникает в клетках-предвестниках — стволовых клетках. Клетки, делящиеся путем митоза (непрямого деления ядра), производят дочерние клетки, которые еще не полностью дифференцированы.
- Раковые клетки содержат несколько мутировавших генов (шесть-восемь). Когда повреждаются несколько генов в одной ячейке, возможно возникновение рака. Эти дефектные гены могут дать команду клетке размножиться в неподходящее время или в неправильном месте. Именно так начинается рак. Иногда контрольно-пропускные пункты клеточного цикла неисправны сами или поврежденные клетки способны их обходить.

Как распространяется рак

Метастазы — это распространение рака от одной части тела к другой. Опухоли, образованные из распространившихся клеток, называются *вторичными опухолями* и содержат клетки, похожие на те, которые находятся в первоначальной (первичной) опухоли.

Опухоли называются *злокачественными*, потому что они способны вторгнуться в здоровые ткани (заменяя здоровые клетки раковыми) и метастазировать (распространяться) в другие части тела. Когда определенный вид рака распространяется на другую часть тела, он не меняет свой вид.

Метастазы образуются различными способами: через лимфатическую систему, кровоток, путем распространения через полые органы организма, такие как бронхи или брюшная полость, или путем внедрения. Наиболее распространенный способ распространения рака — через лимфатическую систему. Этот процесс называется эмболизация.

Различные виды рака также могут распространяться путем местных вторжений — то есть, вторгаясь в



здоровые ткани, которые окружают опухоль. Примером этого вида рака является базально-клеточный рак кожи. Когда этот вид рака удаляется хирургом, также удаляется широкая область окружающих его здоровых тканей. Он, как правило, «вылечивается» немедленно. Если же остались некоторые клетки, то маловероятно, что он не повторится (впрочем, не исключено, что при повторном развитии рака того же типа клетки могут начать расти позднее в совершенно другом месте — новый рост, не имеющий ничего общего с первым).

Алкоголь и рак

«Уже давно известно, что употребление алкоголя вызывает рак полости рта, глотки, гортани, пищевода и печени. Добавление к этому списку рака молочной железы и рака толстой и прямой кишки (два наиболее распространенных раковых заболевания во всем мире) означает, что ответственность за рак, приписываемая употреблению алкоголя, гораздо выше, нежели считалось ранее. Ученые продолжают находить все больше и больше доказательств влияния употребления алкоголя на увеличение риска развития рака, а также на общее ухудшение состояния здоровья населения планеты. Влияние даже умеренного потребления алкоголя на увеличение риска развития рака молочной железы является огромной проблемой, особенно в свете того, что за последние годы во многих странах все больше женщин приобретают эту пагубную привычку» (International Agency for Research on Cancer [IARC] of the WHO, 28 March 2007. http://www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.html; см. также www.genomics.unc.edu/articles/rusyn_who_assessment.htm).

Рак и употребление мяса

«Мясо никогда не было самой лучшей пищей, но его употребление теперь нежелательно вдвойне, так как количество болезней животных резко возрастает. Те, кто употребляет мясную пищу, мало знают о том, что они едят. Если бы они видели этих животных живыми, если бы знали о качестве мяса, которое они едят, они бы с отвращением отвернулись от него. Люди постоянно едят мясо, изобилующее возбудителями туберкулеза и рака. Туберкулез, рак и другие смертельные заболевания таким образом и передаются от животного к человеку» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 313).

«Рак, опухоли и все воспалительные заболевания в значительной степени вызваны употреблением мяса. Согласно дарованному мне Богом свету, распространенность рака и опухолей обязана обильному поеданию мертвой плоти. Я искренне и молитвенно надеюсь, что как врач, вы не будете вечно оставаться слепым в отношении этого вопроса. ... Когда мы питаемся плотью, соки и жидкости того, что мы едим, переходят в наш кровоток и, поскольку мы состоим из того, что едим, мы пробуждаем в себе животные инстинкты. Так создается возбужденное состояние, поскольку животные больны, и, вкушая их плоть, мы сеем семена болезни в нашей собственной плоти и крови» (Собрание Спалдинг и Мэган, с. 47).

«Последствия употребления в пищу мяса не всегда можно осознать немедленно; но нет доказательств того, что мясо безвредно. Немногие согласятся поверить в то, что именно мясо, которое они съели, отравило их кровь и явилось причиной их страданий. Многие умирают от болезней, абсолютно однознач-

но обусловленных употреблением в пищу мяса, в то время как об истинной причине не подозревают ни они сами, ни окружающие» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 315).

«Распространенное употребление мяса мертвых животных оказало пагубное влияние на нравственность, а также физическое строение организма. Плохое состояние здоровья в различных формах, если докопаться до причины проблем, обнаружит несомненный результат употребления мяса» (Э. Уайт. Медицинское служение, с. 222).

Белок и рак

Д-р Колин Кэмпбелл, почетный профессор Корнельского университета, наблюдал в экспериментах на животных, что белок животного происхождения может способствовать развитию онкологических заболеваний. Он может вызывать развитие рака при добавлении к еде более 10 % белка. Этого можно избежать, снизив уровень всего до 5 %. Растительный белок не способствует росту рака даже при высоких уровнях потребления (T.C. Campbell, The China Study, 2003: 43-67).

Овощи и фрукты защищают от рака

«Овощи и фрукты являются богатым источником многих питательных веществ. ... Существуют многочисленные доказательства того, что овощи и фрукты играют определенную защитную роль в предотвращении развития рака.

Значительное количество эпидемиологических и клинических данных показывает, что высокое потребление растительных продуктов и сложных углеводов

связано с уменьшением риска развития многих хронических заболеваний, особенно ишемической болезни сердца, некоторых видов рака, гипертонии и диабета» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 1990: 98-99).

Директор Отделения по профилактике и борьбе с раком Национального института рака в США заключил: «Большое число исследований показало, что богатая фруктами и овощами диета обладает защитным эффектом против рака. Люди, потребляющие много фруктов и овощей, примерно в половину меньше рискуют заболеть в сравнении с теми, кто потребляет их в малом количестве» (Better Nutrition: May 1994: 20).

Особенно полезны в этом отношении растения темного цвета, такие как черника, клюква, помидоры, красный сладкий перец и т. д.

Призыв к реформе

«Народ, который утверждает, что он с нетерпением ожидает явления Христа, должен быть преобразован. Реформа здоровья поможет совершить среди членов нашей Церкви ту работу, которая еще не осуществлена. Среди нас есть люди, которые должны пробудиться и увидеть опасность употребления мяса, поскольку они еще продолжают питаться им, тем самым подвергая опасности свое телесное, умственное и духовное здоровье. Многие из тех, кто сегодня только наполовину обращен в этом вопросе, отделятся от народа Божьего и больше не будут в его среде» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 382).

Исцеление характера

Глава 10

Исцеление характера

Подлинное исцеление подразумевает гораздо больше, нежели просто лечение заболеваний. Это полное восстановление здоровья, которое включает в себя тело, разум и дух. Мы часто используем 1 Фес. 5:23, чтобы продемонстрировать библейскую позицию о единстве тела, ума и духа. «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа». Тем не менее, даже христиане часто забывают, что формирование «святого» характера и освящение тесно связаны с нашей диетой и другими привычками образа жизни.

Законы жизни

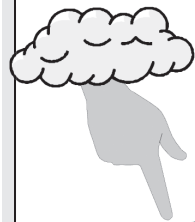
Давайте вкратце рассмотрим то, как был создан человек. В Бы-

тие 2:7 мы читаем, что Бог использовал элементы Земли (углерод, кислород, водород, железо, кальций и др.) в качестве составляющих человека. Очевидно, что эти элементы подвластны физическим законам. Атомы объединяются, чтобы образовать такие вещества, как сахар, жиры, белки, ферменты и многое другое — все они управляются химическими законами. Эти вещества образуют клетки и ткани, такие как мышцы, кости, кожа и т. д., которые в свою очередь подчиняются биологическим законам. Затем идут органы и системы: почки, дыхательная и другие системы — все функционирует в соответствии с физиологическими законами. Разум подчиняется психологическим законам. В конечном счете, человек стал «храмом Святого Духа» (1 Кор. 6:19,20) и сам подчиняется Божьим нравственным законам. Человек был создан совершенно счастливым, здоровым и «святым». Это состояние должно было продолжаться всю вечность.



Все эти законы необходимы для обеспечения совершенного функционирования человеческого организма. «... законы природы, будучи законами Бога, созданы для нашего блага, и повиновение им принесет счастье в этой жизни и поможет подготовиться к грядущей жизни на небе» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 146).

Созданные по образу Божьему



Самый прекрасный и удивительный факт состоит в том, что «сотворил Бог человека по образу Своему» (Быт. 1:27). Это превосходит всякое наше понимание и должно наполнять нас восхищением и благоговением.

«Это замечательно, что Бог сотворил человека, создал разум. Он сотворил его так, что каждая способность могла отражать способностью Божественного разума.

В сотворении человека по образу Божию и в его искуплении должна была являться слава Божья» (Эллен Уайт. Здоровый образ жизни, с. 12).

Высшие способности ума: нравственное восприятие, суждение, воля с ее силой и способностью к принятию решений, совесть сосредоточены в лобных долях мозга. К сожалению, грех омрачил образ Божий, святой характер Бога в нашем разуме. Божий План спасения имеет целью восстановление в нас Его образа.

Восстановление образа Божьего

Апостол Павел призывает нас думать и чувствовать, подобно тому, как это делал наш Образец —

Иисус. «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе» (Филп. 2:5).



Сам Иисус подчеркнул необходимость пребывать в тесном единении с Ним, говоря: «Я есмь Лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода» (Иоан. 15:5).



Эллен Уайт объясняет, что значит приносить плод. «Целью христианской жизни является плодоношение — воспроизведение характера Христа в верующих» (Э. Уайт. Наглядные уроки Христа, с. 67).

Это работа Святого Духа в нашем разуме: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание» (Гал. 5:22). «Когда характер Христа будет в совершенстве воспроизведен в народе Его, Он придет, чтобы объявить его Своим собственным» (Э. Уайт. Наглядные уроки Христа, с. 69).



Апостол Иоанн созерцал в видении искупленных на новой земле. Он описывает тех, кто воспитал святой характер, используя следующую, не нуждающуюся в объяснении картину: «И взглянул я, и вот, Агнец стоит на горе Сионе, и с Ним сто сорок четыре тысячи, у которых имя Отца Его написано на челах» (Откр. 14:1).

Что такое характер?

Один словарь дает слову «характер» следующее определение: «совокупность основополагающих психических и нравственных качеств личности, которые проявляются в том, как она себя ведет, в ее мыслях и поступках» (Румынский словарь, 1975).

Отметим, что характер проявляется посредством мыслей, поступков и поведения. Иисус сказал: «По плодам их узнаете их» (Матф. 7:16).



Британская энциклопедия дает более подробную информацию, объясняя, что характер имеет две основные составляющие. *Интеллектуальная* часть, представленная мыслями, является руководящей силой, а *эмоциональная*, представленная чувствами, — мотивационной. Обе вместе определяют наше поведение. Интересно отметить, что Эллен Уайт говорит то же: «Соединившись вместе, чувства и мысли соз-

дают нравственный характер» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 310).

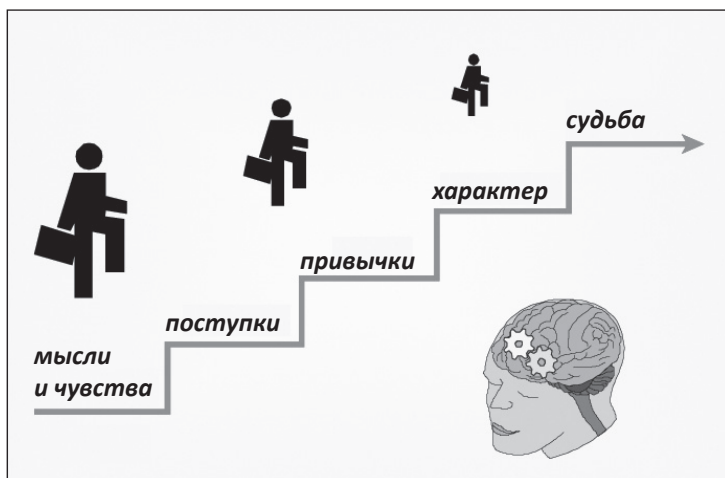
Теперь мы можем понять связь между любовью к Богу и соблюдением Его Заповедей. Иисус сказал: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Иоан. 14:15). Заповеди никого не спасают. Они показывают путь, по которому нужно идти, и их следует понимать разумом. Затем нужна любовь как движущая сила: «Ибо любовь Христова объемлет нас» (2 Кор. 5:14).

Как формируется характер?

Ребенок не рождается со сформированным характером. Он рождается с врожденными тенденциями и склонностями, которые должны получить развитие или быть исправлены на протяжении жизни. «Характер не является делом случая. Одно проявление несдержанности и один шаг в ложном направлении еще не образуют характера. Только повторное действие превращается в привычку и формирует злой или добрый характер. Благородный характер воспитывается лишь посредством упорных и неустанных усилий путем умножения дарованных талантов и способностей во славу Божию» (Э. Уайт. Вести для молодежи, с. 163).

Обратите внимание на последовательность шагов: в начале появляются мысли и чувства. Затем они анализируются и обобщаются в идеи, принимается решение, путем использования воли они переходят в действия. Повторные действия формируют привычки, а совокупность привычек представляет собой характер.

Божий План спасения включает в себя восстановление «святого» характера — образа Божьего в че-



ловеке. «Прощение грехов — это не единственный результат смерти Иисуса. Он принес такую безграничную жертву не только ради того, чтобы грех был устранен, но чтобы естество человека было восстановлено, заново украшено, восстановлено из руин и сделано достойным присутствия Божьего» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 537).

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Кор. 5:17).

«Характер, сформированный по Божественному подобию, есть единственное сокровище, которое вы сможете взять из этого мира в иной мир» (Э. Уайт. Наглядные уроки Христа, с. 332).

Анатомия характера

Бог создал нас по крайней мере с пятью органами чувств для контакта с нашим окружением. Их иногда называют «подступами к душе», потому что впечатления, полученные с помощью органов чувств, порождают мысли и чувства, которые формируют ос-



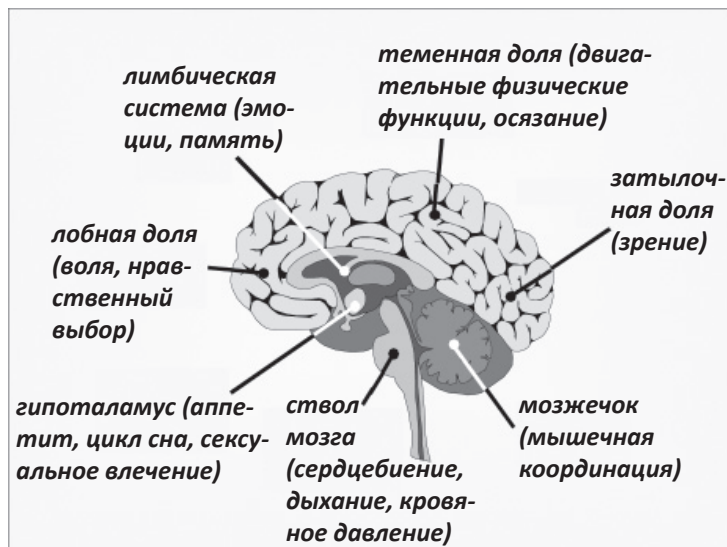
нову для наших взглядов, поступков и поведения.

«Тот, кто не желает стать жертвой обольщений сатаны, должен бдительно защи-

щать все подступы к душе. Нужно избегать чтения, просмотра или прослушивания того, что может дать пищу нечистым мыслям. Нельзя разрешать своим мыслям останавливаться на таких предметах, которые предлагает враг душ... Тебе придется добросовестно охранять свои глаза, уши и вообще все органы чувств, если ты хочешь управлять своими мыслями и не допускать, чтобы суетные и развратные помыслы оскверняли твою душу» (Э. Уайт. Разум, характер, личность, т. 1, с. 228).

Хорошие впечатления порождают хорошие взгляды, а плохие впечатления приведут к плохим взглядам.

Именно с этого должна начинаться профилактическая медицина. Следите за впечатлениями, получаемыми вашими глазами, за прочитанными книгами и сценами, которые вы созерцаете. Какую музыку слушают ваши уши? Каких друзей вы выбираете? Вот своевременный совет апостола Павла: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филп. 4:8).



Сенсорные органы состоят из специальных тканевых структур, способных превратить различные раздражители в малые электрические токи. Чувствительные нервы проводят эти токи в соответствующие участки мозга, где они расшифровываются и обрабатываются. Например, свет, поступающий в наши глаза через роговицу и хрусталик, проецируется на сетчатку, где чувствительные нервы вырабатывают электрические токи. Они проходят через несколько «станций» в конечный пункт назначения — визуальный участок задней доли головного мозга, где производят красочные, трехмерные виртуальные «изображения». Посредством различных нервных связей эти изображения интерпретируются в лобных долях. В других центрах осуществляется внесение необходимых корректировок в дыхание, сердечный ритм или мышечные действия.

Здоровье мозга

Основными функциями лобных долей являются:

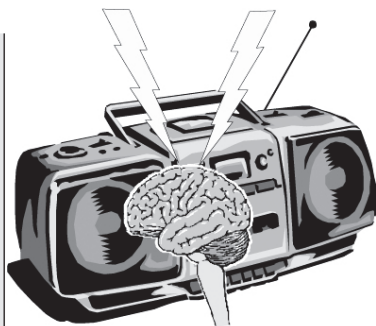
- Способность к различению.
- Суждение (рассудительность).
- Самообладание.
- Сила воли.

Наше поведение и формирование характера зависят от этих четырех функций или способностей. Иными словами, наше поведение дома, в школе, на рабочем месте или в любой другой ситуации, наша способность управлять стрессом и т. д. — все это зависит от здоровья мозга, особенно лобных долей. Для полноты понимания мы должны упомянуть здесь иммунную систему и все другие жизненно важные функции, поскольку все они зависят от здоровой работы мозга и связанных с ним центров.



Д-р Мервин Хардинг описывает факторы, которые оказывают негативное воздействие на функции головного мозга:

- Недостаточное поступление кислорода.
- Усталость.
- Переедание или недоедание.
- Алкоголь.
- Психотропные препараты.
- Некоторые лекции, телевизор и музыка (M. Hardinge. A Philosophy of Health: 138-148).



Нетрудно заметить, что образ жизни в целом, свежий воздух, регулярный отдых, питание, полный отказ от стимуляторов и то, что поступает через наши органы чувств, — все это влияет на работу нашего мозга и должно

быть предметом нашей тщательной заботы. Наш духовный рост осуществляется с использованием тех же анатомических структур и физиологических механизмов под руководством Святого Духа.

«Связанные со всем организмом нервы мозга являются единственным посредником, с помощью которого Небеса могут общаться с человеком и оказывать влияние на его внутреннюю жизнь. Все, что мешает течению электрических токов в нервной системе, ослабляет крепость жизненных сил и в результате притупляет чувствительность ума» (Э. Уайт. Воздержание, с. 13).

«Наше тело является единственным посредником, с помощью которого ум и душа развиваются для созидания характера. Именно поэтому враг человеческих душ направляет свои искушения, чтобы ослабить наши физические силы. Его успех в этом будет означать подчинение злу всего нашего существа. Наклонности нашей физической природы, если они не находятся под властью высших нравственных сил, непременно приведут к гибели и смерти» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 130).

«Мозг является органом и инструментом ума, контролирующим все тело. Для того чтобы другие

части организма были здоровы, мозг должен быть здоровым. И для того чтобы был здоровым мозг, кровь должна быть чистой. Если благодаря правильным привычкам в еде и питье кровь поддерживается чистой, мозг будет получать надлежащее питание» (Э. Уайт. Медицинское служение, с. 291).

«Телесное здоровье необходимо рассматривать как самую насущную необходимость для возрастания в благодати и формирования характера. Если желудку не будет оказано надлежащего внимания, тогда характер не сможет развиваться в благородном и моральном направлении. Мозг и нервы находятся в тесной связи между собой и желудком. Неправильная еда и питье выливаются в неправильные мышление и действия» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 9, с. 159).

«Существует тесная связь между разумом и телом. Они реагируют друг на друга. Для того чтобы достичь высокого уровня морального и интеллектуального развития, а также сформировать сильный, уравновешенный характер, следует внимать законам, которые управляют нашим физическим существом. Следует совершенствовать умственные и физические силы. Такая подготовка сформирует у людей цельный и твердый характер, острое восприятие и здравый смысл — людей, которые прославят Бога и будут благословением для мира» (Э. Уайт. Тихоокеанский журнал здоровья, 1 февраля 1902 г.).

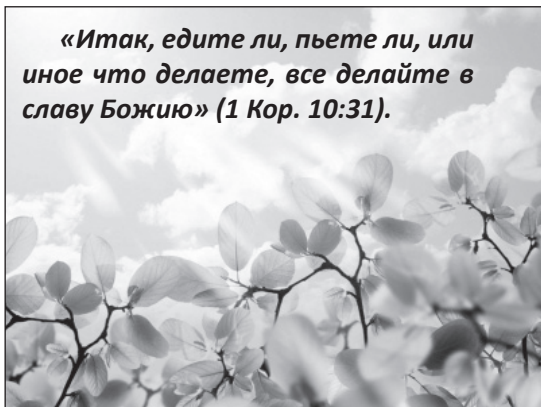
«Каждому человеку дана возможность во многом самому сделать себя таким, каким он желает себя ви-



деть. Благословения этой, а также и будущей вечной жизни зависят от личного выбора каждого. Человек имеет возможность формировать свой твердый и достойный характер, приобретая с каждым шагом все новые силы. Его способности будут улучшаться путем использования; чем больше мудрости он получает, тем большим будет его потенциал для овладения знаниями.

С другой стороны, человек может позволить своим способностям притупиться, не используя их или используя недостаточно, или же извратить их под влиянием плохих привычек в силу отсутствия самоконтроля либо недостатка духовной и нравственной выносливости. И тогда человек начинает постепенно опускаться все ниже, не повинуюсь больше ни Закону Божьему, ни законам здоровья... Следствием легкомысленного расточительства здоровья являются болезни, которые в свою очередь приводят к смерти. Такая участь постигает многих, кто мог бы принести пользу, служа делу Божьему и людям» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 15).

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



Приложение. Мистическая медицина

«Сегодня в образовательные учреждения и в церкви повсеместно приходит спиритическое учение, подрывающее веру в Бога и в Его Слово. Теория, согласно которой Бог есть сущность, наполняющая собой всю природу, воспринимается многими, кто заявляет о том, что верит Священному Писанию; но в какие бы красивые одежды эта теория ни рядилась, она является самым опасным обманом...

Если Бог — сущность, пронизывающая собой всю природу, тогда получается, что Он обитает во всех людях; и чтобы достичь святости, человеку нужно только развивать свои внутренние силы.

Эти теории приводят к таким логическим выводам, которые полностью отменяют то, что накопило и сберегло христианство. Они уничтожают необходимость искупления и подразумевают, что человек силен спасти себя сам» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 428, 429).

Истина и заблуждение

В предыдущих главах мы увидели, что болезнь и смерть являются конечными результатами греха и что План спасения предназначен для восстановления здоровья и жизни во Христе Иисусе. Другого Евангелия не существует. Вот почему исцеление, проповедь и обучение должны идти рука об руку.

Есть только одна истина, но заблуждений — огромное множество. Любое отклонение от истины становится заблуждением, и новые появляются постоянно. Мы должны изучать истинные методы исцеления, представленные в Библии и Духе Пророчества (Э. Уайт. Служение исцеления, Советы по здоровью, Советы по пище и питанию, Воздержание, Медицинское служение). Все остальное, что не находится в согласии с истиной, является фальшивкой. «Истинная наука не противоречит Слову Божьему, ибо у них обоих один и тот же Автор. Правильное понимание Библии и науки всегда подтверждает, что они находятся в гармонии друг с другом» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 8, с. 258).

Как только мы поймем подлинные методы исцеления, основанные на законах физиологии, будет нетрудно распознать обманчивые теории. Нет никакой необходимости изучать все ложные методы исцеления. Это только смутит наши умы и будет бесполезной тратой времени. Вот еще один не утративший своей актуальности совет Эллен Уайт:

«Мне дано повеление сказать вам, что не самое лучшее дело ввязываться в обсуждение догматов спиритизма и других странных и уводящих в заблуждение теорий, в течение ряда лет возникающих среди нас.

Точно так же не следует читать проповеди по вопросу пантеизма, используя при этом цитаты авторов, защищающих данные воззрения и выдвигающих ложные заключения, утверждающие пантеизм. Выводы, приведенные в «Свидетельствах для Церкви» (т. 8), достаточны, чтобы предупредить наш народ во избежание этих ошибок. Утверждения, содержащиеся в данной книге, сделают в сфере просвещения разума больше, чем все разъяснения или теории, выдвигаемые нашими служителями и учителями в отношении данных вопросов.

Если вы начнете обсуждать эти проблемы, то вовлечетесь в повторение всей софистики сатаны; вы таким образом станете помогать сатане доносить до людей его ложные теории. Решите для себя никогда, никогда не вдаваться в повторение того, что является заблуждением, но всегда наставлять в истине. Наполняйте сердца и умы людей торжественной, священной истиной для настоящего времени» (Э. Уайт. Евангелизм: борьба с ложными учениями, с. 623).

Бог и природа

«Размышляя над законами материи и законами природы, многие теряют из виду, если совсем не отрицают, постоянную и прямую деятельность Бога во всем этом. Они убеждены, что природа действует независимо от Бога, имея сама в себе свои собственные ограничения и собственную энергию. По их мнению, между естественным и сверхъестественным есть четкое отличие. Все естественное подчинено естественному течению вещей, обычным причинам, не связанным с силой Бога. Жизненная сила приписывается материи, и таким путем природа становится бо-

жеством. Предполагается, что материя, помещенная в определенные отношения, продолжает действовать в точно установленных законах, которым и Сам Бог не может препятствовать; что природа наделена определенными свойствами и подчинена законам, которым повинует, и выполняет работу, которую запрограммирована выполнять.

Это — ложная наука; Слово Божье не поддерживает такой точки зрения. Бог не аннулировал Свои законы, но Он постоянно работает через них, используя их как средство для Своей деятельности. Сами по себе законы не действуют. Бог постоянно трудится в природе. Она является Его слугой, во всем исполняющей Его волю. Природа в своей работе свидетельствует о мудром присутствии и активной деятельности Того, Кто управляет всем согласно Своей воли. Земля, из года в год приносящая свои блага и совершающая свой вечный круг вокруг Солнца, делает все это не в силу заложенной в природу первоначальной энергии. Рука безграничной силы постоянно находится за работой, управляя нашей планетой. Только благодаря непрерывной деятельности Божьей силы наша земля в состоянии исполнять свое вращение.

Небесный Бог постоянно находится за работой. Лишь благодаря Его силе наша земля производит зелень, деревья покрываются листвой и цветут цветы. Каждая капля изумрудного дождя, снежные ослепительные пушинки, нежная нить травы, каждый лист и цветок — все это свидетельствует о Боге. Все эти обыденные явления, окружающие нас, самым красноречивым образом свидетельствуют о том, что ничто, даже самое малое, не ускользнет от внимательного и заботливого взора нашего Бога.

Строение человеческого тела не может быть вполне понятно; оно полно тайн, которые ставят в тупик наиболее выдающиеся умы. Вся деятельность нашего организма — это не результат однажды запущенного механизма, продолжающего свою работу в ритмичных ударах пульса и дыхания. «Ибо мы Им живем, движемся и существуем». Каждое наше дыхание, каждое биение нашего сердца является постоянным свидетельством о силе вечно живущего Бога.

Лишь благодаря силе Божьей солнце восходит на небе. Он открывает небесные окна и посылает дождь. Он покрывает вершины гор зеленой травой. «Он дает снег, как волну, сыплет иней, как пепел» (Псал. 147:5). «По гласу Его шумят воды на небесах... Творит молнии среди дождя и возводит ветер из хранилищ Своих» (Иерем. 10:13).

Господь постоянно использует как Своих слуг все средства, сотворенные Им. Христос сказал: «Отец Мой доныне делает, и Я делаю» (Иоан. 5:17).

Люди с величайшим умом не в состоянии понять тайн Иеговы, открытых в природе. Божественное Слово ставит многие вопросы, на которые не в состоянии дать ответ самые мудрые и проникновенные ученые. И эти вопросы поставлены не для того, чтобы мы могли ответить на них, а чтобы таким путем привлечь наше внимание к глубоким тайнам Божиим и научить нас тому, что наша человеческая мудрость ограничена; что нас окружают вещи, стоящие выше нашего понимания; что цели и суждения Бога уходят далеко за пределы нашего представления; что Его мудрость — неизмерима.

Скептики отказываются верить в Бога, потому что их ограниченный разум не может постичь безгранич-

ную силу, через которую Он открывается людям. Но Бога гораздо доступней понять чрез все, что Он не открыл о Себе, нежели чрез все, открытое нашему узкому пониманию. В Своем божественном откровении и в природе Бог открывает людям тайны, управляющие их верой. Так должно быть. Мы можем всегда искать, всегда спрашивать, всегда учиться, и при всем этом пред нами будет вечно лежать безбрежный океан непознанного и неузнанного...

Могущественная сила, действующая во всей природе и дающая жизнь всему, не является просто всеобъемлющим принципом, действующей энергией, как представляют некоторые ученые. Бог — Дух; но, тем не менее, Он — Личность, потому что человек сотворен по Его образу» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 8, с. 259-261).

Несколько терминов

Для начала нам необходимо прояснить некоторые понятия. Два века назад медицина в основном была эмпирической, то есть основанной исключительно на опыте, и еще не опиралась на научные данные, как в наши дни. Неприятные симптомы заболевания подавлялись с помощью лекарств, которые вызывали противоположный эффект. Диарею лечили средствами против поноса, высокую температуру — гипотермическими, а возбуждение — седативными средствами и т. д. Это называлось **аллопатией**. Многие из этих лекарств или наркотиков обладали токсичными побочными действиями. Немецкий врач Самюэль Ганеманн разработал другую теорию лечения этих проявлений с помощью малых доз различных веществ, которые вызывают аналогичные симптомы при назна-

чении здоровым людям. Она называлась принципом подобия — *Similia similibus curantur* (Принцип подобия, лат. «Подобное излечивается подобным») — и являлась философской основой **гомеопатии**. Эти два направления были несовместимы друг с другом. Вопрос встал «или-или», после чего стал **альтернативой** общепринятой медицинской практики.

Специализация и ограничения во времени являлись результатом того, что врачи часто лечили больной орган или часть тела, забывая о том, что пациент является целостной личностью. Люди выступали против такого положения вещей, ища альтернативных целителей, которые могли бы их лечить, применяя **целостный** (холистический) подход. Кроме того, альтернативные целители утверждали, что обладают некими дополнительными ресурсами, в особенности духовными по своей сути, которыми не располагала традиционная медицина, поэтому предлагали некие дополнительные надежды в якобы безнадежных случаях.

Сегодня медицинские методы лечения гораздо шире — это и гидротерапия, и диета, и психиатрия и другие отрасли. Наука приходит к осознанию важности психического и духовного факторов в процессах, причастных к здоровью и заболеваниям. С другой стороны, альтернативная медицина вобрала в себя многие другие методы — природные и мистические, — в особенности те, ко-



которые берут начало в восточных пантеистических направлениях философии. В результате оба подхода к врачеванию объединяются и, вместо того чтобы быть *несовместимыми* или *взаимоисключающими*, они становятся *совместимыми*. Альтернативные методы теперь называются **комплементарными** (дополняющими), поскольку они предназначены для того, чтобы дополнять другие, так сказать традиционные методы лечения. В настоящее время многие врачи практикуют оба вида медицины, традиционный и комплементарный. Поступая так, они не подвергают себя риску потерять клиентов, но могут угодить запросам многих своих пациентов, которые верят в эзотерические методы. Иногда это просто вопрос удобства и финансовых интересов.

Природные методы лечения

Что на самом деле представляют собой «природные» методы? Ответ может быть легким, но проблема заключается в разных значениях, которыми наделяют слово «природный», и в том, каким образом его используют или же, наоборот, им злоупотребляют.

Некоторые считают, что слово «природный» является синонимом всего хорошего, правильного, безвредного, не использующего «химии» или лекарств. В противовес этому, они полагают, что традиционную медицину (поскольку она использует «химические» лекарства) нужно считать вредной, неправильной, не натуральной и плохой. Оба мнения являются слишком обобщенными и могут быть верными или частично верными в одних случаях, но ложными в других. Еще одна, гораздо более серьезная проблема — это смешение истины и заблуждения в некоторых методах лечения.

Будучи адвентистами, мы порой склонны слепо верить в любое лечение, которое называется природным, поскольку Эллен Уайт особо подчеркивала использование природных лекарственных средств. «Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, надлежащее питание, употребление воды, доверие Божественной силе — вот истинные лекарственные средства. Каждому человеку следует знать о том, какие лекарственные средства находятся в распоряжении природы, и научиться пользоваться ими. Одинаково важно понимать принципы, на которых основывается лечение больного, и иметь практическую подготовку, чтобы уметь на практике правильно использовать эти знания» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 127).

Обратите внимание на две вещи, которые упоминает Эллен Уайт в этом отрывке. Во-первых, она называет «истинные» средства по имени. Здесь рекомендуется применять не все то, что предлагают в качестве «природных» лекарств на сегодняшнем рынке. Во-вторых, она подчеркивает, что «важно понимать принципы, на которых основывается лечение больного». Подлинные лекарственные средства оказывают полезное действие в согласии с известными физиологическими механизмами, как пояснялось в главе 3, посвященной иммунной системе. По этой причине мы должны тщательно изучать ее советы по здоровью, а также быть хорошо осведомленными в отношении основных функций нашего организма.

«Наш долг состоит в том, чтобы изучать законы, которые управляют нашим естеством, и придерживаться их. Невежество в этих вопросах является грехом. ... Познакомиться с прекрасным человеческим

организмом (костями, мышцами, желудком, печенью, кишечником, сердцем и порами кожи) и понять зависимость одного органа от другого для их здорового взаимодействия — вот изучение, к которому большинство матерей не проявляет никакого интереса» (Эллен Уайт. Здоровый образ жизни, с. 13).

Теперь вы будете удивлены, прочитав следующий список врачебных методов, предлагаемых в качестве «природных» Швейцарским объединением натуральных методов лечения (а/я 3004, Берн, Швейцария):

| | | | |
|---|------------------------|----------------------------------|--|
| Акупунктура | Лечение кристаллами | Лечение по методу Кнейпа | Психозонный массаж |
| Метод телесной терапии Александра | Толкование лица | Лечение пиявками | Диагностика пульса |
| Ароматерапия | Лечение внушением | Психологическое консультирование | Радистезиология |
| Астрология | Пост | Лимфодренаж | Ребефинг |
| Аутогенная тренировка | Метод Фельденкрайза | Магнитотерапия | Рейки |
| Самовнушение | Лечение парками | Классический массаж | Реинкарнационная терапия |
| Цветочная терапия | Лечение парками | Интуитивный массаж | Рольфинг |
| Баха | Рефлексология ног | Медитация | Шиацу |
| Метод Бауншейдта | Метод Герды Бойсен | Метаморфная техника | Тай чи |
| Биоритм | Лечение травами | Мора-терапия | Карты Таро |
| Кровопускание | Гомеопатия | Игнипунктура (прижигания) | Исцеляющие прикосновения |
| Дыхательные практики | Гидротерапия | Музыкотерапия | Виталогия (наука, как быть счастливым) |
| Хирургия Ясновидения | Гипноз | Нумерология | Йога |
| Колоникс (очищение промыванием кишечника) | Иридодиагностика | Терапия полярности | и многие другие |
| Цветотерапия | Кинезиология | Советы по питанию | |
| | Фотография по Кирлиану | | |

Глядя на этот список, вы можете обнаружить некоторые приемлемые методы лечения наподобие дыхательных упражнений, использования трав, гидро-

терапии, лечения по методу Кнейпа, классический массаж и советы по питанию, но все остальное, вне всякого сомнения, является мистическим и не согласуется с библейским учением.

Некоторые методы могут быть не столь откровенно мистическими или пантеистическими, равно как и не иметь достоверного физиологического объяснения. Они не могут причинить вред, но и не принесут исцеления. Что же тогда делать? При выборе лечебных методов нам необходимо руководствоваться здравым смыслом.

Определяющие критерии

На сегодняшнем рынке услуг предлагают сотни альтернативных методов, к тому же постоянно появляются новые или модификации уже существующих. Каждый регион мира и каждая культура имеют свои собственные предпочтения. Поэтому невозможно составить полный и безошибочный список неприемлемых методов. Один из способов заключается в анализе происхождения метода. Однако некоторые христианские врачи утверждают, что используют лишь сам метод в отрыве от его философии. В действительности это не представляется возможным, поскольку, как правило, именно философия объясняет предполагаемый механизм его действия. Например, если вы убеждены, что определенные болезни вызываются бактериями, вы можете бороться с этими бактериями, используя антисептические средства или антибиотики. Если вы убеждены, что некоторые болезни вызваны злой волей духов, вы, возможно, захотите унять гнев духов при помощи некоего подходящего метода. Если вы считаете, что определен-

ные болезни вызваны космическими энергиями, которые не циркулируют по телу должным образом, то пожелаете исправить эту ситуацию с помощью методов, якобы способных восстановить потоки течения энергии. Но если вы считаете, что болезнь вызвана неправильным образом жизни, вы попытаетесь исправить вредные привычки и придерживаться здорового образа жизни.

Вот некоторые вопросы, которые могут оказаться полезными:

1. Основывается ли этот метод на известных законах физиологии?
2. Согласуется ли лежащая в его основе философия с библейским мировоззрением?
3. Ведет ли этот метод людей к Иисусу или к гармонии со Вселенной?

Существует много различных методов, но большинство из них утверждают, что имеют дело с какой-то неизвестной энергией. Обретя некоторый опыт, вы сможете без труда распознать пантеистическую подоплеку. Это могут быть предполагаемый поток энергии между инь и янь или энергия, протекающая по мнимым меридианам, или кристаллы, которые якобы наделяют энергией больные органы, или инъекции в старые рубцы, чтобы разблокировать поток энергии, или любые другие средства для ускорения притока энергии от вселенной (макрокосмоса) к телу (микрокосмосу). Фантазия не знает границ!

«Апологеты практически всех форм спиритизма утверждают, что у них есть сила исцелять больных. Они относят ее на счет электричества, магнетизма, так называемых «симпатических средств» или скры-

тых возможностей человеческого разума. И немало людей, даже в наш христианский век, спешат к этим целителям вместо того, чтобы довериться силе живого Бога и умению квалифицированных христианских врачей» (Э. Уайт. Евангелизм, с. 606).

«Эти пособники сатаны заявляют, что способны излечивать болезни. Они приписывают свои силы электричеству, магнетизму или так называемым «симпатическим средствам», в то время как сами являются всего лишь проводниками электрических токов сатаны» (Э. Уайт. Евангелизм, с. 609).

Следует отметить, что мир мистического исцеления берет на вооружение новые технологии. Имеются все виды компьютеризированных устройств, которые якобы обнаруживают, интерпретируют и восстанавливают поврежденные токи или клеточные колебания. Считается даже, что некоторые методы способны предсказать риск будущего развития заболеваний или рака. В конце концов, кто не подвержен риску при нашей современной жизни?

Некоторые методы являются явно мистическими. Другие выглядят, как научные, и даже используют какую-то псевдонаучную лексику. Часто встречаются такие слова, как «жизненно важный», «энергетический», «динамический», «био-», «регулирование» и им подобные. Поскольку о важности иммунной системы стали говорить все чаще и она у всех на слуху, нередко можно прочесть, что какой-то метод или лекарство укрепляет или помогает иммунной системе. Кто может это опровергнуть? Нам также следует проявлять осторожность в следующих случаях:

1. Методы лечения, которые «управляют» «неизвестной энергией».

2. Альтернативные целители, которые, похоже, используют оккультные знания и/или силы.

3. Врач, пользующийся методом, с которым никто не знаком.

4. Лекарства от всех болезней.

5. Объяснения, которые не имеют здравого смысла.

6. Наличие множества сомнительных свидетельств о 100 %-м исцелении болезней.

7. Методы лечения, которые в основном полагаются на измененные состояния сознания.

8. Врачи, которые утверждают, что работают чисто на христианской основе, но используют странные «обряды».

Христианский врач считает болезнь конечным результатом греха (Римл. 5:12 и 6:23), а не дисбалансом космической энергии, и направляет своих пациентов ко Христу как единственному истинному Спасителю и Целителю. Кроме того, он говорит о послушании Божьим законам: физическим (здоровый образ жизни) и нравственным (Десять Заповедей). Христианский врач также верит в существование сверхъестественных сил — великая борьба между Христом и сатаной — и молится о Божественной помощи в этой невидимой битве между добром и злом. Это — «христоцентричная философия».

Для секулярного врача «холистическая медицина» означает принятие научных и ненаучных методов диагностики и лечения, которые включают в себя все направления восточной пантеистической философии.

Для христианского врача «целостная или комплексная медицина»⁷ означает, что тело, разум и дух

⁷ Повсюду используют термин «холистический», но в христианском окружении мы используем слово «целостный», поскольку оно несет смысловую нагрузку целостности.

должны всегда рассматриваться в их неразрывном единстве. Грех и болезнь, спасение и исцеление, проповедь Евангелия и уход за больными идут рука об руку. Это комплексный библейский подход к разрешению проблем человечества.

Следует признать, что неискушенному в медицине человеку не всегда будет легко отличить истину от заблуждения, особенно когда эти методы практикуются врачами, имеющими государственные дипломы. Число таких врачей неумолимо растет! Еще большее недоумение вызывает тот факт, что некоторые медицинские страховые компании причисляют мистические методы лечения к спектру своих услуг. Хотя не вся информация в Интернете является достоверной, есть некоторые сайты, которые могут оказаться полезными — Комитет врачей за ответственную медицину (Physicians Committee for Responsible Medicine) www.pcrm.org; www.quackwatch.com, а также www.wikipedia.org.

Объяснение мистических исцелений

Многие люди думают, что реальный или мнимый успех является доказательством достоверности лечения или методов врачевания, и считают практикующего их человека «добрым» или обладающим «истиной». Подобная логика рассуждений таит в себе опасность. Более того, некоторые заключают, что все другие способы лечения, исходя из метода исключений, должны быть неправильными. Это рассуждение также опасно.

Вот несколько объяснений успеха любого лечения:

1. Общеизвестно, что 80 % или более всех обращений за врачебной помощью связаны с проблемами, которые возникли из-за вредных привычек образа жизни и мышления. На этом начальном этапе проб-

лемы являются «функциональными». Исследование органов и лабораторные анализы не могут обнаружить какие-либо неполадки. Это не означает, что пациент придумывает симптомы или болезнь. Нет, его проблемы вполне реальны.

При такого рода недугах человек обычно чувствует облегчение после любого лечения, будь то покой и отдых, голодание, чесночные капсулы, гидротерапия, лечебные чаи, витамины, массаж и т. д., или даже без него, только благодаря тому, что ему уделили внимание.

2. Альтернативные способы лечения часто сочетаются с постом, отдыхом, здоровым питанием, гидротерапией и позитивным мышлением, которые сами по себе укрепляют иммунную систему и, следовательно, способствуют исцелению любой болезни, даже злокачественных опухолей.

3. «Эффект плацебо» является мощным фактором, который действует посредством наших мыслей, и сам по себе может вызвать или, по крайней мере, быть связанным со многими случаями исцеления.

4. Неправильный или ложный диагноз. Знахари-самоучки (из-за невежества) или недобросовестные специалисты (для оправдания длительного лечения, высоких гонораров, повышения рейтинга) преувеличивают тяжесть болезни или ставят ложный диагноз, например «рак». После их лечения пациент, безусловно, «исцеляется».

5. Ложный успех. СМИ часто сообщают об исцелениях, совершаемых «набожными» знахарями, которые не могут быть критерием подлинного или объективного исцеления. Пациент часто испытывает субъективное ощущение улучшения, которое длится недолго.

6. Помимо божественных чудес, есть также неоспоримые сверхъестественные исцеления, совершаемые врачами, практикующими мистические методы. Эти исцеления не оправдывают использование данных методов, поскольку Бог ясно велел не прибегать к ним ни при каких обстоятельствах (Втор. 18:9-12; 1 Цар. 28:6, 7).

Является ли альтернативная медицина вредной?

Многие альтернативные методы лечения не являются вредными сами по себе, и если болезнь не опасна, тогда не стоит ожидать какого-либо негативного результата. Однако ситуация меняется, когда серьезное заболевание не диагностируется правильно в нужное время или когда крайне необходимым для спасения жизни лечением пренебрегают из-за длительной альтернативной терапии. Некоторые целители, пользуясь альтернативными методами, препятствуют тому, чтобы пациенты обращались к врачу.

Есть, однако, много методов, основанных на конкретной пантеистической и спиритической философии, которые были недвусмысленно запрещены Богом. Намеренно пользуясь подобными методами, пациент добровольно ступает на запретную территорию. Эллен Уайт убедительно описывает эту ситуацию в следующих строках:

«Мать, сидящая у постели больного ребенка, восклицает: “Я в отчаянии! Неужели нет ни одного врача, который мог бы вернуть здоровье моему ребенку?” Ей говорят о чудесных исцелениях, производимых каким-нибудь ясновидящим или магнетическим целителем, и она доверяет свое чадо его попечению, тем самым вручая ребенка в руки сатаны, как если

бы тот стоял рядом с ней. Во многих случаях будущая жизнь такого ребенка оказывается во власти сатаны, из-под которой ему, похоже, уже не вырваться.

Отдавшие себя колдовским чарам сатаны хвалятся приобретением великих благ, но говорят ли так называемые блага о мудрости и безопасности их пути? Что толку, если жизнь этих людей будет продлена? Или если будут обретены временные земные блага? Оправдано ли будет, в конце концов, их пренебрежение волей Бога? Все их кажущиеся приобретения обратятся в итоге невосполнимой потерей. Мы не можем безнаказанно нарушить ни одного барьера, который Бог возвел для защиты Своего народа от сатанинских сил» (Э. Уайт. Евангелизм, с. 606, 607).

Что же делать?

Мистические методы лечения предполагают мистическое происхождение заболеваний. Существует достаточное количество теорий, называющих причинами заболеваний несчастливое положение звезд, плохие заклинания, нарушения в потоке энергии через меридианы и чакры или гнев богов. Механизм происхождения болезни должен соответствовать той же философской системе, что и лечение. Мистические способы лечения соответствуют мистическим причинам.

Библейское понимание происхождения болезни сильно отличается. «Болезнь — это усилие природы освободить организм от последствий нарушения законов здоровья». Далее текст показывает рациональный подход к лечению. «В случае заболевания необходимо точно выяснить причину болезни. Нездоровые условия нужно изменить, вредные привычки — искоренить. Только таким образом человек действитель-

но сможет помочь природе в ее усилиях удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 127). Подобный подход находится в полной гармонии со всем Планом спасения, который мы изучали.

В Библии и через Эллен Уайт Бог дал многочисленные и четкие указания по профилактике и лечению заболеваний. Он советовал организовывать санатории и медицинские школы. Принципы, на которых основаны подобные учреждения, включают в себя следующее:

- Христос является истинным врачом (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 111).
- Молитва за больного (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 225-233).
- Использование рациональных методов постановки диагноза и лечения (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 232).
- Отказ от греха и вредных привычек, связанных с образом жизни (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 128-131, 227-229).
- Обучение здоровому образу жизни (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 125, 126).
- Врачи, прошедшие хорошую научную подготовку (Э. Уайт. Медицинское служение, с. 57, 69, 75).
- Лекарства — как можно меньше (Э. Уайт. Избранные вести, т. 2, с. 281-284, 286-291).
- Рентгеновские лучи являются приемлемыми (Э. Уайт. Избранные вести, т. 2, с. 303).
- Переливание крови является приемлемым (Э. Уайт. Избранные вести, т. 2, с. 303).
- Хирурги работают под руководством Бога (Э. Уайт. Медицинское служение, с. 34, 35; Избранные вести, т. 2, с. 284, 285).

Заключение

В Божьем Плате спасения религия и медицина тесно взаимосвязаны. Между ними не существует никакого разделения. В действительности большая часть, если не все религии, включают в себя аспект целительства. Большинство людей равнодушно к этим вопросам, тогда как некоторые подвержены крайностям и фанатизму. Бог призывает к преобразованию:

«Господь дал мне особый свет о создании учреждения реформы здоровья, где лечение больных может осуществляться совершенно иными методами, отличными от существующих в любом другом учреждении в нашем мире. Оно должно быть основано и осуществлять свою деятельность на принципах Библии и быть инструментом Господа, не лечить с помощью медикаментов, но использовать природные лекарственные средства. Все, кто имеют какое-либо отношение к этому учреждению, должны быть обучены принципам восстановления здоровья» (Письмо 205, с. 1, д-ру Дж. Х. Келлогу, 19 декабря 1899 года).

Наши методы лечения не должны следовать каким-либо существующим моделям в мире. Мы не называем себя аллопатами, гомеопатами или натуропатами. Выражение «природные лекарственные средства» относится к подлинным естественным факторам — питанию, физическим упражнениям, воде, солнцу, воздержанию, воздуху, отдыху и вере в Бога, — исключая все мистические средства, даже если они ложно используют торговую марку «натуральный» или «природный». Сатана — обманщик и использует медицину, чтобы привнести свои лживые вымыслы в религию. Да поможет нам Бог, чтобы придерживаться Его пути!

«И увидел я другого Ангела, летящего по середине неба, который имел вечное Евангелие, чтобы благовествовать живущим на земле и всякому племени и колену, и языку, и народу; и говорил он громким голосом: убойтесь Бога и воздайте Ему славу, ибо наступил час суда Его; и поклонитесь Сотворившему небо и землю, и море и источники вод» (Откр. 14:6, 7).

Заявление о позиции отдела здоровья Генеральной Конференции в отношении сомнительных альтернативных методов лечения

(Принято голосованием в Силвер-Спринг 4 апреля 1996 года)
Научный прогресс предлагает хорошие перспективы в сфере

здравоохранения. В то же время растет число подходов к лечению с использованием эволюционных и спиритических направлений философии.

По этой причине, а также желая помочь и сориентировать церковь в правильном направлении, Всемирный консультативный отдел здоровья и воздержания Генеральной Конференции адвентистов седьмого дня выражает свое согласие со следующими взглядами:

1. Человеческие существа были созданы по образу Божьему. Человек представляет собой целое, неделимое единство, поэтому недуг любой части тела будет оказывать влияние на все другие области.

2. Основа диагностических и терапевтических методов, используемых в профилактике и лечении заболеваний, зиждется на физиологии человека, Библии и Божественной силе.

В деле сохранения и восстановления здоровья адвентисты пропагандируют учение о жизни в святости, в том числе использование природных ресурсов, которые Эллен Уайт называет «истинными лекарственными средствами».

3. Мы верим, что Господь дал человеку ресурсы и умственные силы для расширения познаний в сфере биологии, физиологии и изучения механизмов, вызывающих заболевания. По этой причине мы считаем, что достижения научной медицины следует внедрять в медико-миссионерскую работу лишь в той мере, насколько это не противоречит принципам богодухновенного откровения.

4. В отношении лечебных процедур непонятной идеологии и сомнительного происхождения, известных в качестве альтернативных методов лечения, мы должны проявлять большую осторожность.

В связи с большим количеством и разнообразием существующих альтернативных методов лечения, а также учитывая постоянное появление новых методов на рынке услуг, мы **РЕКОМЕНДУЕМ**, чтобы адвентисты не практиковали, не использовали и не поощряли любые процедуры и методы, философская и идеологическая основа которых противоречит принципам христианского богодухновенного откровения и которые не согласуются с известными научными законами.

Мы также **РЕКОМЕНДУЕМ** продолжать исследование этих вопросов и информировать Церковь о новых критериях и рекомендациях.

**Йохен Хавличек, д-р медицины,
магистр общественного здравоохранения**

Заблєвания образа жизни

Директор издательства **В. Джулай**

Главный редактор **Л. Качмар**

Перевод **Б. Кошелева**

Экспертиза **В. Малюка, М. Луцкой**

Редактор **М. Малашкевич**

Корректурa **Л. Заковоротной, Ю. Вальчук**

Дизайнер обложки, компьютерная верстка **Т. Романко**

Ответственная за печать **Т. Грицюк**

Формат 84x108'/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Подписано к печати 20.10.2011 г. Гарнитура Калибри. Тираж 5 000 экз.

Свидетельство: серия ДК № 787 от 28.01.2002 г.

Издательство «Джерело життя»

04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А,

тел. (044) 425-69-06, факс 467-50-64, e-mail: dzherelo@ukr.net