

# Превантивна Медицина

## ХРАНАТА - ВЕЛИК ГАРАНТ ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕ И ЗДРАВЕ

### СЪДЪРЖАНИЕ

<b>ХРАНАТА - ВЕЛИК ГАРАНТ ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕ И ЗДРАВЕ</b>	<b>1</b>
<b>СЪДЪРЖАНИЕ</b>	<b>1</b>
<b>Е. Г. Уайт - 1896 г.</b>	<b>6</b>
Погрешна диета и нарушенията всред младежта	9
Благоприятното действие на слънчевата светилна	10
Зародишите на маята в хляба	11
Стойността на чистата мека вода	12
Електрическият ток в мозъка и нервната система	12
Мазнини, захари и болести на сърцето и кръвоносните съдове	13
Физическите упражнения и циркулацията на кръвта	14
Лекарства	15
<b>Глава 3</b>	<b>17</b>
<b>Предпазна медицина</b>	<b>17</b>
Предпазване от болести	17
Ранно учение по физиология	17
Да опознаем болестта	18
Стимуланти и наркотици	19
Примерът на лекаря има възпитателно въздействие	20
Подчинението на природните закони	20
Увереността в лечебната сила на природата трябва да се развива	21
Самоотдаването като причина за заболяване	22
Закона за вярата и делата	22
Принципи на хигиената	23
Лекарствата трябва да се отхвърлят	23
Училища по готварство	24
Да се образуваме, да се образуваме, да се образуваме	24
Предположение и ленивост	24
Слънчева светлина, проветряване и температура	25
Великите природни медицински източници	25
Оздравителната сила на живота на открито	26
Един еликсир на живота	27
Извора на живота	27
Ползата от физически упражнения на открит въздух	28

Здраве и радост на полето и в овощната градина	28
Да събудим вярата във Великия Лечител	28
<b>Глава 4</b>	<b>29</b>
<b>Използването на билките в предпазната медицина</b>	<b>29</b>
Божествени лекове	30
Природни лекове	30
Девет от десет болни могат да се възстановят	31
Указанията са по-важни от екипировката	31
Интелигентен начин на живот - полезни билки	31
Природните лекове изчистват организма; лекарствата са смъртоносна злина	32
Публикувана политика за нашия първи санаториум 18866 г.	33
Правилен начин на живот; билки; никакви лекарства	34
Да преподаваме самоконтрол без лекарства е истинска наука	34
Да се научим да използваме билки и корени вместо лекарства	35
Лечение с лекарства	35
Реформа в медицинската практика	36
Съпротива срещу болестта	36
Смокини за Езекия	37
Билки срещу лекарства	37
Вместо лекарства сестрите могат да използват билки	37
Реформа, не лекарства	37
Мисионерите не трябва да използват лекарства	38
Природни лекове, не лекарства	38
Опита с дървени въглища	38
Дървени въглища и воден пипер (Polygonum hydropiper)	39
Дървени въглища и зехтин	39
Бор, кедър и ела	40
Дървени въглища и ленено семе	41
Връхчета от детелина	41
Чай от коча билка, чай от хмел, лапи от хмел, синап	41
Институции без лекарства	41
Природни лекове	42
Работа без лекарства във всеки град	42
Не лекарства, а божиите "лекари"	42
Лекарствата никога не лекуват	43
Подчинявайте се на законите, не използвайте лекарства	43
Пациентите в санаториумите да бъдат лекувани, но без използване на лекарства	43
Лекарствата убиха хиляди	43
Смъртоносни смеси	44
Истинската наука е да научим хората ада се грижат за себе си	44
Лекарствата оказват ужасно влияние	45
Лекарства, засягащи ума	45
Нито зрънце стрихнин	45
Живакът, каломелът и квининът погубиха милиони	45

Необходимо е знание, а не морфин или квинин	46
Служителите на Бог не трябва да предписват лекарства	46
Да научим хората ада се лекуват сами с природни средства	46
Успехът на лечението без лекарства зависи от личната религия на лекаря	46
Устойчивост срещу болести	47
Не лекарства, а природни средства	47
Никакви лекарства; повече природни лекове	48
По-добре молитва, отколкото лекарства	48
Лекарствата са петно за "хигиенната институция"	48
Никакви лекарства, а природни средства	48
Нов и методи; реформа в медицинската практика	49
Да преподаваме лечение без лекарства	49
Да изучаваме по-малко теориите на медицинското братство	49
Молитва, вяра и лекове	50
Полезни лекове	50
Устойчивост срещу болестите	51
Безвредни билки, вредни лекарства	52
Рационално лечение на пневмонията	53
Свеж въздух	54
Болест и провидение	68
Естествени лекове за болестите	69
Пиене на вода	70
Къпане	70
Слънчева светлина	72
Връзката на съзнанието с тялото	73

"Храната е една от нормалните елементи на живота"

"Ние сме това, което ядем. Храним се с недобре подбрана и здравословно приготвена храна - болни сме и то от главата до петите; обратно - здрави сме"

"Ядем, за да живеем, а не живеем, за да ядем"

Що е храна?

Съвкупност от различни хранителни продукти, съдържащи различни хранителни вещества.

Хранителните вещества се разделят на две основни групи:

I. Основни хранителни вещества

1. белтъчини - основен градивен материал
2. мазнини - енергетичен материал
3. въглехидрати - енергиен материал

II. Допълнителни хранителни вещества

1. вода
2. витамини
3. минерални соли
4. ензими (ферменти)
5. вкусови вещества
6. багрилни, ароматични и други вещества

С една дума казано, ние поемаме всеки ден макро и микро елементи, които поддържат нашия живот и равновесие.

От къде да ги намерим тези хранителни вещества и в кои хранителни продукти?

Лесно ще разберем от къде да си набавим всички хранителни вещества чрез хранителните продукти, но по и най-важно е как да комбинираме тези хранителни вещества, та да получим максимум полза от тях и най-важно, да не тровим постоянно организма си и от тук постоянно да ходим като пияни (без алкохол) и болни да сме непрекъснато.

Храната да се поема в комбинация, която ще доведе до лесна и пълна смиланост.

- Много хора страдат от алергия, а това е белтъчно отравяне на организма.

- Лошото смилане на храната води до гнилостно отравяне.

- Нормалното храносмилане доставя храна на кръвообращението, а не отрови.

- На скептика аз казвам само: Опитай и се убеди сам!

Класификация на хранителните вещества, намиращи се в хранителните продукти за правилно комбинирање при хранене.

### **I. Белтъчини**

Съдържат се в:

1. орехи
2. соя
3. зърнени храни
4. сух боб
5. сух грах
6. фъстъци
7. сирене
8. яйца
9. маслини
10. мляко и др.

### **II. Въглехидрати**

1. Зърнени храни
2. сух фасул
3. фъстъци
4. земни ябълки
5. моркови
6. захар
7. млечна захар
8. сиропи
9. захарно цвекло
10. мед
11. банани
12. фурми

т.е. всички продукти имащи сладък вкус

### III. Мазнини

1. зехтин
2. соево масло
3. слънчогледово масло
4. краве масло
5. сметана
6. орехово масло
7. сусамено масло
8. царевично масло
9. лой
10. тлъсти меса

Храносмилането на храната се извършва на 3 места

1. устна кухина - при бавно дъвчене
2. стомаха
3. черва

Храносмилането се извършва под действието на ензими и тъй наречените органични ферменти.

Ензимите са физиологически катализатори.

Всеки ензим е специфичен в своето действие, т.е. той действа само върху един вид хранително вещество.

Така например въглехидратите се разделят на 3 групи:

1. монозахариди
2. дизахариди
3. полизахариди

За всеки вид захарид Бог е дал отделен ензим, който разгражда въглехидратите.

Ако пепсинът не е превърнал белтъците в пептони - ензимите, които превръщат пептоните в аминокиселини няма да могат да действат върху белтъците.

Веществото, върху което един ензим действа се нарича субстрат. Така например нишестето е субстрат на ензима птиалин, който се намира и отделя още в устната кухина.

Ензимът е бравата и неговият субстрат е ключът и ако ключът не съвпада точно с бравата, не е възможна реакция. От тук виждаме, че смесването на различните видове въглехидрати, мазнини и белтъчини при едно хранене е явно вредно за храносмилателните клетки - т.е. износват се бързо и организма се разболява.

Птиалина се унищожава от слаба киселина, а също и от силна алкална реакция.

Стомашният сок съдържа 3 ензима:

1. пепсин - действа върху белтъчините
2. липаза - леко действа върху мазнините
3. ренин - съсирва млякото

В сока на червата и в панкреатичния сок се намират

1. ерепсин - действа върху белтъците, които са разградени до известна степен още в стомаха.

Комбинация

Хидролиза - ензимно смилане

I. Комбинация от кисели храни и нишесте - никога (образува се солна киселина).

1. Яжте нишестени храни отделно от кисели храни, защото птиалина се унищожава още в устната кухина

II. Комбинация от белтък и нишесте

1. Яжте белтъчна храна и въглехидратна на отделни хранения

III. Комбинация от белтъци и белтъци

1. Яйца не се смесват с мляко - НИКОГА.

2. Яжте само един концентриран белтък на едно ядене.

IV. Комбинация от кисели храни и белтъци

1. Яжте белтъци и кисели храни на отделни хранения

V. Комбинация от мазнини и белтък

1. Яжте мазнини и белтък при различни хранения

Може да се компенсира с яде се едновременно на много зеленчукова салата.

VI. Комбинация от захар и белтък

1. Яжте захари и белтък при различни яденета

VII. Комбинация от захар и нишесте

1. Яжте захар и нишесте поотделно.

#### **ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ**

1. Яжте много диня, но само диня.

2. Пийте само мляко без нищо друго - комбинира се много зле с всички храни.

3. Десерти - има само едно правило и то е: - откажете се от десертите

4. Баница - може само едно парче и то с много зеленчуци и нищо друго.

3. Никога да не ядем сладолед и студени напитки и ястия.

#### ***Е. Г. Уайт - 1896 г.***

"Мнозина са се отдали до такава степен на невъздържание, че при каквито и да е обстоятелства не ще променят своята лакомия. Те поскоро биха пожертвали здравето си и са готови да преждевременно да умрат, отколкото да ограничат невъздържания си апетит" - Health or How to Live, N 1, pp 51 - 60, in SM, bk. 2, p 416.

Потвърждение - Американската асоциация на кардиолозите - 1960 г.

"Поставената под медицинско наблюдение намалена или контролирана консумация на мазнини с разумно заменяне на наситените мазнини с ненаситени се препоръчва като едно възможно средство за предпазване от артериосклероза и намаляване на риска от сърдечни атаки и мозъчен удар" - Цитирано от сп. Time, Dec. 26, 1960.

"Изследванията на д-р Джолифи Киис посочват, че наситените мазнини стимулират образуването на холестерол в тялото, който се свързва с други вещества, които облепват и стесняват артериите. По този начин те стават податливи на запушване, което довежда до недостиг на хранителни вещества за сърцето и мозъка със смъртен изход" Time, Dec. 26, 1960.

Наука, публикувани новини, май 18, 1961 г.

"Един професор по медицина казва: "Живейте прост живот, както правят адвентистите от седмия ден, и вашите шансове за едно по-здрaво сърце ще са много по-добри". Американският колеж по кардиология чу заключението на д-р Ричард Уолдън, асистент - професор по предпазна медицина в колежа на медицинските евангелисти... Д-р Уолдън каза вчера, че евангелистите страдат от заболявания на сърдечните артерии с 40 % по-малко отколкото останалата част от населението. И техният кръвен холестерол, добави той, е с 15% по-нисък отколкото в другите групи, които бяха случайно подбрани в Ню Йорк и Филадельфия.

"Д-р Уолдън отбеляза още, че адвентистите са отказали не само тютюна, алкохола и кафето, но също половината от трите милиона членове на сектата са строги вегетарианци" Washington Evening Star, May 19, 1961.

Преди около 100 години адвентистите от седмия ден бяха първите хора, които магазини за здравословни храни. Действително те са пионери в производството на тези храни. Компанията, която първа произвеждаше здравословни храни, беше "Крик фуд кърпани". След смъртта на Джон Харви Келог този бизнес беше купен от "Уърктингтън фудс" от Уъркнингтън, щата Охайо. Преди около 100 години те изтъкваха, че свободните мазнини не трябва да се използват. Нека посочим това изявление в списание Health Reformer, което сега се казва Life and Health, от месец май 1877 г.:

"Възражението не е срещу мазнините per se (в естествено състояние), но срещу приемането им в свободно състояние. Когато са приети във вида, в който природата ги предоставя, т.е. включени в клетките на растителните храни, като

например царевица, овесено брашно, орехи и някои плодове, мазнините са здравословни и хранителни. Те стават нездравословни само когато са отделени от другите елементи и приети в свободно състояние. Мазнините не създават никаква пречка за храносмилането, ако попаднат в организма под формата, в която природата ни ги доставя. Те предизвикват смущения в храносмилателните функции само ако са приети като свободни мазнини. Изглежда организмът е способен да приеме растителни мазнини в естествено състояние само в количества, които могат да бъдат смляни... Независимо от това дали мазнината е животинска или растителна, съществува малка или никаква разлика по отношение на храносмилането... Постоянните усилия на някои лица да открият някои евтини растителни заместители на маслото и маста са безкрайно смешни. Нищо не би се спечелило, ако такива заместители бъдат открити, защото възражението срещу продуктите, които ще заместват, остава... ние не препоръчваме използването на каквито и да е свободни мазнини...".

Тук ние съобщаваме казаното от д-р Келог: когато мазнините са прието в стомаха под формата, която природата доставя, те не създават пречки за храносмилането. Само когато са приети като свободни мазнини, те предизвикват смущения на храносмилателните функции. И друг здравен адвентист - реформатор - Е. Г. Уайт - писа още преди 100 години:

#### **Предвиждане: Елън Г. Уайт**

"Ние можем свободно да ядем плодове, зърнени и растителни храни, приготвени по прост начин, без подправка и мазнини от всякакъв вид... Яжте редовно само храни без мазнина... Вие трябва да избягвате храни с мазнини... Готвенето на храна с мазнина я прави трудна за смилане" CD, р. 354.

Както е определено от Уебстър, маста е "стопена животинска мазнина, масловидна субстанция или смазка с различна гъстота". Маслото представлява "различни видове мазни запалителни субстанции, получени от животински, растителни и минерални вещества". Според Уебстър маста е масловидна и маслото е мастоподобно. Тази дефиниция на маста включва масла и мазнини. Е. Г. Уайт одобрява да се яде масло само когато е в естествените клетки като например "масло, прието като маслина". Това е в съгласие с д-р Келог.

#### **Потвърждение:**

Кардиологът д-р Джон Кърн, клиничен инструктор по медицина в Медицинското училище към университета в Ървин,



Калифорния, който подкрепи организирането на изследователската програма на института Лонгвити Рисърч, каза: "Аз бях изумен от резултатите. След точно 30 дни аз бях изумен от подобрението в опитната група. В началото на изследването някои хора можеха да направят само няколко крачки. Но благодарение на програмата на института Лонгвити Рисърч техните артерии скоро започнаха да се отварят и увеличиха кръвния поток. и не след дълго пациентите, много от които трудно вървяха преди изследването, даже тичаха дълги разстояния.

Коментирайки програмата за ниска съдържание на мазнини, проведена в института Лонгвити Рисърч с директор Натан Притикин и една подобна програма, проведена от д-р Дейвид К. Бланкенхорн, ръководител на отдела по кардиология към университета в Южна Калифорния в Лос Анжелос, д-р Джон Шепърд, президент на американската асоциация по сърдечни болести, направи своето изявление: "Използваният тип програма от тези две изследователски групи е предпази много, много сърдечни атаки и мозъчни удари, причинени от артериосклероза... Това и първият сигнал за оптимизъм, че болестите на сърцето могат да бъдат победени".

## **Погрешна диета и нарушенията всред младежта**

### **Предвиждане :**

В 1884 г. Елън Уайт писа, че "девет десети от пороците всред децата днес се причиняват от невъздържание в яденето и пиенето" Review and Herald, Oct. 21, 1884 (Te 150). В 1905 г. тя декларира, че "диетата материално засяга съзнанието и предразположението" – АН, р. 252. В 1900 г. тя писа:

"Мнозина от младежите на тази генерация в средите на черквите, религиозните институти и откритите християнски домове са избрали пътя на разрушението. Чрез навиците на невъздържание те принасят на себе си болести и чрез алчността да получат пари за греховни отдавания те изпадат в безчестие. Здравето и репутацията се разрушават" Т, vol. 6, р. 254.

### **Потвърждение :**

Има някои научни доказателства, които поддържат връзката между някои диетични навици на младежта и тяхното поведение и незначитане на морала. В сп. Evening Star от 16 септември 1960 г. се появява следното:

"Един специалист по ръководене на младежта твърди, че има медицинско доказателство за погрешната диета като отговорна за много от нарушенията на младежта. "Къртис Г. Шиърс от Вашингтон, председател на Комитета за религиозен живот към Областния младежки съвет, изрази тази мисъл... на годишното събрание (1960 г.) на Федералната асоциация на барманите. "Изследванията показват, каза той, че съзнанието, т.е. способността да се различава правилното от погрешното, е една специализирана функция на разума. А разумът зависи то качеството на мозъчната тъкан, която се изхранва от храната, която ядем...

"Той цитира един изследовател по неправилно хранене, който казва: "Волята е желание и сила да се вземат решения на разума и съзнанието. Атрофия на волята беше наблюдавана в много възрасти и се съпътства с продължително неправилно хранене".

"Изследователи, които свързват порочността сред хората с диетата, каза г-н Шиърс, обвиняват по-скоро обработката на храната, която отнема жизнената й сила, отколкото недостатъчното количество храна".

## **Благоприятното действие на слънчевата светлина**

### **Предвиждане :**

В 1865 г. Елън Уайт писа: "Стаите, които не са изложени на светлина и въздух, стават влажни... Атмосферата в тези стаи е отровна, защото тя не се прочиства от светлината и въздуха" SM, book 2, p. 462.

В 1905 г. г-жа Уайт отново писа: "Особено е важно в сградите на къщите да се осигури пълно проветряване и изобилна слънчева светлина. Във всяка стая на къщата нека има едно течение на въздуха и изобилие от светлина" МН, p. 274.

И отново: "Всяка форма на нечистоплътност води до заболяване. Микробите, предизвикващи смърт, изобилстват в тъмните, занемарени ъгли, в гниещите отпадъци, влагата, мухъла и плесените..."

"Отличното почистване, изобилието на слънчева светлина, полагането на грижи да хигиенизиране на всички места в жилището, са от голямо значение, за да се освободим от болести и обитателите на къщата да се почувстват жизнерадостни и силни" Ibid, p. 276.

Потвърждение :

Около 80 години след първите изяви на г-жа Уайт по този въпрос д-р Лорънс П. Гарод, професор по бактериология в университета в Лондон, извърши изследвания върху действието на светлината върху бактериите в праха на болничните стаи. Той съобщи, че прахта върху пода близо до леглата на пациенти, страдащи то една инфекциозна болест, съдържа много бактерии, предизвикващи тази болест. Това се отнася също за прахта под леглата и във всяко тъмно място в стаята. Но прахта близо до прозорците и то перваза на прозорците не съдържа абсолютно нищо, даже в стаи със северно изложение през пряко слънчево осветление. Това се отнася даже за зимните месеци, когато светлината трябва да проникне през прозорци с двойни стъкла. Той заключава: "Сега трябва да признаем, че обикновената разсеяна дневна светилна, даже в облачни дни или през зимата в Англия може да е смъртоносна за бактериите и че стъклото не е абсолютна бариера за това действие" *British Medical Journal*, 1:247, 1944.

## **Зародишите на маята в хляба**

### **Предвиждане :**

Ясно изречените мисли от Елън Уайт, когато навремето е питана по въпроса, често пъти се потвърждават по-късно, като че ли е имало едно предварително научно изследване; например тя приема използването на хлебната мая, но призовава зародишите на маята да бъдат убити при печенето. Забележете следното нейно изказване: "Хлябът трябва да бъде лек и сладък. Не трябва да се приема и най-малко киселеене на хляба. Самуните трябва да бъдат малки и доколкото е възможно - така добре опечени, че зародишите на маята да бъдат разрушени" МН, р. 301 (1905).

Преди 30 години използването на живи дрожди (зародишите на маята), се препоръчваше поради лечебната им стойност като източник на витамини. Те съдържат витамин В забележими количества. Години наред на читателите на популярни списания се препоръчваше да ядат кекс, направен с маята на Флайшман. Изявлението на Елън Уайт беше поставено под съмнение. Но сега е известно, че клетките на маята са способни да преминават през киселото съдържание на стомаха без разрушаване и по-късно се размножават в червата. Тук те предизвикват до известна степен ферментация и имат слабително действие. Но това не е всичко. Следният факт е много важен:

### **Потвърждение :**

"Живите клетки на маята поемат витамин В от хранителните маси в червата и по този начин лишават тялото на човека от този витамин. Ако се търси действието на витамин В за да се победи запека, по-добре е да се приема суха бирена мая, (мъртви клетки) или житни зародиши" L. Jean Bogert in Nutrition and Physical Fitness, 7th ed., p. 406 (W.B. Saunders).

След установеното лишаване на тялото от това, което се мислеше, че доставят на организма живите дрожди, днес никакви реклами не се виждат в подкрепа на тяхното приемане.

## **Стойността на чистата мека вода**

### **Предвиждане :**

Важността от използването на чиста, мека вода беше открита в прозрението на Елън Уайт на 6 юни 1863 г., когато тя писа върху въпросите за здравето в книгата "Как да живеем". Тя даде няколко пъти указания за използването на "мека вода за пиене и къпане" (SM, bk. 2, p. 456) и за "чистата мека вода" за предпазване на страдащите (SM, bk. 2, p. 460).

На често задавания въпрос защо Елън Уайт говори за "чиста мека вода" може да бъде поне до известна степен отговорено от публикуваното в едни научен доклад от април 1963 г. В този доклад, който обхваща няколко години изследователска работа, между другите неща се заявява:

Потвърждение:

"При дискусията за водата трябва да се кажат няколко думи за твърдата (варовитата) вода, която има отношение към хигиената и здравеопазването. Бактериите могат да се пренесат съдове, мити с твърда вода или дрехи, прани с твърда вода. По-меката вода премахва пресечения от твърдата вода сапун, който пренася и запазва бактериите" The American Home, April, 1963, p. 76.

## **Електрическият ток в мозъка и нервната система**

Едно научно свидетелство за научните съвети на Елън Г. Уайт се появи в едно изявление, направено то д-р Ернст Вебер, президент на Политехническият институт в Бруклин, Ню Йорк (вижте статията, озаглавена "Десет чудеса на модерния свят" в сп. This Week, December 30, 1962).

Д-р Вебер пише първия раздел от докладите за един симпозиум, които се пишат от десет водещи американски учени и заявява, че не познава по-голям о чудо от откритието на

електромагнитните вълни. Той твърди: "цялото знание за физическия свят, както днес го възприемат учените, почива на електромагнитната теория". Той казва, че тези чудни "вълни" съществуват в човешкото тяло "и са жизнената сила на сърцето и нервите".

През 1834 г. имаше голяма дискусия във връзка с електрическото действие на мозъка върху клетките на тялото. Д-р Чарлс Майо от прочутата клиника "Майо" казва: "Малките електрически товари са жизнени за функционирането на мозъка".

Шестдесет и пет години преди това, през 1868 г., Елтън Уайт описва тези електрически токове.

#### **Предвиждане :**

1869 г. - Т, vol. 2, p. 347 (вижте Ed. p. 209).

"Всяко разстройство в движението на електрическите токове в нервната система намалява силата на жизнената енергия и резултатът е умъртвяване на чувствителността на съзнанието.

1872 г. - Т. vol. 3, p. 157:

"По-лесно пада тази система, която е атакувана от болест; системата става жизнена от електрическата сила на мозъка, която се противопоставя на болестта".

#### **Потвърждение :**

1954г. - сп. Scientific American:

"Преди 25 години (1929 г.) Ханс Бергер, немски психиатър... започна да публикува странни малки картини, съставени от вълновидни линии. Те предизвикаха голяма възбуда сред неговите колеги, защото той претендираше, че тези линии показват електрическата активност на човешкия мозък. Но никой не ги прие сериозно. За период от няколко години никой даже не се постара да повтори неговите опити.

За четвърт столетие оттогава изучаването на неговите малки вълновидни линии се разрасна в един нов отдел на науката, наречен "електроенцефалография". Днес неколкостотин лаборатории в Съединените щати и един подобен брой в Европа записват и обсъждат диаграмите на електрическите изпразвания в човешкия мозък. Тяхната обща годишна дължина би обхванала земята" Scientific American, June, 1954, p. 54.

## **Мазнини, захари и болести на сърцето и кръвоносните съдове**

#### **Предвиждане :**

1890 Christian Temperance and Bible Hygiene, p. 55 (СН - p. 154)

"Свободното използване на захар под каквато и да е форма е препятствие за организма и често е причина за заболяване". 1905 - МН, p. 302 (СД, p. 113):

"Обикновено се използва твърде много захар. Кексовете, сладките пудинги, пастите, желетата, конфитюрите активно причиняват храносмилателни разстройства. Особено вредни са крем карамела и пудингите, в които млякото, яйцата и захарта са главни съставки. Свободното използване на мляко и захар, приети заедно, трябва да се избягва".

#### **Потвърждение :**

Февруари 1961 Consumer Bulletin:

"Специалисти по хранене от департамента по земеделие в един главен изследователски център по хранене наскоро направиха списък на храни, съдържащи захари, подозирани като причиняващи нарушения на сърцето и артериите. Добавката на въглехидрати под формата на захар към стандартна дажба на плъхове двукратно увеличава стойността на серумния холестерол".

1960 Journal of Nutrition, 70;257 (bw A. Keys):

"Следните наблюдения бяха направени, когато захарта в американската дажба (17 % от общите калории) беше заменена с плодове, листовидни зеленчуци и зарзавати: Обикновената захар и млечната захар имат тенденция да предизвикват по-високи стойности на серумния холестерол, отколкото равно количество калории въглехидрати, съдържащи се в плодовете, листовидните зеленчуци и зарзаватите".

### **Физическите упражнения и циркулацията на кръвта**

#### **Предвиждане :**

1870 T. vol. 2, p. 529.

"Когато времето позволява, всички трябва да ходят на открито всеки ден, зиме и лете. Дрехите трябва да бъдат подходящи за физическите упражнения и краката да са добре затоплени... мускулите и вените ще вършат работата си по-добре. Това ще повиши жизнеността на организма, така необходима за здравето".

#### **Потвърждение :**

1960, д-р Мервин Г. Хардинг, Департамента по психология към университета в Лома Линда:

"Забележете израза на Е. Уайт: мускулите и вените ще вършат работата си по-добре. Как може физическото упражнение да подобри работата на вените?...

Планирайки нашето тяло, Създателят е вградил в нашите вени малки еднопосочни клапи. Вените, които са разположени между мускулите или под кожата, се притискат от съкращаването на мускулите, при което кръвта се изтласква напред, а клапите предотвратяват връщането на кръвния поток обратно назад".

Д-р Бест и д-р Тейлър, двама прочути физиолози (The Physiological Basis of Medical Practice, William's and Wilkins Co., 1950, p. 170) заявяват: Мускулите на корема и крайниците поддържат стените на вените и предотвратяват тяхното "отпускане" под тежестта на кръвта... Прекъслечните свивания на скелетните мускули заедно с клапите изтласкват кръвта в посока напред".

"Изявлението на Е. Уайт, че чрез физически упражнения "мускулите и вените ще извършват по-добре своята работа" беше направено когато венозното кръвообращение беше слабо проучено. Днес въз основа на дадените ни съвети преди години прикованите на легло пациенти трябва често да се обръщат и да се насърчават активно да поддържат движение на кръвта по вените, за да се намали възможността за образуване на кръвни съсиреци (тромби) или други усложнения. За здравите хора физическите упражнения ще са от полза, тъй като кръвообращението активно се подобрява" Review and Herald, Nov., 3, 1960.

## **Лекарства**

### **Предвиждане: Елън Г. Уайт**

"Мнозина вместо да търсят начин да отстранят отровните вещества от организма, приемат още по-смъртоносна отрова, за да отстранят наличните вече отрови в тялото" H. to L., Chap. 4, p. 64.

"Лекарствата никога не лекуват болестта; те само променят нейната форма и локализация... Когато лекарствата са въведени в организма, за известно време те изглежда имат благоприятно действие. Възможно е да настъпи една промяна, но болестта не е излекувана. Тя ще се манифестира под някаква друга форма... Болестта, за която лекарството е давано, може да изчезне, но само за да се появи отново под нова форма, като например кожни болести, язви, болки, ставни заболявания и понякога по-опасна и смъртоносна форма

на заболяване... Природата продължава да се бори и пациентът страда от различни неразположения, докато внезапно нейните усилия пропаднат и смъртта настъпва" Н. to L., Chap. 3, p. 60.

#### **Потвърждение: Медицинска наука**

В почти всички случаи използването на лекарства за лечение на пациенти е вредно. Лекарствата често причиняват сериозни странични ефекти и понякога даже създават нови болести. Съмнителната полза от тях за пациента в най-добрите случаи е временна. И все пак броят на лекарствата на пазара всяка година нараства в геометрична прогресия, тъй като всяка фирма разработва свой вариант на химически съединения. Рядко лекарят може напълно да предусети потенциалната опасност от страничните действие на всички тези лекарства...

Болестта може да бъде излекувана чрез подходящо използване на правилни храни. Това изявление може да звучи измамливо просто, но аз достигнах до него само след усилено изучаване на много сложни предмети: колоидна и ендокринна химия. Моите заключения се основават на резултати то опити и наблюдения, събирани през годините на успешно лекувани пациенти. Случайно аз прибегвах до използване на лекарства при спешни случаи. Но това беше рядко. За болестите на моите пациенти аз предписвах противоотрови, които Природата е оставила на тяхно разположение. - Food is Your Best Medicine, by Henry G. Bieler, M.D., 1865. Pub. by Random House, Inc., 457 Madison Avenue, New York, N. Y. 10022.

"Човешкото тяло е една сложна химическа система. Повечето лекарства са химически съединения, които са чужди за естествения химически състав на тялото...

През последните десет години професионалните и популярните публикации отдадоха нарастващо внимание на обратните реакции от лекарства, често пъти наричани "болести, предизвикани от лекарства"...

Още един аспект на проблема, който рекламните съобщения не успяха да обяснят е, че болшинството от свързаните с лекарствата заболявания и смъртни случаи включват един малък брой много силни лекарства, които са известни с тесните си граници на сигурност" The Essential Guide To Prescription Drugs, by James W. Long, M. D., pp. 1, 1982. Pub. by Harper and Row, Publishers, Inc, 10 East 53rd Street, New York, N. Y. 10022.

"Много от тях се оказаха опасни. При известни условия някои от тях се превръщат в убийци. Истина е, че ако се



злоупотреби, повечето от тях имат способността да причинят смърт. Един от големите проблеми, пред които много от нас са изправени днес, изхожда от нашата злоупотреба (често пъти несъзнателна) с такива много употребявани лекарства като аспирин" Pre-Medicated Murder? by Lelland Cooley and Lee Morrison Cooley in collaboration with H. Mark Young, M. D. and Murry Hoffstein, M. D., page XI, 1974. Pub. by Chilton Book Company, Randor, PA.

Хипократ, бащата на медицината, мъдро каза преди около 24 столетия: "Нека храната да бъде твоето лекарство".

"Ако цялата materia medica (лекарствени продукти), която се използва сега, бъде потопен а на морското дъно, би било по-добре за човечеството" Oliver Wendell Holmes.

"Докторът на бъдещето няма да дава лекарства, но ще събуди интерес в своите пациенти за грижи по отношение на диетата, причините и предпазването от болести" Thomas A. Edison.

## **Глава 3**

### **Предпазна медицина**

Предпазване от болести и тяхното лечение чрез рационални методи

#### **Предпазване от болести**

На разликата между предпазване и лечение не беше отдадено достатъчно значение. Научете хората, че е по-добре да знаят как да се предпазят добре от болест, отколкото как да я лекуват. Нашите лекари трябва да бъдат мъдри възпитатели, предупреждаващи всеки срещу неразумно самоотдаване на собствените желания, изтъквайки неща, които Бог е забранил като единствен начин да предпазим тялото и съзнанието си от разрушение. М. б. 99, 1902.

#### **Ранно учение по физиология**

Създателят е подредил живата машина на човешкото тяло. Всяка функция е чудно и мъдро създадена. И Бог е дал обет

да запази тази човешка машина като здравословно действаща, ако човешкият фактор се подчини на Неговите закони и сътрудничи с Бог. Всеки закон, управляващ човешката машина, трябва да се разглежда наистина толкова Божествен по произход, характер и значение, колкото и думата "Бог". Всяко нехайно и невнимателно действие, всяка злоупотреба, упражнени върху чудния Божествен механизъм, чрез пренебрегване на точно определените Божи закони в човешката обител е едно нарушение на Божия закон. Ние можем да наблюдаваме и да се възхищаваме на творенията на Бог в света на природата, но най-чудна е човешката обител. Ние не можем да имаме щастие без здраве, така тясно са те свързани. Необходимо е едно практическо познание за човешкия живот, за да славим Бог в нашите тела. Следователно, от най-голямо значение е физиологията да заеме първо място в изучаването на детството. Малко хора знаят нещо за структурата и функцията на техните собствени тела и за природните закони! Мнозина карат живота си без познания, като кораб в море без компас или котва и нещо повече, те не се интересуват да научат как да запазят тялото си здраво и така да предотвратят болестта. С.Н. 38. От първата зора на разума човешкото съзнание трябва да стане интелигентно по отношение на физическата структура. Тук Йехова даде образец на Него самия, защото човек беше направен по образа на Бога. Упорита работа на Сатана е да разруши моралния образ на Бог в човека. Сатана би направил от интелигентността на човека (най-големия и благороден дар на Бога) най-разрушителния фактор, който ще замърси с грях всичко, до което се докосне. М. S. 3, 1897.

### **Да опознаем болестта**

Първата работа на един лекар трябва да бъде да опознае болестите и страданията в пълния им ход, за да може да ги предотвратява. Най-голямото добро е да се опитаме да просветлим съзнанието на всеки, до когото имаме достъп, за да се стреми да предотврати болестта, страданието, съсипването на организма и преждевременната смърт. Онези, които не се интересуват да положат труд, който поставя на изпитание физически и душевни сили, лесно ще предпишат лекарства, които полагат в човешкия организъм основите на двукратно по-големи беди, отколкото тези, които претендират, че облекчават.

Един лекар, който има моралния кураж да изложи на опасност своята репутация, осветлявайки чрез прости факти природата на болестта и нейното предотвратяване, както и опасната

практика от прибягването към лекарства, ще има един труден бизнес, но ще живее и ще остане жив... Ако е един реформатор, той ще говори ясно по отношение на погрешния апетит и разрушителното отдаване на собствени желания в облекло, ядене, пиене, в пренапрягане да се извърши много работа за определено време, което има едно вредно влияние върху нрава, физическите и душевни сили... Правилните и точни навици, интелигентно и упорито прилагани, ще отстранят причините за болестите и нуждата да се прибягва до силни лекарства. Мнозина продължават стъпка по стъпка към противоестествени самоотдавания, които довеждат до неестествени състояния.

### **Стимуланти и наркотици**

Най-различни болести бяха предизвикани в човека чрез използване на чай, кафе, наркотици, опиум и тютюн. Трябва да се откажем от задоволяване на тези вредни желания – не само от едно от тях, а от всички – защото всички са вредни и разрушителни за физическите, душевните и морални сили. От здравна гледна точка те трябва да се прекратят. Честото използване на месо от умрели животни има влошаващо влияние върху моралните и физически основи на организма. Ако могат да се проследят причините за много от формите на лошото здраве, ще се установи, че са резултат от ядене на месо. Здравословно приготвените ястия, които да заменят местните, ще възстановят здравето на човека, премахвайки голям брой болести и страдания без използване на лекарства. Но ако лекарят насърчи своите болни пациенти да ползват диети с месо, той ще наложи необходимостта от приемането на лекарства...

Лекарствата винаги имат тенденция да разрушат и разстроят жизнените сили и природата се оказва блокирана в нейните усилия да помогне на болния и той умира; не защото е необходимо да умре, а защото природата е обременена. Ако беше оставена сама, тя би развила най-големите си сили, за да спаси здравето и живота. Природата не иска никаква помощ, каквато мнозина претендират, че ѝ дават. Отстранете бремето върху нея от модните навици на века и ще видите, че в много случаи природата ще заеме правилна позиция. За законите на живота и здравето използването на лекарства е неестествено и неблагоприятно. Лечението с лекарства принуждава природата да понесе две тежести вместо една. Тя трябва да преодолее две сериозни трудности вместо една. Сега има голяма нужда даже от лекари-реформатори да положат по-големи страдания за възходящо придвижване на тяхната

работа в областта на лечението на болестите и също да се инструктират онези, които търсят техните медицински умения за определяне причините за тяхната немощ. Те трябва по един особен начин да обърнат внимание на законите, които Бог е установил и които не могат безнаказано да се нарушават. Те се спират подробно на действието на болестите и по общо правило събуждат вниманието към законите, но те трябва интелигентно и свещено да бъдат подчинени на предпазването от болестите.

### **Примерът на лекаря има възпитателно въздействие**

Ако лекарят не е точен в своята собствена диетика, ако неговият апетит не е ограничен до една изцяло обикновена диета, отхвърляща в голяма степен яденето на месо от умрели животни... той по-бързо ще възпита и дисциплинира вкуса и апетита на своите пациенти да обичат неща, които той обича, давайки им по този начин солидни принципи за здравна реформа. Препоръчването на месо за болните пациенти е най-лошата диета, която те могат да имат. Тя стимулира, но не дава сила.

Природата ще търси помощ, която да доведе нещата до нормално състояние. Помощта може да бъде намерена в най-прости оздравителни средства от самата природа: чист въздух заедно с важното познание как да дишаме; чистата вода заедно със знанието как да я прилагаме; изобилието от слънчева светлина по възможност във всяка стая на къщата заедно със знанието от предимствата от нейното интелигентно използване. Всички те дават големи резултати и пациентът, който знае здравословно да се храни и облича, може да живее спокойно в мир и здраве и няма да има желание да поставя в устата си лекарства, които вместо да помагат на природата, блокират нейните сили. Ако болните и страдащите упорито спазват принципите на здравната реформа, в девет от десет случая те ще се възстановят от своите разположения.

### **Подчинението на природните закони**

Слабият и страдащият трябва малко по малко от тук и от там да възприеме правилни наставления за живот в подчинение и уважение към законите, които Бог е създал, за да управлява човешкия организъм. Онези, които престъпват знанието и светлината и прибягват до уменията на лекаря, предписващ лекарства, непрекъснато ще губят поддръжката си от тях. Колкото е по-малко дозирането им, толкова възстановяването

на тяхното здраве ще е по-благоприятно. Лекарствата, употребени вместо помощта от природата, постоянно ще блокират нейните усилия...

Такива лекари не разследват предишните навици на хранене и пиене на своите пациенти и не вземат под внимание онези вредни навици, които от много години са полагали основите на болестта. Съзнателните лекари трябва да бъдат подготвени да просветлят невежите и с мъдрост да направят своите предписания, забранявайки вредните неща в диетата.

Той трябва просто да заяви нещата, които счита като вредни за законите на здравето и да остави страдащите съзнателно да правят за себе си онези неща, които могат, като по този начин се поставят в правилна връзка със законите на живота и здравето. Когато ос едно просветлено съзнание те правят най-доброто, което знаят, за да запазят себе си в добро здраве, тогава с вяра ще могат да гледат на Великия Лекар, който е лечител на тялото и на душата.

Ние сме здравни реформатори. Лекарите трябва да имат мъдрост и опит и да бъдат напълно здрави реформатори.

Тогавата винаги ще възпитават своите пациенти чрез правилни наставления и пример да отбягват лекарствата.

Защото тези лекари добре знаят, че използването на лекарства може временно да доведе до благоприятни резултати, но ще вкарат в организма това, което по-късно ще му причини големи трудности, от които може никога да не се освободи. Природата трябва да има едни шанс да върши своята работа. Пречките трябва да бъдат отстранени и да й се дадат благоприятни възможности, за да упражни своето лечебно действие, което тя сигурно ще стори. Ако всяка злоупотреба с природата се отстрани, тя ще има един благоприятен шанс.

## **Увереността в лечебната сила на природата трябва да се развива**

Болният трябва да бъде възпитан във вяра в природния благодат, който Бог ни е дал. Най-действените лечебни средства срещу болестта са: чистата мека вода; дарената ни от Бога блажена слънчева светилна, която влиза в стаите на болните; престояването на открито колкото е възможно повече; здравословни физически упражнения; пиене и ядене на храни, които са приготвени по най-здравословен начин...

Има много хора, засегнати от отровата на тютюна... Лекарят, ако не е новак, може да проследи истинската причина за действието на отровата далеч в миналото, но той не се осмелява да забрани нейната употреба, защото самият той се е отдал на тази отрова. Някои ще посъветват тютюнопушачите по един нерешителен и половинчат начин да приемат по-малко

от този наркотик, но те няма да им кажат: "този навик ви убива". Те ще предписват лекарства, за да лекуват една болест, която е резултат на самоотдаване на неестествени желаниа и вместо да се отстранява едно зло, се предизвикват две злини.

Хиляди хора трябва да се просвещават търпелива, учтиво и внимателно, но решително, че девет десети от техните оплаквания са създадени от техните собствени действия.

### **Самоотдаването като причина за заболяване**

Някои хора имат моралния кураж да се придържат към страха от Господ. Между тях има даже интелигентни (по отношение на здравето и живота), които постоянно се самоотдават на вредни за тялото и душата неща. Има невъздържани в храненето и в приемането на ядене, съставено от многообразни храни. В приготвянето на храната има нездравословни смеси, които ферментират в стомаха и причиняват големи беди. И все пак те продължават своето самоотдаване, което полага основите на безброй трудности. Ако те имаха самоконтрол и приучеа вкуса си да ядат само неща, които повреденият им стомах ще асимилира, те биха си спестили много разходи по лекарски хонорари и биха избегнали много страдания...

Това е работа на лекаря да възпита невежите по отношение на тези неща. Трябва да им а специализирани училища, в които да се обучават сестри за придобиване сръчност и усет в приготвянето на храни, които да заменят месната диета. Това обучение ще се отплати впоследствие. Нужна е мъдрост - месото от диетата на тези, които имат навика да го използват, да не се отстранява изведнъж. Необходимо е да се промени съзнанието им, за да разберат важността от използването на здравословни храни. MS. 22, 1887.

### **Закона за вярата и делата**

Благосклонността на Бог е винаги реформаторска. Всеки човек е ходил на училище, където трябва да се научи да отхвърля вредните навици и да получава знания за всичко, което може да направи за себе си. Тези, които пренебрегват тези неща, които не полагат грижи, за да дишат чист въздух и да пият чиста вода, не могат да се освободят от болести. Техните организми са омърсени и с увредена структура.

Такива хора са нехайни, безразсъдни, самонадеяни и саморазрушаващи се. Техният път е осеян със знания, но те

отказват да поемат лъчите на светлината, казвайки, че са зависими от Бог. Ще направи ли Бог онези неща, които Той е оставил те да направят? Ще запълни ли Той тяхната небрежност? Ще се направи ли Той, че не вижда тяхното усърдно невежество и ще извърши ли за тях големи неща, за да им възстанови тялото и душата, докато те пренебрегват най-проси фактори, използването на които ще им донесе здраве? Могат ли те да очакват, че Господ ще върши и чудеса, за да ги възстановява, докато те ден след ден ще се отдават на своя апетит в ядене на това, което ще им причини болести? Господ не си върши работата по този начин. Ако правеше така, небрежните хора ще Го възприемат напълно като тях. Вярата и делата вървят заедно...

Нека всички проучим и разберем дали е съхранено нещо положително в сърцето им, което ще отвори път към него за Исус, Слънцето и Праведността, или се оплакват от липса на Божи Дух. Оставете ги да търсят и да премахват идолите си. Оставете ги да се отърсват от всяко задоволяване на нездравословни желаня в яденето и пиенето. Оставете ги да приведат ежедневието си в хармония с природните закони. Чрез работа и вяра ще се създаде в душата им среда за спасение на живота. - MS. 86, 1897.

### **Принципи на хигиената**

Нашите санаториуми трябва да се ръководят от методите на хигиената. Светлината, която Бог ни даде за болестите и техните причини, се нуждае от трайно присъствие. Защото погрешно е навиците да диктуват на хората задоволяването на неразумните желаня и безгрижието на тялото. Навиците за чистота и грижата затова, което приемаме през устата, трябва да се съблюдават.

### **Лекарствата трябва да се отхвърлят**

Пациентите трябва да се снабдяват с добра, пълноценна храна; пълното въздържание от всички отровни питиета трябва да се съблюдава; рационалните методи на лечение да се следват, а лекарствата да бъдат отхвърлени. На пациентите не трябва да се дава алкохол, чай, кафе или лекарства, защото те винаги оставят след себе си следите на злото. Чрез съблюдаване на тези правила мнозина, на които е отказана лекарска помощ, могат да възстановят здравето си. В тази работа човека и божествените средства трябва да си сътрудничат за спазването на живота и Бог ще добави Своята

благословия. Много страдащи, които не са от нашата вяра, ще дойдат в нашите институции, за да получат лечение. Тези, чието здраве е разрушено от греховни отдавания и които оса лекувани от лекари без ефект то предписаните лекарства, ще дойдат при нас и ще бъдат подпомогнати.

Господ ще благослови институциите, които се ръководят в съгласие с Неговите замисли. Той ще сътрудничи с всеки лекар, който искрено и съзнателно се ангажира в тази работа. Той ще влезе в стаите на болните. Той ще даде мъдрост на сестрите. - MS. 162, 1897.

Зеленчуците, плодовете и зърнените храни трябва да съставляват нашата диета. Нито едно унция\* (\*унция - мярка за тегло, равна на 28.3 г.) месо не трябва да влиза в стомасите ни. Яденето на месо е неестествено. Ние трябва да се върнем на първоначалното намерение на Бог в създаването на човека. - MS. 115, 1903.

### **Училища по готварство**

Големи усилия трябва да бъдат положени, за да се образуват хората в принципите на здравната реформа. Повече училища за готварство трябва да бъдат създадени и някои трябва да се трудят от къща на къща да дават указания за изкуството по приготвяне на пълноценна храна. Родителите и техните деца трябва да се научат да готвят по-просто, отколкото обикновено се прави.

### **Да се образуваме, да се образуваме, да се образуваме**

Ние трябва да се образуваме, да се образуваме, да се образуваме спокойно и интелигентно. Ние трябва да проповядваме истината, да се молим за истината и да живеем за истината, довеждайки нейното добро и здравословно влияние до тези, които не я познават. Когато болният се доведе в досег със Спасителя, способностите на съзнанието и тялото му ще бъдат подновени. Но за да стане това, той трябва да бъде умерен във всички неща и да си наложи въздържание. Само по този начин той може да се спаси от физическа и духовна смърт и да възстанови здравето си. - M.M. 262.

### **Предположение и ленивост**



Предположение е да очакваме Господ да облекчи болката ни, ако сме твърде мързеливи, за да си наложим да използваме онези лекарствени средства, които са ни подвластни. Господ очаква да работим, за да можем да получим храна. Той не предполага, че ние ще приберем реколтата, ако не разчистим земята, обработим почвата и подобрим производството. Тогава Бог изпраща облаци, дъжд и слънчева светлина, за да причини цъфтеж на растенията. Бог работи и човек сътрудничи на Бог. После идва сеитба и прибиране на реколтата. Бог причини растежа на билките на земята, за да се използват от човека и ако ние разберем природата на тези корени и билки и правилно ги използваме, ни би било необходимо така често да прибягваме за лекар и хората биха били в много по-добро здраве, отколкото са днес. - Letter 35, 1890.

### **Слънчева светлина, проветряване и температура**

З ада дадем на пациента най-благоприятни условия за възстановяване, стаята, в която е той, трябва да бъде голяма, светла и свежа, с добри възможности за основно проветряване. Стаята в къщата, която най-добре отговаря на тези изисквания, трябва да бъде да избрана за болнична, така че денонощно през нея да преминава свеж въздух. Доколкото е възможно, в болничната стая трябва да се поддържа еднаква температура. Термометърът трябва да бъде наблюдават. Тези, които о се грижат за болния, бидейки често лишени от сън поради безсънните нощи, са податливи на изстиване и не са най-добрият съдник за една здравословна температура. - М. Н. 320, 221.

### **Великите природни медицински източници**

В усилията за възстановяване здравето на болния трябва да се използват най-хубавите неща, които Господ е създал. Гледането на цветята, брането на зрели плодове от дърветата, слушането на веселия песнопой на птиците имат едно особено ободряващо въздействие върху нервната система. От живота на открито мъжете, жените и децата ще се сдобият с желание за чистота и невинност. Чрез влиянието на бързите, съживяващи, животоспасяващи средства на великите природни лечебни източници, функциите на които се усилват, събужда се интелекта, въображението оживява, духът се съживява. Съзнанието се подготвя високо да цени думата "Бог".

Защо младите жени и мъже, които желаят да получат знания как да се грижат за болния, да не използват предимствата на чудните природни източници?...

Бог ми помага, аз ще направя всичко, за да покажа спасителната сила на слънчевата светлина и свежия въздух. Колко по-добре е за болния да бъде на открит въздух, отколкото между четири стени, макар украсени с много картини. - Letter 71, 1902.

### **Оздравителната сила на живота на открито**

Околностите на едни санаториум трябва да бъдат колкото е възможно по-привлекателни. Животът на открито е едно средство за придобиване на здраве и щастие. Когато болните гледат красивата природа, когато те виждат невинността на цветята, те ще рискуват да направят няколко стъпки на открито, за да си наберат цветя - скъпоценните пратеници на любовта на Бога към семействата на болните, изпаднали в беда тук долу на земята. В градината с цветя и овошки болният ще намери здраве, бодрост и весели мисли...

Какво положително влияние има живота на открито сред цветята и отрупаните с плодове дървета за болното тяло и съзнание! След като болните престоят за кратко време в едни санаториум, разположен сред природни красоти, на мястото на отчаянието се поражда надежда. Сърцето се разчувства от природните прелести, които ода изображения на добротата и любовта на Великия Художник към човечеството...

Насърчавайте пациентите да живеят на открито. Измисляйте програми, за да ги задържите по-дълго време на открито, където те ще опознаят Бога чрез природата. възстановяването на тялото, съзнанието и душата ще започне, щом като се приучат на физически упражнения на открит въздух. Далеч от претъпканите градове, животът там е здравословен. Чистият въздух е здраве и живот. Вдишването му има ободряващо действие върху целия организъм...

Тези, които са свързани с нашите санаториуми, трябва да полагат много усилия, за да насърчат пациентите да живеят на открито, доколкото това е възможно. Природата е великият лекар, който ще ги излекува от всички физически и душевни болести. Трябва да се направи всичко възможно за тези, които идват на лечение в нашите санаториуми, да се създадат най-благоприятни условия за живот на открит въздух.

Пациентите трябва да ползват предимствата, които ни дава природната среда. Природата е най-великият възстановител на тялото и душата. MS. 43, 1902.

## Един еликсир на живота

Създадените в страната санаториуми позволяват болните да дишат чистия небесен въздух. Радост и весело настроение изпълва сърцата им, когато те се разхождат сред цветя и дървета. Кат о че ли усмивката на Бог се отразява върху тях, тъй като те виждат красивите неща, които Той е създал, за да донесе радост на тъжните им сърца.

Животът на открит въздух е добър за тялото и съзнанието. Този живот е лекарството на Бог за възстановяване на здравето. Чистият въздух, добрата вода, слънчева светилна, красивите околности - това са Неговите средства за възстановяване здравето на болния по естествен път. Фактът, че всички тези благоприятни условия ги има в страната, е едно солидно основание за изграждане на санаториуми. Те могат да бъдат заобиколени от цветя и дървета, овощни градини и лозя. Въздействието на такава околна среда е като един еликсир на живота.

Лежането на слънце или под сянката на дърветата за болните хора има много по-голяма стойност от среброто и златото. Винаги, когато има възможност, отговарящите за болните трябва да им изнасят лекции за проявите на Божията любов чрез неща от природата: величествените дървета, никнештата трева и красивите цветя. Всяка разтваряща се пъпка и цъфтящо цвете е един израз на Божията любов за Неговите деца. Посочвайте на болните Него горе, с чиито ръце са създадени природните красоти...

## Извора на живота

Плодът на дървото на живота в градината а на Едем притежава свръхестествени свойства. Да ядеш от него означава да живееш вечно. Неговият плод е противоотрова на смъртта. Неговите листа са предназначени да поддържат живота и безсмъртието. Но непокорството на човека доведе смъртта. Адам яде от дървото на познанието за доброто и злото, плодовете на което му бе забранено да докосва. Това беше неговото изпитание. Той пропадна и нарушението му отвори шлюза на бедите в нашия свят.

Дървото на живота беше образец на единствения велик Източник на безсмъртие. На разпятието е написано: "В Него беше живота и живота беше светлината на хората". Той е източник на живота. Подчинението на Него е даряващата живот и съживяващата сила, която прави щастлива душата. Чрез греха човек изключва себе си от достъпа до дървото на

живота. Сега живота и безсмъртието се съживяват чрез Исус Христос...

### **Ползата от физически упражнения на открит въздух**

Защо лишавате пациентите чрез живот навън да открият блаженството от възстановяване на здравето? Аз бях информирана, че когато болните са насърчавани да напуснат своите стаи и да прекарват времето си на открит въздух, грижейки се за цветята или вършейки някаква друга лека и приятна работа, тяхното съзнание се отклонява от самите тях към нещо по-здравословно. Физическите упражнения на открит въздух трябва да се предписват като една полезна и даряваща живот необходимост. Колкото по-дълго време пациентите могат да се задържат навън, толкова по-малко грижи ще изискват. Колкото по-ободряваща е тяхната околна среда, толкова по-обнадеждени ще са те. Обграждайте ги с красиви неща от природата, поставете ги там, където ще виждат растящите цветя и ще чуват песента на птиците и тогава техните сърца ще забият в хармония с песнопоя. Ако ги затворите в стаите, макар елегантно мебелирани, те ще станат раздразнителни и мрачни. Дайте им блаженството на живота на открито, защото по този начин техните души ще се извисят несъзнателно и в голяма степен съзнателно.

### **Здраве и радост на полето и в овощната градина**

Нашият Спасител непрекъснато работи, за да възстанови в човека моралния образ на Бог. И въпреки че цялото създание стене под проклетие и плодовете и цветята са нищо в сравнение с това, което те ще бъдат в подновената земя, все пак даже днес болният може да намери здраве, щастие и радост на полето и в овощната градина. Всичко това е толкова възстановяващо здравето! Толкова предпазващо то болести! Листата на дървото на живота са за лечение на вярващите и разкайващите се деца на Бога. Те се възползват от блаженството да ги открият в дървета, храсти и цветя, даже макар и развалени (както и природата) от проклятието. - М. S. 41, 1902.

### **Да събудим вярата във Великия Лечител**

Успокояващата сила на чистата истина видяна, изпълнявана и поддържана във всички нейни отношения, е със стойност,

която трудно може да се изрази на страдащите от болестта хора. Винаги поддържайте в болните състраданието и нежността на Христос. Създайте в тяхното съзнание вяра в Неговата сила да облекчава страданието. Насочвайте ги в доверие и вяра в Него, Великия Лечител, и вие ще спечелите една душа и често пъти един живот.

Следователно, личната религия на всички лекари в болничната стая е съществена за успеха на лечението с билки без лекарства. По всевъзможни начини Бог ще научи лекаря - пазител на здравето и тялото, на уроците на Великия Учител, как с и чрез Христос да спаси душите на болните. Как би могъл лекарят, който предписва лекарства на страдащите, да знае това, ако Спасителят не бъде приет като негов личен Спасител.

Религията трябва да се забелязва по най-лек, подходящ и състрадателен начин. Никой друг или други, с които лекарят е запознат, не може да извърши толкова много за болния, колкото приелият истинската вяра лекар или сестра. Чистотата на думи, дела и външност и преди всичко благите и искрени молитвени думи ще дадат сигурна надежда на страдащите. - Letter 69, 1898.

## **Глава 4**

### **Използването на билките в предпазната медицина**

Дълго време преди да е наложително да се прибегва до хирургическа намеса (освен при нещастни и спешни случаи) трябва да се използват билките и други природни лекове. В указанията, дадени за ръководство на всички наши работници в областта на здравеопазването, включително докторите и сестрите, билките и други природни лекове не са поставени на същото равнище по важност с диетата, приетия допълнителен кислород при физически упражнения и водолечението, но се посочват като помощни средства към тях. Билките и другите природни лекове трябва да се използват в нашата работа вместо отровните лекарства. Ние трябва да развиваме билколечението, което заедно с използването на другите споменати лечебни мерки би направило лечението с лекарства ненужно или много ще го превъзхожда. Сега ние достатъчно ще възпроизведем вдъхновените указания, за да стане ясно, че те са небесна програма.

"Чрез Неговите собствени действащи фактори Той създаде материал, който ще възстанови здравето на болния. Ако

хората използват правилно мъдростта, която Бог им дава, този свят би бил едно място, наподобяващо небесата" - ММ, р. 121.

### **Божествени лекове**

"Има много начини за практикуване на лечебното изкуство, но има само един, който Небесата одобряват. Божествените лекове са прости фактори от природата, които няма да поставят на изпитание организма или да го отслабят чрез могъщите си свойства. Чистият въздух и вода, чистоплътният начин на живот, подходящата диета и една твърда вяра в Бога са лековете, поради липсата на които хиляди хора умират. И все пак тези лекове се подминават, защото тяхното нещо използване изисква работа, която много хора не ценят. Свежият въздух, физическите упражнения, чистата вода и чистите и свежи помещения са достъпни за всеки и са с малко разходи, докато лекарствата костват много по отношение на средства и действие върху организма" - Т, vol.5, р. 443.

### **Природни лекове**

"Чистият въздух, слънчевата светлина, въздържанието, почивката, физическите упражнения, подходящата диета, използването на водата, доверието в Божествената сила - това са истинските лекове. Всеки човек трябва да има познания за лековитите природни фактори и тяхното приложение. Съществено е да се разберат принципите, които играят роля при лечението на болния и също да получим практически опит, който ще ни позволи правилно да използваме това познание".

"Използването на природни лекове изисква много грижи и усилия, които много хора нямат желание да положат. Процесът на природолечение и изграждане здравето на човека се извършва постепенно и за нетърпеливите изглежда бавен. Отказването от вредни угаждания изисква жертви. Но в края на краищата ще се разбере, че природата върши безпрепятствено, мъдро и добре своята работа. Тези, които се подчиняват на нейните закони, ще бъдат възнаградени със здраво тяло и здраво съзнание" - МН by Ellen G. White, 127.

"В случай на заболяване трябва да се установи причината, нездравословните условия трябва да бъдат променени, погрешните навици - коригирани. Тогава природата ще бъде подпомогната в нейните усилия да изгони нечистите неща от

организма и да установи нормални условия в него" - МН, р.127.

### **Девет от десет болни могат да се възстановят**

"Лекарите често съветват болните да посещават чужди страни, да ходят на бани или да пътуват по море, за да получат здраве. В девет от десет случая те ще получат здраве и ще спестят време и пари, ако се хранят умерено и се заемат със здравословни физически упражнения с бодър дух. Физическите упражнения и изобилното използване на въздуха и слънчевата светлина - блаженствата, с които Небесата даряват всички - ще дадат живот и сила на изнемошелите болни" - Т, vol. 2, pp. 530 - 531.

### **Указанията са по-важни от екипировката**

"Задържайте пациентите колкото е възможно повече на открито и ги дарявайте с ободряващи и весели разговори, с лесни за разбиране четива за билки и откъси от Библията, които ще окуражат душата. Говори за здравното реформа, братко мой, и не ставай отдушник на толкова много хорски тегла, за да можеш да преподаваш откъси от нея за билките. Тези, които си отиват от санаториума, трябва да са достатъчно добре информирани, за да могат да преподават на другите методите за лечение на техните семейства".

"Има опасност от разход на пари за машини и уреди за дома, които пациентите никога не могат да използват в откъсите от домашната Библия. Те трябва по-скоро да бъдат научени така да регулират диетата си, че живата машина на човека да работи в хармония" - Medical Evangelistic Library N 5, p. 20, Loma Linda.

### **Интелигентен начин на живот - полезни билки**

"Сега от гледище на това, което можем да направим за себе си. Има един въпрос, който изисква грижливо и смислено разглеждане. Аз трябва да опозная себе си. Аз трябва винаги да се уча за този строеж на тялото, който Бог ми е дал и който трябва да съхранявам при най-добро здравословно състояние. Аз трябва да се храня с онези неща, които са най-добри за моята физика и да обърна специално внимание на моето облекло, което да съдейства за здравословно циркулиране на кръвта. Аз не трябва да лишавам себе си от

физически упражнения и въздух. Аз трябва да получа колкото е възможно повече слънчева светлина".

Аз трябва да имам мъдростта да бъда верен пазител на моето тяло. Твърде неблагоприятно е да влизам в студена стая, когато съм изпотен. Аз бих се оказал неразумен управител, ако си позволя да седя на течение и по този начин да изложа себе си на простуда. Ще съм твърде неблагоприятен да стоя със студени крака или крайници и по този начин да придвижвам кръвта си обратно от крайниците в мозъка или вътрешните органи. Аз трябва винаги да предпазвам моите крака във влажно време.

Аз трябва да се храня редово с най-здравословна храна, която да направи кръвта ми с най-добри качества и не трябва да работя прекомерно, ако е в моята власт да избегна това. И когато нарушавам законите, които Бог е установил в мен, аз трябва да се разкая и поправа и да се поставя в най-благоприятното положение под ръководството на изпратените от Бога доктори - чист въздух, чиста вода и лечебна, скъпоценна слънчева светлина. Водата може да бъде използвана по много начини, за да облекчи страданието. Глътки от чиста, топла вода, приети преди ядене (повече или по-малко от половин кварт\*) (\*кварт - мярка за течности = 1.14 литра) никога няма да са във вреда, а по скоро о т полза. Чаша чай, приготвен от коча билка, ще успокои нервите.

Чай от хмел предизвиква сън. Лапа от хмел ще облекчи болките в стомаха.

Ако очите са слаби, ако има болки в очите или възпаление, мек фланелен плат, намокрен в топла вода, ще доведе до бързо облекчение.

При нахлуване на кръв в главата ще се получи облекчение, ако краката и крайниците са поставени в баня с малко синап. Има много повече билкови лекове, които биха възстановили здравето на тялото. Всички тези билкови препарати Господ очаква да ги използваме за себе си. Бог има благоприятни възможности срещу лошото здраве на човека. - Виж ММ, рр. 16, 17, 230.

### **Природните лекове изчистват организма; лекарствата са смъртоносна злина**

"Трябва ли лекарите да продължават да прибегват до лекарства, които оставят смъртоносна злина върху организма, разстройвайки живота, който Христос дойде да възстанови? Лековете на Христос изчистват организма. Но Сатана изкуши човека да въведе в него това, което отслабва човешката



машина, разстройвайки и спъвайки хубавата подредба на Бог. Предписаните лекарства на болния не възстановяват здравето, а го разстройват. Лекарствата никога не лекуват. Вместо това те поставят в организма семената, които дават много горчива жътва...

Нашият Спасител е възстановителят на моралния образ на Бог в човека. Той е доставил в природата лекове за болестите на човека, от които Неговите последователи могат да получат по-продължителен живот. Ние можем със сигурност да отхвърлим измислиците, които човек е използвал в миналото. Господ е доставил в билковите растения противоотрови за болестите. Те могат да се използват с вяра. Никакво отричане от вярата, защото използвайки блаженствата, дадени от Бога за наша полза, ние сътрудничим на Него. Човекът може да използва водата, слънчевата светлина и билките, които Той направи да растат за лечение на болести, причинени от неблагоприятие или нещастни случаи" -  
Testimony by Ellen G. White, MS. - 65, 1899.

### **Публикувана политика за нашия първи санаториум 1886 г.**

"Истинската цел за създаването на тези институции в началото беше изложена в Review and Herald от 7 август 1866 г. Тя гласеше както следва:

"Този институт, както показва неговото име, беше създаден с две намерения: първо, като място където болестта може да се лекува по принципа на хигиената; и второ, като място, където на пациентите и пенсионерите ще се дават теоретични и практични указания за запазване здравето на тялото и съзнанието или осигуряване на най-голяма невъзприемчивост срещу болести и преждевременна смърт. Движението за здравна реформа, както ние го разглеждаме, има намерение повече да съхрани здравето, отколкото да го възстанови от болест. В този институт за лечението на болните няма да се предписват никакви лекарства, а ще се прилагат само онези средства, които природата използва в нейната възстановителна работа, като например вода, въздух, светлина, нагряване, храна, сън, почивка, развлечения и т.н. Нашата трапеза ще бъде снабдена със строго здравословна диета, състояща се от зеленчуци, зърнени храни, плодове, които от тази страна се намират в голямо изобилие и разнообразие. Целта е всички, които прекарат известно време в този институт, да се върнат в домовете си с указанията за правилен начин на живот и най-добрите методи за домашно лечение" Dr. D. H. Kress in Medical Evangelist, November 18, 1937.

## **Правилен начин на живот; билки; никакви лекарства**

"Хиляди, които са засегнати от болести, могат да възстановят здравето си, ако вместо да го поставят в зависимост от лекарства, се откажат от тях и живеят скромно без употреба на чай, кафе, спиртни напитки или подправки, които възбуждат стомаха и го правят слаб, неспособен да смели даже прости храни без стимуланти; ако използват прости лекове, които се намират в чистата вода, чистия въздух, слънчевата светлина и някои билки, растящи на полето. Те биха били толкова ефикасни, колкото лекарствата, измислени от науката и назовани с мистериозни имена и не биха оказали никакво вредно влияние върху организма" - Testimonw bw Ellen G. White, Ms. 115, 1903.

## **Да преподаваме самоконтрол без лекарства е истинска наука**

"Лекарствената наука беше превъзнесена, но ако всяко лекарствено шише, дошло от нея, беше премахнато, днес щеше да има по-малко болни на света. Лекарственото лечение не трябва никога да се въвежда в нашите институции. Това не е необходимо и поради тази причина Господ ни накара да създадем една институция, където Той може да влезе и където Неговата милост и сила могат да се открият. "Аз съм възкресението и живота" декларира Той. Истинският метод за лечение на болните е да им кажем за билките, които растат в полза на човека. Учените прикачват на тези най-прости препарати големи имена, но истинското образование ще ни насочи да научим болните, че те не се нуждаят от повикване на един доктор по-често отколкото например един адвокат. Те могат сами да си предпишат необходимите билки. Погрешно е да поучаваме семействата, че само докторът знае всички болести на децата и възрастните. Ако по-скоро застанем на принципите на здравната реформа, по-голямо ще е блаженството за тези, които вършат истинската медицинска работа. Трябва да се работи за лечението на болните с вода и да ги научим да ползват повече слънчева светлина и физически упражнения. Така, казано с прости думи, ние можем да научим хората как да си запазят здравето и как да избегнат болестите. Това е работата, която оса призовани да вършат нашите санаториуми. Това е истинска наука". - Testimony by Ellen G. White, MS. - 105, 1898.

## Да се научим да използваме билки и корени вместо лекарства

"По-простите лекове са по-малко вредни (отколкото лекарствените отрови), но в много случаи те се използват, когато не е напълно необходимо. Има билки и корени, които много семейства могат да използват. Тези семейства не се нуждаят от повикване на лекар по-често, отколкото например един адвокат. Не мисля, че мога да ви дам лекарства, съставени от доктор, които да са напълно безвредни. И все пак не би било мъдрост да се ангажирам в спорове по този въпрос. Практиците се отнасят много сериозно при използване на техните опасни измислици. Аз съм решително против прибягването до такива неща. Те никога не лекуват. Те могат да създадат влошаване. Много от тези, които практикуват предписването на лекарства, не биха ги приели или дали на децата си. Ако те имат интелигентно познание за човешкото тяло... те трябва да знаят, че ние сме сложно и трудно направени и че нито частица от тези силни лекарства не трябва да влиза в живия човешки организъм. Когато въпросът беше открит пред мен след печалните резултати от лекарственото лечение, в мен дойде прозрението, че адвентистите от седмия ден трябва да създадат здравни институции като отхвърлят всички изобретения, отхвърлящи здравето. Лекарите трябва да лекуват болните по принципите на хигиената. Сложните имена, дадени на лекарствата, се използват, за да се прикрие веществото, така че никой да не знае какво му се дава като цяр, освен ако се снабди с речник и открие значението на тези имена". (...) - Testimony by Ellen G. White, C - 17a - 1893.

## Лечение с лекарства

"Лечението с лекарства трябва да бъде отхвърлено. В това отношение съвестта на лекаря трябва да бъде винаги чиста. Склонността да се използват отровни лекарства, които убиват, изисква да бъде м предпазливи към тях. По отношение използването на лекарствата въпросите стояха открити пред мен. Мнозина бяха лекувани с лекарства и резултатът беше смърт. Наши лекари, практикуващи лечение с лекарства, загубиха много пациенти, които не трябваше да умрат, ако лекарите бяха оставили лекарствата си извън болничната стая. Случаите от треска бяха загубени. Но ако лекарите бяха престанали изцяло с лекарственото си лечение и мъдро и

упорити използваха лековете на Господ (изобилие от въздух и вода), пациентите биха оздравявали. Безразсъдното отхвърляне на тези неща реши изхода за болните.

Експериментирането с лекарства е много скъпа работа. Парализата на мозъка и езика е честа последица и жертвите умират от неестествена смърт. Ако обаче те бяха лекувани упорито, неуморно и с неотслабващо прилежание с гореща и студена вода, горещи компреси с вода или мазнина, те биха били живи днес.

Нищо не трябва да се поставя в човешкия организъм, което още се окаже с гибелни последици. Разбирането ми по този въпрос и практикуването на хигиенно лечение е моето основание за създаване на санаториуми на различни места... Господ даде на хората полски билки, които понякога са полезни. Ако всички хора знаеха как да ги използват в случай на болест, много страдащи можеха да бъдат предпазени и нямаше да е необходимо да се вика лекар. Тези стари билки, използвани интелигентно, биха оздравили много болни, които умряха вследствие лечение с лекарства". - Testimony by Ellen G. White, MS - 162, 1897.

### **Реформа в медицинската практика**

"Използването на лекарства в нашите институции е в противоречие на светлината, която Господ бе милостив да ни даде. Работата с лекарства извърши повече вреди на нашия свят и уби повече хора, отколкото получилите помощ и лечение. Просветлението за необходимостта от създаването на институти, каквито са санаториумите, за реформиране медицинската практика на лекарите, ми бе дадено най-напред на мен. (...)

Господ ми разкри, че тази практика е заблуда и фарс и че тя ни съхранява живота. Тази практика въвежда в организма неща, които никога не трябва да постъпват в него, защото му вредят.

Методът на Бог са билките, които растат в полза на човека. Малка шепа накиснати билки вършат десет пъти (а някои сто пъти) по-добра работа, отколкото всички лекарства, скрити зад мистериозни имена и предназначени за болни". Testimony by Ellen G. White, B-59, 1898.

### **Съпротива срещу болестта**

"Предметът на здравната реформа и здравния институт не е... да успокои болките днес. Не, наистина! Нейният най-важен

предмет е да научи хората как да живеят така, че да дадат на природата шанс да се противопостави на болестта и да я отстрани". - Т, V. I, p. 643.

### **Смокини за Езекия**

"Когато Господ каза на Езекия, че Той би споделил неговия живот за 15 години и като знак, че Той ще изпълни своето обещание, причини слънцето да се върне с десет градуса, защо Той не постави своята пряка възстановяваща сила върху пророка? Той му каза да сложи един грозд смокиня на своята рана и този природен лек, благословен от Бог, го излекува. Сега Богът на природата нареди на човека да използва природни лекове". Testimony by Ellen G. White, M. S. W - 182, 1899.

### **Билки срещу лекарства**

"Ние бяхме инструктирани, че при лечението на болните трябва да отхвърлим използването на лекарства (...)  
Има билки, които могат да се използват за лечението на болните. Тяхното действие върху организма е много различно от това на лекарствата, които тровят кръвта и застрашават живота" - Testimony by Ellen G. White, MS.73, 1908.

### **Вместо лекарства сестрите могат да използват билки**

"Беше ми показано, че ние трябва да имаме много повече жени, които могат да се занимават специално с болестите на жените, много повече сестри, които ще лекуват болните по един прост начин и без използване на лекарства. (...)  
Има много билки, на които ако нашите сестри научат стойността, биха могли да ги използват вместо лекарства и да се окажат много ефективни" - Testimony by Ellen G. White, B-90, 1908.

### **Реформа, не лекарства**

"Трябва да бъдат дадени специални указания в изкуството за лечение на болните без използване на отровни лекарства и в хармония със светлината, която Бог ни даде. Учащите трябва да излизат от училище без да пожертват принципите на

здравната реформа" - Testimony by Ellen G. White, В - 90, 1908.

### **Мисионерите не трябва да използват лекарства**

"Тези, които желаят да станат мисионери, трябва да чуят указанията от компетентни лекари, които ще ги научат как да се грижат за болните без използването на лекарства. Такива уроци ще бъдат с най-голяма стойност за тези, които ще отидат да се трудят в чужди страни. И използваните прости лекове ще спестят много човешки животи". - Testimony by Ellen G. White, MS. 83, 1908.

### **Природни лекове, не лекарства**

"Господ ще бъде помощник на всеки лекар, който ще работи заедно с Него в усилията да възстанови здравето на страдащото човечество не с лекарства, а с природни лекове. Христос е най-великият Лекар, чудният Помощник. Той дава успех на тези, които работят в съучастие с Него" - Testimony by Ellen G. White, J - 142, 1902.

### **Опита с дървени въглища**

"Един брат се разболя от възпаление на червата и кървава дизентерия. Човекът не беше грижлив здравен реформатор и се отдаваше на своите желаниа. По това време ние се подготвихме да напуснем Тексас, където работихме няколко месеца. Бяхме подготвили каретата да приберем този брат и неговото семейство и няколко други, които страда от маларийна треска. Моят съпруг и аз решихме, че бихте могли да поемем тези разходи, вместо да оставим главите на няколко семейства да умрат, а техните съпрузи и деца да останат неосигурени. Двама или трима бяха настанени в голям вагон с ресори върху пружинени дюшеци. Този човек, който страдеше от възпаление на червата, ме повика. Моят съпруг и аз решихме, че не би трябвало да го местим. Таяхме страх, че е започнало гангренияване. Тогава в мен дойде мисълта като съобщение от Господ, да взема дървени въглища на прах и смесени с вода да ги дам на болния човек да ги изпие, а на корема в областта на стомаха и червата да поставя дървени въглища. Ние бяхме на около миля от град Денисън, когато синът на болния човек отиде до една железарска работилница, снабди се с въглища, счука ги на прах и после

ги употреби съгласно дадените указания. Резултатът беше, че след половин час имаше подобрене. Ние трябваше да продължим нашето пътуване и оставихме семейството зад нас, но изненадата беше голяма, когато видяхме техния вагон да ни настига. Болният човек лежеше на едно легло във вагона. Божията благодат действаше с използваните прости средства". - Testimony by Ellen G. White, W - 182, 1899.

### **Дървени въглища и воден пипер (Poligonum hydropiper)**

"Един от най-полезните лекове е дървени въглища на прах в торбичка, използвани като съгреващ компрес. Това е най-успешният лек. Още по-добре е, ако дървените въглища са навлажнени в отвара от воден пипер. Аз предписвам това в случаи, при които болните страдат от силни болки и когато имам уверение от лекаря, че те са предсмъртни. Тогава аз предлагам дървените въглища, пациентът заспива, настъпва повратен момент и резултатът е оздравяване. На учащите, когато са увредени от контузии в ръцете с възпаление, аз предписвам този прост лек с отличен успех. Отровата от възпалението се превъзможва, болката се премахва и оздравяването бързо настъпва. Най-острото възпаление на очите ще бъде облекчено с лапа от дървени въглища, поставени в торбичка, натопена в топла или студена вода, което е най-подходящо за случая. Тази лапа действа като магия.

Аз очаквам да се смеете на това. Но ако на този лек му сложа едно чуждо име, той ще има по-голяма влияние". - Testimony by Ellen G. White, K - 82, 1897.

### **Дървени въглища и зехтин**

"Аз ще ви кажа малко за моя опит с дървени въглища като едни лек. За някои форми на стомашно разстройство те са по-ефикасни от лекарствата. Малко зехтин с разтворен прах от дървени въглища има тенденция да изчиства и лекува. Аз го намирам превъзходен...

Винаги учи и преподавай използването на най-прости лекове и специалната благодат на Господ може да се очаква да последва от използването на тези средства, които са достъпни за обикновените хора" - Testimony by Ellen G. White, K - 100, 1903.

## Бор, кедър и ела

"Имах просветление, че в аромата на бора, кедъра и елата има здраве. Има няколко други вида дървета, които имат чисто медицински свойства, подпомагащи здравето". - June 26, 1902, Testimony by Ellen G. White, К - 95, 1902.

"Веднъж при мен дойде един много натъжен лекар. Той бил повикан да помогне на една млада жена, която била опасно болна. Тя се тресяла от треска, докато била на лагер и беше докарана в нашата училищна сграда близо до Мелбърн, Австралия, на тя стана толкова зле, че се страхувахме дали ще живее. Лекарят, д-р Мерилет Келог, дойде при мен и каза: "Сестра Уайт, имате ли просветление за този случай? Ако не дойде облекчение за нашата сестра, тя може да живее само няколко часа". Аз отговорих: "Изпратете някой до железарския магазин и вземете дървени въглища на прах. Направете лапа от тях и я поставете на нейния стомах и в страни". Докторът забързано си отиде, за да изпълни моите указания. Скоро той се завърна и каза: "Облекчението дойде за по-малко от половин час от прилагането на лапата. Сега тя за първи път от няколко дни има естествен сън".

Аз предписвах същото лечение на други страдащи със силни болки и настъпваше облекчение и спасяване на живот. Моята майка ми казваше, че ухапвания от гущери и влечуги и ужилвания от отровни насекоми могат да станат безвредни чрез използване на лапи от дървени въглища. В Авондейл, Австралия, работниците, обработващи земята, често получаваха контузии на ръцете и краката, довеждащи до остри възпаления и временно напускане на работа. Веднъж един от тях дойде при мен в такова състояние, вързан с превръзка през рамо. Той беше твърде обезпокоен от обстоятелството, защото му се налагаше да помогне при почистване на земята. Аз му казах: "Иди там, където горят дърва и вземи малко дървени въглища от евкалиптово дърво, стрий ги на прах и аз ще ти превържа ръката". Това беше направено и следващата сутрин той съобщи, че болката е отминала. Скоро той беше готов да се върне на работата си.

Аз пиша тези неща, а и вие може да знаете, че Господ не ни е оставил без прости лекове. Тяхното използване няма да отслаби организма, както това често правят лекарствата. Ние се нуждаем от обучени сестри. Те могат да разберат как се използват прости лекове, които природата ни е доставила за възстановяване на здравето. Те могат да научат невежите на здравните закони и използването на тези прости, но ефективни лечебни средства". - Testimony by Ellen G. White, В - 90, 1908.



## **Дървени въглища и ленено семе**

"От няколко дни той имаше един болезнен оток върху коляното, вероятно от ухапване на някакво отровно насекомо. Дървени въглища на прах, смесени с ленено семе, бяха поставени върху отока и тази лапа даде веднага облекчение".  
- Mrs. E. G. White Diary, April 25, 1899.

## **Връхчета от детелина**

"Знаете ли, че за мен в Батъл Крик се събират и изсушават връхчета от детелина? Ако знаете това, ще бъдете любезни да ми ги изпращате". - Mrs. E. G. White, MS, Feb. 23, 1904.

## **Чай от коча билка, чай от хмел, лапи от хмел, синап**

"Чаша чай, приготвен от коча билка (*Nepeta cataria*), ще успокои нервите.

"Чаша чай, приготвен от коча билка (*Nepeta cataria*) ще успокои нервите. Чай от хмел ще предизвика сън. Лапи от хмел, поставени върху стомаха, ще облекчат болката. Ако очите са слаби, ако в тях има болки или възпаление, мек фланелен плат, намокрен в топла солена вода, бързо ще доведе до облекчение. Пир нахлуване на кръв в главата, ще се получи облекчение, ако краката и крайниците се поставят в баня с малко синап.\*\*\* Бог сътвори по земята да растат билки, за да се използват от човека и ако ние разберем природата на тези корени и билки и ги използваме правилно, не бихме имали нужда да тичаме за доктор толкова често и хората биха били в много по-добро здраве, отколкото са днес. Аз вярвам в призоваването на Великия Лекар, когато използваме лековете, които споменах". - Mrs E. G. White, Feb. 16, 1890.

По-нататъшни съвети относно действията на лекарствата  
Използване на други по-добри средства  
Нужни са институции без лекарства

## **Институции без лекарства**

"Христос не е лично повече между нас, в нашите градове и села, за да лекува болните. Но Той ни упълномоща да продължим здравната мисионерска работа, която Той започна.

В тази работа ние трябва да извършим най-доброто. Трябва да бъдат създадени институции за грижи за болните, където мъже и жени, страдащи от болести, могат да бъдат поставени под грижите на лекари и сестри, които имат страхопочитание към Бога и ще лекуват болните без лекарства". - T, vol. 9, p. 168.

### **Природни лекове**

"Спасителят търси хората на всякъде и поставя пред тях великите истини на Своето царство. Когато се предвижда от едно място на друго, Той благославя и утешава страдащите и лекува болните. Това е и нашата работа. Малки групи трябва да излизат и да вършат работата, която Христос посочи на Своите ученици. Докато се трудят като евангелисти, те могат да посещават болните, да се молят за тях и ако е необходимо - да ги лекуват, но не с лекарства, а с дадените в природата лекове" - Review and Herald, Aug. 25, 1912. Article by Ellen G. White.

### **Работа без лекарства във всеки град**

"Това са целите на Господ - Неговите методи на лечение без лекарства да бъдат широко въведение във всеки голям град, което ще стане чрез нашите медицински институции" - T, vol. 9, p. 169.

### **Не лекарства, а божите "лекари"**

"Лекарственото лечение, както се практикува, е едно проклятие. Възпитавайте бягство от лекарства. Използвайте ги по-малко и по-малко и се поставяйте в зависимост от принципите на хигиената. Тогава природата ще откликне на божите лекари - чист въздух, чиста вода, подходящи физически упражнения и чиста съвест. Тези, които държат да използват чай, кафе и месо, ще чувстват нуждата от лекарства, но много от тях могат да оздравеят без едно зрънце от лекарство, ако се подчинят на здравните закони. Лекарствата трябва рядко да се използват". - To the Managers of Health Institutions, Crystal Springs, California, April 1888. Testimony by Ellen G. White.

## **Лекарствата никога не лекуват**

"Лекарствата никога не лекуват болестта. Те само променят формата и мястото на заболяването. Природата сама е действащият възстановител на човешкото здраве и много по-добре би могла да извърши своята работа, ако е оставена сама на себе си... Когато лекарствата се въвеждат в организма, за известно време може да имат полезно действие. Една промяна може да се извърши, но болестта не е излекувана. Тя може да се манифестира под някаква друга форма" ?????

## **Подчинявайте се на законите, не използвайте лекарства**

"Скъпи мои приятели, вместо да приемате курс на разстройване на болестите, вие ги галите и се отдавате на тяхната сила. Вие трябва да избягвате използването на лекарства и грижливо да съблюдавате здравните закони. Ако имате грижа за вашия живот, трябва да ядете обикновени храни, приготвени по най-простия начин и да извършвате повече физически упражнения. Всеки член на семейството се нуждае от помощта на здравната реформа. Но лечението с лекарства трябва да бъде завинаги изоставено. Защото то не само не лекува болестта, но отслабва организма, правейки го по-податлив на заболяване" - T, vol. 5, p. 311.

## **Пациентите в санаториумите да бъдат лекувани, но без използване на лекарства**

"Съзнанието на страдащите трябва да се насочва към надежда за избавление от особени опасности. Говорете им обнадеждаващи и окуражаващи думи. Има редовни посетители на нашите санаториуми, които Господ ще излекува, ако те се въздържат от използването на спиртни напитки и лекарства и използват прости и сигурни лекове, които да се противопоставят на болестите, причинени от извратени желаниа. Ако те поемат своя дълг, за да разрушат враждебното дело на изкушението и се предадат на Единствения, който дава Своя живот на греховните души, те ще станат синове и дъщери на Бога".????

## **Лекарствата убиха хиляди**

"Нашият народ трябва да стане достатъчно интелигентен, за да лекува болестите без помощта на отровни лекарства. Мнозина трябва да се стремят да получат образование, което ще им позволи да победят болестите и техните многообразни форми чрез най-прости методи. Хиляди попаднаха в гроба поради използването на отровни лекарства, а можеха да възстановят здравето си чрез прости методи на лечение. Лечението с вода, давана мъдро и с умение, е възможно средство за спасяване живота на много хора. Нека прилежното изучаване бъде съчетано с предана служба на Бога. Нека молитвите за вярност бъдат отпращани от леглата на болните. Нека болните бъдат насърчавани да търсят обещанията на Бог за самите тях". ????

### **Смъртоносни смеси**

"От начало до край престъплението от използването на тютюна, опиума и лечението с лекарства има своя произход в извратеното познание. Чрез събиране и ядене на отровни плодове и чрез сложността на имената, които обикновените хора не разбират, животът на хиляди и десетки хиляди се погубва. Бог не намира за необходимо хората да имат това мнимо познание за нещо великолепно. Те използват отровните продукти, които Сатана е внедрил в дървото на живота, чиито листа са лековити. Някои хора използват спиртни напитки и наркотици, които рушат семействата. Използват се смъртоносни смеси, които влудяват хората и тогава убийствата и насилията преобладават. Близко е времето, когато за всички тези порочни измислици ще дойде край. Ще нарасне най-после страстта за получаване на средства чрез измама. Кражбите и разбойничествата ще стават все по-преобладаващи. Плодовете на дървото на познанието ще се консумират жадно".

### **Истинската наука е да научим хората ада се грижат за себе си**

Погрешно е да се казва на хората, че само докторът знае всички болести на децата и възрастните. Колкото по-скоро застанем на принципите на здравната реформа, толкова по-голямо ще е блаженството за онези, които вършат истинска здравна работа. Има да се работи още много за лечение на болните с вода и приучването им за ползват много слънчева светилна и физически упражнения. Казано с прости думи, ние можем да научим хората как да съхранят здравето си и да избегнат болестите. Това е работата, която нашите

санаториуми са призовани да вършат. "Това е истинска наука". ????

### **Лекарствата оказват ужасно влияние**

"Всеки отровен препарат от растителен или минерален произход, вкаран в организма, ще окаже ужасно влияние като засяга черния дроб, белите дробове и разстройва целия организъм. Злината не свършва дотук. Болните и слаби деца са доведени до нещастие в живота, причинено им от техните родители". ???

### **Лекарства, засягащи ума**

"Всякакви лекарства, засягащи ума, могат да разстроят нервната система". ???

### **Нито зрънце стрихнин**

"Беше ми показана клонка с големи плоски зърна. На нея беше написано *Nux pomica*, стрихнин. Под нея беше написано: "Няма противоотрова!". Показаха ми лица под влиянието на тази отрова. Тя предизвиква затопляне и изглежда действа върху гръбначния стълб, но засяга целия организъм. Прието в много малки количества, тя има действие, на което нищо не може да противодейства. Ако се приеме прекалено много, настъпват гърчове, парализи, умопомрачение и смърт. Ако хората знаят влиянието на тази отрова, не биха въвели в организма нито зрънце". - SG, vol. 4, p. 138.

### **Живакът, каломелът и квининът погубиха милиони**

"Живакът, каломелът и квининът причиняват големи нещастия, които само Бог може да обясни. Живачните препарати и каломелът, приети в организма, винаги задържат отровната си сила, щом като в него има и една частица от тях. Тези отровни препарати погубват милиони и оставят по целия свят страдащи да водят жалко съществуване. Всички те биха живели по-добре без тези опасни лекарства. Нещастници с всякакви форми на заболяване, обезформени от страдание, с ужасни язви, болки в костите, загуба на зъби и памет и увредено зрение могат да се видят навсякъде. Те са жертва на опасни

препарати, които в много случай бяха предписвани, за да премахнат някакво незначително неразположение, което след един или два дни на глад би изчезнало без лекарства". ???

### **Необходимо е знание, а не морфин или квинин**

"Необходимо е знание. Твърде често се правят обещания, че лекарствата ще възстановят здравето. И горките болни старателно се лекуват с квинин, морфин или силни лекарства, разстройващи здравето и живота, на които природата никога не може да се противопостави в достатъчна степен". ????

### **Служителите на Бог не трябва да предписват лекарства**

"Служителите на Бог не трябва да предписват лекарства, за които знаят, че ще имат вредни последици за организма, даже ако страданието в момента се облекчава". ???

### **Да научим хората ада се лекуват сами с природни средства**

"Нашите институции са създадени така, че болните да бъдат лекувани според методите на хигиената, отхвърляйки почти изцяло използването на лекарства. Равносметката за Бога е ужасна от безмилостното лечение на тялото от хора, раздаващи лекарства с недостатъчно внимание за човешкия живот. Ние не сме извинени ако поради невежество разрушаваме изграденото от Бог, приемайки в стомаха отровни лекарства с различни имена, които не разбираме. Наше задължение е да отказваме такива предписания. Ние се нуждаем от санаториуми, където болестите могат да се лекуват чрез предоставеното ни от природата и където хората могат да бъдат научени да се лекуват сами, когато са болни; където те ще се научат да се хранят умерено с пълноценна храна и ще бъдат възпитавани да отхвърлят всякакви наркотици, чай, кафе, вид, стимуланти от всякакъв вид и месо от умрели животни". ??????

### **Успехът на лечението без лекарства зависи от личната религия на лекаря**

"Живата връзка с Великия Лечител е много по-достойна, отколкото връзката със света на лекарствата. Успокояващата

сила на чистата истина – разбрана, действена и всестранично поддържана, е със стойност, за която няма думи, с които да бъде изразена на боледуващите хора. Поддържайте винаги пред страдащите болни състраданието и нежността на Христос. Събуждайте в тяхното съзнание вяра в Неговата сила да облекчава страдащите. Насочвайте ги към доверие в Него, Великия Лечител и вие ще спечелите една душа и често пъти едни живот. Следователно личната религия на лекарите в болничната стая е от съществено значение за успеха от простите начини на лечение без лекарства". ????

### **Устойчивост срещу болести**

"Всяка функция на съзнанието и всеки мускул имат своя определена служба и всички функции се нуждаят от упражняване, за да станат напълно развити и да запазят здравословната си сила. Всеки орган и мускул имат определена работа в живия организъм. В човешката машина всяко колело трябва да бъде живо, активно и работещо. Съвършените и чудни творения на природата се нуждаят от активно движение за да се извършват обязаностите, за които те са предназначени. Всяка функция има отношение към други функции и всички се нуждаят от упражняване, за да се постигне пълното им развитие". – Т., в. III, р. 77.

"Тялото трябва да има достатъчно изхранване. Бог, който даде на тялото желан сън, го снабди също с подходяща храна, за да се поддържа физиката на организма в състояние на здраве". – С. Т., р. 50.

### **Не лекарства, а природни средства**

"Когато разберем физиологията в нейния най-истински смисъл, разходите ви за лекарства ще станат много по-малки и накрая ще прекратите напълно да се занимавате с тях. Лекар, който в своята практика зависи от лекарстволечението показва, че той не разбира деликатния механизъм на човешкия организъм. Той въвежда в организма едно семе, което никога не ще загуби своите разрушаващи свойства през целия живот. Аз ви казвам това, защото не се страхувам да откажа да дам това семе. Христос плати толкова много за избавлението на човека от безмилостното отношение към неговото тяло, каквото е лекарстволечението. Преди години Господ ми разкри, че трябва да се създадат за лечение на болните без лекарства. Човек принадлежи на Бог и семената на смъртта, посети в

човешкия организъм от страдащите чрез разрушителните навици на живот, са оскърбление на Бога". - ММ, р. 229.

### **Никакви лекарства; повече природни лекове**

"Една проста диета и пълно отсъствие на лекарства, оставяйки природата свободно да възстанови разходваната енергия на тялото би направило новите далеч по-ефективни за възстановяване здравето на болните". ????

### **По-добре молитва, отколкото лекарства**

"Никакво отровно лекарство не трябва да се използва. Когато имате един случай на заболяване, който не се поддава на лечение с прости лекове, предоставете го чрез молитва на Господ". ????

### **Лекарствата са петно за "хигиенната институция"**

"Използването на лекарства в нашите институции за лечение на болните в степен, в която се използват изобщо, е едно петно върху името на "хигиенните институции". Лекарите трябва решително да променят разбирането си по този въпрос, така като грешникът се нуждае от Божията сила за промяна на своя живот и нрав, за да стане един искрен християнин". ????

### **Никакви лекарства, а природни средства**

"Лекарите в санаториума не са така съвършени и интелигенти, както трябва да бъдат като практики в своята професия. Те прибягват до лекарства, макар че по-големи умения и познания биха ги научили на по-съвършени начини. Знаете ли, че е загубен много живот, който би могъл да бъде спасен, ако не се прибягваше до лекарства? По правило, колкото по-малко се употребяват лекарства, по-добре ще просъществуват пациентите. Аз мисля, че въпросът за използване на лекарствата ни е поставен преди години от свидетелството на Божия дух, но на предупреждението на Господ не беше обърнато внимание. Аз се страхувам и съм натъжена по този повод и ви казвам, че трябва ад се извърши една решителна реформа. По отношение използването на лекарства лекарите в



санаториума са тръгнали по един дълъг път от светлина, дадена ни от Господ. Даването на много лекарства предизвиква повече увреждане, отколкото полза. Следвайте светлината, като използвате лековете, които Бог е доставил. Чистият въздух, слънчевата светлина, интелигентното използване на водата са благоприятни фактори за възстановяване на здравето. Но използването на водата се разглежда като нещо твърде трудно. По-лесно е да се използват лекарства, отколкото природни лекове. О, дали Господ ще позволи всеки да види собственото си изпадане в порока? Ако лекарите и сестрите имаха виждането, което Бог ми даде за вашето морално и духовно състояние и ако вие можехте да видите себе си такива, каквито сте в действителност, вие бихте се разтревожили за себе си толкова много, колкото аз се тревожа за вас".

### **Нов и методи; реформа в медицинската практика**

"Като лекари бъдете на стража. Вие можете да служите на Господ от висотата на вашето положение като работите с нови методи и отхвърляте лекарствата.

Като реформатори ние трябва да реформираме медицинската практика чрез обучение, насочено към светилна. Нашата работа трябва да бъде извършвана едновременно с пълно признаване на Бог. Ние трябва да практикуваме строгите принципи на милостта и справедливостта". - ММ, р. 125.

### **Да преподаваме лечение без лекарства**

"Ние трябва да имаме медицински инструктори, които ще преподават науката за лечение без използване на лекарства".  
????

"Специална инструкция трябва да бъде дадена за изкуството за лечение на болните без използването на отровни лекарства и в хармония със светлината, която Бог ни даде. Учащите трябва да излизат от училището без да пожертват принципите на здравната реформа".  
????

### **Да изучаваме по-малко теориите на медицинското братство**

"Изучавайте повече Библията и по-малко теориите на медицинското братство и вие ще получите по-голямо духовно здраве. Вашето съзнание ще бъде по-чисто и с повече енергия. Много от това, което един медицински курс обхваща,

е със сигурност ненужно. Тези, които са се заели с медицинско обучение, прекарват значителна част от времето си в изучаване на неща без стойност. Много от теориите, които те научават, могат да се сравнят по стойност с традициите и максимите в писанията на фарисеите. Много от сложните неща, с които те трябва да се запознаят, увреждат тяхното съзнание... Тези, които се посветят на указанията на великия Медицински Мисионер като работят заедно с Него, ще добият знания, които традиционната световна наука не може да им даде". - СН, pp. 369 - 371.

### **Молитва, вяра и лекове**

"По отношение същността на молитвата за болните много смущаващи идеи са изказани. Един например казва: този, за когото се молят, трябва да се отдаде на вярата, възхвалявайки Бог и никаква употреба на лекове. Ако този, който казва това, е в един здравен институт, трябва веднага да го напусне. Аз зная, че тези идеи са погрешни и ако се възприемат, биха довели до много беди.

От друга страна, аз не желая да кажа, че липсата на вяра прави молитвата резултатна. Пътят на вярата стои близо до пътя на предположението- Не е отричане от вярата, което ще направи използването на рационални лекове благоразумно. Водата, въздуха и слънчевата светлина - това са лекуващите фактори на Бог.

Използването на някои билки, които Господ направи да растат за доброто на човека, е в хармония с изповядването на вярата". ?????

### **Полезни лекове**

"Ако очите са слаби, ако има болки или възпаление в очите, мек фланелен плат, намокрен в топла солена вода, ще доведе до облекчение.

Когато главата е кръвонапълнена, ако краката се потопят в баня с малко синап, ще настъпи облекчение.

Има много прости лекове, които биха допринесли много за възстановяване здравето на тялото. Всички тези прости препарати Господ очаква да използваме за себе си; Бог има възможности да посрещне човешките беди.

Би било несериозно, ако пренебрегнем да правим това, което е достъпно за почти всяко семейство и да молим Господ да облекчи болките ни, след като сме твърде мързеливи, за да

използваме представените ни лекове. Господ очаква от нас да работим, за да се сдобием с храна. Той не предполага, че ние ще прибираме реколтата, ако не почистим и обработим почвата и не подобрим производството. Тогава Бог изпраща облаци, дъжд и слънчева светилна, за да предизвика цъфтеж на растенията. Бог работи и човек му сътрудничи. Тогава има сеитба и реколта.

Бог направи да растат на земята билки, за да се използват от човека. Ако ние разбираме природата на тези корени и билки и ги използваме правилно, няма да имаме нужда да прибягваме често за доктор и хората биха били в много по-добро здраве, отколкото са днес.

Аз вярвам в призоваването на Великия Лекар, когато използваме лековете, които споменах. По отношение начина на полагане на труд, ние сигурно се нуждаем да бъдем мъдри като змията и безвредни като гълъба. Ние можем да бъдем много усърдни, но може и да не сме и тогава ще обслужим препоръчването на нашия път. Тогава има опасност да бъдем така ограничени в нашата работа, че да направим много малко добрини". ????

### **Устойчивост срещу болестите**

"Необходимост е много по-голяма работа върху нас самите, отколкото си мислим, ако трябва да осигурим здраве чрез поставянето ни в правилни отношения с живота... Хората, за които Бог е прочистващ, за да бъдат пренесени на небето без да видят смъртта, не трябва да изостават назад от другите хора в добрите си дела. В техните усилия да се очистят от плътската и духовна мръсотия, усъвършенствайки святостта в страх от Бога, те трябва да бъдат толкова далеч пред всички други хора на земята, колкото е по-възвишено тяхното открито оздравяване пред това на другите". ???

"Силата на желанието е един мощен успокоите на нервите и може да се противопостави на болестите, защото не се предаваме на предразположенията и не затъваме в състояние на неактивност". ????

"Тези, които според възможностите си се ангажират да вършат добро на другите, давайки практически доказателства за техния интерес, не само облекчават бремето от злините в живота на човека, но в същото време допринасят много за своето собствено телесно и духовно здраве. Правенето на добро е една работа, която облагодетелства и дарителя и получателя. Ако вие забравите себе си в интерес на другите, вие печелите една победа над вашата немощ... Удоволствието

да се прави добро оживява съзнанието и вибрира в цялото тяло".???

"Природата ще възстанови тяхната енергия и сила в часове на сън, ако природните закони не се нарушават".

## **Безвредни билки, вредни лекарства**

"Ако съм болна, все едно е, адвокат ли ще повикам или лекар с обща практика. Аз не бих се докоснала о техните церове, на които те дават латински имена. Аз искам да знам на чист английски името на всяко нещо, което ще въведа в моя организъм.

Тези, които практикуват вземането на лекарства, грешат противно на интелигентността и застрашават целия свой следващ живот.

Има билки, които са безвредни, използването на които ще помогне на очевидно много сериозни неразположения.

Ако всички хора биха искали да станат сведущи по отношение нуждите на тялото, болестите биха били рядкост. Една унция\* (\*унция - единица мярка за тегло = 28.3 г.) предпазване е равностойна на един паунд\*\* (\*\*паунд - единица мярка за тегло = 0.454 кг) лекарства.

Лекарство лечението трябва да бъде отхвърлено. В това отношение съвестта на лекаря трябва винаги да бъде чиста, истинна и чувствителна. Необходимо е да се пазим от склонността да се използват отровни лекарства, които убиват и не лекуват. Въпросите по отношение използването на лекарства остават открити пред мен. Мнозина бяха лекувани с лекарства и резултатът беше смърт. Нашите лекари, които ги използваха, загубиха много болни, които нямаше да умрат, ако лекарите бяха оставили лекарствата си вън от болничната стая.

Господ ми разкри, че тази практика, която е заблуда и фарс, не би съхранила живота, а само въвежда в организма неща, които никога не трябва ад попадат в него, защото го разрушават". ????

"Би било добре още от начало всички лекарства да бъдат вън от нашите санаториуми и да се използват такива прости лекове като чистата вода, чистия въздух, слънчевата светлина и някои билки, растящи на полето. Те биха били толкова ефикасни, колкото използваните лекарства с мистериозни имена, измислени от науката, но без да оказват вредно влияние върху организма".

"Чрез Своите действащи фактори Бог създаде материал, който ще възстанови болните до състояние на здраве. Ако хората

биха използвали правилно мъдростта, която Бог им е дал, този свят би бил място, наподобяващо небесата". ????

"Ние ще направим решителни усилия да спазваме указанията, които Господ ни даде по отношение грижите за болните. На тях трябва да се дава всяка възможно предимство. Всички възстановяващи фактори, които Господ е предоставил, трябва да се използват в работата на нашите санаториуми". ????

"Господ ще бъде помощник на всеки лекар, който работи заедно с Него в усилията да възстанови страдащото човечество до състояние на здраве не с лекарства, а с природни лекове. Христос е велик лекар, чудотворния Лечител. Той дава утеха на тези, които работят в сътрудничество с Него". ?????

"Докато лекарят използва природните лекове за физическата болест, той трябва да посочва на пациентите Него, този, който може да облекчи болестите и на тялото и на душата". ???

"Лекарят се нуждае от повече човешка мъдрост и сила, така че да знае как да съдейства на много сложните случаи на заболяване на съзнанието и сърцето, за които той е призван. Ако той е невежа за силата на божествената благосклонност, той не може да помогне на засегнатите и ще утежни неразположенията. Но ако той твърдо се придържа към Бог, той ще е способен да помогне на болното умопомрачено съзнание". ???

## **Рационално лечение на пневмонията**

"През зимата на 1864 г. моят Уили беше внезапно и тежко съборен от белодробна треска. Ние бяхме наскоро погребали нашият най-голям син от тази болест и бяхме много обезпокоени за Уили, страхувайки се, че той също може да умре. Решихме да не викаме лекар, а сами да направим най-доброто, което можем за неговото спасение, като използваме вода и настоятелно се молим на Господ за доброто на детето. Повикахме няколко близки хора, които вярваха в обединяващата сила на техните молитви с нашите. Ние получихме милото уверение на Божието присъствие и благословия.

Следващият ден Уили беше много болен. Той блуждаеше. Изглежда не ме виждаше и не ме чуваше, когато му говорех. Беше в постоянна възбуда и сърцето му биеше неправилно. Ние продължавахме да гледаме към Бога за доброто на детето и щедро прилагахме вода на главата му и постоянни компреси на белите му дробове. Скоро то изглежда се успокои, но чувстваше остри болки от дясната страна, на която в даден

момент не можеше да лежи. Тези болки успокоихме със студен компрес като променяхме температурата на водата в зависимост от градусите на треската. Внимавахме много ода поддържахме ръцете и краката му топли. Очаквахме кризата да дойде на седмия ден. Малко почивахме по време на боледуването и бяхме принудени на четвъртата и петата нощ да предадем всичко на грижите на други хора. На петия ден аз и съпругът ми се чувствахме много неспокойни. Детето доби сили и много кашляше. Съпругът ми прекара много време в молитва. Тази нощ оставихме детето в грижливи ръце. Преди да се оттеглим да отпочинем, той се молеше дълго и сериозно. Внезапно молитвената мъка го напусна и като че ли един глас му говореше и каза: "Иди и си легни, аз ще поема грижата за детето".

Аз се оттеглих болна и няколко часа не можах да заспа от безпокойство. Чувствах гърдите си притиснати до невъзможност да дишам. Макар че спим в голяма стая, аз станах и отворих вратата към един голям хол. Изведнъж се почувствах облекчена и скоро заспах. Сънувах, че един опитен лекар стои до моето дете, наблюдавайки дишането му, с една ръка на сърцето му, а с другата улавяйки пулса му. Той се обърна към нас и каза: "Кризата премина. Детето прекара своята най-лоша нощ. Сега ще се оправи бързо, защото няма вредните влияния на лекарствата, от които да се освобождава. Природата извърши благородно своята работа, като освободи организма от нечистотиите". Аз му разказах моето лошо състояние, моето затруднение в дишането и облекчението, получено от отварянето на вратата.

## **Свеж въздух**

Той каза: "Това, което ви даде облекчение, ще облекчи също и вашето дете. То се нуждае от въздух. Вие го държите на твърде топло. Топлият въздух, идващ от печката, е вреден и би бил отровен и разрушаващ, ако не беше идващият въздух от цепнатините на прозорците. (Sic.) Топлината от печката разрушава виталността на въздуха и отслабва белите дробове. Белите дробове на детето бяха отслабени от поддържаната голяма топлина в стаята. Болните хора са изнемощели и всички се нуждаят от ободряващ въздух, който ще засили жизнеността на органите, за да устоят на болестта. И все пак в повечето случаи въздухът и светлината са изключени от болничната стая във време, когато са най-необходими, като че ли са опасни врагове".

Този сън и опитност на моя съпруг бяха утеха за нас двамата. Сутринта установихме, че нашето момче е прекарало

една неспокойна нощ. То изглежда беше в силна треска до обяд. После треската отмина и се почувства добре с изключение на слабостта. По време на своето петдневно боледуване то беше изяло само една малка бисквита. Но дойде бързо на себе си и стана по-здро̀во от преди. Този опит е ценен за нас". ???

Хармоничните здравословни действия на всички способности на тялото и съзнанието довеждат до щастие. Колкото по-възвишени и изчистени са тези способности, толкова по-истинно и чисто е щастieto. Един безцелен живот е жива смърт. Съзнанието трябва да битува в теми, свързани с нашите вечни интереси. Това ще доведе до здраве на тялото и съзнанието.?

Бог е обещал да пази тази жива машина като здравословно действаща, ако човешкият фактор се подчини на неговите закони и сътрудничи с Бог. ?

Господ даде на Своя народ едно послание по отношение на здравната реформа. Тази светлина осветяваше пътя на човека тридесет години. Може ли Господ да бъде доволен, когато половината от работниците работещи на едно място учат, че принципите на здравната реформа са така тясно свързани с третото ангелско послание както ръката с тялото, да имат в същото време свои сътрудници, които чрез практическите си действия преподават принципи, които са изцяло противни ? Бяха дадени свидетелства след свидетелства, които трябва да доведат до големи реформи... Светлината, която Бог даде на здравната реформа, не може да бъде проиграна без вреда за тези, които я опитват и никой човек не може да се надява на успех в работата на Бог, докато чрез наставления и примери действа в опозиция на светлината, която Бог изпрати. ??? Господ ми внуши да напиша много неща за специалното внимание, което ние трябва да отдадем на грижата за тялото. ???

Ние започваме да разбираме светлината, дадена преди години - че принципите на здравната реформа са едно начало, което едно религиозно влияние трябва да следва. ???

Вашият интерес и усилия трябва да бъдат отдадени не само на здравните въпроси, но също на опознаване истините за тези последни времена, истини, които са решаващи за съдбата на душите. ???

Това е реалният общ смисъл на здравната реформа. ???

Принципите на здравната реформа имат най-висок авторитет и заслужават по-широко поле на действие, отколкото им се дава от мнозина, които проповядват настоящата истина. ???

Господ не дава светлина за здравна реформа, която може да бъде пренебрегвана от тези, които имат влиятелно и авторитетно положение. Господ възнамерява точно това, което

казва и той трябва да бъде почитан за това, което казва.  
???

Има лица, които пряко стоят на пътя пред здравната реформа. Със своето безразличие и подценяващи забележки и със своите мними подигравки и шеги, те държат хората назад от реформата... Ако всички хора обединени следваха светлината от самото начало, когато тя бе дадена на човека, щеше да има една грамада от сериозни аргументи, които да защитят Божието дело. Но напредък имаха само най-агресивни движения...

Духовниците в нашата страна трябва да станат интелигентни по отношение на здравната реформа. Необходимо е те да се запознаят с науката физиология. Тогава ще разберат законите, които управляват физическия живот и тяхната връзка със здравето на съзнанието и душата. Тогава те ще бъдат способни да говорят точно по този въпрос. Те трябва да говорят на хората за живота, подчинявайки се на законите на тялото и така да направляват все по-нагоре делото на реформата. ???

Слепотата общува с желанието за морален кураж за отхвърляне на вашия апетит и поемане на кръста, т.е. поемане на задължението за пресичане на естествените желания и страсти. ???

Мнозина погрешно интерпретират здравната реформа и получават извратени идеи за онова, което съставлява правилния начин на живот. ???

Пътят на природата е пътят, който Бог набелязва и той е достатъчно широк за всеки християнин. ??

Здравните реформатори преди всичко трябва грижливо да избягват крайностите. ???

Всички сме свързани с най-свещени задължения към Бог да се вслушваме в гласа на философията и истинския опит, който той ни дава като указание за здравната реформа. Бог възнамерява големия въпрос на здравната реформа да бъде оживен и общественото съзнание дълбоко раздвижено, за да извършва изследвания. ???

Не се спирайте пред изолирани идеи, а ги проверявайте, като критикувате други, чието практическо приложение не съвпада с вашето мнение. Изучавайте пространно и в дълбочина въпросите. ???

Нуждата от устойчивост по отношение на принципите на здравната реформа е един истински показател за нейния характер и нейната духовна сила. ????

Като възприемаме здравната реформа, ние трябва да се ръководим от чувство на дълг, а не защото някой я е приел.  
???



Към реформата би било по-добре да пристъпваме не а къси стъпки към целта, отколкото да направим една стъпка пред нея. И ако има все пак грешка, нека да бъде в страни от хората... Не трябва да се придвижваме по-бързо, отколкото можем, поведжайки с нас онези, чието съзнание и интелект са убедени в истината, която защитаваме. Ние трябва да срещаме хората там, където са те... Но трябва да бъдем много внимателни да не напредваме твърде бързо, за да не би да сме принудени отново да правим същите стъпки... Ако ние отидем при хора, които не са посветени в здравната реформа и още отначало представим нашите най-силни становища, има опасност те да се обезкуражат, след като разберат от колко неща трябва да се откажат. Тогава те не ще положат усилие да се реформират. Ние трябва да повеждаме хората търпеливо и постепенно, напомняйки дупката, от която бяхме извадени. ???

Най-голямото възражение към реформата е, че тези хора не могат да я изтърпят. ???

Вината остава в нас - тези, които получихме много светлина - защото не оценихме или не подобримме светлината, дадена на здравната реформа... Това не е нещо, с което да си играем или да се подминава на шега. ???

Това дело ние започваме да разбираме по-добре: светлината, дадена преди години за принципите на здравната реформа, е едно начало, което едно религиозно влияние трябва да следва. Да произнесем думите на Йоан: "Вижте агнето на Бог, което пое греха на света". ???

В смутно време на провал, каквото никога не е имало, откакто съществуват нации, възвишеният Спасител ще се представи на хората по цялата земя, така че всички, които виждат, да могат да живеят. ???

Нуждата от здравни навици е част от евангелието, което трябва да бъде представено на хората от тези, които много повтарят думата живот. ???

Въведете принципите за начина на живот според здравната реформа в общества, които до голяма степен са невежи за онова, което трябва да правят. ???

Здравната реформа, която ми беше показана, е част от третото ангелско послание и е съвсем тясно свързана с него, както ръката с тялото. Аз разбрах, че ние като хора трябва да се придвижим напред в това велико дело. Духовниците и хората трябва да действат в съгласие. Божиите хора не са подготвени за силния вик на третия ангел. Те трябва да свършат едно дело за самите тях, което не трябва да оставят Бог да го свърши заради тях. Това е една индивидуална работа; никой не може да я извърши за друг. ???

Вие сте озадачени на здравната реформа. Тя ви изглежда ненужен придатък към истината. Не е така. Тя е част от истината. ???

Нейното място е всред въпросите, които разясняват подготовката за посрещане на събитията, които посланието ни довежда като прозрение. Всред тези въпроси изпълва посланието. ???

Този клон от делото на Господ не получи дължимото внимание и чрез това пренебрежение много беше загубено. ???

Много от предубежденията, които пречат истината на третото ангелско послание да стигне до сърцата на хората, можеха да бъдат отстранени, ако беше отдадено по-голямо внимание на здравната реформа. Когато хората станат заинтересовани от тази тема, често пъти се подготвя пътя за проникване в други истини. ???

Тези, които прокламират посланието, трябва също да преподават здравната реформа... Сатана и неговите ангели търсят да пречат на делото на реформата и ще направят всичко, което могат, за да объркат и отежнят тези, които присърце са се ангажирали с нея. ???

да изпълняваме простия природен закон и да настояваме за подчинение на него е делото, което придружава третото ангелско послание, за да се подготвят хората за идването на Господ. ???

Нека винаги пред съзнанието ни стои голямата задача на хигиенната реформа - да се осигури възможно най-високо развитие на съзнанието, душата и тялото. ???

Този, който цени светлината, която Бог му е дал за здравната реформа, получава една важна помощ - ставайки чрез истината очистен от грехове да се подготви за безсмъртие. ???

Бог изисква всички, които вярват в истината, да положат упорити усилия, за да се поставят във възможно най-добро телесно здраве, защото ни предстои важна и сериозна работа. Здравето на тялото и съзнанието е необходимо за тази работа; то е така съществено за една здравословна християнска практика, за успеха на християнския живот и напредъка на святостта, както ръцете и краката на човешкото тяло. ???

Сатана знае, че не може да превъзмогне човека, ако не контролира неговите желания. Той може да извърши това като подмами човека да му сътрудничи в нарушаване законите на природата. ???

Всяко нещо, което намалява физическата сила, отслабва съзнанието и го прави неясно, за да разграничи доброто от злото, правилното от грешното. ???

Принципите на здравната реформа... които се възприемат от този, който предава Божието слово на други, ще имат едно моделиращо влияние върху неговата работа и върху тези, с които той работи. Ако неговите принципи са грешни, той може и сигурно ще представи погрешно истината на другите. Ако той възприеме истината, която призовава разумни, а не извратени желаня, неговото позитивно влияние ще се окаже решително. ???

Една причина да не се радваме много на благословията на Господ е, че ние не обръщаме внимание на светлината, която Той благосклонно ни даде по отношение законите на здравето и живота. ???

Нуждата от устойчивост по отношение принципите на здравната реформа е истински показател за техния характер и духовна сила. ???

Не е възможно да славим Бог докато нашият начин на живот нарушава законите на живота. ???

Всички, които заявяват, че са последователи на Исус, трябва да чувстват, че имат едно задължение да съхранят тялото си в най-добро здравословно състояние, така че тяхното съзнание да бъде ясно, за да възприеме небесните неща. ???

Ако нашите телесни навици не са правилни, душевните и моралните ни възможности не могат да бъдат силни; защото съществува голямо привличане между физическото и моралното... Навиците, които снижават стандарта на физическото здраве, отслабват душевните и морални сили. ???

Ако вие следвате един погрешен курс и се отдадете на погрешни навици в храненето, чрез което отслабвате интелектуалните сили, вие не ще поставите висока оценка на спасението и вечния живот, които да ви внушат да съобразите вашия живот с този на Христос; вие не ще положите тези сериозни саможертвени усилия за цялостно съобразяване с желанята на Бог, които Неговото слово изискват и които са необходими, за да ви дадат една морална готовност, за да сложите край на неморалността. ???

За да водим един перфектен живот, ние трябва да живеем в хармония с тези природни закони, които управляват нашия организъм. ???

Това, което причинява потъмняване на кожата и я прави да изглежда зацапана, причинява също помрачаване на духа, разстройва бодростта и спокойното съзнание... Всеки погрешен навик, който уврежда телесното здраве, действа всъщност и върху съзнанието. ???

Тези неща, които дразнят и разстройват стомаха, ще имат едно вцепеняващо влияние върху по-нежната чувствителност на сърцето. ???

Потиснатостта и отпадналостта, предполагагани като резултат от подчинение на Божествения морален закон, често се приписват на незачитането на телесния закон. Тези, чиито морални способности са помрачени от болест, е неправилно да представят християнския живот и да показват радостта от спасението или прелестите на святостта. Те често пъти са обладани от разпален фанатизъм или са във водите на студеното безразличие или бездушната потиснатост. ??? Ако не практикуват истинска умереност, те няма и не ще могат да бъдат податливи на свещеното влияние на истината. ???

Храненето, пиенето и обличането имат пряко влияние върху нашия духовен напредък. ???

Чрез отдаване на неправилно хранене и пиене хиляди и хиляди разрушават своето здраве и не само рушат него, но се корумпира и техния морал, защото през техните вени тече болна кръв. ???

Преяждането пречи на свободния поток на мислите и думите и на онази сила на чувството, която е необходима, за да се внуши истината в сърцето на слушателя. ???

Прекомерното ядене на най-хубавата храна ще предизвика едно болезнено състояние на моралните чувства... Погрешните навици в яденето и пиенето водят до грешки в мислите и действията. Отдаването на апетита усилва животинските наклонности, като им дава превес над умствените и духовни способности... Всяко нещо, което влиза в конфликт с природните закони, създава едно болестно състояние на душата. ???

Неправилното хранене и пиене и неподходящото облекло покваряват съзнанието и опорочават душата, поставяйки благородните ѝ качества под робството на животинските страсти. ???

Ако тези, които претендират да бъдат християни, желаят да разрешат сложни за тях въпроси - защо съзнанието им е притъпено, защо техните религиозни домогвания са слаби - в много случаи те не трябва да отиват по-далече от масата за ядене; това е достатъчна причина, ако няма друга. ???

Религиозният живот може да бъде по-успешно спечелен и поддържан, ако се откажем от месото; защото месната диета силно стимулира склонността към похотливост и отслабва духовните и морални дадености. ???

Сатана е създател на болестите. Съществува една посочена от Бога връзка между греха и болестта... Те се отнасят помежду си като причината и следствието. ???

Болестта никога не настъпва без причина. Поканата за болестта е подготвена от отхвърлянето на здравните закони. ???

Болестта е причинена от нарушаване на здравните закони. ???  
Болшинството от болестите, от които човек е страдал и все още страда, са създадени от невежеството му за неговите собствени основни закони. ???

Чрез болестите, които му принасят родителите и едно погрешно възпитание в младини, човек възприема погрешно навици, които увреждат организма, засягайки отговорни за моралността органи (мозъка), което прави невъзможно рационалното мислене и действие по всички въпроси. ???

Мнозина страдат вследствие на нарушения, направени от техните родители. Те не могат да бъдат порицавани заради греховете на родителите си. Но въпреки това техен дълг е да определят къде родителите им са нарушили законите на тяхното тяло. И там, където навиците на техните родители са погрешни, те трябва да променят собственото си поведение, като възприемат една по-добра връзка със здравето. ???

Последиците, предизвикани то начина на живот в затворени, зле проветрени стаи са: организмът става слаб, нездрав, кръвообращението – подтиснато и кръвта се предвижда мудно в организма, защото не е пречистена и оживена от чистия ободряващ небесен въздух. Съзнанието става подтиснато и мрачно, докато целият организъм е изнежен; организмът става податлив на трески и други остри заболявания. Организмът е особено чувствителен на влиянието на студа. Едно излагане на него предизвиква сериозни заболявания. ???

Стомахът, черният дроб, белите дробове и мозъкът страдат от необходимостта за дълбоко и пълно вдишване на въздух. ???

Ограничения затворен живот на жените в къщи ги прави бледи и слаби и води до преждевременна смърт. ???

Отдаването на често ядене или в твърде големи количества претоварва храносмилателните органи и предизвиква трескаво състояние на организма. Кръвта става нечиста и тогава се появяват различни заболявания. ???

Времето, което жените посвещават на изучаване приготвянето на храната, за да угодят на извращения апетит, е не само загубено, но и вредно... защото научават само най-сполучливия начин за снижаване и разрушаване на физическите, умствени и морални способности чрез лакомия. Тогава като естествена последица настъпва болест. ???

Аз им заявявам, че поставяйки в стомаха няколко вида храни в едно ядене, те причиняват болест, която не се приписва на изядената храна. ???

Какво влияние оказва преяждането върху стомаха? – Той става изнемощял, храносмилателните органи са отслабени и в резултат настъпва заболяване с цяла поредица от злини. ???  
И болният от диспепсия\* (\*диспепсия – лошо храносмилане) е този, който е приел този начин на хранене. Вместо да

съблюдава правилното приемане на храна, той се е оставил апетита да го управлява и да яде между храненията. ???  
Те ясно са насочили съзнанието си към умствена работа и книги, а ядат дажба на работници... Черният дроб става обременен и неспособен да изхвърля нечистотите от кръвта. Резултатът е заболяване. ???

Оскъдната, бедна и зле стотвена храна трайно изразжда кръвта чрез отслабване на кръвообразуващите органи. ???

Свободното използване на захар под всякаква форма има тенденция да затруднява организма и не рядко причинява болест. ???

Големи количества мляко и захар... затрудняват организма, възбуждат храносмилателните органи и засягат мозъка. ???

Податливостта към заболяване нараства десетократно от яденето на месо. ???

Яденето на месо снижава свойствата на кръвта и плътта. Организмът попада в състояние на възпаление, подготвен да прихване болести. Човек става податлив на остри атаки на болестите и на внезапна смърт, защото не притежава нужната сила да се мобилизира и устои на болестите. ???

Когато се храним с месо соковете, които приемаме, преминават в кръвообращението. Създава се едно трескаво състояние, защото животните са болни и чрез приемането на тяхната плът посяваме семената на болестта в нашите собствени тъкани и кръв. После, когато сме изложени на една маларична среда, промените в нея се усещат много почувствително, за да бъдат преодолені епидемичните заразни болести, защото организмът не е в състояние да им се противопостави. ???

Месото съставлява главна част от трапезата на някои семейства, докато кръвта им се насити с ракови и скрофулозни течности. Телата им са съставени от това, което ядат. Но когато страдат и болестта ги споходи, се приема като злочестина на Провидението. ???

Богатите и сложни смеси от храни рушат здравето. Силно подправените меса и тежките сладкиши изтощават храносмилателните органи на децата. ???

Простите зърнени храни, плодовете и зеленчуците имат всички хранителни свойства, необходими да създадат добра кръв. Това месната диета не може да направи. ???

Вредните стимуланти със сигурност подкопават организма и го подготвят за остри заболявания чрез повреждане на изтънчената природна машина и сриване на нейната защита срещу болестите и преждевременното заляняване. ???

Една тенденция към болести от различен вид като воднянка, чернодробна болест, нервна треска и прилив на кръв в главата настъпва в резултат на обичайно използване на

кисело ябълково вино. Чрез неговото консумиране мнозина си докарват трайна болест. Някой умират от туберкулоза или падат от апоплексия\* (\*апоплексия – мозъчен кръвоизлив или удар) само поради тази причина. Други страдат от диспепсия. Всяка жизнена функция е блокирана и лекарите казват на страдащите, че имат чернодробна болест. ???

Модният стил на женското облекло и една от най-големите причини за всички тези ужасни болести. ???

Мнозина умират по-скоро от следвана мода, отколкото от всички други причини. ???

Особено жените са жертва на различни болести, които биха могли да бъдат намалени, ако не изцяло предотвратени, чрез правилни навици на живот. Половината от техните страдания могат да се отдадат на техния начин на обличане и на неразумното желание да се съобразяват със световната мода. ???

За да следват модите, майките обличат децата си, като оставят крайниците им почти голи; охладената им кръв, обратно на естествения си ход, се изтласква към вътрешните органи, като кръвообращението се нарушава и предизвиква заболяване. ???

Главната, ако не единствена, причина за големия брой болни е, че кръвта не се движи свободно и обменните процеси в жизнените течности, които са необходими за живота и здравето, не се извършват. ???

Когато ние пренатоварваме нашите сили и се изтощим, ние ставаме податливи на простуда и в такива случаи има опасност от заболяване със застрашаващи последици. ???

Стаи, които не са изложени на светлина и въздух, стават влажни... Различни болести бяха причинени от спане в тези модерни, но разрушаващи здравето апартаменти. ???

Болестта никога не идва без причина. Първо се подготвя пътя за болестта, а пренебрегването на здравните закони я поканва. ???

Лечението с лекарства трябва завинаги да бъде изоставено; защото то не само не лекува болестите, но отслабва организма, правейки го още по-податлив към тях. ???

Има една класа от хора, чиято най-главна цел в живота е физическият труд. Тази класа не упражнява съзнанието.

Техните мускули са развити, докато умствените им способности са лишени от интелектуална сила... Тези хора, ако са атакувани от болест, падат по-лесно, защото организмът им не е оживен от електрическата сила на мозъка, за да се противопостави на болестта. ???

Това, което довежда тялото и съзнанието на почти всички до болест, са незадоволените чувства и роптанията от недоволства. ???

Нищо не е така плодотворно за болестта както депресията, потиснатостта и скръбта. ???

Тези пороци изхабяват организмите на мнозина и ги подготвят за болести от почти всякакъв вид. ???

Нещо от фината природна машина на тялото отпада, оставяйки една по-тежка работа за останалата част от организма, с което се разстройва фината подредба и често настъпва внезапен срив със смъртен изход. ???

Нечистотията е развъдник на болестта. ???

Пренебрегването на чистотата ще предизвика болест.. Упорити трески и тежки болести преобладават в градовете и в съседство, които преди това се считаха благополучни. Някои умират, докато други остават с разрушени организми и недъгави за цял живот. В много случаи техните дворове съдържат причинителя на разрушението, който изпраща смъртоносни отрови в атмосферата, които се вдишват от членовете на семейството или в съседство. ???

Мнозина понасят оставени в помещенията си гниещи материали от зеленчуци. Те не знаят за влиянието на зловонните изпарения от тези гниещи вещества, които тровят въздуха. Чрез вдишване на нечистия въздух се трови кръвта, засягат се белите дробове и целият организъм заболява. Вдишването на атмосфера, засегната от тези гниещи вещества, ще причини болести от почти всякакъв вид. ???

Ако около мястото на построяване на една къща за известно време се е отлагала вода, която по-късно е била пресушена, то от това място възникват отровни изпарения, в резултат на които се появяват болести: малария, трески, гърлобол и белодробни заболявания. ???

Смъртността, причинена от ядене на месо и незабележима...

Животните са болни и чрез приемане на тяхната плът ние посяваме семената на болестите в нашите собствени тъкани и кръв. ???

Преобладаването на рака и туморите се дължи твърде много на грубото ядене на мъртва плът. ???

Практиката да се яде много месо причинява различни болести: ракове, тумори, скрофулоза и много други страдания. ???

Лица, които ядат много месо, са изложени на опасност от гнилостни инфекции. ???

Яденето на свинско месо възбужда твърде смъртоносно течностите в организма. ???

Колкото по-активно е кръвообращението, толкова повече кръвта ще е освободена от препятствия и нечистотии. ???

Нечистотиите непрекъснато и незабележимо излизат от тялото през порите на кожата и ако тя не се поддържа честа, организмът се обременява с нечисти вещества. Ако дрехите, които носим, не се почистват често от тези нечистотии,



порите на кожата поглъщат отново отхвърлените отпадни вещества. Ако не се позволи на нечистотиите на тялото да се отстранят, те се поемат обратно в кръвта и принудително въздействат лошо на вътрешните органи. Усилието на организма да се освободи от тях предизвиква трески, което означава болест. ???

Много семейства страдат от гърлобол, белодробни и чернодробни болести, доведени им от техните собствени действия... Те си държат прозорците и вратите затворени, страхувайки се да не се простудят, ако въздух проникне през открити процепи. Те дишат един и същ въздух все повече и повече, докато се импрегнират с отровни нечистотии и отпадни вещества, изхвърлени от телата им през белите дробове и порите на кожата. Тези нечистотии се изпращат по кръвта чрез вдишванията на белия дроб. ???

Мнозина стават болни защото се отдават на апетита си... Такова голяма многообразие от вещества се въвежда в стомах, че резултатът е ферментация. Това състояние довежда до остро заболяване и често последва смърт. ???

Ако физическите упражнения се съчетаят с умствени усилия, кръвта би ускорила движението си, работата на сърцето би била по-добра, нечистите вещества биха се изхвърлили и нови сили и живот биха дошли във всяка част на тялото... Те (някои хора) тясно насочват съзнанието си към умствена работа и книги, а ядат дажба на работници. При такива навици някои от тях растат пълни, защото организъмът е обременен и неспособен да изхвърля нечистотиите от кръвта и резултатът е болест. ???

Преднамереният навик за отбягване на въздуха и физическите упражнения затварят порите, ... което ги прави неспособни да изхвърлят нечистотиите. Бремето на тази работа пада върху черния дроб, белите дробове, бъбреците и т.н. Тези вътрешни органи са принудени да вършат работата на кожата. Така хората чрез своите погрешни навици си предизвикват болести. ???

Изпитанието на децата на Израел отново и отново се представяше пред мен, за да илюстрира живота на хората на Бога преди второто идване на Христос. ???

Примките на Сатана ни се поставят толкова много, колкото те бяха поставяни на децата на израел точно преди тяхното влизане в страната на Ханаан. Ние повтаряме историята на този народ. ???

Аз разбрах, че самовъзхвалата беше станала всеобща всред адвентистите от седмия ден и че ако гордостта на човека не бъде снижена и Христос възхваляван, ние като народ не ще бъдем в по-добро положение да посрещнем Христос при Неговото второ идване, отколкото еврейския народ беше, за

да посрещне Неговото първо идване... Тяхната история трябва да бъде важно предупреждение за нас. ???

"Аз призовавам Небето и Земята да отбележат този ден като поставям пред теб живота и смъртта, блаженството и проклятието. Избери живота, защото ти и твоето семе могат да живеят; защото ти най-можеш да обичаш Господ твой Бог и защото ти най-можеш да се подчиниш на неговия глас и защото ти най-можеш да останеш верен на него; защото той е твоя живот и продължителността на твоите дни защото ти най-можеш да живееш на земята, която Господ се закле да даде на твоите бащи - на Аврам, на Исак и на Яков".

Тази песен не беше историческа, а пророческа. Докато тя разказва за чудните взаимоотношения на Бог с Неговия народ в миналото, тя също предвещава великите събития на бъдещето, крайната победа на вярващия, когато Христос ще дойде за втори път на власт и със слава. ???

Апостол Павел ясно заяви, че опитът на израилтяните в техните пътешествия беше отбелязан в полза на онези живи на света в онези епоха, за които е дошъл края на света. Ние не считаме, че нашите опитности са по-малки от тези на евреите, а по-големи. ???

Бог от състрадание ги извика от Египет, за да Го почитат без пречки и ограничения. Той работеше за тях по пътя на чудеса. Той ги доказваше и ги поставяше на изпитания, довеждайки ги в трудни места. След чудни отношения на Бог с тях и тяхното многократно освобождение те роптаеха когато бяха поставяни на изпитания или доказвани от Него. Тяхната приказка беше: "И да бихме били с Бог, ние бихме умирали от ръката на Господ в страната на Египет". Те силно желяеха там праз и лук... Ангелът казваше: "Вие правехте по-лошо, отколкото те". ???

Колко често античният Израил въставаше и колко често те бяха спохождани от присъди и убити, защото те не обръщаха внимание на заповедите на Бог, Който ги беше избрал!

Общувайки със света, богоизбраният

Израил беше в постоянна опасност през тези последни дни, защото загуби всички признаци да е избрания народ от Бог... Ще Го предизвикаме ли като античния Израел? Ще доведем ли гнева Му върху нас като се отклоним от Него и общувайки със света си навлечем отвращението на народите около нас?... Същите забрани, които стояха върху античния Израел, стоят върху хората на Бога днес, за да не бъдат отделени от света. Великият църковен Вожд не е сменен. Опитът на християните в тези дни е твърде подобен на скитанията на античния Израел. Моля, прочетете I Кор. 10, особено от 6-ти до 15-ти стих: "Сега тези неща бяха наши примери. Всъщност ни е не трябва силно да желяем лошите неща, както някои от

тях; тъй като е написано, хората сядат да ядат и да пият и се изправят, за да играят... Нито да си позволим да мамим Христос както някои от тях също роптаеха и бяха погубени от разрушителя". ???

Господ възнамерява да върне човека обратно на живот с прости плодове, зеленчуци и зърнени храни. Той доведе децата на Израел в пустинята, където те не можеха да получат месо за ядене; и Той им даде небесния хляб. "Човекът ядеше ангелска храна". Но те жадуваха за египетско гърне с месо. И пътуваха и плачеха за месо, въпреки обещанието на Господ, че ако те се подчинят на Неговото желание, Той ще ги принесе в страната на Ханаан и ще ги установи там като един чист, свещен и щастлив народ и във всички техни племена там не ще има нито един слаб човек, защото Той ще премахне всички болести от тях. Но въпреки че имаха едно откровение - "Така каза Господ" - те тъгуваха и плачеха и протестираха и се оплакваха докато Господ се разгневи от тях. Тъй като те бяха твърдо решени да получат месо от умрели животни, Той им даде храната, която беше отказал да им даде. Господ би им дал месо от самото начало, ако тя беше от важно значение за тях. Но Той ги беше създал и ги избави като ги заведе на дълго пътуване в пустинята, за да се образуват, дисциплинират и обучат в правилни навици. Господ разбираше какво влияние има яденето на месо върху човешкия организъм. Той би имал един народ, който по физическия си вид би бил носител на божествени препоръки въпреки тяхното дълго пътуване. ???

Религията на много от нас ще бъде религията на отстъпническия Израел, защото те обичат своя собствен път и се отказват от пътя на Господ. ???

На мен ми беше показано, че безумието на израел в дните на Самуил ще бъде повторено от хората на Бога днес, освен ако има по-голямо смирение, по-малко самоувереност и по-голямо доверие в Господ Бог на Израел, Владетеля на хората. ??? "Освен това братя и сестри, не бих искал вие да сте невежи, как всички наши бащи бяха под облака и всички преминаха през морето; и бяха ли всички кръстени в името на Мойсей в облака и в морето; и ядяха ли всички същото свещено месо; и пиеха ли всички същото свещено питие; защото те пиеха от тази свещена Скала, която ги следваше: и тази скала беше Христос. Но за много от тях Бог не беше харесван: затова бяха повалени в пустинята". Преживелицата на Израел, указана в горните думи на апостола, както е записана в псалом 105 и 106, съдържа уроци на предупреждение, които хората а на Бог особено в тези последни дни трябва да изучават. Аз настоявам тези глави да бъдат четени поне веднъж седмично". ???

Нека обърнем внимание върху историята с децата на Израел и да не допускаме същите грехове, следвайки същия път на неверие и бунт. ???

## Болест и провидение

Нарушенията на телесните закони и последиците от тях – човешките страдания – преобладават толкова отдавна, че мъжете и жените гледат на сегашното състояние на болестите, страданията, изнемощялостта и преждевременната смърт като на определен жребий за човечеството. ???

Много лица се оплакват от Провидението поради неразположението и неудобствата, които понасят, а всъщност те са една сигурна последица от тяхното собствено поведение. Те изглежда чувстват, че са зле третирани от Бог, но всъщност те сами са си отговорни за злините, които понасят. ???

Дали тези злини спохождат житейския път чрез Божието провидение? – Не, те съществуват, защото хората вървят срещу Неговото Провидение и все още продължават безразсъдно да пренебрегват Неговите закони. ???

Душите и телата на хората бързо стават покварени от много болести. Това не би се случило ако тези, които претендират, че вярват в истината, живеят със своите свещени принципи. ???

Съществува божествено определена връзка между грях и болест. Грехът и болестта се отнасят помежду си като причина и следствие. ???

Поведението, което мнимите християни водят, независимо от здравето и живота, им донася поредица от злини, които те стоварват обратно върху Провидението, с което поставят аргументи в устата на неверниците, за да атакуват християнството. ???

Бог не е отговорен за страдащите, които следват несъобразности с природния закон и моралните задължения към него. ???

Болестта и преждевременната смърт не идват без причина. ???

Когато застанат пред гробовете на своите деца, измъчените родители гледат на своята свидна загуба като на една специална съдба от Провидението, а всъщност неоправданото невежество на тяхното собствено поведение е разбило живота на техните деца. И тогава да се стоварва тяхната смърт на Провидението е богохулство. ???

Те не трябва да стоварват резултата от тяхното собствено греховно поведение върху нашия добър и милостив Небесен

Баща. Той не огорчава и не наскърбява децата на хората преднамерено. ???

Майките са твърде изостанали, за да научат, че страданието и смъртта на техните деца са резултат на тяхното собствено поведение. Те не стават достатъчно умни, за да разберат как да живеят, за да предотвратят болестта и преждевременната смърт. Каква мисъл! Майките са убийци на своите собствени деца и тъгуват за тяхната смърт. Те трудно се опитват да се помирят с Провидението, което те мислят ги е лишило от най-свидното. ???

## **Естествени лекове за болестите**

Природата сама притежава възстановителни сили. Тя сама съгражда нейната изчерпана енергия и възстановява уврежданията, които тя получава от неспазването на нейните установени закони. ???

Природата сама е действащия възстановител. ???

Природата полага усилия за да освободи организма от отровни нечистотии. Тези усилия предизвикват трески, което означава болести. ???

Природата понася злоупотреби без съпротива до известна степен, после се събужда и полага мощни усилия, за да освободи себе си от препятствията и лошото третиране, което е понасяла. После настъпват главоболие, трески, студ, нервност, парализи и други злини твърде много, за да се споменат. ???

Природата не желае да се откаже от своята поддръжка на живота. Тя не желае да прекрати своята борба. ???

Дайте шанс на природата и тя ще се мобилизира и отново ще изпълни своя дълг благородно и добре. ???

Природата прави най-доброто, за да освободи организма от натрупване на нечистотии и ако остане на самата нея, подпомогната от небесните блага като например чист въздух и чиста вода, ще настъпи бързо и силно оздравяване. ???

Цялото доверие трябва да бъде дадено на възстановителната мощ на природата. ???

Искайте само да подпомогнете природата в нейните усилия чрез отстраняване на всякакви пречки и после я оставете да възстанови изчерпаната енергия на организма. ???

Има много начини за практикуване на лечебното изкуство, но има само един начин, който Небето одобрява. Лековете на Бога са прости природни фактори, които няма да поставят организма на изпитание или да го изтощят чрез мощните си свойства. Чистите въздух и вода, хигиената, подходящата диета, праведният живот и една твърда вяра в Бога са

лековете, заради липсата на които хиляди умират; все пак тези лекове излизат от употреба, защото тяхното умело използване изисква работа, която хората не ценят. Свежият въздух, физическите упражнения, чистата вода и чистите свежи помещения са достъпни за всеки и с малко разходи. ??? Пазете пациента от възбуда и всяко подтискащо влияние. Негови сподвижници трябва да бъдат бодростта и надеждата. Той трябва да има една проста диета и изобилие от чиста и мека вода за пиене. Къпете се често в чиста и мека вода с леко разтриване. Нека светлината и въздухът свободно влизат в стаите. Пациентът трябва да има спокойствие и несмущавана почивка. ???

## **Пиене на вода**

Водата е най-добрата възможна течност за почистване на тъканите... Пийте малко преди или след ядене. ??? Пропускайте едно или две яденета и пийте само чиста мека вода. Загубата на едно или две яденета ще даде възможност на претоварения организъм да превъзмогне незначителни неразположения; и даже понякога е възможно по-тежки затруднения да бъдат преодоленни чрез тази проста процедура. ???

Бледо - жълтата кожа на някои показва, че те са болни от жълтеница... Съблюдавайте редовно навика да ставате рано... Яжте икономично, като по този начин облекчавате организма от ненужно претоварване. Насърчавайте бодростта чрез подходящи физически упражнения на открит въздух. Къпете се често и пийте обилно честа мека вода. ??? Ако хората станат просветени... и се приучат на физически упражнения на открито, проветряват къщите си зиме и лете, използват мека вода за пиене и къпане, те биха били щастливи и сравнително добре, вместо да влачат мизерно съществуване. ???

## **Къпане**

Мнозина никога не са изпробвали благоприятните действия на водата и се плашат от използването на едно от най-големите Небесни блаженства. ???

Използването на водата може да се окаже с малка полза ако пациентът не чувства необходимостта да се погрижи също за диетата си. ???

Здравите лица трябва... непременно да се къпят два пъти седмично. Тези, които не са здрави, имат нечистотии в

кръвта си... Кожата се нуждае от грижливо и основно почистване, така че порите да могат да си вършат работата, като освободят тялото от нечистотии; следователно слабите лица, които са болни, сигурно се нуждаят от предимството и блаженството да се къпят два пъти седмично и често пъти даже повече. ???

Честото къпане е много полезно, особено вечер преди лягане или сутрин при ставане. ???

Подходящо взетата баня защитава организма срещу студ, защото подобрява кръвообращението... тъй като се получава по-правилен и лесен кръвен поток през всички кръвоносни съдове и кръвта се довежда към повърхността на тялото. ??? Намалете трескавото състояние на организма чрез грижливо и интелигентно прилагане на вода. ???

Ако в тяхното трескаво състояние им се дава обилно да пият вода и се правят също външни апликации, дълги дни и нощи на страдания щяха да бъдат спестени и много ценен живот . спасен. ???

Огънят на треската изглежда го поглъща. Той копнее за чиста вода, за да намокри обгорените си устни, да угаси силната жажда и да охлади трескавото чело... Благословената изпратена от небето вода умело приложена ще угаси поглъщачия пламък. ???

Два пъти седмично тя трябва да взема обща баня - хладка колкото е приятно и всеки път малко по-хладка, докато кожата привикне. ??

Необходими са само няколко минути, за да се окъпят и изтрият децата, за да им лъсне кожата. ???

Независимо дали едно лице е здраво или болно, дишането става по-свободно и по-леко, ако се практикува къпане. Чрез него мускулите стават по-гъвкави, тялото и съзнанието са еднакво усилены, интелектът става по-ярък и всяка способност става по-жива. Банята е един успокоител на нервите. Тя подпомага общото изпотяване, ускорява кръвообращението, предотвратява обструкциите в организма и действа благоприятно върху бъбреците и пикочните органи. Къпането подпомага дебелиите черва, стомаха и черния дроб, като им дава енергия и нов живот. То също подпомага храносмилането и вместо да отслабва, организмът се засилва. Вместо да увеличава податливостта към студ, подходящо взетата баня укрепва организма срещу студа, защото се подобрява кръвообращението. Маточните органи, които са повече или по-малко препълнени с кръв, се облекчават, защото кръвта се довежда към повърхността на тялото и кръвния поток преминава по-правилно и по-лесно през всички кръвоносни съдове. ???

Природата полага усилия, за да освободи организма от отровните нечистотии. Тези усилия предизвикват трески, което означава болести. Но даже тогава тези, които са засегнати, биха подпомогнали природата в усилията ѝ чрез използване на чиста и мека вода. Много страдания тогава биха били предотвратени. ???

## **Слънчева светлина**

Това е един от най-лековитите природни фактори. ???  
Ако вие искате вашият дом да бъде чист и привлекателен, направете го изпълнен с въздух и слънчева светлина: отстранете тежките пердета, отворете прозорците и щорите и се радвайте на богатството от слънчева светлина, даже ако това е за сметка на цвета на вашия килим. ???  
Ако прозорците са освободени от щори и тежки пердета и въздухът и слънцето свободно влизат в тъмните стаи, ще се забележи по-добро психическо и физическо здраве на децата. Чистият въздух би имал едно усилващо влияние върху тях. Слънцето, което има лековити лъчи, би ги успокоило и ободрило и ще ги направи весели, радостни и здрави. ???  
Ограниченият въздух в непроветрени стаи ще ни срещне с болезнени миризми на плесени и нечистотии, издишани от обитателите... Ако всички оценяват слънчевата светлина и излагат на нейните изсушаващи и пречистващи лъчи всяка част от облеклото, плесените биха били предотвратени... Това е единственият начин стаите да се запазят от нечистотии...  
Всяка стая в нашите места за живеене трябва да бъде отваряна за здравословните слънчеви лъчи и пречистващият въздух трябва да бъде допускан в тях. Това ще бъде една предпазна мярка срещу болестите. ???  
Физическите упражнения и обилното използване на въздуха и слънчевата светлина... ще дадат живот и сила на изнемошелите. ???  
Слабият трябва да се стреми към слънчевата светлина естествено и настойчиво, както това правят засенчените растения и лози. Бледото и слабо житно листо, което се бори със студа в ранна пролет, добива естествения здравословен тъмно-зелен цвят след като се е наслаждавало за няколко дни на животворните лъчи на слънцето. Вие, бледи и болни, изложете се на светлината и топлината на славното слънце и споделете ваканцията с неговата здравословна и животворна сила. ???



## Връзката на съзнанието с тялото

Малко хора разбират силата, която съзнанието има върху тялото. ???

Хармонията, която съществува между съзнанието и тялото, е много голяма; когато едното е засегнато, другото реагира. ???

Бремето на греха с неговото неспокойствие и незадоволени желаниа лежи в основата на голям брой болести, които грешникът понася. ???

Болестта на съзнанието преобладава навсякъде. Девет десети от болестите, които човек понася, имат своята основа в него. Може би някои домашни житейски затруднения са като язва, разяждаща душата и отслабваща силите за живот.

Угризението на съвестта от извършен грях понякога подкопава организма и нарушава равновесието на съзнанието. ???

Нужна е голяма мъдрост... за да се излекува тялото чрез съзнанието. Но малцина разбират силата, която съзнанието има върху тялото. Голям дял от болестите, които засягат човечеството, имат своя произход в съзнанието и могат да бъдат излекувани единствено чрез възстановяване на съзнанието до здраве. Има много повече хора, отколкото си въобразяваме, които са душевно болни. Приятна работа е да се занимаваме с болното съзнание и болното тяло на мъжете и жените. ???

Хиляди хора около нас са болни и умират, а биха могли да бъдат здрави и живи, ако не бяха подвластни на своето въображение. Те се страхуват, че ще станат по-зле, ако се трудят или извършват физически упражнения, а всъщност точно това е необходимо, за да бъдат здрави. Без това те никога не могат да се подобрят. Те трябва да упражнят силата на волята си, да се изправят пред болките и изнемощялостта, да се ангажират с полезна работа и да забравят, че имат болки в гърба, в страните, белите дробове или на главата. ???

Аз срещнах много хора, които бяха действително страдащи поради своето въображение. На тях им липсваше сила на волята, за да се изправят и победят болестта на тялото и съзнанието; и следователно те бяха държани в мъчително робство. ???

Вие имате твърда воля. Но ако тя кара съзнанието да действа върху тялото, като нарушава равновесието на кръвообращението и причинява препълване с кръв на някои органи, вие жертвите здраве заради вашите чувства... И все пак вие сте способен да контролирате вашето въображение и да преодолеете тези нервни атаки. ???

Нервите... контролират жизнените функции на всяка част от организма. Ако на вашето съзнание е внушено и приемате, че

банята ще ви навреди, това психическо внушение е свързано с всички нерви на тялото. Нервите контролират кръвообращението. Следователно чрез внушението на съзнанието кръвта се затваря в кръвоносните съдове и благоприятните действия на банята се загубват. Всичко това е така, защото чрез съзнанието и волята се спъва свободния поток на кръвта и придвижването ѝ към повърхността на тялото, за да се стимулира и подпомогне кръвообращението. Например, на вас ви е било внушено, че ако се окъпете, ще ви стане студено. Мозъкът изпраща тази информация на телесните нерви и кръвоносните съдове, които са задържани в подчинение на вашата воля не могат да изпълнят своята служба и да доведат до ответна реакция след къпането. ??? Нека съзнанието стане интелигентно и волята, предоставена на Господ и ще имаме учудващо подобрене на физическото здраве. Но това никога не може да бъде постигнато с проста човешка сила. ???

Поддържайте силата на волята будна, защото събудената и правилно насочена воля е един мощен успокоител на нервите. ???

Призовете и а помощ силата на волята, която ще се противопостави на студа и ще даде енергия на нервната система. ???

Едно спокойно съзнание, един бодр дух е здраве за тялото и сила за душата. Нищо не е така плодно за една болест както депресията, мрачното и печално настроение. ???

Незадоволените чувства и роптанията от недоволства довеждат болести на тялото и съзнанието в почти всички страдачи. ??? Болестите на сърцето довеждат до смущения в храносмилането. Душевните разстройства имат парализиращо влияние върху храносмилателните органи. ???

По-добре е по-малко внимание да обръщате на стомаха след ядене. Ако вие постоянно се страхувате, че храната ще ви навреди, най-вероятно е това да стане. ???

Ние трябва да насърчаваме нашето съзнание в рамките на бодростта, надеждата и спокойствието, защото от това зависи нашето здраве. ???

За теб, който страдаш от лошо здраве, има едно лекарство. Ако ти облечеш голия, прибереш в къщата си изхвърления беден и го нахраниш, "тогава твоята светлина ще изгрее като утринта и здравето ти бързо ще се подобри". Правенето на добро е едно прекрасно лекарство срещу болестта. ???

Съзнанието за добри дела е най-доброто лекарство за болното тяло и съзнание. Този, който е в мир с Бога, осигурява най-важното необходимо условие за здравето. Благословията на Господ е живот за този, който я получава. ???

Състоянието на съзнанието има много общо с физическото здраве на организма. Ако съзнанието е спокойно и весело, с разбиране за добри дела и с чувство на удовлетворение от даряване на щастие на другите, ще се породи една бодрост, която ще въздейства на целия организъм в посока на по-добро кръвообращение и общо тонизиране на организма. ???

Правенето на добро е дело, което от полза за извършителя и за получателя. Ако вие пренебрегнете собствените си интереси заради другите, вие ще спечелите победа над немощта. Удовлетворението, което вие ще получите правейки добро, ще ви помогне много, за да откриете здрав дух на въображението. Удоволствието от правенето на добро раздвижва съзнанието и вибрира през цялото тяло. ???

Божията благословия лекува. Тези, които са изпълнени с много добрини за другите, ще почувстват в своите сърца и в своя живот тази чудна благословия. ???

Влиянието на Божия дух е най-доброто лекарство срещу болестите. Небето е изцяло здраве. Колкото по-силно се осъществява влиянието на Небето, толкова по-сигурно ще бъде възстановяването на вярващия болен. ???

Болестта на съзнанието доминира навсякъде. Девет десети от болестите, от които човек страда, имат за основа болното съзнание... Погрешно някои приемаха в миналото религията на Христос като причина за умопомрачение, докато всъщност тя е едно от най-добрите лекарства срещу него; защото религията е най-мощният успокоител на нервите. ???

В девет от десет случая познанието за опрощаващия Спасител ще направи хората с по-добър разум и по-здрavo тяло. ???

Мнозина имат опетнена съвест и могат да бъдат повлияни само чрез принципите на библейската религия. ???

Едно болезнено чувствително сърце, едно обезсърчено съзнание се нуждае от благи отношения. Такъв тип съзнание може да бъде лекувано само с нежно съчувствие. Лекарят трябва най-напред да спечели неговото доверие и после да му посочи всевишния Лекар. Ако съзнанието му бъде насочено към голямата Божие сърце и повярва, че Бог ще прояви интерес към неговите болести на тялото и съзнанието, лечението ще бъде сигурно. ???

Едно лице, чието съзнание е спокойно и убедено в Бог, е на пътя на здравето. ???

Сигурността в Божието одобрение ще подпомогне физическото здраве. То защитава душата срещу съмнението, объркването и прекомерната скръб, които много често изсмукват жизнените сили и предизвикват нервни болести на най-слабите и най-наскърбени характери. ???

Най-доброто възстановяващо лекарство от болестите е възвишеното влияние на Божия дух. ???

