

# ЗДОРОВЬЕ & ИСЦЕЛЕНИЕ

№ 2 (хорошие привычки)



# СОДЕРЖАНИЕ

## **СПАСЕН, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ • 3**

Майкл В. Смит

## **СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ • 6**

Эльвин Адамс

## **ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ШОКОЛАД ХОРОШИМ СПОСОБОМ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ? • 8**

Бернел И. Болдин

## **РЕЦЕПТЫ С КЭРОБОМ • 9**

## **ЗАМЕНЯЯ ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ ХОРОШИМИ • 10**

Дэвид ДеРоуз

## **КАК СТАТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ? • 12**

Даг Батчелор

## **ОДЕРЖИВАЙТЕ ПОБЕДЫ! • 14**

Русская версия  
«Здоровье & Исцеление»

**Ответственный за выпуск –**  
директор издательства  
«Джерело життя»  
Василий Джулай

**Главный редактор**  
издательства  
Лариса Качмар

**Ответственный редактор**  
Марина Становкина

**Корректоры**  
Елена Белоконь  
Елена Мехонюшина

**Дизайн и верстка**  
Артур Алтер

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицок

**Подписано в печать** 12.03.2018  
**Тираж** 3 000 экз.  
**Адрес:** 04071, г. Киев,  
ул. Лукьянинская, 9/10А  
**E-mail:** dzherelo@ukr.net;  
**Тел.:** (044) 467-50-68

The Journal of Health&Healing  
Printed by: College Press,  
Owned and operated  
by Wildwood San.

Если Вы желаете пожертвовать  
средства на развитие журнала,  
можете сделать это через банк.

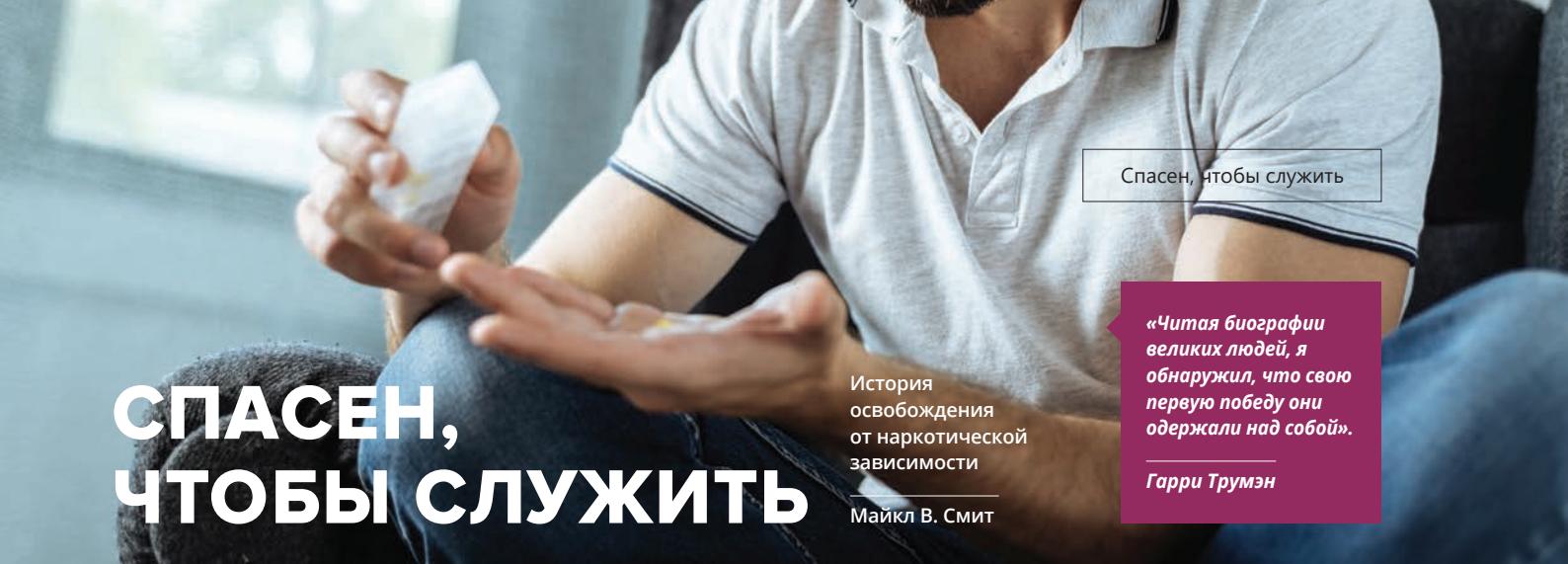
Наши реквизиты:  
**Идентификационный код:**  
ЄДРПОУ 19350731

**Адрес:** 04071, г. Киев,  
ул. Лукьянинская, 9/10А  
**Счет:** 26006149457  
МФО 380805

**Наименование банка:**  
«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»  
в г. Киев

**Свидетельство**  
**о государственной регистрации**  
Серия КВ №8176 от 03.12.2003





Спасен, чтобы служить

# СПАСЕН, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ

История  
освобождения  
от наркотической  
зависимости

Майкл В. Смит

«Читая биографии великих людей, я обнаружил, что свою первую победу они одержали над собой».

Гарри Трумэн

Я родился в замечательной семье в маленьком городе Тексаркана, штат Техас, в 1980 г. Несмотря на то что я воспитывался в атмосфере любви и посещал частную христианскую школу, к шестому классу у меня начались проблемы. Став подростком, я стал неохотно посещать семейные богослужения и утренние богослужения по субботам и в то же самое время с нетерпением ожидал наступления субботнего вечера и воскресенья. Просмотр фильмов и спортивных игр – вот чего я ждал всю неделю с большим нетерпением! Но однажды меня осенило: я считал себя христианином, однако просмотр фильмов в субботу вечером привлекал меня больше, чем утренние службы в церкви.

Посещение церкви становилось для меня все большим и большим испытанием. В шестом, седьмом и восьмом классах я, ко всему прочему, начал бороться с депрессией. Во мне также начали происходить перемены. Я превратился в человека, одержимого идеей. Это было стилем моей жизни: если я чем-либо начинал увлекаться, то впадал в крайности, и неважно, касалось ли это фильмов или моей любимой спортивной команды. Я вспоминаю, как старательно запоминал каждого игрока из команды, их месторасположение на поле, личные номера, колледж, за который они играли, и т. д.

Увлечение фильмами и спортом сменилось увлечением музыкой.

Все, что я зарабатывал стрижкой газонов, я тратил на приобретение популярных записей кантри и рок-музыки. Слова этих песен, в которых воспевались наркотики и распутство, увлекали меня, и я задумался: а что если «вот тот мир» достоин изучения?

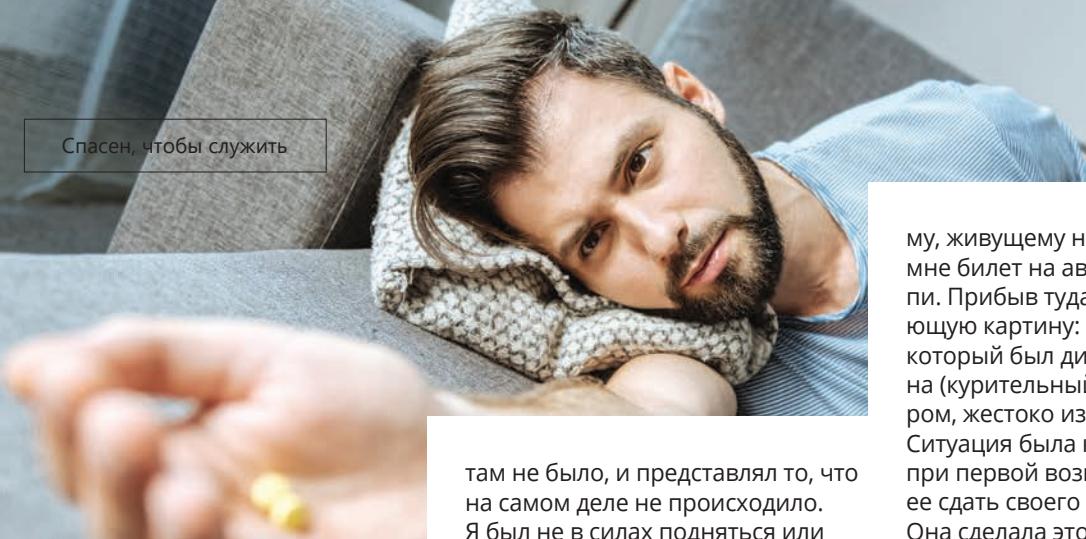
Каждый мой выбор уводил меня с правильного пути. К переживаниям моей мамы добавилось еще то, что теперь у меня появился друг, который был неисправимым лжецом. И я тоже начал врать. В 16 лет я сбежал из дома и поселился у этого друга. Следующие 7 лет стали для меня периодом экспериментов с наркотиками и преступлениями. Марихуана проложила путь к кокаину и другим видам наркотиков. Я стал зависимым. По сути, с 17 до 23 лет не было и дня, чтобы я не находился под действием наркотика. Вспоминаю, как приходил домой из ресторана и каждый день сидел у себя в комнате, пил пиво и рыдал. Я был так несчастен!

Я перестал верить в Бога вообщем и начал увлекаться наркотиками вместе со своими старыми школьными друзьями, и мы уже вместе пробовали более опасные наркотики, такие как экстези, ЛСД, метамфетамин и кокайн. Ради приобретения наркотиков я продавал свою одежду или воровал. В результате я попал в тюрьму, где мне было очень тяжело из-за того, что никогда раньше не дрался.

Жить становилось все тяжелее. В 20 лет у меня случился сер-

дечный приступ из-за передозировки. В 23-летнем возрасте мне поставили ряд диагнозов: клиническая депрессия, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) и обсессивно-компульсивное биполярное расстройство (психическое расстройство хронического, прогрессирующего или эпизодического характера, характеризуется развитием навязчивых мыслей, воспоминаний, движений и действий, а также разнообразными патологическими страхами (фобиями)).

Неоднократно мне выписывали медикаменты, такие как прозак (аналог – флуоксетин), паксил, золоф, нормотимики (препараты, содержащие литий – антидепрессанты) и ряд других. Вначале казалось, что они мне помогали, но это видимое улучшение длилось недолго. Мной овладело непреодолимое желание «положить всему конец». И я тут же начал осуществлять задуманное. Но только благодаря провидению свыше и из-за моего изнуренного и растерянного состояния души эта попытка не удалась, и я всего лишь отдался тем, что на неделю оказался в психиатрической палате. Только позже я узнал, что медикаменты, которые я принимал в то время, вызывали суицидальные импульсы (мысли о самоубийстве). Эти препараты сегодня также назначают, но с указанием побочного действия: «Предупреждаем:



прием этого препарата может повысить риск возникновения суицидальных мыслей».

Однажды я вернулся домой, как обычно, с бутылкой дешевого вина. Кто-то зашел ко мне в комнату и предложил «чистейший кокаин». «Отлично, – ответил я. – Это будет хорошим дополнением вечера!» Еще один обитатель нашей квартиры предлагал купить у него Ксанакс (Xanax), антидепрессивное, успокаивающее средство. Я купил так много этих таблеток, сколько смог, принял большую дозу вместе с кокаином и алкоголем. Под действием этой смеси я начал терять ощущение реальности. Я вышел из дома купить таблетки Оксиконтин (Oxycontin). Забыв о том, что я уже принял дозу наркотиков и медпрепаратов, я выпил большую дозу Оксиконтина и, чувствуя себя полностью истощенным в тот вечер, весьма рано лег спать.

Тридцать пять часов спустя сосед по квартире увидел, что я все еще сплю. Я был без сознания, с посиневшим лицом и едва дышал. Моя нога свисала с кровати, сильно распухшая. Он не мог меня разбудить, поэтому вызвал скорую помощь. Фельдшеры реанимировали меня с помощью электрошока и укола адреналина. Пробыв в коме 5 дней, я проснулся от ночного реального кошмара. Я «слышал» музыку, крики, визг, непрерывный пронзительный сигнал автомобиля, видел людей, которых

там не было, и представлял то, что на самом деле не происходило. Я был не в силах подняться или даже пошевелиться, ощущения в теле были ужасны. Я не узнал свою мать, пришедшую навестить меня. Это был самый страшный и мрачный опыт в моей жизни, который сопровождался потерей памяти.

Месяц я провел в больнице. Галлюцинации постепенно исчезали, и мои родители нашли для меня подходящий реабилитационный центр. Вскоре после приезда туда я понял, что это христианский центр – именно то место, куда я никак не хотел попасть, и мои родители это хорошо знали. Место находилось в 36 км от ближайшего города, где была автобусная остановка Грейхаунд (Grayhound – известный автобусный международный перевозчик в США, Канаде и Мексике). Несмотря на доброе отношение обслуживающего персонала, я принял решение уехать оттуда. Я покинул центр ночью, намереваясь ехать автостопом по проселочной дороге, при этом не имел при себе даже фонарика. Я прошел по дороге несколько часов, после чего возле меня остановилась машина полицейского, который подвез меня до ближайшего городка.

Звонок одному моему знакомо-

му, живущему на юге, обеспечил мне билет на автобус до Миссисипи. Прибыв туда, я увидел следующую картину: мой знакомый, который был дилером крэк-кофеина (курительный кокаин) и сутенером, жестоко избивал свою жену. Ситуация была крайне опасной, и при первой возможности я убедил ее сдать своего мужа полиции. Она сделала это с моей помощью. Брат этой женщины, которому не нравился ее муж, в знак благодарности за мою помощь вручил мне билет на автобус, следовавший на запад Техаса, где был мой дом. Также я получил от него сто долларов.

Счастью моему не было предела, и я с нетерпением ждал возвращения домой. Но счастье длилось недолго. На первой же автобусной остановке я потерял свой кошелек, а на следующей – и сам билет. Водитель позволил мне доехать с ним до Хьюстона, где его должен был сменить его коллега, и в результате я оказался в весьма трудном положении. К тому же я потерял свою сумку с вещами и мобильный телефон. Память подводила меня на каждом шагу – я даже не мог вспомнить, что происходило час назад. Я бродил по Хьюстону, находясь в полном забытья.

Чувство голода побуждало меня что-то украдь, но я сдерживался как мог. Однажды вечером, после того как я в течение двух дней почти ничего не ел, ко мне подошел человек невысокого роста и спросил, не голоден ли я. После утвердительного ответа он привил меня следовать за ним. Мы

подошли к группе христиан, которые раздавали бутерброды. Я съел, сколько мог. Потом этот мужчина устроил меня на ночь в приют для бездомных, организованный христианами. Прежде чем уйти, он посоветовал мне впредь не разговаривать с незнакомыми людьми так

**Я размышлял:  
был ли это ангел,  
посланный мне  
на помощь?**

опрометчиво и неуважительно. «Это Хьюстон, Техас, четвертый город по величине в Америке. Тебя легко могут убить, если только скажешь что-то не так. Тебе очень повезло, что до сих пор тебя еще никто не побил».

## Жизнь становится ценнее с каждым днем!

На следующее утро я бесцельно ходил по улицам и кричал на людей, не осознавая, что делал, и вскоре попал в весьма опасную стычку. Когда разъяренный хулиган угрожающе приближался ко мне, внезапно появился оказавший мне помочь мужчина невысокого роста. «Ты его не тронешь, – сказал он, преградив путь хулигану. – Если ты хочешь драться, тебе лучше иметь дело со мной». Тот принял вызов, и они ушли в направлении автостоянки. Больше я их никогда не видел. И сегодня, вспоминая этот случай, я размышляю: был ли это ангел, посланный мне на помощь?

Пока я был в Хьюстоне, я звонил родителям с переводом оплаты на них, умоляя их помочь мне добраться до моего дома в Абилин. Но они твердили лишь одно: «Ты вернешься в реабилитационный центр», – после чего я бросал трубку. Как-то раз я сильно начал упрашивать маму помочь мне, рассказывая ей о том, что меня могут убить, если я буду бесцельно ходить по улицам города. Слава Богу за любящее, но непоколебимое сердце моей матери. «Майкл, – сказала она, – если я приму тебя домой, ты опять вернешься к употреблению наркотиков и все

равно умрешь. Поэтому я отвезу тебя в реабилитационный центр, и только туда».

Как сильно я тогда рассердился! Но сегодня я не сомневаюсь в том, что, если бы не ее настойчивость, я, скорее всего, был бы уже в тюрьме (или со мной случилось бы что-то худшее). Вскоре я был в таком состоянии, что согласился с условиями родителей. Отец приехал за мной и отвез обратно в центр. После двух недель, проведенных там, ко мне подошел руководитель Лью Кейт и спросил, хочу ли я изучать Библию. Он знал, что я не верю во все это, но все же попросил: «Уделите мне десять минут». Я согласился, так как устал отказывать ему.

Мы открыли Библию и начали изучать историю о Пасхальном Агнце, которую я никогда не забуду. Всю жизнь Библия для меня не имела значения. Но теперь все изменилось. Несмотря на то что мой мозг был в плачевном состоянии, продолжались приступы галлюцинаций, эмоциональные перепады и постоянное чувство усталости не покидало меня, что-то убеждало меня в том, что если эта библейская тема была правдивой, значит, я могу доверять всей Библии. Так я начал читать ее каждое утро в течение следующих нескольких месяцев. Хотя я не понимал того, что читал, я ощущал, как мой разум исцелялся. Через месяц я принял решение стать христианином.

Работники реабилитационного центра пригласили меня присоединиться к ним в миссионерской поездке на Филиппины. Я с удовольствием согласился. Во время поездки я понял, что всю свою оставшуюся жизнь хочу посвятить служению Богу. Я никогда бы не подумал, что у меня в жизни будет столько удивительных опытов! Я побывал уже в нескольких странах,

прошел обучение в медико-миссионерской школе, заведовал рестораном здорового питания, был координатором медико-миссионерского курса, на котором обучался ранее, и самое главное – встретил самую великолепную женщину, Марту Хорват. Мы женаты уже 6 лет. Жизнь становится ценнее с каждым днем!

В течение двух лет после моего обращения к Богу я боролся с депрессией, но Бог все больше и больше являл Свою силу в моей жизни! Бог стал для меня всем, и я хочу делать для Него все, что в моих силах. Особое желание моего сердца – работать с молодыми людьми, совершая пасторское служение. Мир переполнен жалкими подделками, а Бог предлагает жизнь с избытком. Я хочу рассказывать людям о Божьей любви и о том, каким благословением для меня является Библия, будучи моим ежедневным наставником и путеводителем. Я ожидаю дня, когда встречусь с Господом для вечной жизни вместе со своей семьей и многими другими людьми, которым я готов нести Евангелие, что является радостью и целью моей обновленной жизни во Христе.

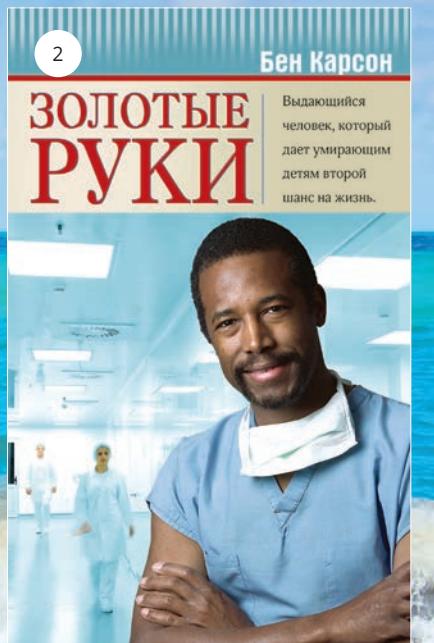
«Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня» (Пс. 33:5).

«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушенными сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).



Издательство «Джерело життя»  
предлагает вашему вниманию книги  
на тему здоровья и психологии личности.

По вопросам приобретения книг  
обращайтесь по телефону:  
**0 800 30 20 20**  
[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)



#### 1. «СИЛА ЗДОРОВЬЯ»

В современном мире люди могут сделать больше для собственного здоровья, чем любые доктора, больницы или технологический прогресс. Цель книги «Сила здоровья» – обучить, мотивировать и вдохновить людей заменить разрушающие здоровье привычки на образ жизни, укрепляющий организм человека.

#### 2. «ЗОЛОТЫЕ РУКИ»

Бен Карсон, доктор медицины, творит чудеса в сфере медицины. Сегодня он является одним из самых знаменитых нейрохирургов в мире. В книге «Золотые руки» Карсон рассказывает о своем вдохновляющем жизненном пути, начиная от детства в бедном районе Детройта и до его должности заведующего педиатрической нейрохирургией в госпитале Джонса Хопкинса в возрасте 33 лет. Это драматическая личная история борьбы Бена Карсона, который стремился достичь успеха несмотря ни на что. Это история о вере и способностях, благодаря которым он стал выдающейся личностью столетия.

#### 3. «ПОД ПАРУСОМ НАДЕЖДЫ»

Как быть, когда сознание наполнено мучением и страхом и мы не знаем, как от них избавиться? Кто из нас хотя бы раз не ощущал себя раздавленным многочисленными обязанностями? Кому не приходилось испытывать чувство вины или бороться с какой-либо зависимостью?

Эта книга поможет вам найти верное решение, которое станет первым шагом на пути к душевному миру, восстановлению и исцелению, к жизни, полной смысла и успеха.

#### 4. «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Чтобы сохранить его, важно практиковать известные нам принципы, такие как: сбалансированное питание, достаточная физическая активность, полноценный отдых, использование воды и солнечного света, правильное дыхание и отказ от вредных привычек. Также необходимо научиться контролировать стресс, развивать гармоничные отношения с окружающими людьми и доверять Создателю.