

ZDRAV ŽIVOT

Postoji knjiga "Mrtvi doktori ne lažu" u kojoj su nabrojani autori o zdravom načinu života koji su umrli relativno mladi od bolesti koje su posledica nezdravog načina života. Neki od njih umrli su jer su verovali u pogrešna načela, a drugi zato što ni sami nisu živeli po savetima koje su davali. Zato je za zdrav život potrebno: 1) dobri saveti; i 2) čvrsta volja da se saveti sprovedu u život.

I Sveto Pismo sadrži zdravstvene, higijenske i preventivne savete. To nam pokazuje da je Bog zainteresovan da nam pomogne da živimo zdravo.

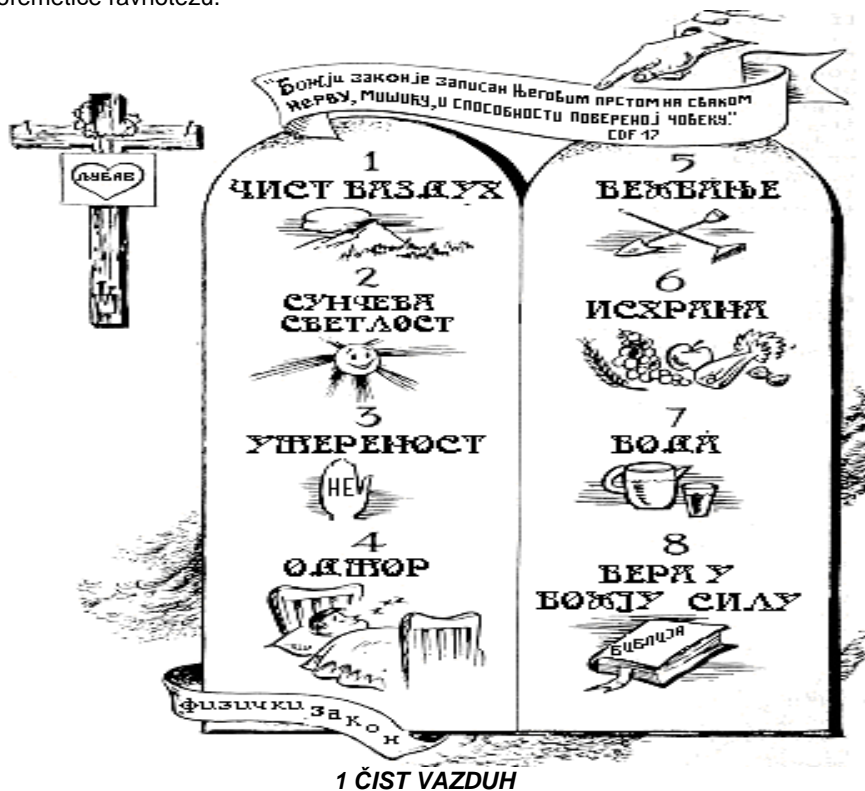
Evo jednog važnog saveta za zdrav život: "Čist vazduh, sunčeva svetlost, umerenost, odmor, vežbanje, prikladna ishrana, upotreba vode i vera u Božju silu - to su pravi lekovi. Svaka osoba treba da poznaje prirodne lekove i način njihove primene." EGW MH 127

Motiv za zdrav život mora da bude ispravan. Neki ljudi se hrane zdravo da bi drugi gledali kako lepo izgledaju. Nasuprot, treba živeti zdravo zato što istinski volim sebe i ljude oko sebe, kojima ću moći da pomognem ako sam zdrav, i zato što volim Boga koji mi daje savete kako da budem što zdraviji.

Ljudi danas često svojim načinom života izvršavaju usporeno samoubistvo sa odloženim izvršenjem. Neko to radi alkoholom i drogom, a neko hranom i pićem. Od takvog samoubistva niko ne može da nas spase jer mi to sami sebi radimo, svojom slobodnom voljom. Jedini način je da izaberemo ispravan način življenja i da tražimo snagu da ga sprovedemo u život.

Ove informacije treba da vam posluže na blagolov, a ne kao sredstvo da napadamo i kritikujemo druge ljude koji ne žive zdravo. Ako stvarno volimo ljude oko nas, nećemo ih osuđivati što žive onako kako smo i mi nekad živeli. Pokažimo brigu za njih, da se uvere da su nam namere dobre.

Ovo su 8 prirodnih lekara koji mogu da vam donesu uravnotežen život. Da bi imali zdravlje potrebno je svih 8. Ako jedan nedostaje, poremetiće ravnotežu.



1 ČIST VAZDUH

Izađite na čist vazduh i dišite duboko, što dublje možete. Zbog zagađenja vazduha u gradovima skoro niko ne diše duboko. Zato dolazi do problema s plućima uglavnom u donjem delu pluća, jer tu nema dovoljno kiseonika. U neprovetrenim prostorijama često zevamo jer zbog manjka kiseonika telo čini poseban napor da do kiseonika dođe.

Kako da dišemo duboko? Stavite ruke na bok ili na potiljak, i podižite rebra pri udisaju. Dok udišete, brojte polako do 10, zadržite dah, pa polako izdahnite vazduh. Uradite to bar po 5 puta pre spavanja i pre obroka. Udiši kroz nos da se vazduh ovlaži i očisti.

Bolje je da se viđamo na izletima nego u bolnicama. Telu prijaju negativni joni kojih najviše ima u visokim planinama i kraj mora. Zato je Isus uglavnom učio ljude u planini ili kraj mora na čistom vazduhu. U gradovima ima puno pozitivnih jona koji nam ne prijaju.

Provedi što više vremena na svežem vazduhu, čak i kad je vreme loše. Neka ti svi delovi tela budu jednako zagrejani, naročito noge i ruke. Ako hoćeš da se zagreješ, radi neki fizički posao, vežbaj ili šetaj. Hodaj bosonog kada je to moguće. To umiruje nerve i jača zdravlje.

Ne pušite. Ne boravite u zadimljenim i zagušljivim prostorijama. Provetri stan i posteljinu svakog dana. Ne grej se plinom jer zagađuje vazduh. Temperatura sobe treba da bude oko 20°C. Prevelika temperatura sobe uništava vitalnost vazduha i slabi pluća. Ne dopusti da ti trulež bilo koje vrste zagađuje vazduh (buđ, vlaga u stanu, idr). Uživaj u mirisima borova, kedrova i jela. Izbegavaj izduvne gasove iz auta, oni su otrov za pluća. Odseli se iz smogom zagađene oblasti. Živi u brdovitom kraju, i sam proizvodi svoju hranu. Ne udiši sprejove. Za grejanje koristite drvo.

"A stvorio Gospod Bog čoveka od praha zemaljskog, i dunu mu u nos duh životni; i posta čovek duša živa."
1. Mojsijeva 2.7

2 SUNČEVA SVETLOST

Oprezno se izlažite suncu naročito ako ste svetlog tena. Zbog stanjenog sloja ozona i ozonskih rupa sunce može veoma da naškodi, od opekotina do raka kože. Ne dozvolite da vam koža izgori.

Sunčanjem ćemo povećati broj belih i crvenih krvnih zrnaca, kao i nivo D vitamina. Na suncu bakterije se uništavaju, rane brže zaceljuju, i znojenjem izbacujemo otrove iz tela. Ako je moguće sunčaj se svake sedmice. Sunce donosi radost, lepotu i zdravlje. Neka tvoj dom bude na suvom, uzvišenom mestu koje je izloženo suncu.

Držite otvorene prozore da zraci sunca uđu u kuću. Ne zadržavaj se u tamnim, neosunčanim mestima. Vlažna, memljiva mesta donose nečistoću i bolest. Provedi van kuće više sati dnevno čak i kad je loše vreme, naročito ako si bled i bolešljiv, ako se osećaš slab. Kada sunce prođe kroz staklo ono gubi svoju zdravstvenu i životodavnu silu. I plastika sprečava da do nas dođu životodavni zraci. Najbolje je čisto sunce, ono isceljuje.

"Za bolesnog je vrednije od srebra i zlata da leži na suncu ili u hladovini drveća." EGW 7T 85

3 UMERENOST

Ljudi ne pate toliko zbog nedostatka hranljivih materija, nego od bolesti viška. Ljudi jedu previše hrane, previše masti, kalcijuma, proteina, prerađevina, previše rade pa se zbog premora previše odmaraju... Umerenost je neophodna za zdrav život. Nemoj da se prejedeš čak ni zdrave hrane. Korist od hrane ne zavisi od pojedene količine nego od kvaliteta i svarenosti. Lepota ukusa ne zavisi od količine pojedene hrane nego od vremena koliko se hrana zadrži u ustima. Ljudi zbog neumerenosti umanjuju svoje sposobnosti, slabe svoj imunitet, stvaraju sebi glavobolju, nabez, nervozu, nesanicu, umor. Koncentracija im slabi, zaboravni su, gube lepotu, mnogo greše, nisu izdržljivi, razdražljivi su.

Nemoj da preteraš u vežbanju ili u radu, niti da se zapustiš, pa da živiš u lenjosti. Nađi ravnotežu između rada i odmora. Nemoj previše da sediš u kući, izadi napolje. Ne uzimaj previše vruću ili previše hladnu hranu ni tečnost, nego umerene toplote.

Možda ste navikli na loš način ishrane i života pa imate jaku želju za nezdravim navikama. Navike se izgrađuju, zato stvarajte dobre navike. Kad imate jaku želju za nečim lošim, mislite na nešto drugo, nešto lepo. Kratko se pomolite Bogu. *Posle tri minuta svaka želja nestaje.* Razvijajte um da bi imali pravilan izbor. Loš izbor dolazi automatski.

Stvorite zdrave navike i stalno ih ponavljajte. Za potpuno odbacivanje loših navika neophodna je Božja sila. Kada se jednom oduprete lošoj navici, drugi put ćete se lakše odupreti. **Popuštanje malom zlu je priprema za veće zlo.** Treba izbegavati "zadovoljstva" koja štete organizmu. Takva uživanja obično traju kratko, a donose trajnu bolest. Pravo zadovoljstvo je ono koje će doneti trajnu korist organizmu. "Propuštanje da se brinemo oko žive mašinerije je uvreda za Tvorca." EGW CDF 16

"Ne čini preljube." 2. Mojsijeva 20.14 "Ili ne znate da nepravednici neće naslediti carstvo Božje? Ne varajte se: ni bludnici, ni idolopoklonici, ni preljubočinci, ni homoseksualci, ni muškarci koji se prostituišu, ni lopovi, ni pohlepni, ni pijanice, ni kavgadžije, ni pljačkaši, neće naslediti Božje carstvo." 1. Korinćanima 6.9,10

Ne veruj spiritistima, astrolozima i ostalim medijima demona. Ne koristite narkotike ni stimulanse. Umereno koristite samo zdravu hranu i piće. Zaštitite jednako sve delove tela radi ujednačene cirkulacije krvi.

Budi čvrst u načelima. Ne popuštaj.

Ne brini se nego budi srećan. Briga ubija. Briga nastaje zbog nemogućnosti da se donese odluka. Usmeri razmišljanje na rešenje a ne na problem. Napravi plan i sprovedi ga koliko je to moguće. Razmišljaj pozitivno i konstruktivno a ne negativno. Ako je čaša do pola puna vodom, gledaj na nju kao polu punu a ne kao polu praznu. Budi optimista. Zapažaj lepe stvari oko sebe bar koliko i ružne. Nađi nešto pozitivno u svakoj nezgodi. Nemoj da te neko toliko ponizi da ga mrziš. Mržnja je otrov. Voli svoje neprijatelje. U životu nam se događaju stvari koje nisu fer, ali uvek imamo nešto zbog čega bi se radovali.

Da bi bio srećan pomaži ljudima oko sebe. Uvek možeš da uradiš nešto za one koji su manje srećni od tebe. "Podašna ruka biva sve bogatija, i ko napaja sam će biti napojen." Priče Solomonove 11.25

Život se sastoji od vremena. Kad pomažete nekome, vi mu dajete deo svog života. Tako postajemo slično Isusu Hristu koji je dao ceo svoj život za nas. Kada kažete: "Molim vas; hvala; volim te;" tada mozak luči pozitivni endorfin i mi smo srećni. Kada vičete i psujete, tada imuni sistem lošije radi pa možemo da se razbolimo. "Srce radosno pomaže kao lek, a žalostan duh suši kosti." Priče Solomonove 17.22

4 ODMOR

Sedmični odmor: Odmoraj se jedan pun dan sedmično (24^h) "Šest dana radi i svršuj sve poslove svoje, a sedmi je dan odmor Gospodu Bogu tvojemu; tada nemoj raditi nijednoga posla, ni ti, ni sin tvoj, ni kći tvoja, ni sluga tvoj, ni

služkinja tvoja, ni živinče tvoje, ni stranac koji je među vratima tvojim. Jer je za 6 dana stvorio Gospod nebo i zemlju, more i što je god u njima; a u sedmi dan počinu; zato je blagoslovio Gospod dan od odmora i posvetio ga." 2.Mojsijeva 20.8-11. "Šest dana neka se radi, a sedmi je dan subota, odmor svet Gospodu... 2.Moj. 31.15

Godišnji odmor: Tri kraća odmora godišnje bilo bi dobro. Na odmoru se odmaraj, ne juri. I tvoje srce se odmara posle svakog otkućaja.

Dnevni odmor: Trećinu života provodimo u snu. Za dobar san potrebno je da soba bude što zatamljenija. Svetlost aktivira jednu hemikaliju u mozgu koja nas budi. Bog nas je stvorio da se probudimo kad sunce izađe, a da spavamo kad sunce zađe. Zato mnogo manje ljudi živi na delu planete gde su dani kraći (prema polovima). Sati pre ponoći najvredniji su za odmor i obnovu tela. Jedan sat spavanja pre ponoći vredniji je od 4 sata spavanja posle ponoći. Jedan sat rada rano ujutro vredniji je od 4 sata rada kasno uveče.

Ako je to moguće, otvorite prozor da noću svež vazduh struji u sobi. Ako u sobi nema kiseonika, probudićete se umorni. Naš mozak se bolje oseća u hladnoj sobi nego u toploj. Neka prekrivači budu lagani (npr. pernati), a ne teški, da bi mogli da se lako okrećete u snu. Spavaća soba mora da bude tiha. To je teško imati u gradu. Odraslima treba 6-8 sati, a deci i trudnicama i više od 8 sati. Ako nas budi budilnik, onda nešto nije u redu. Telo treba da se samo probudi kada se dovoljno odmorilo. Nemoj da ostaješ do kasno noću.

Ne jedite kasno uveče. Jedite bar 3 sata pre spavanja, inače ćete se probuditi umorni. Kada uveče legnemo, stomak treba da je već završio svoj posao, da bi kao i svi drugi delovi tela mogao da se odmara. Ako sa svojim telom postupate pravilno, budićete se sami i to odmoriti. Više volim da se probudim odmoran, nego da par trenutaka uživam u sočnom zalogaju, makar i zdrave hrane.

Ljudi su često nesvesno u grču, stegnutih mišića. Nauči da se opustiš. Odmaraš se upravo sada, opusti mišiće. Neka se svaki mišić tvog tela opusti. Čini to uvek kada si napet. Ali kada radiš, razmišljaj kako da uradiš svoj posao što brže, bolje i urednije. Koristi samo mišiće koji su ti potrebni, a ostale mišiće odmaraj. Drži ruke i noge u toploj vodi da bi ti se telo odmorilo.

5 VEŽBANJE

Više ljudi zarđa nego što se potroši. "Hiljade je bolesnih i onih koji umiru oko nas koji bi mogli da ozdrave i da žive kad bi hteli, ali ih sprečava ono što su uobrazili. Oni se boje da bi im bilo lošije ako bi radili ili vežbali, a to je upravo promena koja im je potrebna da bi ozdravili. Bez ovoga oni nikad ne mogu da se usavrše. Trebalo bi da vežbaju snagu volje, da se uzdignu iznad patnji i slabosti, i da se angažuju u korisnom poslu, i da zaborave da ih bole leđa, slabine, pluća i glava." EGW 3T 76 "Stalna neaktivnost je jedna od najvećih uzroka slabosti tela i slabosti uma." EGW HL 595 "Jutarnje vežbanje pri šetnji na čistom, nebeskom, osnažujućem vazduhu najsigurniji je čuvar protiv prehlade, kašlja, pretpavanja mozga i pluća... i stotine drugih bolesti." EGW HL 903

"Ako se fizičko vežbanje kombinuje sa mentalnim vežbanjem, onda će krv brže cirkulisati, otkućaji srca biće savršeniji, nečiste materije biće izbačene, pa će svaki deo tela iskusiti novi život i snagu.." EGW 3T 490

Ako vam zdravlje dozvoljava, vežbajte na čistom vazduhu bar 30 minuta. Sagorite višak masti iz organizma. Postoje različiti načini da čovek bude aktivan: plivajte, trčite, preskačite konopac, vozite bicikl, radite aerobik vežbe... Vežbajte energično bar 3 puta sedmično (stariji treba da konsultuju lekara). Vežbanjem metabolizam raste i ostaje na tom nivou 48 sati. Ako je pauza veća od 48 sati, metabolizam opada. Vežbajte u društvu, podstičite se međusobno. Vežbanje pomaže varenju.

Muškarci češće oboljevaju od srčanog udara nego žene, između ostalog zato što posle obroka legnu dok žena pere sudove. Mala šetnja posle jela i pranja sudova pomogla bi u varenju hrane. Šetajte.

"Pravu slavu i radost života nalaze samo ljudi i žene koji rade. **Rad** sam donosi svoju nagradu, a sladak je odmor koji sledi iza umorom dobro provedenog dana. "**Šest dana neka se radi**, a sedmi je dan subota, odmor svet Gospodu." 2.Mojsijeva 31.15 Izbegavajte rad noću.

6 ISHRANA

Nije beznačajno kako se hranimo. Adam i Eva su pali upravo radi hrane. Isto tako prvo iskušenje Isusa Hrista posle njegovog krštenja bilo je u vezi sa ishranom, ali je Isus ostao postojan u načelima koja je Bog dao ljudima.

"I još reče Bog: -Evo, dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu." 1. Mojsijeva 1.29 Jedite VOĆE, ŽITARICE, ORAŠASTE PLODOVE I POVRĆE svih boja. Trudite se da ne jedete za isti obrok voće i povrće.

Ne jedite između obroka, ni jedan zalogaj. Kao i svakom mišiću i vašem želudcu je potreban odmor. Neka pauza između obroka bude bar 5-6 sati (na primer: tri obroka: 6^h 12^h 18^h; dva obroka: 8^h 15^h). Žvačite svaki zalogaj 30-60 sekundi, jer enzimi koji se luče u ustima ne deluju dobro u želudcu. Ako jedete između obroka pre nego što je raniji obrok svaren, hrana će početi da truli u stomaku, a to će da pokvari vašu krv. To su pokazali eksperimenti.

Ne jedite kasno uveče, bar 2-3 sata pre spavanja, i to samo laganu hranu, npr voće, inače ćete se buditi umorni i mamurni od hrane koja se nije svarila i omela mozak da se odmori..

Ne treba jesti hranu koja prenadražuje čulo ukusa (začini, šećer, is), ali hrana ne sme ni da bude bljutava. Navikavajte se na prirodne ukuse.

Sirće uništava C vitamin. Sirće je dobro za glancanje metalnih posuda, ali je za želudac loše. Koristite limun umesto sirćeta. Ne jedite preslano, to škodi bubrezima i srcu. Dovoljno je 3-5g soli dnevno, a toliko je ima i u samim biljkama. So nam je potrebna više zbog joda kojeg nema dovoljno u hrani. Kuhinjska so sadrži samo natrijum i hlor, eventualno i jod. Morska so sadrži 97 hemijskih elemenata! Koristite zato morsku so.

Neka hrana bude lepa. Mi počinjemo da jedemo očima. Ali često nos govori da je jelo jako ukusno a usta i razum kažu da to nije dobro. Poslušajmo ono što nam govori razum, a ne ono što nam govore nos, oči i jezik. Uz jelo slušajte lepu muziku, ali nikako ne slušajte vesti. Jedite u društvu, okupite porodicu oko stola.

Jedite 3-5 vrsta hrane za jedan obrok. Ishrana treba da bude raznovrsna u toku sedmice, ali ako je previše raznovrsna za jedan obrok, telo ne registruje da se nečeg zasitilo. Većina zdrave hrane je alkalna. Ono što ulazi u telo je jako važno. Ono što danas pojedete, to sutra govori i živi kroz vas. Ono što se dešava za stolom jako utiče na vaše izbore. Ishrana utiče na ponašanje.

Naš organizam je stvoren da jede biljke a ne mrtve životinje. Vilica biljojeda pomera se u 3 smeru (kao i kod čoveka), a kod mesojeda samo gore - dole. Naši zubi nisu oštri i veliki kao kod mesojeda. Naša creva su duga i zavijena kao kod biljojeda. Želudačna kiselina (HCl) mesojeda je 10 puta jača od naše, da bi mogla da neutrališe otrove iz mesa. Veliki mesojedi - velike bolnice. Bog je ljudima dao da jedu meso u situaciji kad nije bilo druge hrane (posle Potopa). Bog je savetovao da se ne jedu životinje koje služe kao žive kante za smeće: lešinari, pacovi, svinje, zmije, idr. 3. Mojsijeva 11. "Podložnost bolestima povećava se jedenjem mesa. Meso nije osnovno ni suštinsko za održavanje zdravlja i snage." EGW CT&BH 47 Na nebu neće biti ubijanja ni jedenja životinja.

Bog je zabranio jedenje krvi i sala koji sadrže uzročnike najbrojnijih i najopasnijih oboljenja srca i krvnih sudova. Mast i druge masnoće zakrčuju krvne sudove i digestivni trakt, i donose smrtonosne bolesti.

Mnogi kažu: -Pa i biljke su prskane. Biljna hrana koju je inače Bog preporučio ljudima sadrži minimum otrova jer biljka razgrađuje i izbacuje herbicide. Telo životinja zadržava, naročito u jetri, pesticide i druge otrove. Ribe imaju 4500 puta više pesticida PCP u jetri u odnosu na biljke. Riba koju je Isus jeo nije bila zagađena industrijskim otrovom.

Čuvajte se informacija koje naručuju prehrambene industrije radi reklame (npr. o hranljivosti čokolade, nezamenljivosti mlečnih proizvoda, idr.). Postoji tvrdjenje da su nam sir i mleko zbog kalcijuma neophodni da bi nam kosti bile čvrste. Ali u Africi, gde skoro da ne jedu mlečne proizvode, osteoporoza je skoro nepoznata bolest, a zubi su im prekrasni. Životinje sa najvećim kostima (slonovi, žirafe, nosorozi...) hrane se biljkama i imaju dovoljno kalcijuma. Čovek je jedini sisar koji mleko koristi i posle perioda dojenja. Kravlje mleko je stvoreno za tele koje treba da za jednu godinu bude 10 puta teže, a ne za čoveka. To su otkrila 90-tih godina. Vegetarijanska hrana je uravnotežena i zdrava.

Ako mnogo sedite ili dižete tegove, telo gubi kalcijum. Zato vežbajte i hodajte. Ako unesete višak belančevina (putem mleka i mlečnih proizvoda), ili višak fosforne kiseline putem gaziranih pića, ili čokoladu (blokira absorpciju), gubićete kalcijum putem urina.

Izbegavajte beli šećer, on povlači B vitamin iz mozga. Čokolada sadrži oko 12 otrova (npr. kofein, teobromin koji napada nervni sistem, kombinaciju mleka i šećera koja stvara butil alkohol...) Veštački zaslađivači (glukoza, saharin, idr) su obmana tela i dovešće do nereda između pankreasa, mozga i čula ukusa. Smanjite unos kalorija unoseći zdravu hranu. Koristi prirodni šećer iz voća, suvih smokava, suvog grožđa, urmi, med u manjim količinama.

Kad telo prestane da ima grčeve i povraćanje od otrova koje unosite, imaćete potrebu za tim otrovima a često i zavisnost. Čovek kaže: "Znam da je loše, ali ne mogu bez toga." Počinje sa: "Ja sam slobodan, sve mogu" a završava se ropstvom.

Ne koristite vitaminske tablete, osim kod bolesti po preporuci lekara. One imaju neuravnotežen odnos vitamina pa ne mogu da se absorbuju niti kombinuju. U biljkama je odnos vitamina uravnotežen, lako se upija i kombinuje. U prerađenoj hrani ima mutagena. Koristi presnu hranu. Ne troši puno vremena na spremanje hrane. Najbolje je oprati i izneti na sto. Nešto će morati i da se skuva. Jedite jednostavnu hranu za koju ne treba recept i puno vremena za spremanje. To će vam uštedeti vreme za druge stvari. Jednostavna hrana ne daje slavu kuvaru, ali dopustite da Bog bude vaš kuvar, i da On dobije slavu za ukusne namirnice koje je stvorio. Bog je stavio sve lepe ukuse u hranu. Nemojte te lepe ukuse da zamaskirate masnoćama, začинима ili belim šećerom. Naviknite čulo ukusa na jednostavne prirodne ukuse hrane.

Ponekad spremite neko iznenađenje.

Ne jedi beli hleb ni proizvode belog brašna (kifle, krofne, makarone). Iz belog brašna je izvađeni sve što valja. Belo brašno je čest uzrok zatvora (opstipacije). Koristi crno brašno. Jedite klice! Ne jedi konzervisanu hranu bilo kojim konzervansom. Ne jedi pretoplu ni prehladnu hranu. Izbegavaj tečnu hranu. Jaja jedi samo od zdravih kokošaka, ali ne mnogo. Životinje su toliko pune bolesti da nije bezbedno koristiti hranu životinjskog porekla. Jedi težu hranu za doručak i ručak. Jedi vrlo lagano za večeru (voće i tost).

7 VODA

Čista voda je jedan od najprobranijih nebeskih blagoslova i za zdrave i za bolesne. Ona je organizmu neophodna da bi funkcionisao i da bi se odupro bolestima. Da biste oprali suđe, potrebno je mnogo vode. Da biste isprali svoj organizam iznutra, takođe je potrebno mnogo vode. Pijte dnevno 1,5 do 2 litra čiste vode, ne računajući ostale tečnosti (čaj, sok, idr). Pošto niste naviknuti na tu količinu vode, povećavajte postepeno. Mokraćni mehur je mišić. To znači da se rasteže, pa vremenom nećete morati tako često da idete u toalet. Ako je voda koju pijete loša, prvo je prokuvajte i ostavite u staklene posude da se staloži. Pijte gornje slojeve a onu sa dna bacite. Po mogućnosti pijte meku vodu.

Ne pijte vodu za vreme jela, to razređuje želudačne sokove i oslabljuje njihovo delovanje, ometa i usporava varenje (razlaganje i absorpciju). Pijte vodu tek 1 do 2 sata posle jela, ili 1/2 sata pre jela. Ne treba piti prehladnu vodu (oštećuje dentin zuba) niti pretoplu. Tako se neće trošiti energija za zagrevanje. Ako pijete mlaku vodu to će poboljšati vašu probavu.

Ako je moguće, tuširaj se svaki dan. To će pored čišćenja kože potpomoci vašu cirkulaciju krvi. Kombinujte tuširanje toplom i hladnom (koliko možete) vodom. Najblagotvornije je uveče pre spavanja i ujutro.

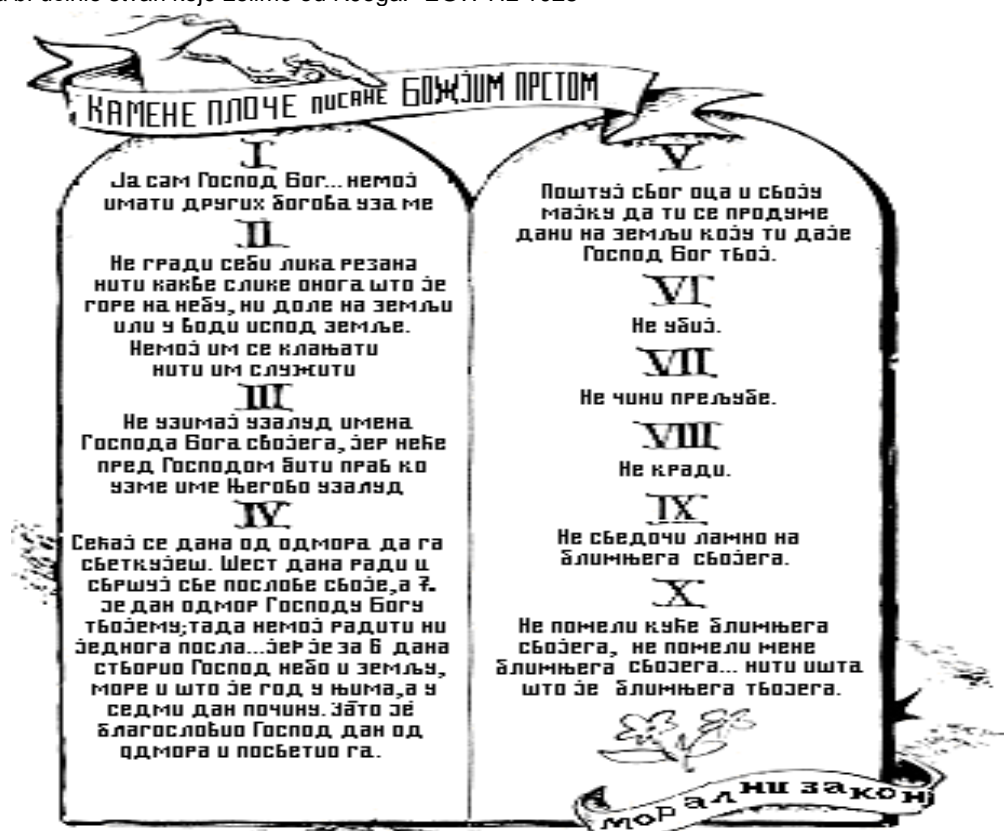
Preskočite jedan ili dva obroka, i za to vreme pijte samo čistu, meku vodu. Preskakanje obroka (post) omogućiće preopterećenom organizmu da se oporavi i radi bolje. Morska voda je dobra protiv zatvora (opstipacije), opekotina, nedostataka u krvi, u trudnoći, za minerale... Za čišćenje creva: 2/3 obične vode + 1/3 morske vode pre doručka. Ne pij alkohol bilo koje vrste. Ne pij kafu ni crni čaj. Ne pij cola pića, gazirana i zaslađena pića.

8 VERA U BOŽJU MOĆ

Bog je autor zakona tela kao što je i autor moralnog zakona. NJegov zakon napisan je njegovim prstom na svakom našem nervu, mišiću i bilo kojoj sposobnosti koja je poverena čoveku."EGW CDF 17 "Neka se ne plaši srce vaše, verujte Bogu..." Jovan 14.1

Nemoguće je biti telesno zdrav bez duhovnog zdravља. Veruj Bogu i kaži mu svoje nevolje. Brige ne pomažu, brige ubijaju. Briga prestaje tamo gde vera u Boga počinje. Vera je faktor ozdravljenja.

"Sve mogu u Isusu Hristu koji mi moć daje." Flb. 4.13 Vaš problem nije veći od Boga. **Bog je veći Spasiteљ nego što smo mi grešnici.** "Ako priznajemo grehe svoje, veran je i pravedan da nam oprostii grehe naše, i očisti nas od svake nepravde." 1.Jovanova 1.9 "Boluje li ko među vama... i molitva vere pomoći će bolesniku, i podići će ga Gospod; i ako je grehe učinio, oprostiće mu se." Jakov 5.14,15 "Ako gajimo zlobu u srcu, Gospod nas neće čuti. *Bog neće učiniti čudo da promeni prirodne uzroke koje možete da kontrolišete.*" EGW HL 1026 "Gde je put čist za upućivanje molitve za bolesnika, taj slučaj treba poveriti Gospodu *u tihoj veri, a ne u buri uzbuđenja.* Bog sam je upoznat sa prošlim životom pojedinca i zna kakva će biti budućnost. Sve što se od nas traži da uradimo je da tražimo od Boga da podigne bolesnog *ako je to u skladu sa NJegovom voljom.* Verujemo da On čuje razloge koje iznosimo, i vatrene molitve koje upućujemo. Ako Gospod vidi da će to najbolje da ga proslavi, On će da odgovori na naše molitve. Ali *tražiti oporavak bez pokoravanja NJegovoj volji nije u redu...* U savršenom poverenju stavite stvar u NJegove ruke. Ako život bolesnog može da ga proslavi, mi se molimo da mu bude produžen život; ipak ne onako kako mi želimo nego po NJegovoj volji. Naša vera mora da bude isto tako čvrsta i još pouzdanija predavanjem želja sveznajućem Bogu, i bez grozničave uznemirenosti, u savršenom poverenju sve mu verujte. Naše molbe ne mogu imati oblik zapovesti, nego zauzimanja kod NJega da bi učinio stvari koje želimo od NJega." EGW HL 1028



"Približite se Bogu i On će se približiti k vama." Jakov 4.8 Nemoj da smišljaš izgovore i opravdanja. Shvati svoju odgovornost. Donesi odluku i Bog će ti dati snagu i moć da to ostvariš. Bog na molitvu odgovara sa: DA, NE ili KASNIJE. Budi jedno malo svetlo koje ljudima osvetljava put za nebo. Bog je u naše srce stavio jednu tačku koju samo On može da ispuni da bismo bili srećni. Bog je to mesto u našem srcu rezervisao samo za sebe. Opraštajte. Bog će vam oprostiti onako kako vi opraštate drugima, pa i svojim neprijateljima, jer smo i mi bili Božji neprijatelji pa nam je Bog oprostio radi žrtve Isusa Hrista.

Isus je rekao da je ovo suština Božjeg zakona: "Ljubi bližnjega svojega kao samog sebe." Matej 22.39 Ako vodim računa o svom zdravlju, to znači da volim sebe, a isto tako trebe da volim ljude oko sebe. Ako živim nezdravo, to znači da ne volim sebe pa onda ne mogu da volim ni ljude oko sebe.

Počnite ponovo. Ovo su visoka načela, iznad naših trenutnih mogućnosti. Možda nećete moći da sprovedete sve ove promene odjednom. Počnite sa onim za šta ste spremni i napredujte u životu.