

## ROZDZIAŁ 16

# JAK MOGĘ ZASTOSOWAĆ ZDROWE ZASADY W CODZIENNYM ŻYCIU?

### WYTYCZNE NA ŻYCIE

Czy zauważyłeś dzisiaj rękę Boga w swoim życiu? Kiedy patrzysz na cuda natury, gwiazdy, potężne morza, pola i wysokie drzewa, Bóg utrzymuje je wszystkie w doskonałym porządku. On sprawia, że Ziemia krąży wokół Słońca. Jak mówi Biblia: „Bo w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy”; <sup>1</sup>. Jeśli kiedykolwiek zastanawiasz się, czy Bóg nadal tam jest, sprawdź swój puls. Każde uderzenie twojego serca, każdy twój oddech jest ciągłym dowodem mocy zawsze obecnego, kochającego i bliskiego Stwórcy. Zatem pojawia się pytanie:

**Jeśli Bóg utrzymuje mnie przy życiu w każdej minucie i wszystko we mnie jest pod Jego kontrolą, czy nie byłoby sensowne, gdyby utrzymywał mnie przy życiu w zdrowiu, zamiast pozwalać mi chorować?**

W takim razie jaka byłaby różnica w tym, że On byłby w stanie utrzymać mnie w pełnym zdrowiu, a nie w chorobie? To dobre pytanie, ponieważ wszyscy wierzymy, że Bóg pragnie, aby wszyscy byli zdrowi. Zatem coś musi ograniczać Jego moc – powstrzymywać Go od zapewnienia nam takiego zdrowia, jakiego byśmy sobie życzyli. Co mogłoby przeszkodzić Bogu w zapewnieniu mi przez cały czas doskonałego zdrowia?

„Stwórca człowieka zorganizował żywą maszynę naszych ciał. Każda funkcja jest cudownie i mądrze wykonana. A Bóg zobowiązał się do utrzymania tej ludzkiej maszyny w zdrowym działaniu, jeśli ludzki agent będzie przestrzegał Jego praw i z Nim współpracował. Każde prawo rządzące ludzką maszyną należy uważać za mające tak samo prawdziwie boskie pochodzenie, charakter i wagę, jak słowo Boże. Każde nieostrożne, nieuważne działanie, każde nadużycie cudownego mechanizmu Pana poprzez lekceważenie Jego określonych praw w ludzkim środowisku jest pogwałceniem prawa Bożego”. <sup>2</sup>

Studiując skutki posłuszeństwa lub nieposłuszeństwa prawom zdrowia, odkryłem, że w początkach naszego kościoła, zanim zostało przekazane nasze przesłanie dotyczące zdrowia, wielu naszych duchownych umierało w średnim wieku. Jedli wieprzowinę i robili wiele rzeczy, które Biblia uczy, że są szkodliwe, a ich zły stan zdrowia świadczył o prawdzie Słowa Bożego.

Czy Bóg nie potrzebował tych kaznodziejów? Czy nie mógłby utrzymać ich przy życiu, aby mogli wykonywać swoje dzieło ewangelii? Być może istnieje coś w rodzaju umowy związanej z Wielkim Bojem między Bogiem a Szatanem, na mocy której, gdy ludzie nie postępują zgodnie z wolą Pana, Szatan może sprzeciwić się, mówiąc: Nie możesz ich dobrze chronić Boże, nie możesz ich chronić, nie możesz się nimi opiekować, ponieważ nie podążają za Twoją wolą – tak naprawdę nie są oni Twoimi, oni są moi.

Bóg mówi w Księdze Wyjścia 15:26: „Jeśli będziesz pilnie słuchał głosu Pana, Boga twego, i będziesz czynił to, co słuszne w jego oczach, i będziesz słuchał jego przykazań, i będziesz przestrzegał wszystkich jego ustaw, to żadna choroba która dotknęłam Egipt nie dotknie ciebie, bo Ja jestem Pan, twój lekarz”. Powodzenie Bożego zamierzenia, jakim jest zapewnienie nam zdrowia, jest ograniczone, jeśli nie przestrzegamy praw dobrego zdrowia.

**Choroba może być oznaką tego, że świadomie lub nieświadomie utraciliśmy harmonię z jednym lub większą liczbą praw zdrowia.**

„Ci, którzy dostrzegają dowody Bożej miłości, którzy rozumieją coś z mądrości i dobroczynności Jego praw oraz skutków posłuszeństwa, zaczną patrzeć na swoje obowiązki i zobowiązania z zupełnie innego punktu widzenia. Zamiast uważać przestrzeganie praw zdrowotnych za kwestię poświęcenia lub wyrzeczenia, uznają je takimi, jakimi są w rzeczywistości - za nieocenione błogosławieństwo”. <sup>3</sup>

## JAK ODZYSKAĆ UTRACONO ZDROWIE

Czym zatem jest choroba i co możemy zrobić, aby odzyskać zdrowie?

Jego definicję i dokładne kroki, które należy wykonać, aby wyzdrowieć, przedstawiono w cytacie napisanym przez pióro inspiracji:

„Choroba jest wysiłkiem natury mającym na celu uwolnienie organizmu od warunków wynikających z naruszenia praw zdrowia. W przypadku choroby należy ustalić przyczynę. Należy zmienić niezdrowe warunki, skorygować złe nawyki. Należy wspomóc naturę w jej wysiłkach zmierzających do usunięcia zanieczyszczeń i przywrócenia właściwych warunków w systemie.”<sup>4</sup>

Cóż za doskonała recepta na powrót do zdrowia. Wszystko, co musimy zrobić, to wykonać te proste kroki. Bóg pragnie nas pobłogosławić, dając nam plan dobrego samopoczucia, abyśmy wiedzieli dokładnie, co robić.

Widzimy niesamowite rezultaty, gdy ludzie przestrzegają prostego stylu życia opartego na zasadach Bożych.

### ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE: PLANOWANIE ZDROWIA

Sukces programu zależy od ścisłego przestrzegania bardzo szczegółowego i napiętego harmonogramu, szczególnie jeśli chodzi o czas posiłków, porę snu i ćwiczenia. Zamiast pozostawiać to okolicznościom, planujemy czynności życiowe tam, gdzie będą miały one najsilniejszy korzystny wpływ na Nasze zdrowie.

**Działania życiowe powinny być zaplanowane tak, aby dać każdemu z nas najpotężniejszy korzystny wpływ na nasze zdrowie.**

W naturze możemy zobaczyć jedno z najbardziej uderzających przykładów planowania. Słońce, księżyc i gwiazdy – wszystko to działa jak w zegarze. Możemy według nich nastawiać nasze zegarki. Czy wiesz, że nawet soja wykazuje działanie wewnętrznego zegara? Grupa naukowców udała się o 3:00 w nocy na pole upraw soi i oświetliła je światłem o dużej intensywności imitującym światło słoneczne. Soja zareagowała, odchylając liście do góry, aby złapać światło. Każdego ranka o 3:00 przez następny tydzień naukowcy wracali, aby obserwować ziarna soi, a to, co odkryli, zadziwiło ich. Soja codziennie o 3:00 w nocy podnosiła liście, oczekując jasnego światła, mimo że nie było jasnego światła. Dzieje się tak dlatego, że tak jak my, soja działa według wewnętrznego zegara.

Podam przykład jednego z moich pacjentów: Osoba cierpiąca na ból pleców zapoznała się z materiałami na naszej stronie internetowej dotyczącymi zdrowia kręgosłupa i zastosowała się do nich, ale nie osiągnęła oczekiwanych rezultatów. Skontaktowała się ze mną i odkryłem, że jej harmonogram jest niespójny. Kiedy już zaplanowaliśmy dla niej regularne codzienne pory posiłków i snu, rezultaty, których oczekiwaliśmy, zostały osiągnięte.

Nasz wewnętrzny zegar biologiczny nazywany jest rytmem dobowym. Im lepiej dotrzemy terminu, tym lepszym będziemy się cieszyć zdrowiem. Zegar dobowy działa nieprawidłowo i traci równowagę, gdy posiłki są spożywane poza harmonogramem lub spożywane późnym wieczorem,<sup>5,6</sup> gdy pory snu są różne,<sup>7</sup> są niewystarczające lub przesunięte na późną porę kładzenia się spać i/lub późne wstawanie.<sup>8</sup> Regularne ćwiczenia i ekspozycja na słońce również korzystnie wpływają na regulację zegara biologicznego.

Na przykład równowaga przeciwzapalna jest powiązana z rytmemi dobowymi.<sup>9,10</sup> Główną przyczyną reumatoidalnego zapalenia stawów jest niedopasowanie zegarów rytmu dobowego kontrolujących regularne przyływy kortyzolu i melatoniny w organizmie. Jedynym lekarstwem nie jest wówczas metotreksat ani jakiś inny lek, ale raczej uporządkowanie rytmu dobowego poprzez przyjęcie dokładnych pór posiłków i kładzenia się spać, a nawet dokładnych pór ćwiczeń i ekspozycji na słońce. Muszą one być spójne w każdym dniu tygodnia, łącznie z weekendami.

Przykład: 21-letnia młoda dama z długą historią zaawansowanej łuszczycy. Przygotowałam dla niej program zdrowotny. Najważniejszą częścią jej programu polegała na ułożeniu jej stałego harmonogramu. Kiedy ściśle przestrzegała harmonogramu, stwierdziła, że jej łuszczycy jest najstarsza w całym jej życiu. Czas robi ogromną różnicę!

Dostajemy następujące spostrzeżenia na temat tego, jak przestrzeganie napiętego harmonogramu podczas spotkań obozowych korzystnie wpływa na zdrowie: „Bracia i siostry nie mogą chorować w obozie. Jeśli odpowiednio się ubiorą w chłodne poranki i wieczory i będą zwracać szczególną uwagę na to, aby zmieniać swój ubiór w zależności od zmieniającej się pogody, aby zachować prawidłowe

krążenie, i ściśle przestrzegać regularności spania i spożywania prostego pożywienia, nie jedząc nic między posiłkami, nie muszą być chorzy. Podczas spotkania mogą czuć się dobrze, mieć jasne umysły i być w stanie docenić prawdę, a także mogą wrócić do swoich domów odświeżeni na ciele i duchu”.

11

## CZAS POSIŁKÓW

Kiedy zrozumiemy, w jaki sposób organizm ludzki jest zaprojektowany do przetwarzania żywności, dostrzeżemy konieczność zwracania szczególnej uwagi na to, kiedy i co wkładamy do ust. Spośród wszystkich czynności życia codziennego planowanie posiłków wydaje się być jedną z najbardziej zaniedbywanych. Wiele osób jest obecnie tak zajętych, że często nie mają czasu na porządne śniadanie. Kiedy zgłodnieją, sięgają po przekąskę tu i tam lub podjadają przez cały dzień, aż wrócą do domu na duży wieczorny posiłek. Ludzie jedzą niemal o każdej porze dnia i nocy, bez względu na konkretną porę posiłku. Nie zdają sobie sprawy, że zaniedbując dbanie o potrzeby swojego ciała, sabotują swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Są ospali, mają bóle i zawroty głowy, są zrzędlivi i przygnębieni i są podatni na złapanie każdej krążącej choroby. Często kończą na lekach, a nawet w szpitalu, a wszystko to z powodu braku kilku prostych zmian w stylu życia.

**Ludzie, którzy jedzą posiłki dokładnie o tej samej porze każdego dnia, spożywają mniej kalorii, mają lepszą wrażliwość na insulinę i mają niższy poziom cholesterolu, a co za tym idzie, rzadziej chorują na cukrzycę i choroby serca.**

Ważne jest, aby zaplanować i zjeść śniadanie i lunch dokładnie o tej samej porze co do minuty każdego dnia tygodnia, także w weekendy, nie zmieniając godziny rozpoczęcia o więcej niż 5 minut ani wcześniej, ani później.

Inspiracja potwierdza tę tezę: „Jeśli do ciebie należy przygotowanie posiłków, dokonaj dokładnych obliczeń i poświęć cały czas niezbędny na przygotowanie jedzenia i połóż je na stole w dobrym porządku i o określonej porze. Przygotowanie posiłku pięć minut wcześniej niż ustalona godzina jest bardziej godne pochwały niż przygotowanie posiłku pięć minut później.”<sup>12</sup>

Moja rada dla osób, które poważnie podchodzą do życia w pełni, maksymalizowania swojego potencjału i osiągnięcia pełnego zdrowia, to traktuj swój harmonogram posiłków jak harmonogram na lotnisku. Samoloty startują o określonej godzinie; Pasażerowie, którzy spóźnią się i spóźnią na lot, zobowiązani są poczekać na kolejny rozkładowy lot. Jeśli posiłek się spóźnia, lepiej go pominąć, niż zjeść o niewłaściwej porze. Pominięcie posiłku raz na jakiś czas może być błogostawieństwem. Wystarczy wypić szklankę chłodnej wody, która zaspokoi apetyt i wybrać się na spacer z dala od kuszącej lodówki, fastfoodu czy automatów z przekąskami, a Twój żołądek zazna zasłużonego odpoczynku.

**Jeśli spóźnisz się na posiłek, lepiej go pominąć, niż zaburzyć swój rytm dobowy, jedząc o nieplanowanej porze; okazjonalne pominięcie posiłku również może być korzystne.**

„Nieumiarkowane jedzenie jest często przyczyną chorób, a natura najbardziej potrzebuje uwolnienia się od niepotrzebnego ciężaru, który został na nią nałożony. W wielu przypadkach choroby najlepszym lekarstwem jest poszczenie przez pacjenta posiłku lub dwóch, aby przepracowane narządy trawienne mogły odpocząć. Kilkudniowa dieta owocowa często przynosiła dużą ulgę pracownikom umysłowym. Wiele razy krótki okres całkowitej abstynencji od jedzenia, po którym następuje proste, umiarkowane jedzenie, prowadził do wyzdrowienia dzięki własnemu wysiłkowi regeneracyjnemu natury. Wstrzemięźliwa dieta przez miesiąc lub dwa przekonałaby wielu chorych, że droga wyrzeczeń jest drogą do zdrowia”.<sup>13</sup>

Trzeźwe obserwacje medyczne pokazują, że gdy pory posiłków są zróżnicowane, organizm nie jest gotowy z insuliną na pokrycie cukru z posiłków, które pojawiają się o nieregularnych i nieprzewidywalnych porach. Skutkuje to między innymi insulinoopornością, która prowadzi do podwyższonego poziomu cukru we krwi i cukrzycy.<sup>14</sup> Osoby, które codziennie jedzą posiłki dokładnie o tej samej porze, mają lepszą wrażliwość na insulinę.<sup>15,16</sup> Regularny harmonogram obniża poziom cholesterolu całkowitego i LDL oraz podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL, zmniejszając w ten sposób ryzyko chorób serca.<sup>17</sup> Przestrzeganie regularnych pór posiłków znacznie zmniejsza ryzyko otyłości u nastolatków.<sup>18</sup> Z drugiej strony nieregularność harmonogramu, np. występująca w pracy

zmianowej, podnosi zarówno cholesterol,<sup>19</sup> jak i trójglicerydy, a także zwiększa otyłość brzuszną i młodzięzową, a wszystko to ma szkodliwy wpływ na zdrowie serca.<sup>20</sup>

Najzdrowsze jest pominięcie wieczornego posiłku. Trzeci posiłek rzadko jest konieczny, z wyjątkiem przypadków ciężkiej pracy fizycznej, ale nawet wtedy należy go dokładnie zaplanować. Jeśli jest uwzględniony, bardzo trudno jest ułożyć harmonogram, ponieważ potrzeba 5 godzin między końcem ostatniego posiłku a początkiem następnego i minimum 3 godziny między zakończeniem wieczornego posiłku a pójściem spać. Harmonogram programu obejmującego trzy posiłki dziennie jest dość trudny; śniadanie powinno być o 6:00, obiad o 12:00, a kolacja o 17:30. Jeśli spożywany jest wieczorny posiłek, powinien on być lekki i lekkostrawny, na przykład owoce i zboża (takie jak tosty lub krakersy), ponieważ chcesz żeby twój żołądek był całkowicie pusty przed pójściem spać o 21:00. W przeciwnym razie narażasz się na powolne trawienie pokarmu, mniej niż odświeżający sen i okropności choroby Alzheimera. Natchniona rada brzmi: „Jeśli czujesz, że musisz zjeść w nocy, napij się zimnej wody, a rano poczujesz się znacznie lepiej, bo nic nie jadłeś”.<sup>21</sup>

Izraelici jedli tylko dwa posiłki dziennie aż do czasów Salomona, który wraz ze wszystkimi swoimi pogańskimi żonami wprowadził pogański zwyczaj trzeciego posiłku podczas uctowania późno w nocy. To w dużej mierze przyczyniło się do demoralizacji społeczeństwa i ostatecznego upadku jego królestwa.<sup>22</sup>

„Regularność w jedzeniu jest niezwykle ważna. Na każdy posiłek powinna być określona pora. W tym czasie pozwól każdemu zjeść tyle, ile potrzebuje system, a następnie nie jedzcie nic więcej aż do następnego posiłku. Jest wielu, którzy jedzą, gdy organizm nie potrzebuje jedzenia, w nieregularnych odstępach czasu i pomiędzy posiłkami, ponieważ nie mają wystarczającej siły woli, aby oprzeć się skłonnościom”.<sup>23</sup>

## PRZEKĄSKI

W przeciwieństwie do zwierząt, które nieustannie pasą się lub jedzą, gdy widzą lub znajdują pożywienie, ludzie są stworzeni do życia najlepiej, jedząc dwa posiłki dziennie, bez podjadania pomiędzy nimi. Jedzenie tylko dwóch posiłków dziennie zmniejsza ryzyko wielu chorób, w tym raka. Jednak spożywanie trzech posiłków dziennie zwiększa ryzyko raka okrężnicy o 70%, a spożywanie czterech posiłków o 90%.<sup>24,25</sup> Z wyjątkiem dwóch regularnych posiłków spożywanych każdego dnia dokładnie o tej samej porze, nic nie może przejść przez usta ani przedostać się do żołądka z wyjątkiem czystej wody z okazjonalnym dodatkiem soku z cytryny, jeśli to konieczne. Jak dowiesz się z innych rozdziałów tej książki, podjadanie zwiększa ciśnienie krwi, refluks, otyłość, cholesterol, cukrzycę, choroby serca i raka, żeby wymienić tylko kilka. Za każdą przekąskę w ciągu dnia ryzyko raka okrężnicy wzrasta o dodatkowe 60%!<sup>26</sup>

„Ale jestem głodna, nie chcę czekać do posiłku” – możesz powiedzieć. Głód, poza posiłkami, zwykle sygnalizuje pragnienie i można go ugasić szklanką czystej wody.

**„Nie należy zapominać o znaczeniu regularności posiłków i snu. Ponieważ praca nad budowaniem ciała odbywa się w godzinach odpoczynku, szczególnie w młodości ważne jest, aby sen był regularny i obfity.”<sup>27</sup>**

Osoby, które nie podjadają, jedzą tylko w porze posiłków, lepiej śpią w nocy. Rygorystyczna regularność posiłków procentuje poprawą snu. Może to być brakujące ogniwo dla osób zmagających się z bezsennością.

## ODPOCZYNEK

Innym sposobem na poprawę zdrowia jest przestrzeganie regularności snu. Podobnie jak w przypadku posiłków, przestrzeganie regularnych godzin snu jest często uważane za luksus, całkowicie zbędny, gdy praca nagli, imprezy towarzyskie trwają do późnych godzin wieczornych lub włączona jest rozrywka. Często weekend spędzamy „odsypiając”, próbując nadrobić deficyt. Rezultatem jest często „poniedziałkowy poranek”, gdy organizm próbuje przestawić swój zegar dobowy z powrotem na harmonogram dnia powszedniego.

Regularne spanie ma działanie przeciwzapalne i poprawia ogólną jakość snu. Ściśły harmonogram z ustaloną porą snu nie później niż o 21:00 i pobudką 7,5 lub 8 godzin później, we wszystkie dni tygodnia, łącznie z weekendami, będzie miał ogromny wpływ na Twoje samopoczucie.<sup>28</sup> Badania pokazują, że w porównaniu ze spaniem za mało (mniej niż 6 godzin) lub za dużo (ponad 9 godzin) regularny sen trwający od siedmiu i pół do ośmiu godzin znacznie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu

raka i innych chorób. <sup>29</sup> Osoby, które dobrze śpią, mają znacznie lepszą odporność niż osoby cierpiące na bezsenność. <sup>30</sup>

„Wyrób sobie nawyk pójścia do łóżka najpóźniej o dziewiątej. Każde światło powinno zgasnąć. To zamienianie nocy w dzień jest okropnym, niszczącym zdrowie nawykiem, a częste czytanie przez pracowników umysłowych aż do godzin snu jest bardzo szkodliwe dla zdrowia. Wzywa krew do mózgu, a potem pojawia się niepokój i czuwanie, a cenny sen, który powinien dać cięciu odpocząć, nie przychodzi, kiedy jest to pożądane. <sup>31</sup>

Jednym z powodów wczesnego kładzenia się spać jest umożliwienie organizmowi produkcji melatoniny. Melatonina to hormon ochronny, przeciwnowotworowy, o silnym działaniu antyoksydacyjnym. <sup>32</sup> Osoby, które kładą się spać przed 21:00, mają znacznie większy przyrost prozdrowotnej melatoniny we wczesnych godzinach porannych. Wysoki poziom melatoniny w przewidywalnym czasie jest powiązany z mniejszą częstością występowania nowotworów i chorób autoimmunologicznych. Dlatego pora snu jest bardzo ważna. Osoby, które chodzą spać później, np. około 23:00, mają znacznie niższy poziom melatoniny, a czas jej wzrostu jest bardzo zróżnicowany. To zaburza ich zegar biologiczny.

Dlatego warto kłaść się i wstawać codziennie o tej samej porze, aby nie zakłócać cyklu snu i czuwania.

„Dwie godziny dobrego snu przed dwunastą są warte więcej niż cztery godziny po dwunastej.” <sup>33</sup>

Najlepiej nie włączać żadnego światła w nocy, kiedy śpisz ponieważ hamuje produkcję melatoniny, co powoduje zwiększone tempo wzrostu komórek nowotworowych. Zakłócenie rytmów dobowych wiąże się z przyspieszonym wzrostem guzów nowotworowych. <sup>34</sup> Obecnie istnieją dowody łączące ekspozycję na światło w nocy z podwyższonym poziomem raka piersi <sup>35</sup> i rakiem jelita grubego. <sup>36</sup> Nawet lampka nocna lub jasny budzik mogą być szkodliwe.

Odpoczynek i relaks obejmują także odnowę psychiczną i duchową. Jestem pewien, że wszyscy możemy zaświadczyć o konieczności odpowiedniego odpoczynku psychicznego. Jezus Chrystus powiedział: „Pójdźcie osobno na miejsce pustynne i odpocznijcie trochę” <sup>37</sup>. Korzystamy także z cotygodniowego odpoczynku umysłowego — ucieczki od codziennej pracy. Historycznie rzecz biorąc, za każdym razem, gdy zmieniał się cykl tygodniowy lub wymagana była praca siedem dni w tygodniu, ludzie doświadczali złego stanu zdrowia i zmniejszonej produktywności. Badania pokazują, że adwentyści dnia siódmego, którzy przestrzegają cotygodniowego odpoczynku zgodnie z biblijnym szabatem, mają znacznie wyższy poziom w osoczu antyoksydantów stymulujących układ odpornościowy, które zwiększają długowieczność, spowalniają starzenie się i zmniejszają ryzyko raka, chorób autoimmunologicznych, chorób serca i zapalenia stawów. <sup>38</sup>

## ĆWICZENIA

Regularność codziennych ćwiczeń pomaga również utrzymać prawidłowy rytm dobowy. <sup>39</sup>

Osoby regularnie ćwiczące mają znacznie niższy poziom cholesterolu całkowitego i lepszy cholesterol HDL. <sup>40</sup> W rzeczywistości energiczne ćwiczenia zmniejszają ryzyko nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu i cukrzycy. <sup>41</sup> Wybór schodów zamiast windy 5 razy dziennie może obniżyć poziom cholesterolu LDL o 8%. <sup>42</sup> Chodzenie w celu ćwiczeń przez 30 minut dziennie znacznie obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu całkowitego oraz zwiększa poziom cholesterolu HDL. Wykazano, że chodzenie 6000 lub więcej kroków dziennie obniża poziom trójglicerydów o 10 mg/dl i podnosi HDL o 3 mg/dl. Oznacza to, że ćwiczenia mogą sprawić, że będziesz zdrowszy, poczujesz się młodszy, bardziej energiczny i zmniejszysz ryzyko śmierci na zawał serca.

„Chód, tam gdzie to możliwe, jest najlepszym ćwiczeniem, ponieważ podczas chodzenia zaangażowane są wszystkie mięśnie.... Nie ma żadnego ćwiczenia, które zastąpiłoby chodzenie. Brak ruchu powoduje osłabienie i skurczenie jelit. Ćwiczenia wzmocnią te narządy, które zostały osłabione z powodu nieużyteczności. Chodzenie znacznie poprawia krążenie krwi. Aktywne korzystanie z kończyn przyniesie największą korzyść ludziom mającym zdrowotne problemy” <sup>44</sup>

Czy wiesz, że doskonałe zdrowie zależy od doskonałego krążenia? Wiele osób cierpi na słabe krążenie. Większość ludzi zdaje sobie sprawę, że jeśli zatrzyma się krążenie, zatrzyma się także życie. Jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę, że zaburzenia krążenia prowadzą do pogorszenia zdrowia i chorób.

Zapalenie nasila się, gdy przepływ krwi jest zatkany i spowolniony. <sup>45,46,47,48</sup> Siedzący tryb życia, ciasne ubranie i/lub zimne kończyny zwiększają ryzyko wystąpienia autoimmunologicznych chorób zapalnych. Z drugiej strony, gdy krążenie zostanie przyspieszone wysiłkiem fizycznym i wsparte

niekrępującą, odpowiednio ciepłą, równomiernie rozłożoną odzieżą, stan zapalny zmniejsza się.<sup>49</sup> Zwróć więc uwagę na ubiór. Celem odzieży jest utrzymanie jednolitej, zrównoważonej temperatury krwi w całym ciele. Kiedy ubiór jest niewystarczający, jak ma to miejsce w przypadku noszenia krótkich rękawów lub krótkich spodni, krew jest schładzana z kończyn do tułowia, gdzie ulega zatłoczeniu. Zwiększa to stan zapalny w całym organizmie,<sup>50,51</sup> zaburza rytmy dobowe,<sup>52</sup> i zwiększa ryzyko wielu chorób.

„Aby podążać za modą, matki ubierają swoje dzieci z prawie nagimi kończynami; a krew zostaje schłodzona i wyrzucona z jej naturalnego biegu i rzucona na narządy wewnętrzne, zakłócając krążenie i wywołując choroby. Kończyny nie zostały ukształtowane przez naszego Stwórcę tak, aby mogły wytrzymać ekspozycję, tak jak twarz. Pan zapewnił twarzy ogromne ukrwienie, ponieważ musi być odsłonięta. Zapewnił także duże żyły i nerwy w kończynach i stopach, aby pomieścić dużą ilość prądu ludzkiego życia, aby kończyny były równomiernie ciepłe jak ciało. Powinniśmy być tak dokładnie ubrani, aby krew dopływała do kończyn. Szatan wymyślił modę, która pozostawia odsłonięte kończyny, powstrzymując prąd życia od jego pierwotnego biegu. A rodzice kłaniają się świątyni mody i tak ubierają swoje dzieci, że nerwy i żyły się kurczą i nie odpowiadają celowi, jaki Bóg dla nich zaplanował. Rezultatem są zwyczajowo zimne stopy i dłonie. Ci rodzice, którzy kierują się modą, a nie rozsądkiem, będą mieli rachunek przed Bogiem za to, że okradali swoje dzieci ze zdrowia. Nawet samo życie jest często poświęcane bogu mody.<sup>53</sup>

Zbyt obcisła odzież, niezależnie od tego, gdzie jest noszona, ma negatywny wpływ na zdrowie tej części ciała. Ciasne opaski nie powinny pozostawiać śladów na skórze. Na przykład badania pokazują, że zbyt ciasne ubranie wokół brzucha spowalnia trawienie pokarmu, zwiększa stan zapalny i zwiększa ryzyko chorób.<sup>54,55</sup>

„Ciasne paski lub talie utrudniają pracę serca i płuc i należy ich unikać. Żadna część ciała nie powinna w żadnym wypadku powodować dyskomfortu w wyniku odzieży uciskającej narząd lub ograniczającej jego swobodę ruchów. Ubranie wszystkich dzieci powinno być na tyle luźne, aby umożliwiała najswobodniejsze i najpełniejsze oddychanie, i tak ułożone, aby ramiona utrzymały jego ciężar.<sup>56</sup>

Chociaż te cytaty mówią o dzieciach, zasady te odnoszą się również do dorosłych.

## ZDROWIE PRZEZ WIARĘ

Kiedy wykonasz swoją część, wprowadzając w życie te dobre nawyki związane ze stylem życia, Bóg będzie mógł odegrać swoją rolę w ochronie ciebie przed chorobami. Przestrzeganie przepisów zdrowotnych stanowi różnicę, jak wskazano w poniższym cytacie:

Często prosimy Boga, aby nas strzegł przed zarazą, która chodzi w ciemności i z wielką siłą pełza po świecie - mamy wówczas współpracować z Bogiem, przestrzegając praw zdrowia i życia. Zrobiwszy wszystko, co w naszej mocy, mamy nadal prosić z wiarą o zdrowie i siłę. Mamy jeść taką żywność, która zachowa zdrowie organizmu. Bóg nie robi za nas to, co sami możemy i powinniśmy zrobić. Należy przestrzegać praw natury. Nie możemy zaniedbać wykonania swojej części. Bóg mówi do nas: „Z bojaźnią i drżeniem zabiegajcie o swoje zbawienie. Albowiem to Bóg według swego upodobania sprawia w was i chcenie, i wykonanie” (Filipian 2:12, 13).<sup>57</sup>

## A TERAZ HARMONOGRAM

Rozpoczynamy realizację tego harmonogramu w instytucjach zdrowia i dla pełnego powrotu do zdrowia ważne jest, aby wytrwać i kontynuować go w domu. Poniżej szczegółowo wyjaśnię harmonogram linia po linii. Umieściłem gwiazdkę (\*) przy każdej pozycji, w której należy sprawdzić rozdziały dotyczące poszczególnych chorób, aby uzyskać zalecenia. Początkowo będziesz musiał dostosować go do swojej pracy lub obowiązków weekendowych, ale kiedy już to ustalisz, uważaj, aby nie pozwolić, aby trywialne rzeczy go zepsuły. Postaraj się zachować regularność w swoich codziennych nawykach, a kiedy już oswoisz się z nowym schematem, zobacz, czy nie zauważysz różnicy w swoim życiu i zdrowiu. WYROBIENIE NOWEGO NAWYKU ZAJMUJE CO NAJMNIEJ TRZY TYGODNIE, więc bądź cierpliwy i wytrwały. Widząc poprawę stanu zdrowia, zainspirujesz się do dalszego działania.

<b>Linia (#)</b>	<b>HARMONOGRAM</b>
(1) <u>5:00</u>	<u>Czas wstawania.</u>
(2)	Weź chłodną kąpiel lub prysznic z gąbką i wyszoruj skórę.
(3)	Wypij 0.7l ciepłej wody z sokiem z jednej cytryny.
(4)	Wybierz się na 10-15 minutowy spacer na świeżym powietrzu i oddychaj głęboko.
(5)	Osobisty czas z Bogiem
(6)	Dziennik wdzięczności: wypisz 10 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
(7) <u>6:30</u>	Herbata Ziołowa: 1-2 filiżanki, przyjmowane na pół godziny przed posiłkiem.*
(8) <u>7:00</u>	<u>Śniadanie</u> 65-70% świeżych owoców.*
	10-15% Orzechy i nasiona.*
	20% gotowanych potraw.*
(9)	Suplementy.*
(10)	Po śniadaniu spacer: 10-15 minut.
(11)	Radzenia sobie ze stresem.
(12) <u>10:00</u>	Rutynowe nawadnianie: Wypij 0.7l wody z dodatkiem jednej łyżeczki sproszkowanego węgla aktywowanego.
(13)	Spaceruj 10-15 minut na świeżym powietrzu.
(14) <u>13:00</u>	Druga herbata ziołowa w ciągu dnia: 1-2 filiżanki.*
(15) <u>13:30</u>	<u>Obiad</u> 65-70% świeżych warzyw lub pikantnych owoców (jeśli to możliwe, na surowo).
	10-15% orzechów i nasion
	20% ugotowane (maksymalnie)
(16)	Suplementy.*
(17)	Po obiedzie spacer: 10-15 minut.
(18) <u>16:00</u>	Wypij 0.7l wody i wybierz się na 10-15 minutowy spacer na świeżym powietrzu.
(19) <u>18:30</u>	Hydroterapia.*
(20) <u>21:00</u>	<u>Pora snu</u>
(21)	W razie potrzeby okład z węgla drzewnego na noc. *
* Zastrzyż do rozdziałów dotyczących poszczególnych chorób, aby zapoznać się z zaleceniami dotyczącymi tej zaplanowanej pozycji.	

## LINIA (#) PO LINII (#) WYJAŚNIENIE HARMONOGRAMU

### Linia (1) WSTAWANIE Z ŁÓŻKA

Zwróć uwagę na godzinę wstawania, czyli godzinę 5:00. Dobrze jest mieć stałe godziny wstawania, modlitwy i jedzenia. Pamiętaj, jak ważne jest, aby robić to każdego dnia tygodnia, aby uniknąć poniedziałkowej porannej depresji. Ale dlaczego o 5:00 rano? Jest to w dużej mierze podyktowane ustalonym z góry harmonogramem pójścia spać, ponieważ potrzebujesz ośmiu godzin snu. Jak

wyjaśniono wcześniej w tym rozdziale, w harmonogramie mam godzinę 21:00, aby uzyskać optymalną melatoninę.

## **Linia (2) PORANNA RUTYNA**

Każę ludziom wstać rano i wziąć chłodny, niekoniecznie zimny prysznic lub kąpiel z gąbką, energicznie szorując i stymulując skórę.

„Większość osób odniosłaby korzyść z chłodnej lub letniej kąpieli codziennie, rano lub wieczorem. Zamiast zwiększać ryzyko przeziębienia, prawidłowo przyjęta kąpiel wzmacnia organizm przed przeziębieniem, ponieważ poprawia krążenie; krew wypływa na powierzchnię i uzyskuje się łatwiejszy i bardziej regularny przepływ. Zarówno umysł, jak i ciało są ożywione. Mięśnie stają się bardziej elastyczne, intelekt staje się jaśniejszy. Kąpiel to ukojenie nerwów. Kąpiel pomaga jelitom, żołądkowi i wątrobie, dodaje każdemu zdrowia i energii oraz wspomaga trawienie.”<sup>58</sup>

„Osoby zdrowe nie powinny w żadnym wypadku zaniedbywać kąpieli. ...Kąpiel to ukojenie nerwów. Pobudza ogólne pocenie, przyspiesza krążenie, pokonuje przeszkody w organizmie, korzystnie wpływa na nerki i narządy moczowe. Kąpiel pomaga jelitom, żołądkowi i wątrobie, dając każdemu energię i nowe życie.

„Wspomaga także trawienie i zamiast osłabiać organizm, wzmacnia go. Zamiast zwiększać ryzyko przeziębienia, właściwie przyjęta kąpiel wzmacnia organizm przed przeziębieniem, ponieważ poprawia się krążenie i odciąża się mniej lub bardziej przeciążone narządy, gdyż krew wypływa na powierzchnię i uzyskuje się łatwiejszy i bardziej regularny przepływ krwi przez wszystkie naczynia krwionośne”.<sup>59</sup>

Ludzie, którzy wzmacniają swój układ odpornościowy chłodną kąpielą, mają wyższą liczbę białych krwinek i bardziej energiczny układ odpornościowy, który przygotowuje ich na ekspozycję na wszelkie choroby związane z zimną pogodą.<sup>60</sup> A zatem zacznij dzień od dobrej, chłodnej kąpieli z gąbką.

## **Linia (3) PROAKTYWNE NAWILŻENIE**

Czas nawodnić organizm pijąc ciepłą wodę z dodatkiem cytryny. Im temperatura wody jest bliższa temperaturze ciała, tym łatwiej się wchłania.

„Rano biorę cytrynę i wodę. Nie piję nic między posiłkami, chyba że od czasu do czasu będzie to woda i cytryna.”<sup>61</sup>

Ludzie zazwyczaj piją za mało wody i są odwodnieni. Dlaczego są odwodnieni, gdy przez cały dzień mają w ręku kubek czegoś? To efekt konkurencyjnych napojów. Każdy napój zawierający cukier lub kofeinę raczej odwadnia nasz organizm, niż go nawadnia. Ponadto, jeśli będziesz spożywać produkty zawierające rafinowany cukier, będziesz spragniony tylko o połowę mniej wody, niż naprawdę potrzebujesz.<sup>62</sup>

„Tysiące ludzi, którzy mogli przeżyć, zginęło z braku czystej wody i czystego powietrza. A tysiące inwalidów, którzy są ciężarem dla siebie i innych, myślą, że ich życie zależy od przyjmowania leków od lekarzy. Stale chronią się przed powietrzem i unikają używania wody. Te błogosławieństwa są im potrzebne, aby wyzdrowieć. Gdyby stali się oświeceni i zostawili medycynę w spokoju, przyzwyczaili się do ćwiczeń na świeżym powietrzu i wietrzenia domów latem i zimą oraz używali miękkiej wody do picia i kąpieli, byłiby stosunkowo zdrowi i szczęśliwi, zamiast przeciągać nieszczęśliwe istnienie.”<sup>63</sup>

**„Tysiące ludzi, którzy mogli przeżyć, zginęło z braku czystej wody i czystego powietrza”.**<sup>64</sup>

Zalecamy proaktywne nawodnienie. Zanim poczujesz pragnienie wody, poziom nawodnienia jest już o 30% opóźniony. Regularnie zaplanowane zużycie wody pozwala zachować przewagę nad konkurencją. Na wykresie zaplanowaliśmy trzy 0.7 litra wody dziennie. Może to wymagać dostosowania w zależności od rozmiaru. Dzielenie wody na porcje, na przykład w 3 litrowe butelki i picie jednej o wyznaczonej porze może bardzo pomóc w zaspokojeniu zapotrzebowania na wodę.

## **Linia (4) RUCH RANO**

Polecamy wybrać się na spacer wczesnym rankiem.



„Poranne ćwiczenia, spacer po orzeźwiającym powietrzu nieba lub uprawa kwiatów, małych owoców i warzyw są niezbędne do zdrowego krążenia krwi. Jest to najpewniejsza ochrona przed przeziębieniem, kaszlem, przekrwieniem mózgu i płuc, zapaleniem wątroby, nerek i płuc oraz setką innych chorób.”<sup>65</sup>

Spacer na świeżym powietrzu wcześniej rano, zwłaszcza gdy na ziemi jest rosa, pomaga wdychać więcej jonów ujemnych, które wzmacniają układ odpornościowy. W nocy drzewa wytwarzają tlen z dwutlenku węgla nagromadzonego w ciągu dnia. W porannym powietrzu jest mniej substancji zanieczyszczających; ludzie nie mieli okazji jeździć samochodami, które zasysają świeże powietrze i wydychają brudne spaliny. Jest wiele powodów, dla których poranny spacer jest najbardziej korzystny.

### **Linia (5) KONTAKT Z WIELKIM LEKARZEM**

Zalecamy zaplanowanie czasu na poranne nabożeństwa, aby lepiej poznać Wielkiego Lekarza. Każde uzdrowienie ostatecznie pochodzi od Boga. Niektóre choroby są skutkiem braku harmonii z Nim. Jeśli mamy zostać uzdrowieni, ważne jest, aby znać, ufać i podążać za Tym, który mówi: „Ja jestem Pan, który cię uzdrawia”.<sup>66</sup> Jeśli ktoś nie jest pewien, czy ma dobrą relację z Bogiem, gorąco polecamy przeczytanie małej, ale pełnej mocy i głębokiej książki zatytułowanej „Droga do Chrystusa” autorstwa Ellen G. White.<sup>67</sup>

„Brzemię grzechu z jego niepokojami i niezaspokojonymi pragnieniami jest podstawą wielu chorób. Wielu nie znajdzie ulgi, dopóki nie przyjdą do Uzdrowiciela duszy. Pokój, który tylko On może dać, doda wigoru umysłowi i zdrowia ciału”.<sup>68</sup>

W przypadku niektórych ludzi, nawet jeśli robią wszystko, co tutaj zalecamy, uzdrowienie nie nastąpi, dopóki ich umysł i serce nie osiągną pokoju z Bogiem.

„Miłość, którą Chrystus rozlewa na całą istotę, jest siłą ożywiającą. Każda istotna część – mózg, serce, nerwy – zostaje uzdrawiana. Przez to najwyższe energie istoty zostają pobudzone do działania. Uwalnia się duszę od poczucia winy i smutku, niepokoju i troski, które miazdżą siły życiowe. Wraz z tym przychodzi spokój i opanowanie. Wszczepia się w duszę radość, której nic ziemskiego nie jest w stanie zniszczyć, radość w Duchu Świętym, radość dającą zdrowie i życie.”<sup>69</sup>

**Nic nie sprzyja lepiej zdrowiu ciała i duszy niż duch wdzięczności i uwielbienia.**

### **Linia (6) Terapia wdzięczności**

Bardzo pomocne jest pisanie dziennika wdzięczności. Mamy zaplanowany czas na oddanie się Bogu i część tego czasu obejmuje wdzięczność.

„Nic tak nie sprzyja zdrowiu ciała i duszy, jak duch wdzięczności i uwielbienia. Przeciwwstawienie się melancholii, niezadowolonym myślom i uczuciom jest pozytywnym obowiązkiem – jest to taki sam obowiązek, jak modlitwa. Jeśli jesteśmy skierowani do nieba, nie możemy iść jako gromada żałobników, wzdychając i narzekając przez całą drogę do domu naszego Ojca?”<sup>70</sup>

**Przeciwwstawienie się melancholii, niezadowolonym myślom i uczuciom jest pozytywnym obowiązkiem – jest to taki sam obowiązek, jak modlitwa.**

### **Linia (7) LEKI ZIOŁOWE (CZAS NA HERBATĘ)**

Następną rzeczą, którą zalecamy, jest picie leczniczych herbat ziołowych na pół godziny przed posiłkiem.

„Zioła, które rosną dla dobra człowieka, oraz garść ziół przechowywanych i nasączonych na nagłe dolegliwości, posłużyły dziesięciokrotnie, a nawet stokrotnie lepszemu celowi niż wszystkie lekarstwa ukryte pod tajemniczymi nazwami i rozdawane ludziom chorym.”<sup>71</sup>

Zioła są korzystne, różne zioła na określone dolegliwości można znaleźć w odpowiednich rozdziałach poświęconych schorzeniom.

### **Linia (8) PRZERWA POSTU**

Następnie przychodzi śniadanie.

Na początek mała uwaga dotycząca picia podczas posiłków. Żołądek potrzebuje co najmniej dwóch godzin po posiłku, aby móc nieprzerwanie trawić pokarm. Ważne jest również, aby przynajmniej 30 minut przed posiłkiem przestać pić wodę, aby nie rozrzedzić soków trawiennych i nie utrudnić procesu trawienia.

„Wielu popełnia błąd, pijąc zimną wodę do posiłków. Nie należy popijać jedzenia. Przyjmowana podczas posiłków woda zmniejsza wydzielanie śliny; a im zimniejsza woda, tym większe uszkodzenie żołądka. Woda z lodem lub lemoniada lodowa, podawana z posiłkami, zahamuje trawienie, dopóki organizm nie zapewni żołądkowi wystarczającego ciepła, aby mógł ponownie podjąć pracę. Przeżuwaj powoli i pozwól, aby ślina zmieszała się z jedzeniem.

„Im więcej płynów dostaje się do żołądka wraz z posiłkami, tym trudniej jest je strawić; bo najpierw trzeba wchłonąć płyn.”<sup>72</sup>

Wiele osób nie jest głodnych w porze śniadania. W przypadku większości ludzi dzieje się tak dlatego, że poprzedniego wieczoru zjedli za dużo, a rano nadal nie byli głodni.

„Zwyczajem i porządkiem społecznym jest spożywanie skromnego śniadania. Ale to nie jest najlepszy sposób leczenia żołądka. W porze śniadania żołądek jest w lepszej kondycji, aby zająć się większą ilością pokarmu, niż podczas drugiego czy trzeciego posiłku w ciągu dnia. Nawyk spożywania oszczędnego śniadania i obfitego obiadu jest zły. Spraw, aby Twoje śniadanie bardziej przypominało najserdeczniejszy posiłek dnia.”<sup>73</sup>

Aby zapewnić obfite zdrowie i uzdrowienie, najlepszym planem jest spożywanie około 80 procent żywności w postaci surowej i niegotowanej. Taka była historyczna dieta stosowana w bardzo udanych wczesnych sanatoriach adwentystycznych.

„Niech nasi ludzie odrzucą wszystkie niezdrowe przepisy. Niech uczą się, jak żyć zdrowo, ucząc innych tego, czego się nauczyli. Niech przekazują tę wiedzę tak, jak przekazują wskazówki biblijne. Niech uczą ludzi zachowania zdrowia i zwiększania sił poprzez unikanie dużej ilości gotowania, które wypełniło świat chronicznymi inwalidami. Przykazaniem i przykładem wyjaśnij, że pokarm, który Bóg dał Adamowi w jego bezgrzesznym stanie, jest najlepszy dla człowieka, który stara się odzyskać ten bezgrzeszny stan.”<sup>74</sup>

**„Żywność dostarczana pacjentom jest zdrowa i smaczna. Dieta składa się z owoców, zbóż i orzechów.”<sup>75</sup>**

Aby być zdrowym trzeba zjeść dobre śniadanie. „Z czego?”, możesz zapytać. „Byłoby dobrze, gdybyśmy mniej gotowali i jedli więcej owoców w ich naturalnym stanie. Jedzmy swobodnie świeże winogrona, jabłka, brzoskwinie, pomarańcze, jeżyny i wszystkie inne owoce, jakie można zdobyć.”<sup>76</sup> Każdy z tych pokarmów ma zalety, na przykład winogrona i jabłka pomagają płucem zwalczać choroby wirusowe. Uwierzycie, naukowcy odkryli, że jeśli codziennie zjecie jabłko, z każdym oddechem wdychacie dodatkowe 138 mililitrów powietrza (20% więcej).<sup>77</sup>

Aby zapewnić optymalne zdrowie, na śniadanie powinniśmy spożywać 80% surowych owoców, orzechów, nasion i 20% gotowanych produktów zbożowych i roślin strączkowych. Planując menu, przejrzyj inne odpowiednie rozdziały tej książki, aby uzyskać szczegółowe wytyczne i zalecenia; łącznie z niepicciem koktajli i soków, unikając żywności sfermentowanej, przetworzonej (takiej jak rafinowane oleje butelkowane), czekolady, octu, chleba na zakwasie itp.

Orzechy i nasiona wzmacniają układ odpornościowy. Orzeszki pekan są szczególnie dobre, ponieważ zawierają najwięcej przeciwutleniaczy, około dwa razy więcej niż orzechy włoskie. Z drugiej strony orzechy włoskie są bogate w przeciwzapalne kwasy tłuszczowe omega-3. Nasiona słonecznika są bogate w witaminę E, kwas foliowy i selen, pestki dyni są szczególnie bogate w cynk, a orzechy brazylijskie mają największą ilość selenu.

Spraw, aby śniadanie było proste. Nie musisz równoważyć odżywiania całego swojego życia jednym posiłkiem.

„Nie stosuj zbyt dużej różnorodności posiłków; trzy lub cztery dania w zupełności wystarczą. Przy następnym posiłku możesz zjeść na zmianę. Kucharka powinna wytężyć swą inwencję twórczą, różnicując potrawy, które przygotowuje na stół, a żołądek nie powinien być zmuszany do przyjmowania po posiłku tego samego rodzaju pokarmu”.<sup>78</sup>

Być może zastanawiasz się, dlaczego 20% gotowane. W końcu są ludzie, którzy posuwają się do akademickich skrajności, aby wymyślić, jak sprawić, by każdy posiłek był w 100% surowy, łącznie z rzeczami, które nie są smaczne i nie nadają się do spożycia na surowo. Dlaczego więc 20%? Dzieje się tak dlatego, że niektóre produkty, takie jak fasola i zboża (z wyjątkiem tych, które kiełkują) oraz niektóre warzywa, które są bardzo korzystne dla zdrowia, bezwzględnie muszą zostać ugotowane.

Nie chcesz też jeść wszystkiego na zimno.

„Radziłbym wszystkim, aby przynajmniej każdego ranka wzięli coś ciepłego do żołądka. Można to zrobić bez większego wysiłku.... Nie apróbuję spożywania dużej ilości zimnego jedzenia, ponieważ należy czerpać siły witalne z organizmu, aby ogrzać jedzenie, aż osiągnie tę samą temperaturę, co żołądek przed pracą trawienia można kontynuować. Kolejnym bardzo prostym, ale zdrowym daniem jest gotowana lub pieczona fasola.”<sup>79</sup>

Fasola to dobre, ciepłe danie śniadaniowe, szczególnie dla diabetyków i osób chcących poprawić zdrowie mózgu. Wysoka zawartość błonnika pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, a wysokie stężenie wybranych aminokwasów stanowi budulec dla licznych neuroprzekazników dla mózgu.

### **Wiersz (9) MUSZĘ UZUPEŁNIĆ**

A co z suplementami – wszystkimi produktami dostępnymi bez recepty, takimi jak witaminy, minerały i enzymy, które rzekomo promują dobre samopoczucie? W poniższym cytacie zobaczysz, że historycznie nazywano je „patentami”, ponieważ były produktem wellness, który można było opatentować i wprowadzić na rynek.

„Wiele osób zaatakowanych przez chorobę nie zada sobie trudu, aby znaleźć przyczynę swojej choroby. Ich główną troską jest pozbycie się bólu i niedogodności. uciekają się więc do patentów, o których prawdziwych właściwościach niewiele wiedzą, lub zwracają się do lekarza o jakiś środek zaradczy, który zaradzi skutkom ich złego postępowania, nie myśląc jednak o zmianie swoich niezdrowych nawyków. Jeśli nie zostanie uzyskana natychmiastowa korzyść, stosuje się inny lek, a potem jeszcze inny. W ten sposób zło trwa.”<sup>80</sup>

Gdzie w Biblii jest napisane, że zaleca się stosowanie leków doustnych? Gdzie jest napisane: „Połknij to, a poczujesz się lepiej”? W Biblii nakazano wkładać ręce na chorych, nakładać okłady z fig na wrzód lub kąpać się w rzece Jordan, a kilka razy stosowano balsam Gilead i inne okłady, lecz nie stosowano leków doustnych. nigdy nie wspomniano.

**Gdzie w Biblii jest napisane, że zaleca się stosowanie leków doustnych? Gdzie jest napisane: „Połknij to, a poczujesz się lepiej?”**

### **ZIOŁA LUB SUPLEMENTY**

W przypadku stosowania ziół w celach leczniczych zalecamy przyjmowanie ziół w postaci herbat, aby rozwiązać określone problemy zdrowotne w połączeniu z przyjęciem zdrowego stylu życia.

Istnieje różnica pomiędzy ziołami i suplementami. Zioła to preparaty, na których można zobaczyć, co to za produkt, np. liść, kwiat, kora itp. Suplementy to pigułki, płyny lub proszki, które zostały przygotowane w jakimś laboratorium i wyprodukowane w fabryce. Wcześniej nazywaliśmy je nostrumami patentowymi.

Kiedy Biblia mówi o budowie ziemskiej świątyni, Bóg dał bardzo szczegółowe instrukcje, że nie wolno używać narzędzi żelaznych do czyszczenia kamieni ołtarza.<sup>81</sup> Nasze ciała podobno są Świątynią Ducha Świętego. Jesteśmy tym co jemy. Pokarmy — owoce, orzechy, nasiona, zboża, warzywa itp. — które jemy, są doskonale zaprojektowane i wykorzystywane przez Stwórcę do podtrzymywania i dodawania energii ciału oraz utrzymywania go w doskonałym zdrowiu. Człowiek stara się ulepszyć Boży plan, ale jakakolwiek ingerencja, czy to poprzez przetwarzanie, zmianę, ekstrakcję itp., powoduje jedynie, że żywność staje się gorsza i trudniejsza do wykorzystania przez organizm.

Przykładem może być produkcja suplementów witaminowo-mineralnych. Nauka sugeruje, że witamina A jest korzystna dla zdrowia, dlatego ludzie ekstrahują ją z marchwi w postaci beta-karotenu. Ale faktem jest, że odkryto, że marchew zawiera 273 różne aktywne formy witaminy A, nie tylko beta-karoten. Co więc stało się z pozostałymi 272 formami witaminy A? Kiedy zamiast marchewki zdecydujesz się na pigułki, stracisz kilka ważnych form witaminy A. Najlepiej spożywać naturalną żywność w całości – całą żywność w postaci dorosłej, a nie jej części w postaci suplementów. Co więcej, pigułki z dodatkiem witaminy A są szkodliwe i stwierdzono, że zwiększają ryzyko śmierci z powodu raka płuc o 46% i chorób serca o 26%.<sup>82</sup>

### **Linia (10) SPACER TRAWIENIOWY PO POSIŁKU**

Kolejnym punktem programu jest spacer terapeutyczny tuż po posiłku.

„Ale krótki spacer po posiłku, z wyprostowaną głową i ramionami do tyłu, oraz umiarkowana

aktywność fizyczna, to ogromna korzyść. Umysł odwraca się od siebie i skupia na pięknie natury. Im mniej uwagi skupiamy na żołądku, tym lepiej. Jeśli stale się boisz, że jedzenie Ci zaszkodzi, na pewno tak się stanie. Zapomnij o swoich problemach; pomyśl o czymś wesołym.”<sup>83</sup>  
Ta koncepcja dotycząca zdolności kontrolowania myśli prowadzi nas do następnego punktu w wierszu (13).

### **Linia (11) ZARZĄDZANIE STRESEM**

Zauważyłem, że wielu moich pacjentów, zwłaszcza chorych na raka, przed postawieniem diagnozy mówią że życie ich było stresujące. Biblijne radzenie sobie ze stresem może być kluczem do odzyskania zdrowia.

„Wszędzie panuje choroba umysłu. Dziewięć dziesiątych chorób, na które cierpią ludzie, ma tutaj swoje źródło. Być może jakieś domowe kłopoty, niczym rak, zżerają duszę i osłabiają siły życiowe. Wyrzuty sumienia za grzechy czasami podważają konstytucję i wytrącają z równowagi umysł. Istnieją także błędne doktryny, na przykład o wiecznym płonąącym piekle i niekończących się mękach niegodziwców, które przedstawiając przesadne i zniekształcone poglądy na temat charakteru Boga, wywołały ten sam skutek we wrażliwych umysłach. Niewierzący w największym stopniu wykorzystali te niefortunne przypadki, przypisując szaleństwo religii. Jest to jednak rażące znieśławienie, z którego nie będą zadowoleni w przyszłości. Religia Chrystusowa nie jest wcale przyczyną szaleństwa, lecz jest jednym z najskuteczniejszych środków na nie; jest bowiem potężnym środkiem uspokajającym nerwy.”<sup>84</sup>

„Zmartwienie jest ślepe i nie potrafi dostrzec przyszłości; lecz Jezus widzi koniec od początku.” „Ci, którzy akceptują jedną zasadę, zgodnie z którą służba i cześć Bogu mają być najwyższe, odkrywają, że wszelkie trudności znikną, a przed ich stopami stanie prosta ścieżka”. {DA 330.1}

Być może myślisz, podobnie jak wiele osób, „Mam prawdziwe objawy, mam diagnozę, mój lekarz ma plan leczenia, moje problemy nie mają charakteru psychicznego ani nie są związane z umysłem”. Czasami ludzie bardzo się obrażają, jeśli wnioskuje się, że ich choroba nie jest tylko fizyczna, ale że powoduje ją umysł. Właśnie przeczytaliśmy powyżej, że dziewięć dziesiątych, czyli 90% chorób ma swoje podłoże w umyśle. Gdybyś obstawiał, czy postawiłbyś swoje pieniądze tam, gdzie miałbyś tylko jedną na dziesięć lub dziewięć szans na wygraną? Nie ma absolutnie żadnego sensu rozpoczynanie skupiania się na fizyczności, bez odniesienia się do sfery mentalnej.

Na przykład, jeśli żołądek za bardzo zaprzęta Twoje myśli – czy boli, czy nie – prawdopodobnie zaczniesz boleć. Przypomina mi to sytuację z początku mojej praktyki lekarskiej. Był jeden lekarz podolog, który nie zajmował się niczym innym, jak tylko przyjmował i leczył pacjentów z problemami stóp. My, młodzi lekarze, podążaliśmy za nim, ucząc się, jak leczyć pacjentów. Widząc tych wszystkich pacjentów z bólem stóp przez trzy miesiące, moje stopy zaczęły boleć bez wyraźnego powodu. To było trochę zawstydzające. Mniej więcej rok później siedziałem z innymi młodymi lekarzami, kiedy jeden z nich wspomniał: „Tak, kiedy byłem na oddziale podologii i wszyscy pacjenci przychodzili z bólem stóp, moje stopy też zaczęły boleć”. Kilku innych również się odezwało: „Tak, racja, moje stopy też”. Wszyscy nieźle się uśmieliśmy.

Ponieważ umysł ma ogromną władzę nad ciałem, zamieściliśmy w książce trzy rozdziały, które pomogą Ci uporać się ze stresem psychicznym; „Zarządzanie stresem po Bożemu”, „Gdybyśmy byli bardziej wdzięczni: moc i nauka wdzięczności” oraz „Zdrowie przez wiarę: uzdrowienie całej osoby”. „Kiedy przychodzą na nas próby, nie rozpamiętujemy ogromu trudności i nie miejmy poczucia, że nie możemy mieć radości w Panu. To prawda, że nastąpią zmiany w uczuciach. Przyjdą dla nas czasy zniechęcenia i depresji. Ale czy będziemy żyć uczuciami, czy wiarą? Kiedy nasi bracia i przyjaciele mówią nierozsądnie i sprawiają nam smutek, nie dajmy się zwieść. Pamiętajmy, że żyjemy w świecie prób i smutku, smutku i rozczarowania. Kiedy te doświadczenia nas dotkną, powinny prowadzić nas do Chrystusa. Jeżeli tego nie zrobią, poniesiemy straty.”<sup>85</sup>

### **Linia (12) RUTYNOWE NAWILŻANIE I WĘGIEL**

„W zdrowiu i chorobie czysta woda jest jednym z najwspanialszych błogostawieństw Nieba. Jego właściwe stosowanie sprzyja zdrowiu. Jest to napój, który Bóg dał, aby ugasić pragnienie zwierząt i

ludzi. Picie swobodnie, pomaga zaspokoić potrzeby organizmu i pomaga naturze przeciwstawić się chorobom.<sup>86</sup>

Zalecamy dodanie jednej łyżeczki sproszkowanego węgla drzewnego, który jest silnym środkiem czyszczącym od wnętrza, do porannej dawki wody. Może to być korzystne w usuwaniu niepożądanych toksyn i stanów zapalnych z organizmu, niezależnie od tego, czy jesteś chory, czy nie. Nasz przepis polega na tym, aby wziąć litrowy słoik, napełnić go wodą, zostawiając miejsce na trochę powietrza i węgla drzewnego, dodać węgiel drzewny, nałożyć pokrywkę i potrząsać nim, aż węgiel dobrze się wymiesza, a następnie wypić. W żadnym innym miejscu ciała węgiel drzewny nie jest tak blisko krwioobiegu, aby usunąć toksyny i stany zapalne, jak w jelitach, gdzie naczynia znajdują się tuż pod powierzchnią.

„W tej chwili wysyłam ci sproszkowany węgiel drzewny. Niech wypije wodę z węglem po pewnym czasie od zmieszania, aby wykorzystać wszystkie wartości węgla. Podczas używania woda powinna być zimna.” {20MR 280,4}

Węgiel drzewny można przyjmować podczas posiłków lub oddzielnie. W przypadku przyjmowania z posiłkiem lepszym rozwiązaniem może być dodanie go do jedzenia niż dodawanie większej ilości płynu do posiłku. Węgiel drzewny nie wyciąga niezbędnych składników odżywczych, a jedynie absorbuje toksyny. Na przykład krew pacjentów poddawanych dializie nerek jest filtrowana trzy razy w tygodniu przez węgiel drzewny, ale nie doświadcza jej późniejszych niedoborów żywieniowych.

### **Linia (13) ĆWICZENIA RUTYNOWE**

Regularne spacerowanie na świeżym powietrzu i w promieniach słońca działają terapeutycznie.

**Spacer, nawet zimą, będzie zdrowszy dla zdrowia niż wszystkie lekarstwa, które przepisał lekarz.**

„Kiedy pogoda na to pozwoli, każdy, kto tylko może, powinien codziennie, latem i zimą, spacerować na świeżym powietrzu. Ale odzież powinna być odpowiednia do ćwiczeń, a stopy powinny być dobrze chronione. Spacer, nawet zimą, będzie zdrowszy dla zdrowia niż wszystkie lekarstwa, które przepisał lekarz. Dla tych, którzy potrafią chodzić, chodzenie jest lepsze niż jazda konna. Mięśnie i żyły mogą lepiej wykonywać swoją pracę. Wzrośnie witalność, tak niezbędna dla zdrowia. Płuca będą musiały pracować, bo nie da się wyjść na orzeźwiające powietrze zimowego poranka bez nadmuchiania płuc.<sup>87</sup>

To mocne stwierdzenie, prawda? Czy kiedykolwiek widziałeś PDR (Physicians' Desk Reference wszystkich dostępnych leków)? Zawiera około 5000 leków i wszystkie wyjaśnienia opisujące objawy, na które są przepisywane. Cóż, możesz albo wziąć jeden z tych 5000 leków, albo wybrać się na spacer na świeżym powietrzu. Który wolisz?

### **Linia (14) DRUGA HERBATA ZIOŁOWA DNIA: 1-2 FILIŻANKI**

Zalecenia znajdziesz w rozdziałach poświęconych konkretnym chorobom. Patrz komentarze pod linią (7).

### **Linia (15) CZAS OBIADU**

Dieta to główny nacisk dobrego programu zdrowotnego. Hydroterapia też jest przydatna, ale jedzenie jest naprawdę najważniejsze, bo bardzo niewiele osób je właściwie. Nawet ludzie, którzy myślą, że odżywiali się zdrowo, mogą zostać zwiedzeni błędnymi naukami, które są całkowicie sprzeczne z zamysłami Stwórcy. Składasz się z tego, co jesz. Jeśli jesteś chory i chcesz to zmienić i zyskać zdrowie, będziesz musiał zmienić swoje nawyki żywieniowe. Poprawa diety robi ogromną różnicę.

**„Dla chorych można zdziałać więcej, regulując ich dietę, niż stosując wszystkie kąpiele, jakie można im zapewnić”.**<sup>88</sup>

Zalecamy, aby na lunch spożywać 80% surowych lub lekko gotowanych na parze warzyw i ziół w połączeniu z 20% gotowanej żywności. Im bardziej Twój posiłek składa się z surowych, lekko gotowanych na parze lub lekko ugotowanych warzyw, tym lepsze będzie Twoje zdrowie.

Ciepła lub ugotowana część posiłku o zawartości 20% może składać się z takich produktów jak brązowy ryż, fasola, soczewica, makaron pełnoziarnisty, ziemniaki, chleb itp.

„Wiele osób jest osłabionych chorobami i potrzebuje pożywnego, dobrze ugotowanego jedzenia. Reformatorzy zdrowia przede wszystkim powinni uważać, aby unikać skrajności. Ciało musi mieć wystarczającą ilość pożywienia.”<sup>89</sup>

Generalnie musimy zachęcać ludzi do jedzenia warzyw, ponieważ nie każdy w naturalny sposób je lubi – muszą nauczyć się nimi cieszyć. Owoce schodzą znacznie łatwiej, ale z mniejszym entuzjazmem podchodzą do takich przysmaków jak warzywa i korzenie, dopóki ich podniebienie nie nabierze na nie smaku.

**Generalnie musimy zachęcać ludzi do jedzenia warzyw, ponieważ nie każdy w naturalny sposób je lubi – muszą nauczyć się nimi cieszyć.**

„W placówce medycznej można zaspokoić różnorodne apetyty. Niektórzy wymagają dobrze przygotowanych warzyw, aby zaspokoić swoje specyficzne potrzeby. Inni nie mogli używać warzyw bez poniesienia konsekwencji. Biednym, chorym na niestrawność należy przekazać wiele słów zachęty. Niech wpływ religijny domu chrześcijańskiego przeniknie sanatorium. Będzie to sprzyjać zdrowiu pacjentów. Wszystkimi tymi sprawami należy zarządzać ostrożnie i z modlitwą. Pan widzi, że trudnościom należy zaradzić i będzie twoim pomocnikiem”.<sup>90</sup>

### **Linia (16) DODATKI PO OBIADIE**

Patrz linia (9).

### **Linia (17) PO LUNCHU SPACER TRAWIENIOWY**

Po obiedzie polecamy wybrać się na spacer, tak samo jak po śniadaniu. Spacer nie musi być długi. „Chodzenie, tam gdzie to możliwe, jest najlepszym lekarstwem na chore ciało, ponieważ podczas tego ćwiczenia angażowane są wszystkie narządy ciała... W niektórych przypadkach brak ruchu powoduje, że jelita i mięśnie stają się osłabione i skurczone, a te narządy, które osłabły z powodu braku użycia, zostaną wzmocnione przez ćwiczenia. Żadne ćwiczenie nie zastąpi chodzenia. Dzięki niemu znacznie poprawia się krążenie krwi.”<sup>91</sup>

### **Linia (18) PODLEWANIE KOMÓREK (patrz także Linie #3 i #12)**

Po południu wypij więcej wody, pamiętając o dwugodzinnej przerwie po posiłku (patrz linia nr 8). Jest to trzecia przepisana dawka wody w ciągu dnia. Ludzie mogą pić więcej wody, jeśli chcą. Ile wody możesz bezpiecznie wypić? Większość ludzi może wypić 4 l dziennie bez obawy o wypłukanie elektrolitów (soli) i bez konieczności spożywania dodatkowej soli.

„Pij swobodnie czystą, miękką wodę. Jeżeli byś wytrwale podążał tą drogą i opierał się skłonnościom do innego postępowania, zdziałałoby to cuda w odzyskaniu zdrowia”.<sup>92</sup>

(Patrz także sekcję „Linia (3) PROAKTYWNE NAWILŻENIE” powyżej.)

### **Linia (19) HYDROTERAPIA DLA CHORYCH**

Woda jest cudowna, można jej używać zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Stosowany zewnętrznie nazywa się hydroterapią.

Zewnętrzne zastosowanie wody może służyć do oczyszczenia, a także do poprawy zdrowego funkcjonowania narządów i komórek. Hydroterapię należy zastosować prawidłowo, w zależności od stanu chorobowego, dlatego prosimy o zapoznanie się z zalecaną metodą w odpowiednich rozdziałach.

Ponieważ zabiegi te mogą być wyczerpujące dla pacjenta, odkryliśmy, że zastosowanie hydroterapii przed pójściem spać na noc jest zarówno wygodne, jak i korzystne. Dlatego lubimy stosować je tuż przed snem. Po hydroterapii należy zawsze zrobić 30-minutowy (minimalny) odpoczynek, aby

organizm mógł w pełni zareagować na leczenie.

Kąpiel jako środek zapobiegawczy niesie ze sobą wiele nieoczekiwanych korzyści.

„Częste kąpiele są bardzo korzystne, zwłaszcza wieczorem, tuż przed pójściem spać lub rano po przebudzeniu. Wykąpanie dzieci i nacieranie ich, aż ich ciała zaczną świecić, zajmie tylko kilka chwil. To wydobywa krew na powierzchnię, odciążając mózg, co zmniejsza skłonność do oddawania się nieczystym praktykom. Ucz dzieci, że Bogu nie podoba się widok ich z nieczystymi ciałami i nieporządnymi, podartymi ubraniami. Powiedz im, że chce, aby byli czysti na zewnątrz i wewnątrz, aby mógł z nimi zamieszkać”.<sup>93</sup>

### **Linia (20) Kładąc się spać na czas**

Pora snu nie powinna przypadać później niż o 21:00, jak opisaliśmy na początku tego rozdziału pod nagłówkiem „ODPOCZYNEK”.

### **Linia (21) ZALETY WĘGLA**

Wartość lecznicza węgla drzewnego polega na jego zdolności do usuwania toksyn, nadmiaru płynów i stanów zapalnych z organizmu.<sup>94</sup> Pora snu to dobry moment na nałożenie w razie potrzeby okładu z węgla drzewnego, aby zadziałał przez noc. Oto kilka przykładów użycia węgla drzewnego i rzeczywiste doświadczenia dotyczące jego skuteczności.

„W tej chwili wysyłam ci sproszkowany węgiel drzewny. Niech wypije wodę z węglem po pewnym czasie od zmieszania, aby wykorzystać wszystkie wartości węgla. Podczas używania woda powinna być zimna. W przypadku podgrzewania wnętrza, węgiel należy włożyć do worka, zszyć i zanurzyć w gorącej wodzie. Posłuży kilka razy. Mieć dwie torby; użyj jednego, a potem drugiego.”<sup>95</sup>

„Pewnego razu przyszedł do mnie lekarz w bardzo trudnej sytuacji. Został wezwany do pomocy niebezpiecznie chorej młodej kobiecie. Na kempingu złapała gorączkę i została zabrana do budynku naszej szkoły, niedaleko Melbourne w Australii. Jednak stan jej zdrowia był tak poważny, że obawiano się, że nie będzie mogła żyć. Lekarz, dr Merritt Kellogg, przyszedł do mnie i powiedział: „Siostrzo White, czy możesz mi podpowiedzieć coś w tej sprawie?” Jeśli nie będzie można udzielić pomocy naszej siostrze, przeżyje tylko kilka godzin. Odpowiedziałem: „Wyślij do kuźni i przynieś trochę sproszkowanego węgla drzewnego; zrób z tego okład i połóż go na jej brzuchu i bokach. Lekarz pośpieszył, aby zastosować się do moich wskazówek. Wkrótce wrócił i powiedział: „Ulga pojawiła się w niecałe pół godziny po zastosowaniu okładów. Teraz śpi po raz pierwszy od wielu dni w naturalny sposób.”<sup>96</sup>

Należy zauważyć, że ta rada została udzielona wyłącznie na podstawie objawów, bez żadnego szczegółowego badania lub diagnozowania stanu chorobowego o określonej, skomplikowanej nazwie. Zastosowano prosty, naturalny okład z węgla drzewnego, nie po to, aby zamaskować objawy, ale aby działać zgodnie z prawami natury, łagodząc ładunek toksyn i stanów zapalnych, aby organizm mógł się zagoić. Bez względu na twój stan, udaj się do Boga, a następnie wylecz chorobę najlepszym naturalnym lekarstwem, na które On skieruje twój umysł.

„Środki naturalne użyte zgodnie z wolą Bożą przynoszą skutki nadprzyrodzone. Prosimy o cud, a Pan kieruje umysł ku prostemu lekarstwu.”<sup>97</sup>

Sposób, w jaki przygotowujemy okład z węgla drzewnego, polega na zagotowaniu jednej szklanki wody, dodaniu 3 łyżek węgla aktywowanego i 3 łyżek zmielonych nasion Inu. Gotować przez 5 minut i ostudzić. Po ugotowaniu tej mieszanki otrzymasz żel, z którym łatwo się pracuje. Można nałożyć go bezpośrednio na skórę lub owinąć jedną warstwą wilgotnego ręcznika papierowego i nałożyć wilgotny ręcznik papierowy na skórę na obszarze poddawany zabiegowi. Następnie owinąć nałożony okład folią i elastycznym bandażem, aby utrzymać go na miejscu, i pozostawić na noc. Tego samego okładu można użyć następnego wieczoru, odwracając go i nakładając ponownie jak powyżej.

Sprawdź także linię ( 14) dotyczącą doustnego przyjmowania węgla drzewnego.

## **WNIOSEK**

Kiedy postępujesz zgodnie z Bożym planem dotyczącym Twojego stylu życia i przestrzegasz regularnego harmonogramu, powrót do zdrowia jest bardziej pewny. Z czasem będzie łatwiej i stanie się radością.

Nie poruszyliśmy wszystkich zasad zdrowotnych, jakie mogliśmy mieć, ale poruszyliśmy te, które odnoszą się do dobrego, promującego zdrowie harmonogramu dnia.

Poniżej znajduje się pusty formularz, w którym możesz zaplanować własny harmonogram zgodnie z zaleceniami dla Twojego schorzenia. Następnie módl się, aby Boża moc doprowadziła Cię do końca.

„Niech uczniowie będą pod wrażeniem myśli, że ciało jest świątynią, w której pragnie mieszkać Bóg, że należy je utrzymywać w czystości, miejsce zamieszkania wzniosłych i szlachetnych myśli. Ponieważ studiując fizjologię, przekonają się, że rzeczywiście są stworzeni „wspaniale i cudownie” (Psalm 139:14), będą natchnieni szacunkiem. Zamiast niszczyć dzieło Boga, będą mieli ambicję zrobienia z siebie wszystkiego, co jest możliwe, aby wypełnić chwalebny plan Stwórcy. W ten sposób zaczną uważać posłuszeństwo prawom zdrowia nie za kwestię poświęcenia lub samozaparcia, ale w rzeczywistości za bezcenny przywilej i błogostawieństwo.<sup>98</sup>

Takie jest doświadczenie tych, którzy wprowadzili powyższe zasady w życie. Modlimy się, aby było to także i wasze.



## Linia( #) Wypełnij swój własny harmonogram

Linia (#)	HARMONOGRAM
(1) _____ : _____	<u>Czas wstawania.</u>
(2)	Weź chłodną kąpiel lub prysznic z gąbką i wyszoruj skórę.
(3)	Wypij _____ l ciepłej wody z sokiem z jednej cytryny.
(4)	Wybierz się na 10-15 minutowy spacer na świeżym powietrzu i oddychaj głęboko.
(5)	Osobisty czas z Bogiem
(6)	Dziennik wdzięczności: wypisz 10 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
(7) _____ : _____	Herbata Ziołowa: 1-2 filiżanki, przyjmowane na pół godziny przed posiłkiem.*
(8) _____ : _____	<u>Śniadanie</u> 65-70% świeżych owoców.*
	10-15% Orzechy i nasiona.*
	20% gotowanych potraw.*
(9)	Suplementy.*
(10)	Po śniadaniu spacer: 10-15 minut.
(11)	Radzenia sobie ze stresem.
(12) _____ : _____	Rutynowe nawadnianie: Wypij _____ l wody z dodatkiem jednej łyżeczki sproszkowanego węgla aktywowanego.
(13)	Spaceruj 10-15 minut na świeżym powietrzu.
(14) _____ : _____	Drua herbata ziołowa w ciągu dnia: 1-2 filiżanki.*
(15) _____ : _____	<u>Obiad</u> 65-70% świeżych warzyw lub pikantnych owoców (jeśli to możliwe, na surowo).
	10-15% orzechów i nasion
	20% ugotowane (maksymalnie)
(16)	Suplementy.*
(17)	Po obiedzie spacer: 10-15 minut.
(18) _____ : _____	Wypij _____ l wody i wybierz się na 10-15 minutowy spacer na świeżym powietrzu.
(19) _____ : _____	Hydroterapia.*
(20) _____ : _____	<u>Pora snu</u>
(21)	W razie potrzeby okład z węgla drzewnego na noc.*
* Zwróć uwagę na rozdziały dotyczące poszczególnych chorób, aby zapoznać się z zaleceniami dotyczącymi tej zaplanowanej pozycji.	

- <sup>1</sup> Dzieje Apostolskie 17:28, wersja Biblii Króla Jakuba.
- <sup>2</sup> White, EG (1932) Ministerstwo Medycyny. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 221.
- <sup>3</sup> White, EG (1905) Ministerstwo Uzdrawiania. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 147.
- <sup>4</sup> White, EG (1905) Ministerstwo Uzdrawiania. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 127.
- <sup>5</sup> Roky R, Chapotot F, Hakkou F, Benchekroun MT, Buguet A. Śpij podczas przerywanego postu w Ramadanie. *J Rozdzielczość snu* grudzień 2001; 10(4):319-27.
- <sup>6</sup> Wu MW, Li XM, Xian LJ, Lévi F. Wpływ czasu posiłku na progresję nowotworu u myszy. *Nauka życia*. 23 lipca 2004 r.;75(10):1181-93.
- <sup>7</sup> Carney CE, Edinger JD, Meyer B, Lindman L, Istre T. Codzienna aktywność i jakość snu studentów. *Chronobiol Int*. 2006;23(3):623-37.
- <sup>8</sup> Magrini A, Pietroiusti A, Coppeta L, Babbucci A, Barnaba E, Papadia C, Iannaccone U, Boscolo P, Bergamaschi E, Bergamaschi A. Praca zmianowa a autoimmunologiczne choroby tarczycy. *Int J Immunopatol Farmakol*. 2006 październik;19(4 uzupełnienie):31-6.
- <sup>9</sup> Cutolo M, Sulli A, Pizzorni C, Secchi ME, Soldano S, Seriola B, Straub RH, Otsa K, Maestroni GJ. Rytmy dobowe: glukokortykoidy i zapalenie stawów. *Ann NY Acad Sci*. Czerwiec 2006 ; 1069:289 -99.
- <sup>10</sup> Cutolo M., Masi AT. Rytmy dobowe i zapalenie stawów. *Rheum Dis Clin North Am*. 2005 luty;31(1):115-29, ix-x.
- <sup>11</sup> White, EG (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 85.
- <sup>12</sup> White, EG (1954) *Poradnictwo dla dzieci*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 125.
- <sup>13</sup> White, EG (1905) Ministerstwo Uzdrawiania. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 235.
- <sup>14</sup> Farshchi HR1, Taylor MA, Macdonald IA. Regularna częstotliwość posiłków zapewnia bardziej odpowiednią wrażliwość na insulinę i profile lipidowe w porównaniu z nieregularną częstotliwością posiłków u zdrowych, szczupłych kobiet. *Eur J Clin Nutr*. lipiec 2004;58(7):1071-7.
- <sup>15</sup> Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Korzystny wpływ metaboliczny regularnej częstotliwości posiłków na termogenezę diety, wrażliwość na insulinę i profile lipidowe na czczo u zdrowych otyłych kobiet. *Jestem J Clin Nutr*. styczeń 2005;81(1):16-24.
- <sup>16</sup> López-Prieto RS, Romo-Romo A, Gómez-Avilés P, Sharma-Sharma S, Costilla-Orozco X, Galán -Ramírez GA, Almeda-Valdés P. Czas ma znaczenie: wgląd w związek między chrononutrycją a cukrzycą. *Wielebny Invest Clin*. 3 kwietnia 2024 r.;76(2):080-090.
- <sup>17</sup> Bøggild H, Jeppesen HJ. Ingerencja w grafik zmianowy i zmiany biomarkerów chorób serca na oddziałach szpitalnych. *Skanuj J. Zdrowie środowiska pracy*. 2001 kwietnia;27(2):87-96.
- <sup>18</sup> Oblacinska A, Jodkowska M. Wzorce żywienia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce – badania ankietowe. *Med Wieku Rozwoj*. 2000;4(3 Dodatek 1):53-64.
- <sup>19</sup> Ghiasvand M, Heshmat R, Golpira R, Haghpanah V, Soleimani A, Shoushtarizadeh P, Tavangar SM, Larijani B. Praca zmianowa i ryzyko zaburzeń lipidowych: badanie przekrojowe. *Zdrowie lipidów Dis*. 10 kwietnia 2006 ;5:9 .
- <sup>20</sup> Copertaro A, Bracci M, Barbaresi M, Santarelli L. Rola obwodu talii w diagnostyce zespołu metabolicznego i ocenie ryzyka sercowo-naczyniowego u pracowników zmianowych. *Med Lav*. 2008 listopad-grudzień;99(6):444-53.
- <sup>21</sup> Ellen G. White. *Counsels on Diet and Foods* (Waszyngton, DC: Review and Herald Pub. Assn., 1946), s. 10-10. 177.
- <sup>22</sup> White, EG (1878, 1 czerwca). „Odstępstwo Salomona”. *Reformator zdrowia*.
- <sup>23</sup> White, EG (1905) Ministerstwo Uzdrawiania. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 303.
- <sup>24</sup> Franceschi S, La Vecchia C, Bidoli E, Negri E, Talamini R. Częstotliwość posiłków i ryzyko raka jelita grubego. *Rak Res*. 1 lipca 1992 r. 1;52(13):3589-92.
- <sup>25</sup> Benito E, Obrador A, Stiggelbout A, Bosch FX, Mulet M, Muñoz N, Kaldor J. Populacyjne badanie kliniczno-kontrolne dotyczące raka jelita grubego na Majorce. I. Czynniki dietetyczne. *Int J. Rak*. 15 stycznia 1990; 45(1): 69-76.
- <sup>26</sup> de Verdier MG, Longnecker MP. Częstotliwość jedzenia – zaniedbany czynnik ryzyka raka okrężnicy? *Rak powoduje kontrolę*. styczeń 1992; 3(1):77-81.
- <sup>27</sup> White, EG (1903). *Edukacja*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 205.
- <sup>28</sup> Manber R, Bootzin RR, Acebo C, Carskadon MA. Wpływ regularyzacji harmonogramów snu i czuwania na senność w ciągu dnia. *Spać*. 1996 czerwca; 19(5):432-41.
- <sup>29</sup> Wingard DL, Berkman LF. Ryzyko śmiertelności związane ze wzorami snu wśród dorosłych. *Spać*.

1983;6(2):102-7.

<sup>30</sup> Savard J., Laroche L., Simard S. i in. glin. Przewlekła bezsenność i funkcjonowanie układu odpornościowego. *Psychosom Med.* 2003 marzec-kwiecień;65(2):211-21.

<sup>31</sup> White, EG (1990) Manuscript Releases, tom. 9 ( nr 664-770). Silver Spring, Maryland: Ellen G. White Estate. P. 46.

<sup>32</sup> Schernhammer ES, Hankinson SE. Poziom melatoniny w moczu i ryzyko raka piersi. *J Natl Instytut Raka.* 20 lipca 2005;97(14):1084-7

<sup>33</sup> White, EG (1990) Manuscript Releases, tom. 7 ( nr 419-525). Silver Spring, Maryland: Ellen G. White Estate. P. 224.

<sup>34</sup> Filipiński E, King VM, Li X i in. glin. Zegar dobowy gospodarza jako punkt kontrolny w progresji nowotworu. *J Natl Instytut Raka.* 1 maja 2002 r.;94(9):690-7.

<sup>35</sup> Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE i in. Rotacyjne zmiany nocne a ryzyko raka piersi u kobiet biorących udział w badaniu zdrowia pielęgniarek. *J Natl Instytut Raka.* 17 października 2001 r.;93(20):1563-8.

<sup>36</sup> Pauley SM. Oświetlenie dla ludzkiego zegara dobowego: ostatnie badania wskazują, że oświetlenie stało się problemem zdrowia publicznego. *Hipotezy medyczne.* 2004;63(4):588-96.

<sup>37</sup> Marka 6:31, wersja Biblii Króla Jakuba.

<sup>38</sup> Flagg EW, Coates RJ i in. Glutation całkowity w osoczu u ludzi i jego związek z czynnikami demograficznymi i zdrowotnymi. *Br J. Nutr .* 1993 listopad;70(3):797-808.

<sup>39</sup> Taylor A, Wright HR, Lack LC. Dosypianie w weekend opóźnia fazę dobową i zwiększa senność w następnym tygodniu. *Biol rytmy snu.* 2008; 6:172–179.

<sup>40</sup> Lippi G, Schena F, Salvagno GL, Montagnana M, Ballestrieri F, Guidi GC. Porównanie profilu lipidowego i lipoproteiny(a) u osób prowadzących siedzący tryb życia i osób intensywnie wytrenowanych. *Clin Chem Lab Med.* 2006;44(3):322-6.

<sup>41</sup> Williams PT. Związek intensywności biegania z nadciśnieniem, hipercholesterolemią i cukrzycą. *Med Sci Ćwiczenia sportowe .* 2008 październik;40(10):1740-8.

<sup>42</sup> Boreham CA, Kennedy RA, Murphy MH, Tully M, Wallace WF, Young I. Wpływ treningu krótkich serii wchodzenia po schodach na wydolność krążeniowo-oddechową, stężenie lipidów we krwi i homocysteinę u młodych kobiet prowadzących siedzący tryb życia. *Br J Sport Med.* wrzesień 2005;39(9):590-3.

<sup>43</sup> Murphy M, Nevill A, Neville C, Biddle S, Hardman A. Łączenie szybkiego marszu w celu poprawy sprawności, ryzyka sercowo-naczyniowego i zdrowia psychicznego. *Med Sci Ćwiczenia sportowe .* wrzesień 2002; 34(9):1468-74.

<sup>44</sup> White, EG (1872, 1 lipca). "Doświadczenie." *Reformator zdrowia.*

<sup>45</sup> Signorelli SS, Malaponte MG, Di Pino L, Costa MP, Pennisi G, Mazzarino MC. Zastój żylny powoduje uwalnianie interleukiny 1beta (IL-1beta), interleukiny 6 (IL-6) i czynnika martwicy nowotworu alfa ( TNFalfa ) przez makrofagi monocytów. *Clin Hemorheol Mikrokrążenie .* 2000;22(4):311-6.

<sup>46</sup> Tsujii M, Kawano S, Tsuji S, Kobayashi I, Takei Y, Nagano K, Fusamoto H, Kamada T, Ogihara T, Sato N. Hemodynamika błony śluzowej jelita grubego i natlenienie tkanek u pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego: badanie metodą spektrofotometrii odbiciowej narządu. *J Gastroenterol.* 1995 kwietnia;30(2):183- 8.Linki

<sup>47</sup> Keli E, Bouchoucha M, Devroede G, Carnot F, Ohrant T, Cugnenc PH. Eksperymentalne zapalenie jelita grubego związane z dywersją u szczurów. *Dis okrężnicy odbytnicy.* luty 1997;40(2):222-8.

<sup>48</sup> Scholbach T. Od zjawiska dziadka do orzechów lewej żyły nerkowej po zespół przekrwienia linii pośrodkowej jako przyczynę migreny, bólu głowy, bólu pleców i brzucha oraz zaburzeń czynnościowych narządów miednicy mniejszej. *Hipotezy medyczne.* 2007;68(6):1318-27.

<sup>49</sup> Ma XJ, Yin HJ, Chen KJ. Postęp badań nad korelacją pomiędzy zespołem zastoju krwi a stanem zapalnym. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* lipiec 2007; 27(7):669-72.

<sup>50</sup> Bøkenes L, Alexandersen TE, Østerud B, Tveita T, Mercer JB. Reakcje fizjologiczne i hematologiczne na ekspozycję na zimno u osób starszych. *Int J Zdrowie okołobiegunowe.* 2000 październik;59(3-4):216-21.

<sup>51</sup> Mercer JB, Osterud B, Tveita T. Wpływ krótkotrwałego narażenia na zimno na czynniki ryzyka chorób układu krążenia. *Rozdzielczość Thromb .* 15 lipca 1999;95(2):93-104.

<sup>52</sup> Park SJ, Tokura H. Wpływ różnych rodzajów odzieży na rytmy dobowe temperatury głębokiej i katecholamin w moczu. *Jpn J Physiol.* kwiecień 1998;48(2):149-56.

<sup>53</sup> Biały, EG (1868). *Świadectwa dla Kościoła*, t. 2. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 531.

<sup>54</sup> Mori Y, Kioka E, Tokura H. Wpływ nacisku na skórę wywieranego przez odzież na reakcje katecholamin i

kortyzolu w moczu, częstość akcji serca i nocną melatoninę w moczu u ludzi. *Int J Biometeorol* . grudzień 2002;47(1):1-5.

<sup>55</sup> Okura K, Midorikawa-Tsurutani T, Tokura H. Wpływ nacisku skóry za pomocą mankietów na spoczynkowe wydzielanie śliny. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci*. marzec 2000; 19(2):107-11.

<sup>56</sup> Biały, EG (1954). *Poradnictwo dla dzieci*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 426.

<sup>57</sup> White, EG (1958). *Książka wybranych wiadomości 2*. Waszyngton: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 346

<sup>58</sup> White, EG (1905) *Ministerstwo Uzdrawiania*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 276.

<sup>59</sup> White, EG (1872) *Świadectwa dla Kościoła*, tom. 3. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 70.

<sup>60</sup> Brenner IK, Castellani JW, Gabaree C, Young AJ, Zamecnik J, Shephard RJ, Shek PN. Zmiany odpornościowe u ludzi podczas narażenia na zimno: skutki wcześniejszego ogrzewania i ćwiczeń. *J Appl Physiol* (1985). sierpień 1999;87(2):699-710.

<sup>61</sup> White, EG (1993) *Manuscript Releases*, tom. 21 ( nr 1501-1598). Silver Spring, Maryland: Ellen G. White Estate. P. 290.

<sup>62</sup> Ahrens RA. Sacharoza, nadciśnienie i choroby serca w perspektywie historycznej. *Jestem J Clin Nutr* . 1974 kwietnia;27(4):403-22.

<sup>63</sup> White, EG (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 55.

<sup>64</sup> White, EG (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 55.

<sup>65</sup> White, EG (1952) *Moje życie dzisiaj*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 136.

<sup>66</sup> Wyjścia 15:26, wersja Biblii Króla Jakuba.

<sup>67</sup> [https://legacy.egw writings.org/?ref=en\\_SC.3&para=108.4](https://legacy.egw writings.org/?ref=en_SC.3&para=108.4)

<sup>68</sup> White, EG (1898) *Pragnienie wieków*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 270.

<sup>69</sup> White, EG (1905) *Ministerstwo Uzdrawiania*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 115.

<sup>70</sup> White, EG (1905) *Ministerstwo Uzdrawiania*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 251.

<sup>71</sup> White, EG (1985) *Kolekcja Paulsona Ellen G. White Letters*. Payson, Arizona: Książki o liściach jesieni. P. 31.

<sup>72</sup> White, EG (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 106.

<sup>73</sup> White, EG (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 173.

<sup>74</sup> Biały, EG (1902). *Świadectwa dla Kościoła*, t. 7. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 135.

<sup>75</sup> White, EG (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 414.

<sup>76</sup> White, EG (1993) *Manuscript Releases*, tom. 21 ( nr 1501-1598). Silver Spring, Maryland: Ellen G. White Estate. P. 286.

<sup>77</sup> Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Dieta, czynność płuc i czynność płuc pogarszają się w kohorcie 2512 mężczyzn w średnim wieku. *Tułów*. luty 2000;55(2):102-8.

<sup>78</sup> White, EG (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 109.

<sup>79</sup> White, EG (1868) *Świadectwa dla Kościoła*, tom. 2. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 603.

<sup>80</sup> White, EG (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 89.

<sup>81</sup> Powtórzonego Prawa 27:5, wersja Biblii Króla Jakuba.

<sup>82</sup> Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL, Valanis B, Williams JH, Barnhart S, Hammar S. Wpływ połączenia beta-karotenu i witaminy A na raka płuc i choroby układu krążenia. *N Engl J Med*. 2 maja 1996 r.;334(18):1150-5.

<sup>83</sup> White, EG (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 103.

- <sup>84</sup> White, EG (1882) Świadectwa dla Kościoła, tom. 5. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 443.
- <sup>85</sup> White, EG (1982). Spojrzenie w górę. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 252.
- <sup>86</sup> White, EG (1938) Counsels on Diet and Foods. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 419.
- <sup>87</sup> White, EG (1868) Świadectwa dla Kościoła, tom. 2. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 529.
- <sup>88</sup> White, EG (1938) Counsels on Diet and Foods. Waszyngton, DC: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 408.
- <sup>89</sup> White, EG (1923) Counsels on Health. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 118.
- <sup>90</sup> White, EG (1990) Manuscript Releases, tom. 13 ( nr 1000-1080). Silver Spring, Maryland: Ellen G. White Estate. P. 40.
- <sup>91</sup> Biały, EG (1872). Świadectwa dla Kościoła, t. 3. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 78.
- <sup>92</sup> White, EG (1932) Ministerstwo Medycyny. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 106.
- <sup>93</sup> White, EG (1890) Chrześcijańska wstrzemięźliwość i higiena biblijna. Battle Creek, MI: Good Health Publishing Co. 141.
- <sup>94</sup> Inoue S, Kiriyaama K, Hatanaka Y, Kanoh H. Właściwości adsorpcyjne węgla aktywnego dla 18 cytokin i HMGB1 z plazmy modelowej stanu zapalnego. Koloidy Surf B Biointerfejsy . 1 lutego 2015 r .; 126:58 -62.
- <sup>95</sup> White, EG (1993) Manuscript Releases, tom. 20 ( nr 1420-1500). Silver Spring, Maryland: Ellen G. White Estate. P. 280.
- <sup>96</sup> White, EG (1931) Miejsce ziół w terapii racjonalnej. Coalmont , Tennessee: Wiadomość prasowa. P. 25.
- <sup>97</sup> Biały, EG (1958). Książka wybranych wiadomości 2. Waszyngton: Stowarzyszenie Review and Herald Publishing Association. P. 346
- <sup>98</sup> Biały, EG (1903). Edukacja. Mountain View, Kalifornia: Stowarzyszenie wydawnictw Pacific Press. P. 201.