

ББК 86.376

Д 14

Дайсингер Уильям

Д 14 Небесный образ жизни сегодня. Здоровье в контексте
14-й главы Книги Откровение: Пер. с англ. – Заокский,
2002. – 320 с., ил.

ISBN 5-89945-004-5

Чтобы следовать принципам здорового образа жизни, надо в первую очередь неуклонно соблюдать заповеди Божьи и иметь достаточно четкое представление о том, как устроен и функционирует человеческий организм и каковы возможные пагубные последствия неводержания в самом широком смысле этого понятия, четко характеризующего негативную сторону человеческого бытия.

Именно об этом повествует книга доктора медицины Уильяма Дайсингера. Но не только. Автор высокопрофессионально, с позиций адвентистского богословия рассматривает важнейшие вопросы экологии, реформы здоровья, правильного питания, нормальных соотношений между работой и отдыхом и всего остального, что способствует сохранению организма человеческого как храма Святого Духа.

ББК 86.376

Оглавление

Предисловие	7
Часть первая:	
Весть первого Ангела	
Глава первая. Евангелие для всех народов	13
По образу Его	14
Грехопадение	15
Благая Весть	17
Обновление и восстановление	18
Дивно устроенные	20
Нить жизни	21
Глава вторая. Убойтесь Бога	30
Глаз.....	31
Красные кровяные тельца	34
Глава третья. Воздайте славу и поклонитесь Богу	38
Притча об автомобиле	40
Здоровье и экология	41
Реформа здоровья	44
Избери жизнь	48
Глава четвертая. Ешьте во славу Божию	50
Наука о питании	50
Виды продуктов	52
Экология питания	60
Антиоксиданты	67
Фитохимические вещества	73
Пустые калории	79
Рекомендации и предостережения, касающиеся различных вопросов питания	81
Питание и духовность	88
Глава пятая. Пейте во славу Божию	92
Зачем мы пьем воду	92
Что нам помогает отдыхать	102
Исцеляющая вода	111
Духовные выводы	119

Глава шестая. Все во славу Божию	123
Физическое соответствие	123
Физическая активность — тело в движении	126
Свежий воздух — дыхание жизни	133
Солнечный свет — источник энергии	140
Отдых и расслабление	145
Умеренность и самоконтроль	154
Здоровое равновесие	157
Глава седьмая. Наступил час суда Его	160
Принятие решений	161
Средства дьявола для ослабления мыслительных способностей	164
Восприятие, эмоции и здоровье	168
Основная функция мозга	177
Молитва	178
Глава восьмая. Пал Вавилон	180
Движение за самоутверждение	181
Эгоизм	187
Распад семьи	190
Здоровье женщин	196
Вавилонское вино	199
Выводы	202
Глава девятая. Кто поклоняется зверю	204
Конечные результаты греха	204
Истинное поклонение	207
Медицинская миссионерская работа	211
Исцеление	215
Размышления о Боге	221
Взаимоотношения между углубленными размышлениями и субботой	229
Выводы: Истинное поклонение	234
Молитва	236
Глава десятая. Не будет покоя ни днем, ни ночью	239
Стресс и здоровье	239
Иммунная система	245
Отрицательные эмоции	247
Как управлять стрессом	253
Положительные эмоции	261
Дружеская поддержка	264
Умственная работоспособность	268
Молитва посвящения	273

Глава одиннадцатая. Терпение святых	276
Духовная ценность самообладания	277
Иисус — наш пример	280
«Дела» и спасение	282
Приготовление к вечности	284
Исследования здоровья адвентистов	286
Молитва	291
Глава двенадцатая. Вера в Иисуса	293
Праведность по вере	294
Побуждение к здоровью	297
Новый старт	298
Восстановление	301
Заключительный акт драмы веков	303
Наша молитва	307
Краткий словарь терминов	309

Предисловие

Более сорока лет тому назад я окончил университет медицинских евангелистов (Лома-Линда, штат Калифорния) и приступил к медицинскому служению, которое с тех пор осуществлял в более чем 120 странах мира. Меня всегда глубоко интересовала жизнь беднейших государств земного шара и никогда не переставал глубоко изумлять тот факт, насколько реальной и доступной для всех людей на земле является предусмотренная для нас свыше возможность иметь полноценное здоровье.

Вот уже несколько лет я уделяю самое пристальное внимание изучению взаимосвязи между концепцией здоровья и вестями трёх ангелов из 14-й главы Книги Откровение.

Елена Уайт не раз писала по этому поводу: «Мне было показано, что реформа здоровья — часть **вести третьего ангела**, и что она связана с ней так же тесно, как рука с телом. Я видела, что как народ мы должны продвинуться вперёд в этом вопросе. Служители и члены Церкви обязаны действовать согласованно. Дети Божьи не готовы к громкому кличу **третьего ангела**. Им предстоит самим сделать для себя нечто, чего Бог не может сделать за них. Он поручил эту работу им» (*Свидетельства для Церкви, т. 1, с. 486*).

«Ясно представить законы природы и побудить людей к их исполнению является работой, сопровождаю-

щей **весть третьего ангела**... Он предусмотрел, что данная тема начнет волновать людской разум и многих подталкивать к ее глубокому исследованию... Кто дорожит светом, данным Богом относительно реформы здоровья, тот имеет существенную поддержку в деле освящения через истину и подготовки к вечности» (*Советы по здоровому образу жизни, с. 21, 22*).

«Мне снова было показано, что реформа здоровья — одна из отраслей великого дела, способная подготовить народ к пришествию Господа. Она так же тесно связана с **вестью третьего ангела**, как рука с телом... Всякий раз, когда люди нарушают законы природы, потворствуя своему извращённому аппетиту и плотским похотям, они одновременно нарушают Закон Божий... Разъяснять законы природы и убеждать людей в необходимости повиноваться им — это как раз та работа, которая сопровождает **весть третьего ангела** и готовит народ к пришествию Господа» (*Свидетельства для Церкви, т. 3, с. 161*).

«Объединяйте медицинскую миссионерскую работу с провозглашением **вести третьего ангела**. Принимайте регулярные организованные усилия, чтобы разбудить членов Церкви от спячки, в которой они пребывают в течение многих лет. Направляйте в церкви работников, способных своей жизнью являть пример осуществления реформы здоровья. Следует посылать людей, имеющих дар самоотверженно обузывать аппетит, в противном случае они станут сетью для Церкви. И посмотрите, придет ли тогда в наши церкви дыхание жизни» (*Свидетельства для Церкви, т. 6, с. 267*).

«Приближаясь к **концу времен**, мы должны все громче и решительнее свидетельствовать о реформе здоровья и христианском воздержании, представляя их в самом привлекательном свете. Мы обязаны по-

стоянно прилагать усилия к тому, чтобы обучать людей не только на словах, но и своей практической жизнью» (*Свидетельства для Церкви, т. 6, с. 112*).

Эти и другие схожие по смыслу утверждения Е. Г. Уайт показывают важность взаимосвязи между обучением здоровому образу жизни и вестями ангелов из 14-й главы Откровения. Однако лишь недавно Бог помог мне осознать, что трехангельская весть представляет собой основу для преподавания базовых принципов сохранения здоровья тела и души. Сразу же хочу оговориться, что данный труд ни в малейшей степени не претендует на всеобъемлющее изложение трехангельской вести. Я сознательно уклонился от обсуждения вопроса о «звере и образе зверя» и прочих доктринальных тем, не относящихся напрямую к области здоровья. Я просто старался предложить читателям связанное со здоровьем буквальное истолкование каждой фразы, описывающей трехангельскую весть.

Цель данной книги — активизировать деятельность в области санитарного просвещения, именно поэтому в ней свободно сосуществуют факты и философские размышления. Самая важная мысль — это то, что необходимо научиться жить освященной жизнью уже здесь на земле, готовясь к вечности на небесах. Наряду с этим особо подчеркивается следующий факт: формирование характера — единственной ценности, которая перейдет с человеком из земной жизни в небесную, — происходит в процессе обыденных жизненных решений, принимаемых людьми изо дня в день.

Кроме библейского взгляда, данная книга содержит описание современных научных изысканий в области медицины и здоровья. Не следует стесняться дискутировать на упомянутые темы с просвещенными учеными-медиками. Несмотря на то, что была предпринята попытка подробно изложить вышеупомянутые вопро-

сы, ограниченный объём книги не позволил выйти слишком далеко за рамки обсуждения основных принципов здорового образа жизни.

Ссылки на вдохновенные слова Елены Уайт делают в книге лишь эпизодически. Однако, как я смею надеяться, исследование Библии в этой работе побудит многих адвентистов к более тщательному изучению удивительных истин о здоровье, открытых этой пророчицей современности. Настоящая книга дополняет такие ее известные труды, посвященные теме здоровья, как «Служение исцеления».

Мое искреннее желание и стремление состоит в том, чтобы знакомство с моей книгой помогло читателям проникнуться уважением и благоговейным трепетом к Божьему творению, коим является человеческое тело. Я надеюсь, что в результате они примут решение прославлять Бога своим здоровым образом жизни. Книга также предназначена стать надежным справочным пособием для подготовки проповедей и семинаров.

Я молюсь, чтобы образ Божий был ясно виден в нашей жизни, и чтобы имя Его было прославлено на земле в нашем приготовлении к Его скорому пришествию.

Уильям Дайсингер,
доктор медицины

БЛАГОДАРНОСТЬ

На мою долю выпала большая удача привлечь к сотрудничеству именно тех рецензентов, которых я искал. К их числу относятся: писатель Джерис М. Браган, весьма много достигший на творческой ниве, им я искренне восхищаюсь; Норман Галли, доктор философии, эсхатолог, которому я очень доверяю; Мервин Хардинг, доктор медицины и философии, долгое время являвшийся моим наставником в университете Лома-Линда; Уилльям Шей, доктор медицины и философии, врач и богослов, член Института исследования Библии; Майк Спигл, сотрудник Пасторской ассоциации Генеральной конференции адвентистов седьмого дня и Альберт С. Уайтинг, доктор медицины, директор Отдела здоровья и воздержания Генеральной конференции адвентистов седьмого дня. Я благодарен всем им за помощь, оказанную мне их ценными советами и консультациями.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

На мою жизнь и академическую деятельность существенное влияние оказала моя семья, которую я очень люблю. Эта книга посвящена прежде всего вам, Эдвин, Уэйн и Джон. Я часто думал о вас, работая над ней. Ваша посвященность Богу и Его служению, ваше желание подготовиться к скорому пришествию Христа и ваше желание воспитывать своих детей в повино-

вении Богу являлись для меня постоянным источником вдохновения. Пусть моя книга станет особым благословением для вас и ваших семей. Я мечтаю, чтобы вы испытали то же волнение и те же глубокие чувства, которые посещали меня, когда Дух Божий открывал мне новые мысли из Своего Слова и Своей книги под названием «природа». Спасибо вам за все, что вы для меня значите. Примите эту книгу, как символ моей любви к каждому из вас.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Евангелие для всех народов

И УВИДЕЛ Я ДРУГОГО АНГЕЛА, ЛЕТЯЩЕГО ПО СРЕДИНЕ НЕБА, КОТОРЫЙ ИМЕЛ ВЕЧНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ, ЧТОБЫ БЛАГОВЕСТВОВАТЬ ЖИВУЩИМ НА ЗЕМЛЕ И ВСЯКОМУ ПЛЕМЕНИ И ВСЯКОМУ КОЛЕНУ, И ЯЗЫКУ И НАРОДУ (Откр. 14:6).

Четырнадцатая глава Книги Откровение содержит особое послание для людей, живущих на земле в последнее время. Она начинается с характеристик 144 000 (тех, кто «искуплен из людей, как первенцы Богу и Агнцу»¹) и заканчивается описанием Второго пришествия Христа. В середине заключена весть трех ангелов, летящих «по середине неба, имевших вечное Евангелие, чтобы благовествовать живущим на земле, и всякому племени и колену, и языку и народу»². Ангелы говорят «громким голосом»³, и это обстоятельство свидетельствует о важности трехангельской вести для каждого человека, живущего на земле в последние дни.

Предлагаемая книга не имеет своей целью представить исчерпывающую богословскую интерпретацию этих вестей. Мы сосредоточим наши рассуждения на

том, что касается здоровья, поскольку именно здесь мы находим глубокую и жизненно важную весть для Божьего народа сегодня. Поскольку конечной целью реформы здоровья является «подготовка людей к пришествию Господа»⁴, трехангельская весть воспринимается нами как идеальная основа обучения человечества принципам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, представленный в таком контексте, соединяет в себе все основополагающие принципы реформы здоровья с непреодолимым побуждением внедрять религию в жизнь. И результатом становится практическое, живое изображение освященной жизни.

По образу Его

Вечное Евангелие (Благая весть) начинается с известия о том, что мы сотворены Богом по образу Его⁵. Любящий Бог решает создать людей, которые смогли бы любить и ценить Его так же, как Он возлюбил их. Господь хотел, чтобы люди стали Его друзьями, чтобы Он приходил и разговаривал с ними в Им же созданном прекрасном саду. Поскольку любовь нельзя навязать, Бог пошёл на риск, создав разумные существа и наделив их не только способностью размножаться, но и правом самостоятельно мыслить и совершать поступки. Люди ещё при сотворении получили возможность выбирать, каким образом им лучше всего любить Бога и проявлять эту любовь словами и делами.

Бог предвидел, что мужчина в одиночку не сможет в полной мере быть Его представителем. Господь сказал: «Не хорошо быть человеку одному»⁶. Чтобы творения действительно походили на Творца, требова-

лись уникальные характерные черты мужчины и женщины.⁷ Вот почему они так удивительно дополняют друг друга. Их сила кроется в способности находить действенное единение в духе, а именно: думать и трудиться, как одно целое. Бог создал людей по Своему образу и подобию, наделив их способностью расти и развиваться — физически, умственно и духовно. Абсолютной целью существования первых людей было прославление Бога своей благословенной жизнью.

Грехопадение

Люцифер, ставший родоначальником греха, поднял восстание на небе и увлек за собой третью часть ангелов. Подобно Люциферу, они усомнились в справедливости Бога и отвергли Его любовь и доброту. Дьявол (падший Люцифер) убедил часть ангелов в том, что Бог на самом деле является жестоким деспотом, неспособным к прощению. После этого сатана обратил свой взор на землю, только что населённую сотворенными Богом разумными существами.

Бог предоставил человеку возможность выбирать между повиновением и свободой поддаться искушению. В сущности, Он обратился к человеку с замечательным предложением: «Если ты любишь Меня, то станешь исполнять Мою волю и отвращаться от того, что может тебе навредить». А под запрет попадали плоды лишь одного дерева, растущего в центре сада, относительно которого Адам и Ева получили предостережение: «А от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь»⁸. Бог, любя людей, старался пре-

пятствовать их контактам с дьяволом. Все Его законы предназначены для нашей защиты, так как не являются произвольной выдумкой Бога, но свидетельствуют о Его любви и заботе.

Грех вошел в мир, когда Ева, прогуливаясь по прекрасному саду, отошла от Адама и оказалась около запретного дерева. Дьявол, явившийся в виде прекрасного говорящего змея, привлек ее внимание. (Кстати, есть некоторые основания полагать, что в далеком прошлом змеи больше походили на красивых птиц, нежели на современных голокожих рептилий.) Дьявол, этот величайший в мире хитрец, решил сыграть на особой человеческой страсти — любопытстве. Зная о желании Евы обрести знание добра и зла, змей побудил ее будто бы самостоятельно решить, «что дерево хорошо для пищи и... приятно для глаз и... дает знание»⁹. Писание повествует, что Ева «взяла плодов его, и ела; и дала также мужу своему, и он ел»¹⁰.

Сатана дерзко поставил под сомнение правдивость Бога. Человек же по своему естеству всегда старается в первую очередь удовлетворить собственные желания, а затем уже думает об общем благе и тех требованиях, что диктуются Божественным откровением. Более того, мы сами стремимся стать богами для себя и самостоятельно решать, что есть добро, а что зло. Дьявол убеждает нас, что непременно благом является всё, что «хорошо для пищи, приятно для глаза и вожделенно». В течение шести тысяч лет, прошедших со времени грехопадения в Едеме, собственные желания, страсти и похоть правят сердцами людей, а взамен человек получает преждевременную смерть. Од-

нако Бог, несмотря ни на что, предуготовил для нас путь спасения.

Благая Весть

После грехопадения Бог не покинул творения, созданные Им по Своему образу и подобию. Смысл Благой вести состоит в том, что Иисус решил взять на Себя наш приговор, дабы каждый, принимающий Его, мог жить вечно. Поскольку исправить дьявольское ложное представление о Боге как о жестком и непрощающем правителе было нелегко, Господь послал Своего Сына — Единственного, Кто в совершенстве знал высоту и глубину Божественной любви к людям и мог столь же совершенно явить её всему человечеству. Грех исказил и во многом унизил образ и подобие Божье в человеке — замысел же спасения человека состоит в восстановлении состояния, утраченного при грехопадении. Возвращение человека к совершенству, в котором он был изначально сотворен, составляет основную суть его жизни во Христе¹¹.

Благая весть вмещает в себя и другой аспект. Бог уготовил нам путь, на котором мы можем избежать искушений, столь часто посещающих нас¹². Мы находим пример в жизни Иисуса, Который одержал победу там, где пали Адам, Ева и их потомки. Особенно яростно дьявол искушал нашего Господа в пустыне, где Он пребывал в молитве и посте прежде начала Своего служения людям. Заметьте, что было предметом искушения — еда и стремление к славе. Именно на них потерпели когда-то поражение Адам и Ева. И сегодня искушения большинства людей касаются той

же области, и три ангела несут свои вести, желая помочь нам победить эти искушения.

И, наконец, весть заключается в том, что Иисус Христос не только показал пример безгрешной жизни, но и готов помогать нам жить без греха. Христос, пребывающий в нас Духом Своим, есть наше единственное «упование славы»¹³. Только с Его помощью мы можем жить святой жизнью. Это Своё желание Он наглядно выражает в молитве, записанной в 17-й главе Евангелия от Иоанна: «Я в них, и Ты во Мне; да будут совершены во едино...»¹⁴ Апостол Павел говорит нам, что это совершенство относится к миру телесному и духовному, и что Христос побеждает за нас. «Сам же Бог мира *да освятит вас во всей полноте*, и ваш *дух и душа и тело* во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, *Который и сотворит сие*»¹⁵.

Обновление и восстановление

Бог хочет не только того, чтобы мы победили, но чтобы в человеке были восстановлены Его образ и подобие. Вот почему христианские работники реформы здоровья никогда не должны удовлетворяться лишь медицинской помощью больным людям, только помогать им преодолевать боль или восстанавливать прежнее здоровье. Основная наша цель — помочь каждому человеку достичь максимально высокого уровня здоровья, сделать шаг вперед к дальнейшему развитию тела, ума и души, в направлении восстановления Божьего образа в людях. Это, вне всякого сомнения, означает нечто большее, чем просто лечение симпто-

мов болезни. Такой подход требует от нас определения глубинной причины болезни, содействия людям в нейтрализации последствий недугов; мы обязаны также помочь им изменить их образ жизни, предотвратить появление болезни в будущем и поддерживать оптимальный уровень здоровья.

В этом подходе к сохранению здоровья содержится большая духовная основа. Мы учимся лучше понимать Бога и наши взаимоотношения с Ним. Есть два подхода к вопросам здоровья. Согласно первому, знание законов природы и полное послушание им позволяет обрести здоровье собственными усилиями. Сторонники другого подхода ожидают, что Бог будет каждый раз ниспосылать чудодейственное исцеление вне зависимости от избранного нами образа жизни просто потому, что Он любит нас. Исследование собственного организма даёт нам возможность понять, что Бог ожидает от нас сбалансированного взгляда, в котором есть место и для наших усилий, и для Божественного вмешательства.

В последнее время наша работа на ниве Божьей включает в себя просвещение людей в вопросах основных принципов здоровья и здорового образа жизни. Мы должны показать, что следование путём сатаны и неповиновение Божьим заповедям, как в нравственной, так и физической области, неминуемо ведет к болезням и смерти, и напротив, хождение стезями Божьими дает жизнь и здоровье. В целом же из наших небольших ежедневных решений и поступков формируется наш характер и идет подготовка к вечности. Освящение человека — это не просто теория, но преж-

де всего такое ежедневное и ежеминутное течение нашей жизни, которое во всех деталях определяется осознанием выбранного нами Божьего пути. Такая жизнь нелегка, и апостол Павел характеризует её следующим образом: «Усмиряю и поработаю тело мое, дабы проповедуя другим, самому не остаться недостойным»¹⁶. Но мы благодарны Богу за то, что нам не приходится совершать этот путь в одиночестве. «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»¹⁷.

Давид очень ясно указывает, что для Бога нет различия между болезнью тела и грехом души; на одном дыхании провозглашаются и прощение, и исцеление: «Благослови душа моя Господа...Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою». Он есть Бог, Который «...насыщает благами желание твое, обновляется, подобно орлу, юность твоя»¹⁸. Пророк Исаия говорит, что ожидающие Господа «обновятся в силе»¹⁹. Восстановление — это наша цель. Апостол Петр указывает, что «совершенство всего» (другой перевод: «восстановление всего») было темой проповедей всех пророков²⁰.

Вечное Евангелие первого ангела включает в себя весть о том, что Бог сотворил нас по Своему образу, и хотя мы нашим скверным образом жизни разрушили этот образ, Господь намерен восстановить нас, если мы будем сотрудничать с Ним.

Дивно устроенные

Несмотря на вырождение и упадок, начавшиеся с момента грехопадения наших прародителей, псалмопевец Давид много лет спустя всё ещё мог провозглашать:

«Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это. Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне, образуем был во глубине утробы. Зародыш мой видели очи Твои; в твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было»²¹.

Даже сегодня, спустя три тысячи лет, мы способны безошибочно узреть Бога в Его творениях. И это подтверждает мысль апостола Павла, который отмечает, что «...невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы, так что они безответны...»²²

Для нашего блага нам следует изучить Божье творение — человеческое тело, чтобы познать Его величие. Обращение к анатомии и физиологии помогает лучше уяснить Божий план спасения, особенно в той части, что касается тонкого сочетания Его благодати и наших дел. Благодаря проникновению в тайны природы, мы узнаем, что жизнью человека управляют естественные природные законы. Бог является Творцом и естественных законов природы, и нравственных установлений. В то время, как мы все ближе подходим к концу земной истории, понимание святости физических законов Божьих становится для нас особенно важным делом.

Нить жизни

Взгляд на дезоксирибонуклеиновую кислоту (ДНК) открывает нам удивительную мудрость Создателя

жизни. Давид с преклонением и восхищением свидетельствует об этом: «Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне... Зародыш мой видел очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них ещё не было»²³.

Часто именуемая «нитью жизни», ДНК представляет собой удивительную химическую структуру, расположенную в ядре каждой из триллионов клеток, составляющих наш организм. Несмотря на свою сравнительную простоту, она содержит в себе генетическую информацию о всех наследуемых чертах и характеристиках человека. ДНК по форме напоминает лесенку, каждая из сторон которой представлена чередующимися молекулами фосфорной кислоты (P) и сахара, дезоксирибозы (D). «Ступеньки» лестницы между нитями состоят из четырех белковых оснований: аденина (A), тиамина (T), гуанина (G) и цитозина (C). В этих «ступеньках» аденин всегда соединяется с тиамином, а гуанин с цитозином.

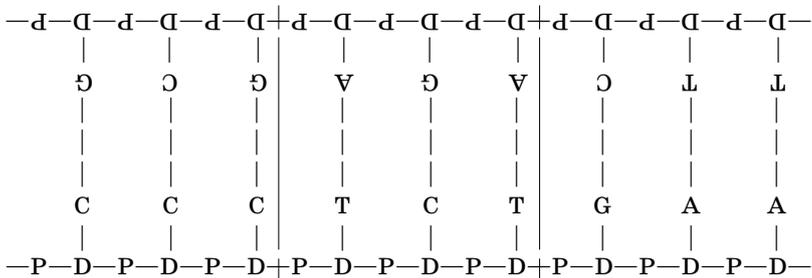


Рис.1. Небольшой фрагмент молекулы ДНК

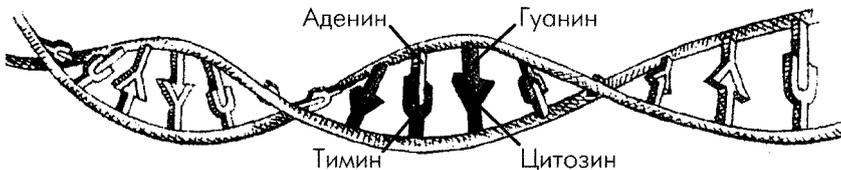


Рис. 2. *Спиральная форма молекулы ДНК. (Чтобы представить ДНК в правильной физической перспективе, надо взять эту молекулу за оба конца и свернуть её спиралью.)*

В каждом полном витке спирали представлены десять пар нуклеотидов. Каждый из них представляет собой комбинацию молекулы фосфорной кислоты и молекулы дезоксирибозы с одним из четырех оснований — А, Т, G или С. Множественные сочетания указанных четырех оснований составляют «код жизни». Из тысяч таких «ступенек» состоит ген. Каждая молекула ДНК в свою очередь имеет в составе около 200 000 различных генов.

В общей сложности примерно шесть миллиардов «ступенек» ДНК в одной клетке являются носителями анатомических и физиологических особенностей каждого человека. Если развернуть спираль ДНК, то ее общая длина составит более 180 см, однако она столь тщательно «упакована», что уместается и функционирует внутри ядра клетки, размер которого составляет примерно 0,001 см. ДНК не просто лежит в ядре в статичном состоянии. Она перекручивается миллионы раз в течение одной секунды, и в это время все стороны ее каркаса «вдыхают» и «выдыхают»²⁴. Этот удивительный танец дает возможность осуществ-

лять синтез РНК (рибонуклеиновой кислоты) с соответствующих участков ДНК, обеспечивая клетку современными указаниями и инструкциями по синтезу белков/ферментов, направляющих функционирование клеток. (ДНК можно уподобить архитектору, задача которого состоит в разработке и графическом представлении проекта. РНК в этом случае выполняет функцию подрядчика, принимающего проекты от архитектора и раздающего их для исполнения различным частям клетки.)

ДНК абсолютно одинаковы в любой из клеток организма. Так, например, ДНК в клетках кожи совершенно идентична ДНК нервных клеток или клеток мышечной ткани. Каждая клетка содержит всю необходимую информацию, позволяющую точно и полностью воспроизвести весь организм.

Тайной, в которую мы начинаем постепенно проникать, является развитие клетки после зачатия. То, каким образом небольшое количество неспециализированных клеток, развивающихся в первые несколько дней после оплодотворения яйцеклетки, размножаются и в результате образуются триллионы специализированных клеточных структур, составляющих сложный человеческий организм, действительно сродни чуду. На определенной, достаточно ранней стадии развития плода, молекула ДНК в каждой из клеток решает, что вот эта, к примеру, клетка начнет формировать сердце, другая станет формировать палец, а третья превратится в нервную клетку. На земле нет двух абсолютно идентичных людей, поскольку каждый человек обладает уникальным, характерным

только для него кодом ДНК со своей собственной схемой развития.

ДНК осуществляет контроль за репродукцией (воспроизведением), а также за ежедневным функционированием всех клеток. Организм взрослого человека состоит в общей сложности из 100 триллионов клеток, причем миллионы клеток погибают каждую секунду и должны замещаться новыми. Так, клетки, составляющие ткани, которые выстилают стенку кишечника, живут не более полутора дней, белые кровяные тельца (лейкоциты) функционируют около 13 дней, а срок жизни красных кровяных телец (эритроцитов) доходит до 120 дней. ДНК отвечает также за выработку в организме ферментов и других белков, придающих каждой клетке соответствующие черты и характеристики — способность ощущать свет (клетки глаза), вкус (клетки языка), вырабатывать пищеварительные соки в кишечнике, обезвреживать токсины в печени, сокращаться в мускулах и т. д.

Давайте рассмотрим, какие функции свойственны деятельности каждой молекулы ДНК. Инструкции, поступающие в клетку от одной-единственной молекулы ДНК, если их облечь в слова, составили бы несколько томов энциклопедий. Несмотря на этот громадный объем информации, физический объем, занимаемый ДНК, достаточно мал²⁵.

Мы будем анализировать три функции, присущих ДНК: а) рост и развитие, б) формирование уникальных черт и в) управление деятельностью клетки.

Рост и развитие. С момента зачатия, когда мужской сперматозоид попадает в женскую яйцеклетку, обра-

зующаяся в результате молекула ДНК определяет скорость и время деления каждой новой клетки. Первоначально все появляющиеся в результате деления клетки выглядят идентично, но начиная с определенного периода, что опять же определяется ДНК, клетки начинают отличаться одна от другой и размножаться разными темпами. К третьей неделе после зачатия большая часть из 600 типов специализированных клеток уже имеют отличия. К четвертой неделе можно определить мозг, сердце и желудочно-кишечный тракт. Видимыми становятся зачатки ручек и ножек, а также появляются почки. Голова плода к пятой неделе достигает примерно половины всей длины тела, в ней легко просматриваются два полушария мозга. Сердце начинает биться. К шестой неделе скорость образования нервных соединений достигает 250000 в минуту; уже хорошо сформированы глаза и уши, а также начинает оформляться рот и формироваться скелет. Седьмая неделя — это время появления зачатков зубов, желудок начинает выделять пищеварительные соки, а на ручках и ножках появляются пальцы. К концу восьмой недели разделение на специальные клетки практически завершается. Оставшиеся семь месяцев отмечены в основном ростом, а не образованием новых тканей.

В ДНК запрограммировано не только внутриутробное развитие, но также и жизненная схема. Когда родится ребенок и как скоро начнет он переворачиваться в кроватке, ползать, ходить и разговаривать — все это заложено в молекуле ДНК. Когда наступит половая зрелость, когда у мужчин начнет расти борода

(или когда они начнут лысеть), когда появится первая седина и какой предположительно будет общая продолжительность жизни — всё это запрограммировано. Окружающая среда может оказывать влияние на отдельные моменты, но тем не менее каждый человек реализует именно тот наследственный сценарий, который был предопределен сочетанием родительских генов.

Уникальность индивидуальных характеристик. ДНК каждого человека определяет расовые и индивидуальные генетические характеристики, передаваемые от поколения к поколению. К ним относятся цвет кожи, рост, форма носа, цвет глаз и волос, определенный вес тела, а также множество других черт и физиологических особенностей. Все чаще ученые приходят к выводу, что многие из моделей и стереотипов поведения, включая тип темперамента и даже то, как мы смеёмся или ходим, также передаются по наследству. Люди получают по наследству предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету или другим хроническим расстройствам. В настоящее время известно около 1800 генетически обусловленных патологий, среди которых, например, серповидно-клеточная анемия, талассемия и болезнь Дауна.

Управление деятельностью клетки. Клетка является первичным элементом жизни. Все физиологические функции определяются на клеточном уровне с участием ферментов. Какие вещества будут синтезированы внутри той или иной клетки, определяется с помощью молекулы ДНК, находящейся в каждой из них. Когда мы рассматриваем многочисленные внут-

ренные процессы, происходящие в нашем организме — гормональную функцию клеток органов внутренней секреции, способность к дезинтоксикации клеток печени и почек, двигательную функцию мышечных клеток и т.д. — мы обнаруживаем, что все они находятся в зависимости от программы ДНК. Хотя каждая клетка содержит инструкции для всех остальных клеток тела, тем не менее она использует только ту часть кода ДНК, которая необходима именно для её индивидуального функционирования.

ДНК осуществляет также надзор за клеточной мембраной, отслеживая, чтобы через неё проходили только необходимые питательные вещества. Молекула ДНК ответственна и за баланс между всеми функциями. Например, наше сердце бьется не быстрее, чем этого требует интенсивность физиологической активности на данный конкретный момент времени. При попадании пищи в полость рта вырабатываются различные типы слюны. Женские и мужские гормоны синтезируются в строго определенных количествах. Постоянно поддерживается соответствующий уровень сахара в крови.

Все физиологические функции программируются ДНК, и несмотря на жизненно важную роль правильного функционирования организма, все это может изменяться под воздействием окружающей среды и образа жизни, который ведет человек. Например, радиация и высокотоксичные химические вещества способны разрушать ДНК, изменять генетический код и вызывать неконтролируемый рост отдельных клеток — то, что мы называем раком.

Приятно сознавать, сколь дивно устроен наш организм. Благая трехангельская весть содержит знание о том, что Бог, закодировавший нашу ДНК, заслуживает доверия и преданности. Заботясь об удивительном теле, которое дал нам Господь, мы тем самым демонстрируем Ему нашу любовь и благодарность.

¹ Откр. 14:4

² Откр. 14:6

³ Откр. 14:7

⁴ Е. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 3, с. 161

⁵ Быт. 1:27

⁶ Быт. 2:18

⁷ Быт. 1:27

⁸ Быт. 2:17

⁹ Быт. 3:6

¹⁰ Там же.

¹¹ Е. Уайт, Воспитание, с. 15,16

¹² 1 Кор. 10:13

¹³ Кол. 1:27

¹⁴ Ин. 17:23

¹⁵ 1 Фес. 5:23,24

¹⁶ 1 Кор. 9:27

¹⁷ Флп. 4:13

¹⁸ Пс. 102:1-5

¹⁹ Ис. 40:31

²⁰ Деян. 3:21

²¹ Пс. 138:14-16

²² Рим. 1:20

²³ Пс. 138:15-16

²⁴ «Beginning the Journey», *The Incredible Machine* (National Geographic Society, 1986) 43.

²⁵ David Bodanis, *The Body Book: a Fantastic Voyage to the World Within* (Little, Brown & Co., 1984) 115.

Убойтесь Бога

И ГОВОРИЛ ОН ГРОМКИМ ГОЛОСОМ: УБОЙТЕСЬ БОГА...

(ОТКР. 14:7, ПЕРВАЯ ЧАСТЬ).

„Убойтесь Бога!“ — вот первые слова, произнесённые первым ангелом из 14-й главы Книги Откровение¹. Бог ожидает, что люди будут приближаться к нему с трепетом и благоговением. Не напрасно ведь пишет псалмопевец: «Начало мудрости — страх Господень»². Этот страх, однако, не имеет ничего общего с тревогой, испугом или ужасом. Только дьявол пытается представить любящего Бога как жестокого и мстительного тирана. Но Сам Бог говорит о Себе следующее: «Господь, Господь, Бог человеколюбивый и милосердый, долготерпеливый и многомилостивый и истинный»³.

Признание Бога как Творца побуждает нас искать знание о Нем, анализируя Его творения. Весьма логично начать наше исследование с человеческого организма, представляющего собой чудо творения. Стремление именно таким образом познать Бога делает изучение анатомии и физиологии весьма значимым занятием. В процессе анализа становится очевидным, что за всем этим стоит рука Величайшего из творцов и что воля слепого случая и последующее действие эволю-

ции как причины человеческого бытия не выдерживают критики. ДНК, рассмотренная нами ранее, была прекрасной иллюстрацией всемогущей силы Бога. Вот еще две:

Глаз

Пожалуй, наилучшим примером, безусловно исключая случайную эволюцию, является глаз. Это удивительно замечательный орган, но только в том случае, если в нём всё находится на своём месте. Эволюция глаза никак не возможна, ибо в результате даже небольшого изменения потребовалось бы множество изменений одновременно как в самом глазу, так и в окружающих его структурах⁴.

За исключением редчайших случаев, генетические изменения вызывают ослабление, разрушение или нарушение в работе различных структур организма, а также процессов, происходящих в нём. Благоприятный природный отбор мог бы привести к положительным результатам только в чрезвычайно редком числе случаев... Длительная эволюция должна продемонстрировать нам длинную цепочку незначительных промежуточных изменений... Это ставит непреодолимое препятствие для формирования сбалансированных и взаимосвязанных систем (как, например, глаз и зрение)⁵.

Устройство глаза не может не поражать воображение наблюдателя. Вначале свет путешествует через зрачок к сетчатке, расположенной в задней части гла-

за. Там он регистрируется с помощью химических процессов на палочках и колбочках сетчатки, передающих в свою очередь изображение через нервную систему к затылочной доле головного мозга, где находится зрительный центр. Зрительная система является чрезвычайно сложным механизмом, поэтому мы проиллюстрируем всего лишь описание мышечных действий, необходимых для зрения.

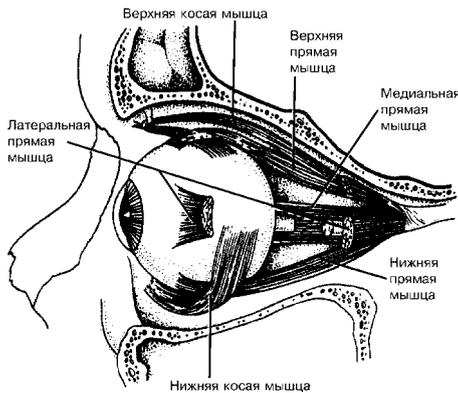


Рис. 3. *Внешние мышцы глаза. Обратите внимание на «блок», используемый верхней косой мышцей.*

Глаза никогда на самом деле не находятся в спокойном состоянии. Если бы изображение удерживалось статично на сетчатке, участвующие в этом фоторецепторы (палочки и колбочки) очень скоро подверглись бы химическому истощению, и изображение постепенно исчезло бы. Постоянные, мельчайшие, быстрые движения глаз гарантируют, что изображение всё время перемещается по сетчатке, и к его обработке

приступают всё новые фоторецепторы. Эти движения делают возможными внешние мышцы глаза.

Каждый глаз оснащен тремя парами упругих и гибких мышц. Так же, как и в случае с другими мышцами скелета, почти все из которых функционируют парно, каждая из парных глазных мышц состязается с противоположной, в результате чего глаз поворачивается в разные стороны. Верхняя прямая мышца направляет взгляд вверх, в то время как нижняя прямая мышца опускает его вниз. Латеральная прямая мышца поворачивает глаз вправо или влево, в то время как медиальная мышца поворачивает его к переносице. Верхняя и нижняя косые мышцы вращают глаз по часовой стрелке или против часовой стрелки. Действие указанных шести мышц делает возможным движение глаза во всех направлениях.

Каждая глазная мышца берёт начало от кости внутри глазницы и крепится непосредственно к главному яблоку прямо позади зрачка. Постоянное напряжение делает глазные мышцы практически самыми быстрыми в организме. Приспособленные к семи координированным движениям, они дают возможность человеку пользоваться услугами уникальной, не имеющей в природе аналогов системой отслеживания. Глазные мышцы позволяют нам поддерживать бинокулярное зрение — способность определять глубину и расстояние.

Одной из важнейших мышц глаза является верхняя косая мышца. Она может функционировать только благодаря сухожилию, которое перекидывается через блок, построенный в виде кольца из волокнистого

хряща. Это позволяет данной мышце действовать практически под углом в 90° . (См. рис. 3.) Невозможно вообразить себе, чтобы мышца, работа которой подразумевает сложнейшую комплексную взаимосвязь, могла образоваться в результате случайности. Это лишь один из многочисленных наглядных примеров, подтверждающих веру в Бога-Творца.

Красные кровяные тельца

Самыми простыми клетками нашего организма можно считать красные кровяные тельца (эритроциты). В то же время они являются наиболее важными из всех компонентов, составляющих кровь. Около 25 триллионов этих мельчайших клеток, протекающих через 100 тыс. км наших кровеносных сосудов, составляют примерно 45 процентов от общего объема крови (ок. 5,5 литра). Эритроциты состоят преимущественно из воды и гемоглобина; последний помогает эффективному транспортированию кислорода через кровь от легких ко всем клеткам организма, а также возвращение по обратному маршруту углекислого газа. Эти клетки образуются в красном костном мозге, продолжительность их жизни ограничивается четырьмя месяцами (120 днями), за которые каждая клетка совершает поход от легких к тканям и обратно 75 000 раз, после чего возвращается в костный мозг, чтобы умереть там⁶. В течение секунды приблизительно 3 миллиона красных кровяных телец погибает и образуется вновь.

Каждая из триллионов клеток нашего тела может быть приравнена к городу, обнесенному крепостной

стеной. Каждый такой «город» имеет ядро — центр административного управления, главой которого служит ДНК, направляющая и руководящая всеми видами деятельности. В нем также имеются средства активной коммуникации (РНК) и транспорта (эндоплазматическая сеть), энергетические станции (митохондрии), заводы (рибосомы) и активная система очистки и избавления от отходов (лизосомы). Кислород и питательные вещества поступают в него через внешнюю стену (клеточная мембрана) и через эту же стену удаляются продукты распада и углекислый газ.

Наименьшей функциональной единицей организма является фермент, молекула белка, своеобразная «рабочая лошадка» на заводах клетки. Каждый фермент выполняет единственную, присущую лишь ему функцию, но поскольку отдельно взятая клетка может иметь более одной функции, то она способна вмещать в себя сотни и тысячи различных ферментов. Красные кровяные тельца по сравнению с большинством других клеток очень просты, потому что имеют единственный основной продукт: гемоглобин.

Завод, или конвейер, по производству гемоглобина схематично изображен на рис. 4. Этот конвейер начинается с 1) объединения сукцината с глицином для образования порфобилиногена. Этот первый шаг требует задействования трех различных видов ферментов, а также витаминов и минеральных веществ. Затем 2) эти четыре молекулы объединяются и образуют протопорфирин III, на этот раз с помощью шести различных ферментов и трех витаминов. Железо 3) присоединяется к протопорфиру III, в результате при

участии одного фермента, одного витамина и одного минерала образуется гем. В конечной фазе 4) четыре молекулы гема прикрепляются к молекуле глобина, который был выработан отдельно, и с конвейера скатывается гемоглобин, готовый к выполнению своей дыхательной функции⁷.

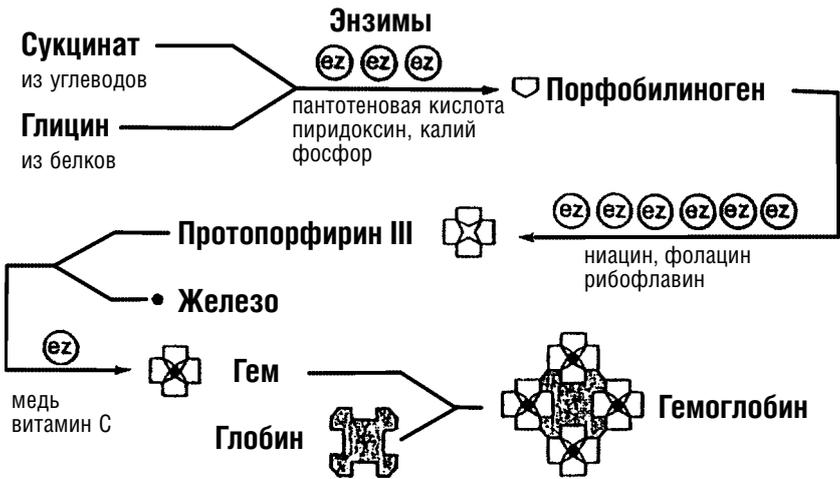


Рис. 4. *Формирование гемоглобина.*

Сложность ферментативной активности становится более очевидной, когда мы обнаруживаем, что сравнительно простой процесс производства каждой молекулы гемоглобина требует участия 10 различных ферментов, шести витаминов и четырех минералов. Но когда мы узнаем, что каждую секунду в организме должно быть произведено 3 миллиона новых красных кровяных телец взамен погибших, и что каждая из этих клеток содержит почти 300 миллионов молекул

гемоглобина, в свою очередь состоящих из 10 000 атомов и 570 различных аминокислот, то наше изумление неизмеримо возрастает⁸. При этом надо помнить, что речь идет об одной из самых простых клеток нашего организма. Если бы для подобной иллюстрации были взяты клетки печени или почек, сложность общей картины увеличилась бы многократно.

Даже беглый взгляд на устройство Божьего творения вызывает благоговейный трепет перед нашим Создателем. Господь, создавший нас, также заложил в нас законы здоровья, обязательные для исполнения. Мы проявляем свою любовь к Богу нашим отношением к Его законам, как физическим, так и духовным. В благоговейном страхе пред нашим Создателем, мы от всей души стремимся соблюдать все Его законы. Первый ангел старается пробудить в людях именно такое отношение к Божьим установлениям, в то же время убеждая нас готовиться ко Второму пришествию.

¹ Откр. 14:7.

² Пс. 110:10.

³ Исх. 34:6.

⁴ Colin Mitchell, *The Case for Creationism* (Autumn House Limited, 1994) 138-140.

⁵ Richard M. Rittland, *A Search for Meaning in Nature* (Pacific Press, 1970) 283-285.

⁶ J. D. Ratcliff, «Bloodstream», *I am Joe's Body* (A Berkley/Reader's Digest Book, 1975) 89.

⁷ Mervyn G. Hardinge, «Health and Salvation», *Journal of the Adventist Theological Society* 2 Mar. 1992: 94-110.

⁸ *The Incredible Machine* (National Geographic Society, 1986) 100.

Воздайте славу и поклонитесь Богу

ВОЗДАЙТЕ ЕМУ СЛАВУ...И ПОКЛОНИТЕСЬ СОТВОРИВ-
ШЕМУ НЕБО И ЗЕМЛЮ, И МОРЕ И ИСТОЧНИКИ ВОД.
(Откр. 14:7).

Увещевая жителей земли «убояться Бога», первый ангел призывает нас также «воздать Ему славу»¹. Как мы можем последовать этому призыву? На поставленный вопрос особенным образом отвечает апостол Павел в Послании к коринфянам:

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены *дорогою* ценою. Посему прославляйте Бога и **в телах ваших** и в душах ваших, которые суть **Божии**»².

И в других местах Павел упоминает о важности нашего тела, как храма Божьего: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот *храм* — вы»³. Далее он развивает эту мысль так: «Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте во славу Божию»⁴.

Священное Писание учит нас прославлять Бога благочестивым образом жизни, особенно сейчас, когда Второе пришествие стало ещё ближе к нам. В Послании к Титу Павел писал:

«Ибо явилась благодать Божия, спасительная для всех человеков, научающая нас, чтобы мы, отвергнувши нечестие и мирские похоти, *целомудренно, праведно и благочестиво* жили в нынешнем веке, ожидая блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа, Который дал Себя за нас, чтобы избавить нас от всякого беззакония и очистить Себе народ особенный, ревностный к добрым делам»⁵.

Мы, с «блаженным упованием» ожидающие скорого пришествия Господа, должны жить чисто и целомудренно. В Послании к фессалоникийцам апостол Павел обращается со следующим призывом:

«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, Который и сотворит *сие*».⁶

Каждый ожидающий славного пришествия Христа должен быть освящен во всей полноте — и телом, и духом, и душой. Только таким образом жизни можно истинно «воздать Богу славу».

Прославлять Бога телом своим означает заботиться о нем как можно лучше. Тело полностью принадлежит Ему по двум причинам: Он сотворил его и искупил его. Мы можем с уверенностью взирать на Твор-

ца, Вседержителя и Искупителя, получая наставления о том, как строить свою жизнь и поддерживать здоровье.

Вот иллюстрация смысла сказанного.

Притча об автомобиле

Некий производитель автомобилей решил для рекламы своего товара отдать несколько машин во временное пользование людям, которые где только можно демонстрировали бы их красоту и удобства. По новенькой сияющей машине (с инструкциями по уходу) получили два наших героя. Единственное предварительное условие было таково: при каждом удобном случае демонстрировать окружающим преимущества этих автомобилей, тем самым увеличивая рейтинг производителя.

Первый счастливчик укатил на своем новом авто домой, с самого начала не уделяя должного внимания уходу за машиной. Он не поддерживал в ней чистоту, и очень скоро машина стала грязной. Временный владелец не следовал инструкциям по регулярной смене масла и смазке рабочих механизмов, его мало волновала необходимость использовать в качестве топлива только высококачественный бензин. В результате такого пренебрежительного подхода блестящее авто очень скоро стало выглядеть и передвигаться как старая развалина.

Другой человек, получивший автомобиль, весьма гордился своим неожиданным приобретением. Он ежедневно чистил машину до блеска, он прилежно следовал всем указаниям по текущему уходу, призна-

вая тем самым, что производитель лучше знает, как заботиться об этом изделии. В бензобак он заливал бензин исключительно высокого качества, а во время вождения стремился, насколько это возможно, уберечь автомобиль от лишних «стрессов». Друзья приходили выразить восхищение великолепными характеристиками этого автомобиля, и многие изъявляли желание приобрести аналогичную модель.

Когда период бесплатной аренды подошел к концу, производитель автомобилей навестил обоих «рекламных агентов». У первого он забрал машину, выразив при этом крайнее недовольство отношением, проявленным к его товару со стороны временного владельца, а также отсутствием интереса к новой машине со стороны соседей. Посетив второго «агента», он остался чрезвычайно доволен. Хорошей заботой об автомобиле этот человек явным образом продемонстрировал свое уважение к его производителю. Хозяин с радостью продлил с этим человеком контракт и продолжал снабжать его «демонстрационными» автомобилями.

Человек, не проявивший интереса к уходу и заботе об арендованной машине, потерял то, что получил даром. Второй, проявивший максимум внимания к порученному делу, был признан хорошим управителем и благословлен продолжением бесплатной аренды.

Здоровье и экология

Многих сегодня волнует проблема всё возрастающих расходов на здравоохранение. Профилактическая медицина завоевывает большую популярность, поскольку помогает существенно снизить затраты на

лечение. Однако часто практикующие медики совершенно не заинтересованы в понижении своих доходов.

Во многих ситуациях современная медицина показывает себя максимально изощрённой и отстраненной от личности. Здравоохранение постепенно превратилось в большой и весьма прибыльный бизнес, а врачи во многом утратили благообразный облик людей, с сочувствием обеспечивающих лечение и уход за больными. Хотя нельзя отрицать и того, что научно-технические нововведения оказали на медицину положительное влияние, становится все очевиднее, что простое удаление или пересадка больного органа или попытка уничтожить болезнетворные микробы уже не является достаточным ни в медицине, ни в экологии. Оптимальный подход, формирующийся в последнее время, подразумевает укрепление механизмов иммунной защиты человека вместе с изменением образа жизни.

Термин экология означает философию медицинской практики в широком смысле, а не только вопросы защиты окружающей среды. Историк Алан Грегг делит историю медицины на три основные эры:

- 1. Эра медицинских авторитетов** — от античности до начала современной медицинской науки, примерно до начала XIX в.
- 2. Эра исследований, экспериментов и лечения специфических заболеваний** — с начала XIX в. до наших дней.
- 3. Эра экологии**, начавшаяся сравнительно недавно; в фокусе деятельности экология держит не

просто заболевание, но всего пациента и окружающую его среду.

Грегг отмечает, что «многие современные проблемы, касающиеся здоровья людей и здравоохранения, происходят по причине трудностей этого переходного периода»⁷.

Экологическое мировоззрение предполагает, что взаимодействие людей с окружающей средой должно претерпеть кардинальные изменения. Стенли Кобб в свою очередь утверждает:

«Поведение живого организма в целом или его частей в настоящее время является главным объектом внимания биологов и, несколько с опозданием, врачей. Они все больше начинают видеть в таких вещах, как здоровье и болезнь, реакцию человеческого организма на комплекс воздействий внутренней и внешней среды... В конце концов, экологический взгляд распространяется и на современную медицину»⁸.

На протяжении всей своей истории люди много раз меняли взгляды на причины болезней, поочередно обвиняя в них то внешние силы, то самих себя. Всего чуть более ста лет тому назад, когда Луи Пастер открыл микробы, этот вопрос вроде бы разрешился раз и навсегда: во всём виноваты внешние враждебные силы. Современная медицина в большой степени основывается на той предпосылке, что противостояние внешним силам является гораздо более важным делом, чем попытка изменить человека.

Придерживаясь такой философии, мы вкладываем громадные деньги в изобретение новых антибиотиков для борьбы с микроорганизмами, живучесть которых стремительно возрастает; и одновременно в психологической сфере стремимся изменить моральные установки общества, дабы смягчить стресс и чувство вины. Во многом общепринятым мнением остаётся следующее: привычки и образ жизни человека не могут и не должны подвергаться изменениям. Акцент в любом медицинском вмешательстве делается на то, что конкретно делают *для людей* профессионалы от здравоохранения. А вот что же люди сами должны делать *для себя*, дабы предотвратить или вылечить болезнь, считается менее важным.

Рене Дюбо напоминает нам, что мы создаем себе новые болезни фактически так же быстро, как ликвидируем старые⁹. Врачи могли бы помочь изменить эту ситуацию, если бы побуждали людей изменяться в лучшую сторону. Но они лишь частично решают проблему, борясь с болезнями, на смену которым приходят всё новые и новые.

Реформа здоровья

В последнее время внимание средств массовой информации привлекла другая серьезная проблема, имеющая место в США. Ежегодные расходы на здравоохранение на каждого человека, независимо от возраста, превышают в настоящее время 3000 долларов. Общая сумма расходов на медицину и здравоохранение в национальном масштабе составляет примерно 13% от валового национального продукта, что значи-

тельно больше, чем в любой другой стране мира. И при этом несколько стран могут похвастаться лучшей статистикой долголетия и меньшей детской смертностью. Вывод таков, что, возможно, существуют другие пути, позволяющие обеспечить большую эффективность здравоохранения. Здесь подразумевается отсутствие прямой связи между стоимостью и эффективностью здравоохранения. Менее дорогостоящие подходы, оказывается, могут быть более действенными.

Во многих отраслях промышленности и бизнеса в США страховые выплаты сотрудникам в связи с лечением представляют собой наибольшую статью расходов. В автомобильной промышленности эти затраты на единицу выпускаемой продукции в настоящее время превышают себестоимость стали, используемой для изготовления одной машины! Такие высокие цены дают основание говорить о реформе. *Реформа здоровья* в данном контексте предполагает усилия по снижению расходов на здравоохранение в Соединенных Штатах.

В начале 1970-х годов в Канаде пришли к пониманию аналогичной проблемы и постарались найти пути её разрешения, проведя масштабное исследование. Канадское правительство, давая определение и характеристику основным причинам заболеваемости и смертности, создало документ под общим названием **Концептуальный анализ проблемы здоровья**. В рамках данного документа здоровье рассматривается как состояние четырех его компонентов:

Биология человека. Сюда относятся все аспекты здоровья, непосредственно связанные с при-

родой человека, его биологией и генетическим наследием.

Окружающая среда. Включает все внешние факторы и условия, влияющие на здоровье и в основном неподвластные человеку. Сюда входят здоровая или зараженная пища, лекарства, косметика, загрязнение воздуха и воды, повышенный шум и другие опасности.

Образ жизни. Включает в себя все осознанные решения, ежедневно принимаемые человеком в тех областях, над которыми он имеет определенную степень контроля, а именно: режим питания, качество еды и питья, физические упражнения и регулярный отдых, а также бесконечное множество других условий, от которых прямо или косвенно зависит здоровье либо вероятность того или иного заболевания. Сознательный риск ведёт, например, к «болезням выбора», среди которых эмфизема, рак легких, сердечно-сосудистые заболевания для тех, кто не хочет отказаться от курения, или цирроз печени и большой риск погибнуть в автокатастрофе — для любителей спиртного.

Организация общественного здравоохранения. Сюда относятся специалисты-профессионалы, медицинские учреждения и оборудование, одним словом все то, что составляет понятие здравоохранения. Традиционно 95 центов из каждого доллара, потраченного на здоровье, оседает именно в этой сфере. Хотя система

здравоохранения со всеми докторами и клиниками поглощает такое громадное количество всевозможных ресурсов, она остается относительно беспомощной в вопросе предотвращения болезней или профилактики здоровья.

Определив, таким образом, компоненты, имеющие отношение к здоровью человека, канадское исследование однозначно свидетельствует, что усовершенствования в области здоровья сегодня зависят гораздо больше от индивидуального поведения и отношения человека к своему образу жизни и привычкам, чем от количественного и качественного улучшения системы здравоохранения. Здоровье каждого человека сегодня по большей части находится в его собственных руках. Если человеку повезло родиться без серьезных наследственных предрасположенностей и если человек сознательно контролирует своё поведение, он может сделать значительно больше для сохранения собственного здоровья и продления срока жизни, чем любая специальная профилактическая или терапевтическая медицина.¹⁰

С тех пор эта концепция получила подтверждение и во многих других странах. Оценка потенциального риска заболевания и санитарное просвещение стали мощными средствами, широко используемыми в рамках данного подхода. Люди должны осознать, что избранный ими образ жизни в большой степени определит качество их здоровья и уровень жизни. **Оценка риска** предполагает деление людей на категории соответственно индивидуальному риску специфических заболеваний. Например, человек курящий, страдаю-

щий повышенным количеством холестерина в крови, ведущий преимущественно сидячий образ жизни и имеющий наследственную предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, принадлежит к группе повышенного риска внезапного сердечного приступа. Когда люди осознают этот риск, они начинают острее чувствовать необходимость уменьшить его и скорее прислушиваются к советам санитарного просвещения, чем люди, остающиеся в неведении относительно собственных проблем. **Ощутимая потребность** может возникнуть либо из-за желания уменьшить существующую боль или заболевание, либо в результате признания серьезности индивидуальных факторов риска и их потенциальных последствий.

Избери жизнь

Концепция, в основе которой лежит здоровый образ жизни и избежание риска, зиждется на представлении о том, что каждый человек обладает свободой выбора. Бог наделил людей этим чудесным даром от начала Творения. Он никогда не навязывает нам то или иное решение силой, но побуждает нас делать благоразумный выбор. Моисей, обращаясь к Израилю со своим последним посланием от имени Бога, умолял: **«Избери жизнь**, дабы жил ты и потомство твое»¹¹.

Запомните последние слова Моисея, произнесённые им перед тем, как взойти на гору Нево и умереть:

«...положите на сердце все слова, которые я объявил вам сегодня, и заветавайте их детям своим, чтобы они старались исполнять все слова закона сего. Ибо это не пустое для вас;

но это жизнь ваша, и чрез это вы *долгое время* пробудете на той земле, в которую вы идете чрез Иордан, чтобы овладеть ею»¹².

Бог подчеркивает важность закона причинно-следственных связей. Если мы будем жить согласно Его заповедям, то естественным результатом станет жизнь и здоровье. Неповиновение же приносит не менее естественный результат в виде болезней и смерти.

Несколько лет спустя после Моисея Иисус Навин оставил своё завещание сынам Израиля:

«Если же неуютно вам служить Господу, то изберите себе ныне, кому служить... а я и дом мой будем служить Господу»¹³.

Воздать славу Богу в телах наших означает сделать хороший выбор. «Избери жизнь!» — таково было завещание Моисея. Оно остается Божьим призывом и для нас, ибо его передал нам первый ангел.

¹ Откр. 14:7.

² 1 Кор. 6:19, 20.

³ 1 Кор. 3:16, 17.

⁴ 1 Кор. 10:31.

⁵ Тит. 2:11-14.

⁶ 1 Фес. 5:23,24.

⁷ Edward A. Suchman ed, *Sociology and the Field of Public Health* (Russell Sage Foundation, New York) 18.

⁸ Harold I. Lief, F. Victor, and R. Nino, eds., *The Psychological Basis of Medical Practice* (Harper and Row) 37.

⁹ Rene J. Dubos, *Mirage of Health* (New York: Harper).

¹⁰ Из речи distinguished Марка Лалонда, министра здравоохранения Канады, на первой панамериканской конференции по планированию здоровья человеческими усилиями, Оттава, Канада, 10-14 сент. 1973.

¹¹ Втор. 30:19.

¹² Втор. 32:46,47.

¹³ И. Нав. 24:15.

Ешьте во славу Божию

ЕДИТЕ ЛИ... ВСЕ ДЕЛАЙТЕ ВО СЛАВУ БОЖИЮ (1 Кор. 10:31).

Первый ангел в 14-й главе Книги Откровение говорит: «Убойтесь Бога и воздайте Ему славу...»¹. Апостол Павел акцентирует внимание на том, что принимать пищу следует «во славу Божию»². То, что мы едим, жизненно важно для развития и поддержания нашего храма, то есть тела. Наша сила, наш иммунный потенциал, наше существование и способность вносить определенный вклад в жизнь общества — все зависит от соответствующего питания. Мы прославляем Бога правильным питанием своего организма, храма Господа нашего. Каким же по замыслу Божьему должно быть наиболее полезное питание?

Наука о питании

Диетология, наука о рациональном питании, достаточно молода. Она обязана своим зарождением жившему в конце XVII в. французу Антуану Лавуазье, который считается отцом современной диетологии и которому принадлежат слова: «жизнь есть химическая функция»³. Он, в частности, обнаружил взаимосвязь

между кислородом и обменными процессами в организме.

Но до недавних пор практически не имелось информации об основных питательных веществах. Витамины, к примеру, были открыты лишь в начале нынешнего века благодаря работе Казимира Функа в Польше, Ф. Хопкинса в Великобритании, а также Элмера Мак-Коллама, Джозефа Голдбергера и Роберта Уильямса в Соединенных Штатах⁴.

В 1753 году шотландский морской врач Джеймс Линд опубликовал результаты первого научного терапевтического исследования человека. Они показали, что цингу, серьезное заболевание, вызываемое недостатком витаминов в организме и проявляющееся в виде опухолей дёсен, кровотечений и общей слабости, можно вылечить соком цитрусовых. Цинга — первое заболевание, против которого было найдено конкретное лечение. Впоследствии всем английским матросам, отправляющимся в плавание, предписывалось брать с собой достаточный запас сока цитрусовых, за что они получили кличку «лайми». Потребовалось еще двести лет, прежде чем была лабораторно выделена и всеми признана аскорбиновая кислота (витамин С). Сегодня мы практически каждый день узнаём что-то новое об этом и других питательных веществах⁵.

Пожелание правильно питаться может быть воспринято адекватно только в том случае, если мы станем рассматривать его через призму функционирования клеток человеческого организма. Работа каждой из триллионов клеток не прекращается ни днем, ни ночью, и каждой из них требуется топливо (питание),

которое наиболее эффективно может быть получено из продуктов, содержащих углеводы, которые метаболизируются, иначе — сгорают, — в реакции с кислородом, поступающим в организм при дыхании. Жиры могут быть источником энергии или отложенных калорий; они также важны для синтеза определенных гормонов и поддержания в должном состоянии клеточных мембран. Белки, содержащие в своем составе аминокислоты, важны с точки зрения формирования клеточной структуры и ее ферментов. Витамины, часто вместе с ферментами, в мельчайших количествах необходимы для нормального течения обменных процессов в организме. Как витамины, так и минеральные вещества облегчают протекание ферментативных химических реакций.

Диетология — это наука о том, как обеспечить организм человека всеми необходимыми для нормального функционирования каждой клетки питательными веществами (витаминами, минералами, водой, ферментами, углеводами, белками и жирами). Организм обладает замечательной способностью извлекать и повторно использовать питательные вещества из клеток, постоянно умирающих в организме. Благодаря такой эффективной системе восстановления ежедневное пополнение запасов большинства питательных веществ, особенно витаминов и минеральных веществ, требуется только в микроскопических количествах.

Виды продуктов

Практический подход к вопросам питания заключается в изучении не сложных биохимических фор-

мул, но того, какие продукты и в каких количествах обеспечивают сохранение и поддержание оптимального здоровья. Цельные продукты, приготовленные насколько возможно более простым способом, являются наилучшим выбором.

В Книге Бытие говорится о самой первой диете, данной Господом для человека:

«Я дал вам **всякую траву, сеющую семя**, какая есть на всей земле, и **всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя**: вам *сие* будет в пищу».

Проклятие, которое было наведено на человека после грехопадения, содержало следующие слова:

«Проклята земля за тебя; со скорбию будешь питаться от неё во все дни жизни твоей. Тернии и волчцы произрастит она тебе; и будешь питаться *полевою травою*».⁷

Таким образом, к первоначальной пище человека, состоявшей из злаков, бобовых, фруктов и орехов добавились зеленые листовые овощи и корнеплоды, такие как картофель и морковь.

Именно эта пища вполне позволяла поддерживать жизнь. Нет никаких данных, что в допотопные времена сокращалась продолжительность жизни. Иаред, Мафусал и Ной (шестое, восьмое и десятое поколение от Адама) жили дольше, чем сам Адам⁸.

После потопа, уничтожившего всю растительность на земле, Бог дал человеку дополнительную диету:

«Все движущееся, что живет, да будет вам в пищу; как зелень травяную даю вам все. Только плоти с душою ее, с кровию ее, не ешьте»⁹.

Запрет на употребление крови был еще раз провозглашен народу израильскому, когда он готовился войти в землю обетованную: «Это постановление **вечное** в роды ваши, во всех жилищах ваших; **никакого тука и никакой крови** не ешьте»¹⁰. Это запрет вечный, и он призван был благоприятно отразиться на здоровье человечества. Какое благословение посетило бы людей и сегодня, если бы они ели мясо без крови и жира.

Продолжительность жизни человека до и после Потопа

См. Быт. 5 и 11.

10 поколений до потопа		10 поколений после потопа	
Имя	Годы жизни	Имя	Годы жизни
1. Адам	930	1. Сим	600
2. Сиф	912	2. Арфаксад	438
3. Енос	905	3. Сала	433
4. Каинан	910	4. Евер	464
5. Малелеил	895	5. Фалек	238
6. Иаред	962	6. Рагав	239
7. Енох (взят на небо)	365+	7. Серух	230
8. Мафусал	969	8. Нахор	148
9. Ламех	777	9. Фарра	205
10. Ной	950	10. Авраам	175
Средняя продолжительность жизни, не считая Еноха	912	Средняя продолжительность жизни	317

В приведенной таблице сравнивается возраст представителей десяти поколений, живших до потопа и питавшихся исключительно растительной пищей, и представителей 10 послепотопных поколений, евших, в числе прочего, мясо.

Можно предположить, что разрешение на употребление в пищу мяса, имело целью сократить срок греховной жизни человека, и хотя об этом напрямую не

говорится, однако последствия, описанные в Книге Бытие, главы 11 и 12, свидетельствуют об этом. Они были весьма красноречивы. После потопа срок человеческой жизни резко сократился. Авраам, представитель десятого поколения после Ноя, прожил 175 лет. Какой контраст с продолжительностью жизни самого Ноя, десятого после Адама, прожившего 950 лет, что на 20 лет дольше жизни Адама¹¹.

Ученые все чаще приходят к однозначному выводу о том, что первоначальная, предусмотренная Богом диета является наилучшей с точки зрения профилактики и предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, различных видов рака, гипертонии, артрита, ожирения, дивертикулеза и почечно-каменной болезни — все они весьма распространены в странах Запада. Основными виновниками вышеперечисленных заболеваний врачи считают животные жиры и холестерин, содержащиеся в мясе, яйцах и молоке. В свою очередь, большое содержание клетчатки, фитохимических веществ, антиоксидантов, а также наличие необходимых витаминов и минеральных веществ — это всего лишь некоторая часть преимуществ первоначальной растительной диеты Эдема.

В 1983 году началось известное китайское исследование, в рамках которого ученые попытались проанализировать особенности диеты, образа жизни, а также степень распространенности определенных заболеваний и показатели смертности среди 6500 взрослых людей, проживавших в 130 деревнях. Д-р Колин Кэмпбелл, организатор данного исследования, по результатам эксперимента сформулировал новую гипотезу.

Он настаивал на том, что причиной заболеваний следует скорее считать отсутствие баланса в рационе питания между растительной и животной пищей. Он говорит: «Собраны весьма убедительные данные, свидетельствующие, что питательные характеристики продуктов животного происхождения ассоциируются с активной предрасположенностью к дегенеративным заболеваниям, в то время как растительная пища способствует предотвращению этих заболеваний». Хотя в настоящее время все чаще звучат призывы употреблять больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, д-р Кэмпбелл сетует, что одновременно с этим внимание диетологов в недостаточной степени акцентируется на уменьшении употребления продуктов животного происхождения. Производители мясных продуктов предпринимают активные шаги, чтобы «сохранить традиционное употребление продуктов животного происхождения». В качестве альтернативы предлагается делать выбор в пользу курятины в сравнении с говядиной или молочных продуктов с низким содержанием жиров в сравнении с цельномолочными продуктами; эти попытки призваны создать иллюзию безопасности продуктов животного происхождения с низким содержанием жиров¹².

Данные, полученные в результате китайского исследования, свидетельствуют, что среди жителей Китая меньше распространены сердечно-сосудистые заболевания, рак, остеопороз и железо-дефицитная анемия, в сравнении с населением Соединенных Штатов. И это несмотря на то, что 96 процентов белка в рационе питания китайцев приходится на растительные

продукты. В США 71 процент пищевого белка находится в продуктах животного происхождения¹³. Поскольку все без исключения питательные вещества «зарождаются» в растениях, большое сожаление вызывает тот факт, что множество людей предпочитает получать их как бы из вторых рук, в виде животных продуктов.

Д-р Дин Орниш, заслуженный специалист в области кардиологии, на практике продемонстрировал факт обратимости атеросклеротических процессов, и разработал рацион питания, которому дал название «диета жизненного выбора». Орниш подчеркивает важность употребления в пищу продуктов, богатых сложными углеводами (крахмалистая пища), клетчаткой и рядом других питательных веществ, обнаруживаемых только в растительной пище. Он также настоятельно рекомендует полностью отказаться от употребления любого рода мясной пищи, включая куриное мясо и рыбу¹⁴.

Суммируя огромное количество исследований, проводимых в области питания, д-р Марк Мессина, известный специалист-диетолог, сотрудничавший ранее с Национальным институтом раковых заболеваний, говорит следующее:

«Ешьте в большом количестве цельнозерновые продукты, овощи и фрукты. Ежедневно включайте в рацион питания немного сои или других бобовых. Лишь в небольших количествах употребляйте орехи, семена, жиры, а также животные продукты, или вообще откажитесь от них. Хотите верить, хотите — нет,

но это все, что вам нужно знать»¹⁵.

Джон А. Мак-Дугалл опубликовал труд, получивший широкое признание, как план Мак-Дугалла. Вот что он пишет:

«Жирная пища в последнее время стала столь распространенной, что многие забыли, что совсем недавно она считалась деликатесом и была доступна только богатым... К «жирной» пище относятся красное мясо, птица, яйца, рыба, морепродукты, сыры, молоко, масло, орехи, семечки. Не очень полезны также белый рис, рафинированная мука, соль и сахар... С точки зрения питательной ценности эти продукты не могут полноценно удовлетворить насущные потребности организма либо из-за чрезмерной избыточности, либо из-за недостатка в них питательных веществ».

Мак-Дугалл делает следующий общий вывод:

«Рацион питания, лучше всего поддерживающий здоровье и исцеляющий человеческий организм, представляет собой растительную диету, основанную на крахмалистой пище, с добавлением свежих овощей и фруктов»¹⁶.

Научных материалов, поддерживающих полезность вегетарианского питания, более чем достаточно. Расхожие представления и мифы, касающиеся адекватного восполнения запасов белка в организме за счет употребления мясных и молочных продуктов, все чаще расцениваются как лозунги пропагандистской кампании, ведущейся заинтересованными производи-

телями мясо-молочной продукции. Бизнесмены-пищевики вложили значительные средства в университетские диетологические исследования, и под влиянием предвзятых результатов людям была навязана мясо-молочная пища. Эта предвзятость и до сих пор слышится в речах некоторых «устаревших» диетологов.

Существование тесной взаимосвязи между неадекватной диетой и распространенностью ряда дегенеративных заболеваний, впервые замеченное на Западе, в настоящее время ощутили и в развивающихся странах Африки, Азии и Латинской Америки. По мере того, как они следуют примеру Запада, отдавая предпочтение пище животного происхождения, увеличивается число сердечных и дегенеративных заболеваний. Баркитт отмечает:

«Наилучшие показатели в статистике большинства типичных для Запада заболеваний принадлежат адвентистам седьмого дня, которые не курят, не употребляют алкоголя и, кроме того, в большинстве своём придерживаются вегетарианской диеты. Как показывают статистические данные, среди этой группы населения значительно ниже уровень сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, цереброваскулярной (инсульт) и почечно-каменной болезни. Более того, они реже страдают от различных видов рака, распространенных в западных странах (рак легких и толстой кишки у мужчин и рак лёгких, груди и толстой кишки у женщин)»¹⁷.

Адвентисты изначально следовали Эдемской диете, и это стало их благословением свыше.

Экология питания

Питер Бурваш считает, что употребление мясной пищи является «экологическим преступлением». Древняя буддистская поговорка гласит: «Лягушка не будет выпивать всю воду из пруда, в котором живёт»¹⁸. К сожалению, мировые запасы пищи начинают иссякать. По оценкам издания «Уорлд Уотч» (сент. 1995г.) «измеряемый в днях потребления в мировом масштабе предполагаемый мировой запас зерна, переходящий на 1996 год, упал до 49 дней — самый низкий показатель из всех, ранее регистрировавшихся». Сегодня лишь немногие страны являются стабильными экспортёрами зерна: Аргентина, Австралия, Канада, Франция и Соединенные Штаты. В 1995 году зерно, выращенное в Соединенных Штатах, составляло приблизительно половину мирового экспорта этого продукта. Опять же по данным «Уорлд Уотч», «в то время, как ежегодно население земли увеличивается на 94 млн. чел., их питание все больше обеспечивается за счёт питания уже живущего населения»¹⁹. Это означает, что самое бедное население земного шара, тратящее львиную долю своих и без того мизерных доходов на пищу, позволяющую не умереть с голода, может не дотянуть до следующего урожая.

В прошлом бытовало мнение, будто бы при нехватке продуктов фермеры всегда могут расширить площадь сельхозугодий под активную культивацию. Эта точка зрения, однако, пережила саму себя. Пригод-

ная для сельскохозяйственной обработки земля — не слишком холодная, сухая, влажная или неплодородная — в настоящее время почти вся находится в активной культивации. Значительные полезные территории в скором будущем будут выведены из оборота в связи с истощением верхнего плодородного слоя почвы и почвенной эрозией. Ежегодный уровень эрозии почвы в США по некоторым оценкам составляет 27 тонн на один гектар. В развивающихся странах уровень эрозии, вероятно, выше по крайней мере в два раза. Так, например, по причине вывода истощённых земель из активного использования, территория сельскохозяйственных угодий в бывшем Советском Союзе в период между 1977 и 1994 гг. сократилась с 123 до 94 миллионов гектаров²⁰. Кроме вышеозначенной проблемы, значительная часть полезных площадей земли по всему миру становится жертвой урбанизации, индустриализации и строительства скоростных дорог.

В дополнение к вышесказанному во многих сельскохозяйственных регионах земного шара снижается количество воды, используемой на полив. На территории Великих Равнин в Соединенных Штатах, например, фермеры были вынуждены, начиная с 1982 года, сократить ирригацию. Водные запасы сокращаются сразу в нескольких штатах Индии, включая и основную житницу страны — штат Пенджаб. В Китае многие северные районы страдают от нехватки водных ресурсов. В районе Пекина глубина залегания грунтовых вод увеличилась с 4,5 м в 1950 году до 45,5 м в 1995.

Многие реки были осушены, изменилось их естественное русло, были построены плотины и, как следствие, количество воды, поступающей в мировой океан, сократилось и продолжает сокращаться. В 1995 году Желтая река в Китае полностью пересыхала на участке протяженностью в 620 километров, начиная от устья. Река Колорадо в Соединенных Штатах к 1993 году также полностью пересыхала на территории пустыни в штате Аризона, не всегда доходя до Калифорнийского залива. В Центральной Азии река Аму-Дарья осушается производителями хлопка еще до того, как достигает Аральского моря, что в свою очередь приводит к значительному снижению добычи рыбы в Аральском море²¹. Насколько истинными для сегодняшнего дня кажутся слова, записанные в Священном Писании: «...вся земля опустошена, потому что ни один человек не прилагает этого к сердцу»²².

До 80-х годов XX в. производительность сельского хозяйства увеличивалась за счет использования удобрений. В 1990 году мир миновал мало кем замеченный, но от этого не ставший менее значимым рубеж в истории человечества. Хотя механизм подкормки земли работал бесперебойно в течение практически половины столетия, фермеры в последнее время все чаще стали обнаруживать, что использование нарастающего количества удобрений для повышения урожайности подобно добавлению большего количества дрожжей к тесту. После трехкратного увеличения, пришедшегося на период между 1950 и 1990 годом, объем мирового производства зерна не увеличивался с 1990 года в основном потому, что сельскохозяйствен-

ные культуры не могут более потреблять удобрения. Вызывает большие сомнения и ещё один вопрос: смогут ли селекционеры помочь в решении данной проблемы, выводя новые культуры, способные обеспечить увеличение урожайности за счёт большего количества используемых удобрений²³. Кажется, недолго осталось ждать исполнения предсказания о «гладах и морах», содержащегося в Евангелии от Матфея²⁴.

Писатель Жюль Верн в своё время предвидел, что источником пищи для людей, когда истощатся плодородные силы земли, станет океан. Многие страны уже поступают именно таким образом. В период между 1950 и 1989 гг. мировая добыча рыбы увеличилась в четыре раза и составляет до 100 миллионов тонн ежегодно. Эксперты ООН подсчитали, что в 1989 году в мировом масштабе имело место превышение критической массы выловленной рыбы. С тех пор объем мировой рыбной ловли уменьшился примерно на 8 процентов, и в настоящее время снижается количество морской пищи при одновременном повышении цен на продукты моря²⁵.

Каким образом употребление мяса сказывается на развитии экологического кризиса? Очень просто. Сорок процентов мировых запасов зерна идет на корм животным, предназначенным на убой. (В США 70 процентов зерна и миллионы тонн соевых бобов ежегодно скармливаются скоту.) Если бы продукты, произведенные из этого количества зерна, употреблялись человеком в первичном виде, можно было бы накормить в пять раз больше людей²⁶. Заготовка вегетарианской пищи требует в три раза меньших затрат энер-

гии по сравнению с производством аналогичного количества мяса. Почти 6 кг кукурузы и соевых бобов необходимо для получения килограмма свинины²⁷.

В 1977 году в США были подсчитаны энергетические затраты на производство различных пищевых продуктов. Производство, обработка, распространение и приготовление одной консервной банки сладкой кукурузы, содержащей 375 ккал энергии, требует энергетических затрат в количестве 4100 ккал. Для получения аналогичного количества энергии (375 ккал) из говядины пришлось затратить 19990 ккал энергии, то есть в пять раз больше.

Более простые методы ведения сельского хозяйства также связаны с вполне конкретными затратами. Так, в Мексике, где исследовалось выращивание кукурузы, ученые выяснили, что на один гектар этой культуры необходимы затраты, равные 1144 трудочасам. За это время можно заготовить годовой запас пищи для семи человек, употребляющих преимущественно злаки и овощи (2700 ккал на человека ежедневно). Если бы вместо вегетарианского рациона питания семья из семи человек питалась мясными продуктами, как это распространено в США, то количество трудочасов для обеспечения этой семьи животной пищей на один год возросло бы до 5000²⁸.

Чтобы приготовить мясную пищу, нужно израсходовать примерно 720 литров воды на человека в день, или в два раза больше, чем используется в типичных американских домах на все нужды в течение одного дня²⁹. Выращивание домашнего скота стало наиболее опасной с точки зрения экологии отраслью американ-

ского сельского хозяйства. К сожалению, практически каждая преуспевающая нация на земле «учится» на примере Соединенных Штатов, расходуя все возрастающее количество всевозможных ресурсов на производство мяса. Американские животноводческие фермы превратились в повсеместный образец для подражания³⁰. Перспективы шестимиллиардного населения Земли, стремящегося усвоить американскую модель питания, видятся как несовместимые с экологическим благополучием планеты. Реализация потребностей по американской модели потребует в 2,5 раза больше зерна, чем его может быть выращено на всей земле³¹. Единственным здравым решением для всех людей является переход на употребление более здоровой и требующей меньших затрат растительной пищи.

Негативные экологические последствия животноводства только начинают проявляться. Хотя Соединённые Штаты сами производят большую часть потребляемого ими мяса, неутолимый аппетит на мясные продукты заставляет частично импортировать его из Латинской Америки. Коста-Рика, например, в прошлом была почти полностью покрыта тропическими лесами. К 1983 году, спустя два десятилетия после значительного увеличения поголовья крупного рогатого скота, сохранилось лишь 17 процентов изначального лесного массива; все остальное вырублено под пастбища. Было подсчитано, что один-единственный гамбургер, «вывезенный» из Коста-Рики, влечет за собой уничтожение 15 квадратных метров тропических лесов. А в результате высвобождается 75 кг дву-

оксида углерода — «тепличного» газа, отрицательно влияющего на мировую экологию и состояние окружающей среды³².

Тропические леса — это легкие нашей планеты, они вырабатывают кислород и забирают из атмосферы углекислый газ. Но фермеры в бассейне реки Амазонки ежегодно выжигают более 10 миллионов гектаров тропических лесов. Такое повальное уничтожение лесных угодий в Южной Америке приводит к необратимым климатическим изменениям и сдвигам, что в частности уже сказалось на расширении пустынь на Африканском континенте. Эти тропические леса к тому же являются местом зимовки тысяч видов перелётных птиц из Северной Америки. Многие пернатые из-за их уничтожения, а это означает, что на север их возвратится меньше и будет уничтожено меньше вредных насекомых. Последующее увеличение числа насекомых потребует от человека использования большего количества ядохимикатов, загрязняющих земной и водный ландшафт и в конце концов попадающих в мировой океан. Рыба, зараженная таким образом, обнаруживается уже во всех без исключения океанах, а также в Арктике и Антарктике³³.

Многочисленные экологические проблемы помогают проиллюстрировать тот факт, что сохранение окружающей среды превратилось сегодня в одну из наиболее распространенных причин перехода на вегетарианское питание. Нравственно-этических проблем, связанных с ненужным уничтожением жизни, а также экономических и экологических вопросов, относящихся к производству и потреблению мясной пищи,

вполне достаточно, чтобы оправдать вегетарианство. Более значительным, чем когда бы то ни было, представляется другой насущный этический вопрос: правильно ли, что одни люди, регулярно употребляя мясную пищу, тем самым лишают других людей какой бы то ни было пищи вообще? Если имеется возможность произвести в пять раз большее количество продуктов растительного происхождения, чем животного, должны ли мы потакать привычкам и аппетитам небольшой группы богатых и ни в чем не нуждающихся граждан? Мясоедение сопряжено с использованием ресурсов, которые можно употребить на выживание голодающих людей.

В изложенных выше размышлениях мы не касались непосредственных последствий употребления мяса для здоровья человека, особенно учитывая наличие в этом продукте насыщенных жиров, холестерина, естественной мочевины, прочих шлаков, остатков антибиотиков, гормонов, бактерий, вирусов и паразитов, но полное отсутствие клетчатки. Все эти потенциальные опасности должны побудить мясоедов серьезно задуматься. Преимущества первоначально данной Богом растительной диеты по сравнению с «мясной» являются очевидными и неоспоримыми.

Антиоксиданты

Одним из самых важных элементов жизни является кислород. Каждая клетка нашего организма нуждается в присутствии кислорода для осуществления обменных процессов. Клетка, лишенная кислорода, умирает в течение нескольких секунд. Кислород в

процессе окисления потребленной пищи способствует высвобождению энергии, которая потом используется для обеспечения активности каждой клетки или, если смотреть в более широкой перспективе, всех физиологических функций. В последнее время учёные пришли к выводу, что в дополнение к обычному кислороду, в нашем организме имеется и так называемый нестабильный кислород, находящийся в виде свободных радикалов. Свободные радикалы характеризуются агрессивным стремлением «окислить» другие молекулы, выступая по отношению к ним в роли своеобразного магнита. Свободные радикалы называют ещё и «клеточными аварийными командами»³⁴.

В небольших количествах свободные радикалы полезны для уничтожения бактерий, борьбы с воспалительными процессами и контроля за тонусом в гладких мышцах, образующих кровеносные сосуды. В больших дозах, однако, свободные радикалы начинают повреждать ДНК и тем самым способствуют развитию раковых клеток, особенно в таких местах, как легкие, шейка матки, кожа, желудок, простата, прямая кишка и пищевод. Они также напрямую связаны с поражением кровеносных сосудов, ведущим к образованию тромбоцитов и атеросклероза (отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов). Свободные радикалы оказывают весьма негативное воздействие на иммунную систему человека, поскольку поражают белые кровяные тельца. Отрицательные последствия действия свободных радикалов выражаются и в ускорении процесса старения, включая старение и увядание кожного покрова. В общей сложно-

сти, свободные радикалы повинны в более чем пятидесяти различных заболеваниях, включая такие недуги, как катаракта, болезнь Паркинсона и кровоизлияние в мозг у недоношенных младенцев³⁵.

К счастью, у организма имеется физиологическая возможность позаботиться о нейтрализации свободных радикалов, используя эндогенные (вырабатываемые внутри организма) антиоксиданты, которые быстро подавляют небольшие количества свободных радикалов. К числу наиболее эффективных естественных ферментов-антиоксидантов относится супероксид дисмутаза, каталаза и глутататиновая пероксидаза. Они совершают постоянную работу, защищая нас.

Среди факторов, ведущих к образованию чрезмерного количества свободных радикалов, нужно отметить следующие:

- употребление мясной пищи, содержащей большое количество оксидантов, таких как жиры и железо;
- вдыхание загрязненного, в особенности табачным дымом, воздуха;
- продолжительное нахождение под воздействием ультрафиолетовых лучей (от солнца);
- некоторые виды пестицидов, определенные виды лекарств и химических компонентов, содержащихся в пище и питье;
- чрезмерные по продолжительности или интенсивности физические нагрузки;
- неконтролируемое течение диабета или повышенный уровень сахара в крови;
- эмоциональные переживания и стресс;

- радиация (в том числе от рентгеновского или космического излучения);
- реперфузия — возвращение крови к органу, до этого лишенному притока крови; (аналогом реперфузии является отток крови от мышц и других органов к желудку после употребления тяжёлой пищи);
- асбест и другие вещества раздражающего действия, проникающие в легкие при вдохе³⁶.

Д-р Кеннет Купер, один из основателей ритмической гимнастики, или аэробики, в настоящее время пропагандирует то, что сам он называет «антиоксидантной революцией». Эта «революция» включает следующие мероприятия:

1. Выполнение физических упражнений с низким уровнем интенсивности, например, ходьба в противоположность бегу, чтобы уменьшить выделение вредных свободных радикалов и стимулировать выработку естественных антиоксидантов.
2. Употребление фруктов и овощей, приготовленных таким образом, чтобы максимально повысить их антиоксидантные свойства.
3. Насколько это возможно, защита от внешних факторов окружающей среды, стимулирующих образование свободных радикалов.
4. Ежедневное употребление основных питательных веществ, обладающих антиоксидантными свойствами: витамина Е, бета-каротина и витамина С.

- Витамин Е встречается в таких продуктах, как миндаль, семена подсолнечника, сладкий картофель, цельнопшеничный хлеб, проросшая пшеница и большинство растительных масел. (Натуральный витамин Е, экстрагируемый из растительных масел, — орто-альфа-токоферол. Менее полезным является синтетический витамин Е — мета-альфа-токоферол, левосторонний изомер натурального витамина.)
- Бета-каротин встречается в желто-оранжевых и темно-зеленых овощах и фруктах: капусте, мангольде, шпинате, моркови, тыкве, сладком картофеле, помидорах, кабачках, брокколи, канталупе, абрикосах, манго и папайе. (Заметьте, что образующийся из бета-каротина витамин А, содержащийся в печени, сливочном масле и яйцах, не обладает антиоксидантными свойствами, а в больших количествах ядовит.)
- Витамин С в изобилии содержится во всех фруктах, ягодах и бахчевых. Особенно хорошими источниками данного витамина являются цитрусовые, а также крестоцветные и темно-зеленые, покрытые листьями, овощи³⁷.

Другие антиоксиданты содержат селен и пробукол (Probusol), которые не рекомендуются для регулярного употребления. За исключением витамина Е, все остальные вышеперечисленные антиоксиданты могут быть легко получены в составе различных продуктов. Чтобы получить с пищей адекватное количество витамина Е, требуется ненамного увеличить потребление

пищи, содержащей жиры. Лично я отношусь к числу приверженцев той точки зрения, что все необходимые питательные вещества могут быть получены человеком из пищи, и поэтому не рекомендую прибегать к употреблению пищевых добавок³⁸. Давайте постараемся избежать искушения получать питательные вещества искусственным путем.

Еще одна причина, по которой следует с осторожностью относиться в регулярному употреблению пищевых добавок, состоит в том, что организм склонен приспосабливаться к привычному режиму поступления питательных веществ извне. Возьмем, к примеру, кальций. Организм людей, привыкающих к употреблению значительного количества кальция, — а это большинство жителей западных стран, — адаптируется к большим дозам и требует поддерживать прием на данном повышенном уровне во избежание кальциевой недостаточности. Люди, живущие в развивающихся странах, как правило, употребляют меньшее количество кальция и не имеют никаких проблем с поддержанием кальциевого баланса в организме. Более того, среди них гораздо реже, по сравнению с жителями США, встречается остеопороз. Как только организм человека приспособился к повышенным дозам, не так просто бывает реадаптироваться к уменьшению употребления этого минерала. Для чего заставлять наш организм приспосабливаться к повышенному потреблению того или иного питательного компонента (нутриента) и тем самым ставить себя в зависимость от него?

Фитохимические вещества

Фитохимические вещества, содержащиеся в пище, хотя и не являются пищей, но оказывают непосредственное влияние на здоровье человека и поэтому в последнее время привлекают особое внимание ученых. Некоторые из них высказывают предположение, что подобно тому, как в начале века открытие витаминов произвело первую диетологическую революцию, так сегодняшнее признание антиканцерогенных свойств фитохимических веществ стало основанием для провозглашения второго золотого века науки о питании. Начиная с 80-х годов, во все большем количестве исследований отмечалось, что люди, употребляющие фрукты и овощи в достаточном количестве, имеют меньшую вероятность заболеть раком. Национальный институт по изучению онкологических заболеваний совместно с Национальной академией наук начали примерно с этого времени рекомендовать повышенное употребление в пищу фруктов и овощей, в особенности крестоцветных — капусты, брокколи, брюссельской капусты, цветной капусты, брюквы, а также редиса и турнепса. (К семейству крестоцветных относят растения с цветками крестовидной формы.)

Многочисленные исследования со всей убедительностью демонстрируют, насколько сильнодействующими являются фитохимические вещества в противостоянии раку и другим болезням. Еще раньше внимание ученых привлекла роль пигментов, окрашивающих овощи и фрукты. Наиболее известным растительным пигментом является бета-каротин,

один из более чем пятисот каротиноидов, многие из которых способны весьма эффективно бороться с различными заболеваниями. В последние годы модным стало употреблять бета-каротин в виде пищевых добавок, но исследования не замедлили подтвердить, что в виде таблеток он лишен своих обычных свойств³⁹.

Вот некоторые основные фитохимические вещества, а также их пищевые источники:

- Кумарины — овощи и цитрусовые фрукты.
- Аллиумные соединения — лук, чеснок и лук-резанец.
- Дитиолтионы — крестоцветные овощи.
- Флавоноиды — большинство фруктов и овощей.
- Глюкозинолаты — крестоцветные овощи.
- Глицеризиновая кислота — лакрица (солодка).
- Инозитол гексафосфат — особенно в соевых бобах и крупах.
- Изофлавоны — соевые бобы.
- Изотиоцианаты, тиоцианаты — крестоцветные овощи.
- Лигнаны — льняное семя.
- Лимонен — цитрусовые фрукты.
- Фенолы — большинство фруктов и овощей.
- Растительные стеролы — различные овощи, включая соевые бобы.
- Ингибиторы протеазы — большинство растений, овощи и зерновые, соевые бобы.
- Сапонины — растения, в особенности соевые бобы⁴⁰.

Каждый из вышеперечисленных типов фитохимических веществ содержит большое количество соединений. Так, например, изофлавоны, пожалуй, наилучшие из антиканцерогенов, содержат эуол, вещество противоэстрогенного действия, и генистеин. Совместно два этих химических соединения защищают от развития разных видов рака, включая рак груди, прямой кишки, легких, простаты, кожи и крови. Соевые бобы являются практически единственным доступным для регулярного употребления продуктом, содержащим значимое количество изофлавонов⁴¹.

Говоря о соевых бобах, следует отметить, что мало какие пищевые продукты могут сравниться с ними. Соевые бобы отличает высокое содержание клетчатки, а также высококачественного белка, кальция, железа, цинка и многих витаминов комплекса В. По сравнению с другими растениями они содержат относительно большое количество жиров, но эти жиры ненасыщенного типа, а их концентрация ниже, чем в большинстве животных продуктов. Около 50 процентов жиров в соевом масле — это полиненасыщенные жиры (линолевая кислота). Так же как и все другие растения, соевые бобы не содержат холестерина. Последние исследования свидетельствуют, что они богаты фитохимическими веществами, обладающими противораковыми свойствами и более подходящими для понижения холестерина в крови, чем овсяные отруби.

Исследования показывают, что все виды пищевой клетчатки замедляют выброс глюкозы в кровоток, делая клетки более восприимчивыми к действию инсу-

лина и тем самым помогая контролировать диабет. Соевая клетчатка особенно действенна в этом смысле. Экспериментальные исследования, проводившиеся в Техасском университете, показали, что у лиц, получавших белок с мясом и молочными продуктами, выводится из организма на 50 процентов больше кальция, чем у тех, кто получал белок из соевых продуктов. Это дает основания сделать вывод, что соя защищает от остеопороза. Потребление с пищей большого количества белка оказывает вредное воздействие на почки, но в рамках британского исследования было обнаружено, что скорость фильтрации (показатель, позволяющий оценить, насколько напряженно приходится работать почкам для того, чтобы избавиться от продуктов распада, например, мочевины) была на 16 процентов выше после употребления мясной пищи, чем после употребления соевого белка. Другие исследования демонстрируют, что камни в почках и мочевом пузыре встречаются у мясоедов в два раза чаще, чем у вегетарианцев. Описание пользы и преимуществ для здоровья человека употребления растительной пищи, в особенности соевых продуктов, может длиться бесконечно долго⁴².

Примерно половину мирового урожая соевых бобов собирают на территории Соединенных Штатов. Но вместо того, чтобы активно употреблять этот растительный продукт в пищу, американцы предпочитают либо экспортировать его, либо скармливать скоту. Примерно одна треть американского соевого белка экспортируется в такие страны, как Япония, где они иг-

рают роль основного продукта питания и где уровень сердечно-сосудистых заболеваний, рака, остеопороза и железо-дефицитной анемии гораздо ниже по сравнению с Америкой. От 90 до 95 процентов запасов соевых бобов, остающихся в США, идут на корм скоту⁴³. Вследствие того, что американцы не употребляют сою напрямую, они лишают себя вполне конкретных выгод и защиты от заболеваний сердца и сосудов, а также от рака. В то же самое время употребление мяса животных, выращенных на этих самых соевых бобах, еще более увеличивает риск заболеваний.

Еще одно замечание по поводу бобов. Для некоторых людей бобы ассоциируются с кишечными газами. Этот эффект вызван действием сложных сахаров — стахиозы, вербаскозы и раффинозы, которые не могут быть переварены с помощью ферментов, вырабатывающихся в организме человека. Однако в нашем кишечнике живут сотни видов бактерий, большинство из которых полезно для нашего здоровья. Они помогают лучше переварить сложные сахара, хотя при этом и вырабатывается углекислый газ, водород и иногда метан.

Одна из разновидностей этих бактерий, бифидобактерии, является особенно полезной для здоровья кишечника и предотвращает инфицирование болезнетворными бактериями. В Японии, где данный вопрос изучался особенно тщательно, ученые доказали, что бифидобактерии благоприятно влияют и на продолжительность жизни человека. Люди, имеющие адекватное количество этих бактерий в прямой кишке,

живут дольше, чем те, у кого их меньше или они совсем отсутствуют. Цельные соевые бобы, соевая мука и текстурированный соевый белок способствуют росту бифидобактерий; при этом соевый творог тофу и ферментативные соевые продукты не вызывают роста этих полезных бактерий⁴⁴.

У нас есть некоторые рекомендации для тех, кого беспокоит проблема кишечных газов в связи с употреблением бобовых. Во-первых, старайтесь употреблять бобовые в небольших количествах, желателно в сочетании с пищей, не содержащей большого количества жиров. Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу. Избегайте употребления воды и жидкости вместе с пищей. Не употребляйте бобы вместе с другими продуктами, способствующими выработке газов, например, капустой. Не ешьте бобов на ночь. В процессе приготовления замачивайте сухие бобы по крайней мере на три часа, желателно несколько раз менять воду. Такая процедура позволяет удалить некоторую часть сложных сахаров, производящих газы. Убедитесь, что бобы хорошо проварены, прежде чем станете их употреблять в пищу. Новый ферментативный продукт, именуемый BEANO, помогает решить данную проблему за счет преобразования неусваиваемых сахаров и облегчения их переваривания. К счастью, проблема газов для большинства людей не является столь серьезной и может быть легко устранена с помощью вышеозначенных рекомендаций. Факт содержания в бобовых полезных фитохимических компонентов говорит о том, что стоит попробовать воспользоваться их неоспоримыми преимуществами.

Пустые калории

Через пророка Исаию Бог вопрошает:

«Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб и трудовое свое за то, что не насыщает? Послушайте Меня внимательно, и вкушайте благо»⁴⁵.

Рафинированные продукты являют собой замечательный пример напрасной траты денег на то, что не является настоящей пищей, зато становится источником пустых калорий. Обычный сахар — это чистый продукт, состоящий из единственного углевода — сахарозы. В нем не содержится ни одного витамина, ни одного минерального вещества. Хотя он сравнительно легко переваривается и метаболизируется в организме, для осуществления этих процессов требуется привлечение многих витаминов и минеральных веществ, что иной раз приводит к развитию дефицита питательных веществ, поскольку используются их запасы из других продуктов или резервов организма.

Рафинированный хлеб из белой муки в этом смысле ненамного лучше. Процесс обдирки и рафинации (очистки) устраняет из пшеницы от 50 до 90 процентов всех питательных веществ, включая многие аминокислоты (белковые частицы) и большинство витаминов и минералов, а также 75 процентов клетчатки. В Соединенных Штатах введено обязательное «обогащение» белой муки. Процесс «обогащения» заключается в возврате некоторого количества четырех из более чем 20 питательных веществ, устраняемых во время очистки — как правило, это железо и три витамина из

комплекса В. Как бы вы отнеслись к предложению забрать у вас 20 долларов, а затем «обогащить», вернув назад 4 доллара? «Обогащенная мука» на самом деле это обедненная мука.

Жиры — растительные масла, приправы для салатов, гидрогенизированные жиры (маргарин и майонез), а также сливочное масло — являются примерами еще большего количества пустых калорий. Они обеспечивают девять калорий на грамм продукта (по сравнению с четырьмя в сахаре) и практически не имеют в своем составе других питательных веществ. Избыточные калории приводят к ожирению и другим заболеваниям, не говоря уже о потенциальном авитаминозе, вызываемом недостатком питательных веществ в рафинированных продуктах. В прошлом большое преимущество отдавалось употреблению более полиненасыщенных жиров (содержащихся в растительном масле), чем жиров насыщенных, источником которых являются исключительно животные. Сегодня мы просто рекомендуем сократить потребление всех видов жиров. Большинство людей ест слишком много жирной пищи.

Жирная пища представляет собой классический пример пустых калорий. К сожалению, многие люди приобретают склонность к рафинированным продуктам, сладостям и жирной пище. Нам требуется сливочное масло или маргарин на хлеб (удваивая тем самым количество калорий), а овощные салаты мы заправляем насыщенными жирами, приправами или майонезом (часто увеличивая количество калорий в три-четыре раза).

В противоположность этому продукты, отличающиеся высокой плотностью, содержат самые насыщенные питательные вещества (из расчета на одну калорию или на одну порцию). Большинство высокоплотных продуктов имеют растительное происхождение и требуют простого способа приготовления и употребления в цельном виде. Приготовленные темнозеленые листовые овощи могут стать наиболее приемлемой рекомендацией. Одна порция темнозеленых листовых овощей для каждого человека ежедневно больше улучшит состояние здоровья людей по всему миру, чем любая альтернатива. Овощи богаты железом, кальцием и витамином С, характеризующимся антиоксидантными свойствами, а также бета-каротином и витамином Е. В них также обильно содержится клетчатка и в небольших количествах высококачественный белок. При всем при этом в зеленых листовых овощах отсутствует холестерин и практически нет жиров. Употребление такой пищи по праву ассоциируется с «прославлением Бога» и помогает Ему одаривать нас полноценным здоровьем.

Рекомендации и предостережения, касающиеся различных вопросов питания

Невозможно в одной главе уместить всю науку о питании. Более того, существует большая опасность несбалансированной презентации материала, включая выделение и акцентирование одних вопросов в ущерб другим, не менее важным. В этом разделе я надеюсь достичь желаемого равновесия. Прекрасная сторона диетологии, как науки о питании, состоит в том, что

она должна быть прикладной наукой, позволяющей относительно быстро увидеть результаты теоретических расчётов. Если изменения в питании не способствуют улучшению здоровья, следовательно, это не правильное питание.

Даниил со своими тремя друзьями являются замечательным примером ученых, исследующих на практике науку о питании. Они обратились с просьбой к начальствующему над ними лицу дать им возможность поставить десятидневный опыт, суть которого в том, чтобы они в течение этого времени употребляли в пищу только растительные продукты. Положительные результаты не заставили себя ждать. По прошествии десяти дней «лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех отроков, которые питались царскими яствами»⁴⁶. Практический опыт, таким образом, свидетельствует, что от десяти дней до двух недель — это минимальный срок, достаточный для большинства диетических рационов.

Бывают случаи, когда постепенный подход к изменениям в диете представляется более разумным, хотя нередко именно всеобъемлющий и решительный поворот в сторону иного образа жизни и рациона питания целесообразнее мелких и умеренных сдвигов. Небольшие изменения зачастую вызывают у человека чувство голода, в то же время они недостаточны для того, чтобы он почувствовал себя лучше. Всеобъемлющие изменения, как правило, позволяют человеку очень быстро почувствовать себя лучше и комфортнее, таким образом преимущества новой модели питания становятся ещё очевиднее. Большинство людей

склонны положительно воспринимать изменения, если они в состоянии осознать и почувствовать преимущества, связанные с этими изменениями.

Вкус к жирной и острой еде, безусловно, является приобретенным. Люди, привыкшие к такого рода пище, часто забывают простой и естественный вкус натуральной пищи. Если, к примеру, вы переходите к уменьшенному потреблению соли, вся пища поначалу начинает казаться безвкусной, но приспособление вкусовых рецепторов к нововведению происходит уже через десять-четырнадцать дней. Теперь пища, приготовленная с обычным количеством соли, кажется пересоленной! Если же вы более или менее регулярно употребляете в пищу большое количество соли в составе тех или иных продуктов, то вам будет очень сложно приспособиться к питанию с меньшим количеством соли. Аналогичный принцип применим практически ко всем изменениям в области питания⁴⁷.

Диетология занимается исследованием не только того, что ест человек, но и когда и как он это делает. Для многих людей, ведущих сидячий образ жизни, включая автора этой книги, два приема пищи за день предпочтительнее, чем три и более. Очень важно, по возможности, питаться в одно и то же время, чтобы интервалы между приемами пищи составляли не менее пяти часов и исключали промежуточное перекусывание. Перерыв на физзарядку или легкую разминку гораздо более полезен любому человеку, чем перерыв на чашку кофе с бутербродами в до- или послеобеденное время. Завтрак, который подготавливает человека к дневной активной деятельности, является

самым важным приемом пищи. Воду лучше всего пить по крайней мере за полчаса до еды или через два часа после. Употребление жидкости в процессе еды приводит к разбавлению желудочного сока и препятствует нормальному протеканию пищеварительных процессов. Пищу следует есть медленно, тщательно пережевывая, чтобы иметь возможность насладиться ее вкусом; обстановка, окружающая человека в момент приема пищи, должна быть удобной и приятной. Легкая физическая активность после еды облегчает пищеварение, в то время как большая нагрузка, напротив, приостанавливает этот процесс. Последний раз в течение дня следует есть за несколько часов до отхода ко сну. Все эти рекомендации довольно легко воплотить в жизнь — попробуйте сами, и ваш организм подтвердит, хороши они для вас или нет.

Старайтесь упрощать выбор пищи, научитесь строить завтрак, обед или ужин на основании сложных углеводов — наиболее предпочтительного для организма источника энергии. Чаще всего это основной, содержащий крахмал, продукт питания в данной местности. И хотя чрезвычайно полезно придерживаться разнообразия в выборе продуктов, не стоит включать слишком много всего и разного в один прием пищи. Иногда основным блюдом может быть картофель, в другой раз рис, макароны или пшеничное блюдо. Дополните основное блюдо одним или двумя видами овощей, такими как морковь, капуста или овощным салатом. Выпеченный дома пшеничный хлеб из цельной муки имеет отличный вкус даже без маргарина или сливочного масла. Употребление время от времени со-

евых или других бобовых продуктов поможет обеспечить организм нужным количеством фитохимических веществ, а также витаминами, белками и сложными углеводами. В качестве десерта лучше всего подать сладкие фрукты — источник витамина С. Растительное царство включает великое множество различных продуктов, что дает вам возможность поэкспериментировать в свое удовольствие и при этом получить вкусовое наслаждение. Растительную пищу нужно употреблять в таких количествах, чтобы после еды ощущать сытость, но при этом не объедаться; подобное питание способствует поддержанию оптимального веса тела.

Употребление разнообразных растительных нерафинированных цельных продуктов в указанных количествах автоматически восполняет потребности организма в белке. Вообще, белковая недостаточность практически невозможна, за исключением случаев, когда не хватает основных продуктов. Цельные продукты также содержат в своем составе минимально необходимое количество жирных кислот. Большинству взрослых людей не нужно добавлять жиры в свое меню. Каши из различных злаков, бобовые и зеленые листовые овощи требуют минимальной обработки, чтобы расщепить клетчатку и облегчить усвоение некоторых основных питательных компонентов. Следуйте этим простым правилам, и вам не придется беспокоиться о пополнении питательных запасов организма.

Многие высказывают озабоченность относительно витамина В₁₂, необходимого вещества, участвующего

в производстве эритроцитов и ДНК. Он целиком и полностью является продуктом деятельности полезных бактерий. Поскольку эти бактерии широко встречаются у всех животных, принято считать, что витамин B_{12} производится исключительно благодаря мясным и молочным продуктам. Но витамин B_{12} также вырабатывают бактерии, содержащиеся в полости рта и кишечнике человека. Кроме этого, он продуцируется бактериями, находящимися в почве, и легко может попадать в растения и в почвенные воды. Высказывается точка зрения, что в тех районах, где санитария находится на низком уровне, вегетарианцы получают этот витамин благодаря употреблению нечистых овощей и неочищенной воды⁴⁸. По причине способности организма запасать и повторно использовать витамин B_{12} , на развитие его недостаточности требуется 20 и более лет. В больших количествах этот витамин откладывается прежде всего в печени человека. Оттуда с желчью он поступает в кишечник, затем достаточно эффективно реабсорбируется в подвздошной кишке. Витаминная недостаточность, вызванная нехваткой в организме витамина B_{12} , чаще всего происходит в тех случаях, когда налицо нарушения его усвоения или несбалансированное употребление.

Большие количества витаминов, в особенности B_1 и C , ведут к уничтожению витамина B_{12} . Чрезмерное их употребление может привести к дефициту последнего. Диета, включающая большое содержание белка, также увеличивает потребности организма в витамине B_{12} ; люди, имеющие сбалансированный по белку рацион питания, гораздо реже страдают от этого рас-

стройства, чем мясоеды. Спирулина и многие другие продукты, рекламируемые как дополнительные источники B_{12} , на самом деле содержат лишь продукты распада данного витамина, а не сам витамин. Фактически, продукты распада оказывают блокирующее действие на усвоение B_{12} и посему сами могут становиться источниками дефицита этого витамина в организме⁴⁹.

Недостаток B_{12} очень часто рассматривается как серьезный тип анемии (злокачественной анемии), или как нервное истощение. Хотя эти расстройства встречаются достаточно редко, с ними следует считаться, стараясь не допускать их появления. Поскольку незначительные ежедневные количества B_{12} (одна десятая микрограмма) могут исправить проблему его дефицита, большие дозы противопоказаны. Организм человека нуждается в столь малых дозах этого витамина, что для большинства людей B_{12} никогда не становится серьезной проблемой. Полкилограмма витамина B_{12} более чем достаточно для удовлетворения потребности в нем всех без исключения американцев в течение целого года⁵⁰. Если вас беспокоит, достаточное ли количество данного витамина вы получаете, ешьте соевые продукты, изделия из злаков или дрожжевые продукты, обогащенные B_{12} , или употребляйте в небольших количествах пищевые добавки с этим витамином (не больше одного микрограмма в день).

Очевидно, что если у конкретного лица уже имеются определенные проблемы со здоровьем или он принимает лекарственные препараты, в составлении его индивидуального рациона обязательно должен при-

нять участие лечащий врач или диетолог. Простые рекомендации или минимальные требования не всегда эффективны в подобных случаях.

Питание и духовность

Бог говорит, что мы должны воздавать Ему славу во всем, в том числе и в еде. Это приобретает особую значимость, когда мы осознаем, что наша пища может напрямую влиять на то, насколько ясным будет наше представление и понимание Бога и Его воли о нас. Взаимосвязь между мышлением и питанием сформулирована в пророчестве о приходе Мессии. «Он будет питаться молоком и медом, доколе не будет разуместь отвергать худое и избирать доброе»⁵¹. Выражение «молоко и мед» на символическом языке означает наилучшую возможную пищу и в этом значении употребляется в разных местах Священного Писания. Главный принцип в данном случае заключается в том, что возможность «разуместь отвергать худое и избирать доброе» зависит в том числе и от того, как питается человек.

Мудрец Соломон отмечает: блаженны вы, когда «князья твои едят во время, для подкрепления, а не для пресыщения»!⁵² Современные ученые и медики начинают все глубже понимать, что существует вполне конкретная связь между добровольными ограничениями и духовностью. Д-р Орниш, в частности, утверждает:

«Я верю в то, что сам акт добровольного ограничения имеет благоприятное воздействие на человека. Когда мы решаем не есть определенную пищу, хотя

всегда можем поступить иначе, то сам процесс употребления пищи превращается в нечто особенное, более освященное и радостное. Кроме этого, добровольные самоограничения помогают нам расстаться с нашими непреодолимыми влечениями и привычками... *добровольно избранное* воздержание может помочь нам стать свободными... То, что видится как самоограничение, может на самом деле стать самоусилением. В конечном итоге речь идет о выборе между истинной свободой и рабской зависимостью от собственной похоти»⁵³.

Ева и Адам потеряли земной рай вследствие потворства своему аппетиту. Отношение к пище было важным моментом подготовки народа Израилева к тому, чтобы под руководством Моисея войти в землю обетованную. Только научившись с Божьей помощью сдерживать свой аппетит, мы можем приготовиться ко Второму пришествию Христа и надеяться войти в наш небесный дом. Нам следует научиться преодолевать то, на чем преткнулись Адам и Ева.

Каждый человек должен изучить практические аспекты рационального питания для самого себя, а при церквах могут быть открыты так называемые школы кулинарного искусства. Внимательно анализируйте последствия того, что вы едите. Почувствуйте разницу между хорошей пищей и второсортной. Признайте, что вкус к той или иной пище по большей части является приобретенным рефлексом. Если вы пожелаете совершить усилие, то научитесь нормально принимать изысканные вкусовые качества свежих овощей и фруктов. Не бойтесь экспериментировать! Ешьте, что-

бы полноценно жить, и не рассматривайте питание как самоцель. Назначение пищи — обеспечивать здоровье и ясность мысли, но Бог испытывает радость, когда мы наслаждаемся первоначальной диетой, которую Он предназначил для нас. С Божьей помощью мы сможем прославить Его в том, что мы едим, и испытать на себе благословение свыше в виде физической и интеллектуальной полноценности.

¹ Откр. 14:6.

² 1 Кор. 10:31.

³ Davidson, Passmore, Brock, & Truswell, *Human Nutrition and Dietetics* (Churchill Livingstone, 1975) 15.

⁴ Sebrele and Haggerty, *Life Science Library—Food and Nutrition* (TIME Inc., 1967).

⁵ Там же, 103-105.

⁶ Быт. 1:29.

⁷ Быт. 3:17,18.

⁸ Быт. 5.

⁹ Быт. 9:3,4.

¹⁰ Лев. 3:17.

¹¹ см. Быт. 11.

¹² Temple & Burkitt, *Western Diseases: Their Dietary Prevention and Reversibility* (Human Press, 1994) 129.

¹³ Fred Hardinge, «New Findings Challenge Traditional Beliefs,» *Adventist Review* 7 Nov. 1991: 20.

¹⁴ Dean Ornish, *Eat More, Weigh Less* (Harper Collins, 1993) 32, 33.

¹⁵ Messina, Messina & Setchell, *The Simple Soybean and Your Health* (Avery, 1994) 154.

¹⁶ McDougall & McDougall, *The McDougall Plan* (New Century Publishers, 1983) 14-17.

¹⁷ Temple & Burritt, там же, 23.

¹⁸ Peter Burwash, *Garuda Indonesia* (Garuda Airline, 1992) 35.

¹⁹ Lester R. Brown, «Facing Food Scarcity,» *World Watch* Nov.-Dec. 1995: 11.

²⁰ Там же, 12.

²¹ Там же, 13,14.

²² Иер. 12:11

²³ Lester R. Brown, там же, 15.

²⁴ Мф. 24:7.

²⁵ Lester R. Brown, там же, 15, 16.

²⁶ Alan B. Durning, «Fat of the Land,» *World Watch* May-June 1991: 12.

²⁷ Alan B. Durning, «Eating Green,» *Nutrition Action Health Letter* Jan.-Feb. 1992: 5.

²⁸ David & Marcia Pimentel, «Counting the Kilocalories,» *CERES* (UN-FAO) Sept.-Oct. 1977: 17-21.

²⁹ Alan B. Durning, «Fat of the Land,» *World Watch* May-June 1991: 13.

³⁰ Alan B. Durning, «Eating Green,» *Nutrition Action Health Letter* Jan.-Feb. 1992: 5.

- ³¹ Alan B. Durning, «Fat of the Land,» *World Watch* May-June 1991: 11.
- ³² Там же, 14, 15.
- ³³ John Robbins, *Diet for a New America* (Stillpoint Publishers, 1987) 365.
- ³⁴ Kenneth H. Cooper, MD, *Antioxidant Revolution* (Thomas Nelson Publishers, 1994) 10-12.
- ³⁵ Соопер, там же, 18-28.
- ³⁶ Там же, 187-189.
- ³⁷ Там же, 38-41.
- ³⁸ Ежедневные пищевые добавки, рекомендуемые д-ром Кеннетом Купером — это витамин Е, 200-1200 мг или международных единиц (МЕ), бета-каротин 10.000-50.000 МЕ (6-30 мг); витамин с 500-3.000 мг.
- ³⁹ Greenberg, и др., «Mortality Associated with Low Plasma Concentration of Beta Carotene and the Effect of Oral Supplementation,» *Journal of the American Medical Association* 6 Mar. 1996: 699-703.
- ⁴⁰ Messina, Massina, & Setchell, там же, 16, 17.
- ⁴¹ Там же, 71-76.
- ⁴² Там же, 116-121.
- ⁴³ Там же, 39.
- ⁴⁴ Там же, 84,85.
- ⁴⁵ Ис. 55:2.
- ⁴⁶ Дан. 1:15.
- ⁴⁷ Dean Ornish, MD, *Eat More, Weigh Less* (Harper Perrenial, 1993) 56-58.
- ⁴⁸ Mervyn G. Hardinge, личные беседы, May 1996.
- ⁴⁹ Victor Herbert, «Vitamin B-12,» *American Journal of Clinical Nutrition*, Proceedings of the First International Congress on Vegetarian Nutrition, supplement vol. 48, Sept. 1988: 852-858.
- ⁵⁰ Messina, Messina, & Setchell, там же, 152, 153.
- ⁵¹ Ис. 7:15.
- ⁵² Эклл. 10:17.
- ⁵³ Ornish, там же, 73, 74.

Пейте во славу Божию

...ПЬЕТЕ ЛИ... ВСЕ ДЕЛАЙТЕ ВО СЛАВУ БОЖИЮ (1 Кор. 10:31).

Апостол Павел однозначно говорит о том, что и пить надо «во славу Божию»¹. Мы по-прежнему строим свое рассуждение на вести первого ангела из 14-й главы Книги Откровение. Итак, мы уже признали, что одним из способов прославить Бога является забота о собственном организме. Важным продуктом, абсолютно необходимым для полноценного здоровья человека, безусловно, является вода.

Зачем мы пьем воду

Повсеместная доступность воды представляется главным условием существования жизни на Земле, вода — величайший дар от Бога. Дыхание, пищеварение, внутренняя секреция, регуляция температуры тела, достаточный объем крови, позволяющий поддерживать кровообращение, выведение шлаков и продуктов распада, а также практически любая другая функция нашего организма находится в непосредственной зависимости от воды. Она действует как смазочный материал, помогает защищать ткани от повреждения и придает гибкость мышцам, сухожилиям

и хрящам. Каждая химическая и физическая функция жизни осуществляется в водной среде³.

В среднем 57 процентов общего веса тела человека составляет вода, что равняется приблизительно 40 литрам у мужчины весом 70 килограммов. Из этого количества воды примерно 60 процентов находится внутри клеток тела, в то время как остальные 40 процентов жидкости пребывают вне клеточных структур. В организме новорожденного воды еще больше — 75 процентов от его веса. Содержание воды в организме человека постепенно уменьшается с возрастом. Количество воды, содержащееся в различных тканях, различно, при этом наиболее активные имеют в своем составе наибольшее количество жидкости. Сухие кости, не имеющие костного мозга, лишь на 20-25 процентов состоят из воды. Мышцы — это примерно на 75 процентов вода, а серое вещество мозга — на 85 процентов⁵. Хороший мозг — это по большей части вода!

Почки являются жизненно важным органом, обеспечивающим водный баланс организма; они также служат основной системой избавления от шлаков. Ежечасно почти 10 литров крови (двойное общее количество) фильтруется через почки, кроме того на почках лежит обязанность по поддержанию солевого, электролитного и кислотно-щелочного баланса в организме, а также определенного уровня глюкозы и некоторых других веществ в крови. Продукты распада выводятся из кровотока с помощью почек, а большая их часть выводится из организма через мочу. К продуктам распада относятся вещества, образующиеся в процессе привычного метаболизма, а также те, что по-

ступают в организм с пищей, напитками, лекарствами или за счет абсорбции через кожу или дыхание. Наиболее тяжелая нагрузка лежит на почках вследствие того, что им приходится иметь дело с мочевиной — конечным продуктом метаболизма белка⁶. Существует немало данных, свидетельствующих о том, что долговременное употребление в пищу продуктов с высоким содержанием белка может крайне отрицательно сказаться на функционировании почек вплоть до их разрушения. Чем большее количество белка поступает в организм, тем большая нагрузка приходится на почки и тем большей становится потребность организма в дополнительном количестве воды для выведения мочевины.

В идеальном состоянии организм поддерживает равновесие между водой, расходуемой ежедневно в связи с разными аспектами жизнедеятельности, и тем количеством жидкости, которое должно заменить ее. Обезвоживание организма может стать причиной быстрой утомляемости, повышения температуры, снижения внимательности, депрессии, раздражительности и даже комы или внезапной смерти в экстремальных случаях. Жажда не является достаточным индикатором количества жидкости, необходимого нашему организму. Человеческие особи, кажется, являются единственными живыми существами, способными собственными усилиями на время добровольно обезвоживать свой организм. Обычно, если человек сознательно не принуждает себя, он восполняет потерю лишь двух третей от общего количества жидкости, теряемой в процессе дыхания, потоотделения и др. Не-

обходимо прилагать дополнительные усилия для того, чтобы, особенно в экстремальных условиях, употреблять дополнительное количество воды.

Ниже приведены показатели ежедневной потери воды (в миллилитрах) организмом среднего человека:

	Нормальная температура	Жаркая погода	Продолжительная физическая нагрузка
Неощутимые потери			
Через кожу	350	350	350
Через дыхательные пути	350	250	650
Моча	1400	1200	500
Потение	100	1400	5000
Кал	100	100	100
Итого:	2300	3300	6600⁷

Неощутимые потери через кожу — это так называемые невидимые испарения, предохраняющие кожу от высыхания и появления трещин. Видимые потери жидкости через потоотделение в условиях жаркой погоды или во время занятия физическими упражнениями в интенсивном режиме могут достигать 1500 мл/час. Неощущаемые потери через дыхательные пути — это невидимое количество жидкости, покидающее организм с каждым выдохом. При напряженных физических занятиях, в условиях сухого климата или тяжелой атмосферы, как, например, в горах, это может быть весьма значительным количеством. Первые два человека, Хиллари и Тензинг, совершившие успешное восхождение на гору Эверест, свидетельствуют, что во время восхождения они непрерывно вливали в себя жидкость, чтобы восполнить неминуемые на такой высоте потери воды.

До 10 литров пищеварительных соков ежедневно продуцируется в организме слюнными железами, желудком, кишечником, печенью и поджелудочной железой. Подавляющее большинство всех пищеварительных соков реабсорбируется (вновь всасывается) после окончания их работы, поэтому в нормальном состоянии с калом выводится лишь около 100 мл жидкости. Однако при диарее через кишечник эвакуируется значительное количество жидкости. Это может привести к серьезным последствиям и даже смерти, особенно у младенцев, маленьких детей и престарелых. Сама диарея не смертельна, но человек умирает вследствие естественно следующего за нею обезвоживания. Новый вид терапии, именуемый оральной регидрацией, в настоящее время спасает жизнь многим детям, которые еще недавно могли бы умереть без этого лечения, заключающегося в обильном питье воды с минеральными солями, растворенными в ней в физиологических пропорциях.

Пополнение запаса воды в организме обычно происходит за счёт трех источников: 1) вода, попадающая в организм в составе пищи, приблизительно четыре стакана в день; 2) окисление и метаболизм пищи, обычно около одного стакана в день, несколько больше при употреблении большого количества крахмалистой пищи и 3) употребление воды, приблизительно пять стаканов в день. Как было отмечено в 4-й главе, лучше всего пить воду за полчаса до или по прошествии двух часов после еды, но не во время приема пищи.

Употребление воды помогает поддерживать вес тела на оптимальном уровне. Человек иной раз ошибочно

принимает жажду за голод. В такой ситуации стакан прохладной воды может удовлетворить человека гораздо больше, чем любая еда; к тому же в воде полностью отсутствуют калории. Избыточный жир в организме требует употребления дополнительного количества воды ежедневно — приблизительно один стакан воды на каждые 11 кг лишнего веса. Также помните, что соль способствует удержанию воды в организме. Употребляющие этот продукт в больших количествах должны выпивать соответственно и большее количество воды для того, чтобы избыточная соль вымывалась из организма (эта практика, кстати, позволяет избавиться от лишних килограммов)⁸.

Употребление большого количества воды не только обеспечивает более эффективное функционирование почек, но помогает предотвратить инфицирование почек и мочевого пузыря, а также образование в них камней. Инфицирование либо процесс образования камней в хорошо разбавленной моче практически не может начаться. Концентрированная моча обычно имеет темно-желтый цвет. Хорошим индикатором того, что в организме содержится достаточное количество жидкости, является прозрачный или бледный цвет мочи по крайней мере один раз в день. От скольких страданий и болезней можно было бы избавиться, если бы каждый человек пил достаточное количество чистой воды!

Но, к сожалению, перед человеком все острее встает проблема: где найти чистую воду для питья. Несмотря на то, что вода является наиболее распространенным природным ресурсом на земном шаре и по-

крывает примерно 71 процент его поверхности, 97 процентов её количества приходится на соленую воду. Из оставшихся 3 процентов пресной воды всего лишь 0,003 процента не подвержены заражению и загрязнению и находятся либо глубоко под землей, либо в ледниках, в атмосфере и в почве. Если представить условно, что мировой запас воды равен 100 литрам, количество питьевой воды, которая может быть использована человеком, составило бы всего половину чайной ложки⁹. Поиск доступной для питья воды превращается, таким образом, в насущную проблему глобального масштаба.

Употребление загрязненной воды представляет собой наиболее распространенную угрозу большому количеству людей по всему миру. К сожалению, в источниках водоснабжения было обнаружено более 700 загрязняющих химических веществ, включая органические химические соединения, подобные пестицидам и растворителям, которые могут вызвать развитие раковых заболеваний и нанести существенный вред нервной системе, почкам и печени; нитраты, тяжелые металлы, в частности свинец и ртуть — они разрушают нервную систему¹⁰.

По оценкам экспертов Мирового банка (1993) 1,3 миллиарда человек в развивающихся странах лишены свободного доступа к источникам чистой воды и почти два миллиарда не имеют современной системы удаления отходов жизнедеятельности. В отсутствие достаточного количества воды в доме или в непосредственной близости от него, поддержание личной гигиены превращается в весьма затруднительную задачу.

Недостаток воды и санитарно-гигиенических средств является первопричиной того, что болезни, передаваемые через отходы жизнедеятельности (фекалии), столь широко распространились в развивающихся странах. Наиболее часто встречающиеся из них — диарея, вызываемая различными патогенами, и кишечные гельминтозы, на счет которых приходится 10 процентов всех заболеваний, характерных для развивающихся стран. Недостаточность запасов воды или загрязнение водных источников также повышают риск ряда инфекционных заболеваний, включая мочеполовой шистозомоз, инфекции кожи и глаз¹¹.

Низкое качество питьевой воды может быть обусловлено опять же загрязнением водоисточников или плохой водопроводной системой. Водопроводные трубы, к примеру, могут ржаветь или лопаться, приводя к загрязнению воды. Нередко встречается такая ситуация, когда воду из источника берут абсолютно чистой, но до потребителя она доходит уже загрязненной. Важно уделять максимальное внимание той воде, что имеется и используется для питья непосредственно у вас дома.

Наиболее благоприятными с точки зрения чистоты и незагрязненности являются ключевые и родниковые источники, а также чистые, находящиеся в хорошем состоянии системы сбора дождевой воды. Признавая, насколько сложно для большинства людей иметь доступ к таким источникам, рекомендуем обращать внимание на искусственное очищение или улучшение воды. Если просто дать водопроводной воде отстояться в течение трех дней в отдельной емкости, то

это приведет к уничтожению большинства микробов. Наиболее универсальным средством стерилизации является кипячение хотя бы в течение пяти минут. Фактически, если из-под крана течет горячая вода (на столько горячая, что вы не в состоянии держать под ней руку), то этой температуры хватает для уничтожения большого числа болезнетворных бактерий, даже если вода не подвергается кипячению. Во многих местах необходимость кипятить воду — прежде всего это проблема топлива, ибо в значительной части стран мира люди страдают от его отсутствия или дороговизны.

Фильтрация воды, отдельно взятая или в сочетании с адсорбцией активированным углем, является достаточно распространенным методом домашней обработки воды. Сами фильтры могут быть опасны, если их не менять вовремя или не очищать соответствующим образом. Они, например, могут зарастать микроорганизмами, которые затем становятся источником загрязнения. Ультрафильтрация и обратный осмос представляют наилучшую альтернативу дешевой очистки воды.

Химическая очистка воды на водозаборных станциях с применением хлора и йода является эффективной, но не столь практичной для повседневного использования. Для индивидуальной очистки в небольших количествах йод более эффективен для уничтожения амёб, чем хлор. Эти химические вещества при определенных условиях сами могут становиться источником потенциальной опасности, но обычно они не сравнимы по степени опасности с загрязненной водой. В последние годы медики рекомендуют отказываться от хлорирования в качестве средства очистки воды.

Совершенно определено, что количество химических веществ, содержащихся в водопроводной воде, значительно меньше, чем в различного рода газированных напитках, в составе которых можно встретить значительное количество сахара и различных вкусовых добавок. Средний американец употребляет больше газированных напитков, чем простой воды, и это является еще одним замечательным примером расходования денег на то, что не насыщает¹³. Ежегодный уровень потребления газированных напитков на душу населения в 1985 году составлял 170 литров, в то время как воды средний гражданин США потреблял 168 литров. Помимо того, среднестатистический житель Америки выпивает 100 литров кофе, 90 литров пива, 76 литров молока, 89 литров чая, соков, вина и других алкогольных напитков. Зачем разбавлять и загрязнять воду, одно из самых важных для человека питательных веществ, таким большим количеством посторонних химических соединений, не имеющих ровным счетом никакой питательной ценности, за исключением калорийности сахара? Предпочтение газированным и другим напиткам по сравнению с водой является классическим примером повсеместно извращенного аппетита человека¹⁴.

Газированные напитки — это по большей части источник сахара, а не воды, так как в одном стакане содержится от четырех до восьми чайных ложек сахара. Такого рода напитки очень быстро усваиваются организмом, вызывая резкое повышение уровня глюкозы в крови, что в свою очередь стимулирует производство инсулина. Вслед за этим, как правило, количество са-

хара падает до уровня ниже первоначального, бывшего до употребления газированного напитка, что нередко становится причиной гипогликемии. Фосфорная кислота, присутствующая во многих газированных напитках, вызывает истощение кальциевых запасов организма — обстоятельство, особенно тревожное для людей, имеющих склонность к остеопорозу. Так зачем же нам нарушать внутреннее биохимическое равновесие организма, употребляя совершенно ненужные ему химические вещества?

Кофеин, присутствующий в напитках типа кока-кола, кофе и чая, оказывает вполне определенное действие на организм, вызывая его обезвоживание (это связано прежде всего с мочегонным эффектом). Человек, употребляющий кофеиносодержащие напитки, должен пить дополнительное количество воды, чтобы таким образом восполнять потери жидкости, выходящей с мочой. Это относится также и к алкогольным напиткам.

Вне зависимости от источника, употребление воды остается жизненной необходимостью. Позаботьтесь о своих почках, ежедневно снабжая их обильным количеством чистой воды, и дайте им таким образом возможность послужить вам более эффективно.

Что нам помогает отдыхать

Так называемые социальные напитки, употребляемые чаще всего во время разного рода общения между людьми, стали нормой в современном обществе. Они стали привычными и повсеместными — перерывы на кофе во время работы, посиделки за чаем дома,

шампанское на праздниках, тосты «за ваше здоровье». Люди очень любят эти напитки прежде всего потому, что они позволяют им «чувствовать себя комфортнее», — либо расслабиться, либо, наоборот, получить дополнительную стимуляцию. Многие люди чрезмерно употребляют алкогольные напитки, поскольку у них вырабатывается психологическая или химическая зависимость от них. Алкоголь относится к числу наркотиков, обладающих психотропным (психостимулирующим) действием; это означает, что главное его воздействие сконцентрировано на мозге и нервной системе человека (если быть более конкретным, то на нейротрансмиттерах — химических веществах, контролирующих сообщение между нервными окончаниями).

Существует более 1500 сложных химических соединений, классифицируемых как психотропные. Они изменяют функционирование центральной нервной системы, и поэтому оправдывают еще одно своё название — *психотоксичные*. К их числу относятся седативные препараты, транквилизаторы, антидепрессанты, противогипертонические и нейролептические лекарства, а также многие натуральные продукты, такие как алкоголь, кофе, чай, табак, марихуана, ЛСД, опиаты и кокаин, стероиды и сердечные гликозиды¹⁵.

Мы разделяем наиболее часто используемые психотропные вещества на две широкие категории — стимуляторы и депрессанты — в зависимости от того, какое воздействие они оказывают на центральную нервную систему. Они не обеспечивают организм никакими питательными веществами, за исключением

калорий, содержащихся в алкоголе, и тех, что могут быть добавлены в кофеиносодержащие напитки с сахаром и сливками. Эффектом становится их «наркотическое» воздействие на организм человека.

Кофеиносодержащие напитки и продукты. Наиболее известными в данной категории являются кофе, чай, разные типы колы и шоколад. Что касается содержания кофеина в каждом из вышеперечисленных продуктов, то по результатам научных исследований оно составляет: 137 мг в чашке кофе, 47 мг в чашке чая, 46 мг в жестяной банке или бутылочке колы и 24 мг в 100 г шоколада¹⁶. (Эти показатели, конечно, могут варьироваться в зависимости от крепости напитка или способа его приготовления.) Популярность кофе, к примеру, такова, что население Земли ежегодно употребляет его около 4,5 миллиардов литров¹⁷.

Кофеин, попадая в организм человека, вызывает состояние умеренной эйфории, повышенную восприимчивость и кажущееся снижение усталости. Результатом употребления кофе в то же время нередко бывают бессонница и состояние разбитости. Хотя в начале химической стимуляции имеет место некоторый физиологический и эмоциональный «подъем», за ним неминуемо следует депрессивное состояние, ещё более сильное, чем имело место до «подъема». Другими словами, употребление кофеина не имеет ровным счетом никакого положительного воздействия на механизм усталости, и в действительности заставляет мозг верить в ложные сигналы. Когда процесс искусственной стимуляции завершается, наступающие усталость и депрессия могут быть значительными, естественно

требуя нового приема стимулирующих веществ. Данный процесс можно сравнить с подхлестыванием загнанной лошади. В результате химической стимуляции организм начинает использовать свои запасы, чтобы на время создать «ощущение» меньшей усталости. Но в долгосрочной перспективе организм начинает испытывать воздействие чрезмерной нагрузки, от чего страдают иммунная, сердечно-сосудистая и центральная нервная система.

Иллюзия повышения бодрости обнаруживается, когда человек проходит испытание практическим делом. Работник, находящийся под влиянием кофеина, например, способен печатать быстрее, но допускает при этом больше ошибок. Отрицательное влияние стимуляторов также распространяется на способность человека к рассудочному мышлению и вынесению здравых суждений, поскольку он полагает, что работает лучше, чем это происходит на самом деле. Скорость реакций, в том числе и рефлексивных, временно возрастает, но очень скоро падает ниже уровня, зарегистрированного в начальной фазе усталости. Очень часто ухудшение общего функционального состояния интерпретируется как необходимость возобновить введение кофеина. (Вот так начинается процесс формирования пристрастия. В организме может очень быстро развиться привыкание или химическая зависимость от того или иного вещества, в результате человек не может вести нормальной жизнедеятельности без приема химического стимулятора, иначе у него начинают проявляться характерные симптомы, такие как головная боль, подрагивание конечностей и повы-

шенная нервозность, объединяемые под общим названием абстинентный синдром.)

Кроме того, что кофеин оказывает ухудшающее воздействие на мозг человека, он может также создавать предрасположенность к сердечной аритмии — учащенное сердцебиение с нарушениями ритма. Кровообращение большинства участков организма активизируется, но мозговое кровообращение при этом уменьшается. Желудок и желудочно-кишечная система в свою очередь подвергаются стимуляции вследствие воздействия на них масел, содержащихся в кофе, что иногда приводит к диарее. Степень раздражения желудочной стенки, кстати, значительно повышается при употреблении кофе без кофеина, чем обычного, с кофеином¹⁸.

Почему же люди отвешивают «серебро за то, что не хлеб, и трудовое своё за то, что не насыщает?...вкусшайте [и пейте] благо, и душа ваша да насладится туком»¹⁹.

Алкоголь. «Алкоголь имеет уникальную особенность, суть которой в том, что будучи сильнодействующим токсическим веществом, вызывающим состояние опьянения и отравления, он является социально приемлемым практически во всем мире»²⁰. Алкоголь легко усваивается организмом непосредственно из желудка и двенадцатиперстной кишки, почти немедленно после приема оказывается в кровяном русле, и таким образом разносится по всему организму. Он имеет тенденцию концентрироваться в различных органах в разных количествах, в зависимости от содержания в них жидкости. Его токсическое действие

более всего проявляется на мозге и печени. По отношению к центральной нервной системе он фактически выступает в качестве анестетика, вызывая у человека состояние сонливости, а также убивает некоторое количество мозговых клеток, особенно в лобной доле, ответственной за рассудочное мышление, самоконтроль, психологический контроль и сознание. Этот же участок мозга является вместилищем того, что принято обозначать словом «совесть». Подавление естественных «тормозов», или самоограничителей, дает людям возможность раскрепоститься и развеселиться. В данном случае это не стимуляция, а подавление способности четко мыслить и анализировать.

Увеличение времени ответной реакции, а также потеря нервных рефлексов и способности к анализу выливается в 100 000 ежегодных смертей в Соединенных Штатах. Почти половина всех непредумышленных смертей, самоубийств и убийств совершается под воздействием алкоголя. Девятой по распространенности причиной смертности в США признан цирроз печени, вызываемый чаще всего употреблением алкоголя. В большой степени поражение печени, как полагают ученые, связано с воздействием на этот орган свободных радикалов, которые высвобождаются в процессе метаболизма алкоголя²¹. Употребление спиртного является распространенной причиной недостаточного восполнения запасов питательных веществ в организме, повышенного артериального давления, сердечно-сосудистых заболеваний и рака — особенно с локализацией в желудке, печени, легких, поджелудочной железе, толстой кишке и языке. Алкоголь подавляет

способность костного мозга к выработке белых клеток крови и таким образом серьезно вмешивается в нормальную деятельность иммунной системы. В США употребление алкоголя во время беременности является одной из трех ведущих причин появления у детей врожденных пороков развития, а именно: замедления роста и умственного развития, формирования уродливых черт лица и пожизненных проблем сердечно-сосудистого характера. Алкоголь соревнуется только с табаком за место самого распространенного и разрушительного наркотика на земле²².

Алкоголь употребляется в форме спиртных напитков различной крепости. Наиболее древним и единственным алкогольным напитком в библейские времена был перебродивший виноградный сок, или пиво. Дистилляция не была известна до 500 г. по Р.Х. В 45 мл виски, джина или другого крепкого спиртного напитка, в 150 мл вина и в 350 мл пива содержится одинаковое количество спирта. Главный библейский совет на тему алкоголя таков: «Вино — глумливо, сикера — буйна, и всякий, увлекающийся ими, неразумен»²³.

Приблизительно 75 процентов американского населения в той или иной форме употребляют алкоголь, и каждый десятый из них является потенциальным или фактическим алкоголиком²⁴. Невозможно, однако, с точностью предсказать, кто станет тем самым одним из десяти, кого не минуют проблемы алкоголизма. Алкоголизм есть физическая зависимость от употребления алкоголя, в результате которой возникают физиологические последствия, описанные выше, а так-

же формируется определенная склонность к данному веществу. Воздержание от алкоголя в таких случаях приводит к проявлениям абстинентного синдрома в жесткой форме, сопровождающимся дрожью, слабостью, повышенной потливостью, судорогами, галлюцинациями, потерей ориентации, невозможностью заснуть или кошмарными сновидениями.

Злоупотребление алкоголем мешает людям по-настоящему наслаждаться жизнью. Все, что касается нормальной человеческой жизни, включающей общение, отдых, музыку, искусство или любовь, омрачается либо перестает быть доступным алкоголику. Некоторые люди колеблются в принятии решения следовать за Христом, поскольку боятся лишиться определённых «удовольствий», но Бог обещает, что «ходящих в непорочности Он не лишает благ»²⁵. Им необходимо понять, что библейские правила были написаны для того, чтобы человек получал более обильную и полноценную радость от жизни²⁶.

Другие психотропные вещества. Поскольку насчитывается более 1500 психотропных наркотических веществ, мы ограничим наше рассмотрение теми, что наиболее часто используются и обычно вызывают устойчивую зависимость. Наркомания является социально неприемлемым типом поведения и включает: 1) экспериментирование или испробование ради получения удовольствия нелегальных (не предписанных врачом) наркотических веществ и препаратов, 2) неоправданное использование психостимулирующих

наркотических веществ для снятия определенной симптоматики и 3) первоначальное использование наркотиков по одной из вышеозначенных причин, переходящее затем в зависимость и пристрастие, при котором продолжение употребления искомого вещества обусловлено стремлением избежать жесточайшего абстинентного синдрома, или «ломки».

Вызывающие зависимость наркотические вещества воздействуют на центральную нервную систему и вызывают следующие эффекты: снижение состояния тревоги и напряжения, создание эйфорического состояния, иллюзорное ощущение повышения физических и умственных способностей, неадекватное чувственное восприятие, а также изменения в поведении. Эти наркотики делятся на несколько категорий: 1) депрессанты центральной нервной системы из группы опиатов, включая морфий, кодеин и демерол, а также барбитураты и другие седативные средства; 2) транквилизаторы, такие как валиум (диазепам), либриум и ксанакс; 3) стимуляторы центральной нервной системы, включая кофеин, амфетамины и кокаин, и 4) галлюциногены, в том числе марихуана, мескалин и ЛСД²⁷.

Любые наркотические вещества оказывают на мозг человека такое воздействие, следствием которого становится неспособность адекватно воспринимать окружающую реальность, и человек начинает «верить лжи»²⁸. Влияние наркотика лишает человека возможности познавать, что есть истина, а также различать добро и зло, поскольку его способность к выработке здоровых суждений нарушается, а поведение зачастую

теряет осмысленность. По этой причине, а также в связи с очевидным разрушительным воздействием на здоровье и жизнь человека, нельзя допускать употребления каких-либо психотропных веществ, за исключением тех редчайших случаев, когда это связано с облегчением боли или иного рода медицинским предписанием для применения.

Исцеляющая вода

Потребление воды необходимо для жизни, но и наружное ее применение является полезным и эффективным лекарством и средством профилактики. Регулярное (желательно, ежедневное) очищение тела с помощью воды и мыла позволяет обеспечивать здоровье кожи. Кто-то подсчитал однажды, что на коже каждого из нас находится столько потенциально опасных болезнетворных микроорганизмов, что их число превышает население земного шара²⁹. В то же время в избыточном количестве горячая вода и мыло способствуют удалению с кожи защитных липидов, что может привести к ее сухости и раздражению, а также увеличить риск инфицирования через поры кожи.

Вода обладает физическими и химическими свойствами, которые делают ее идеальным средством для согревания или охлаждения тела. Именно доступность, изобилие, экономичность и легкость в обращении делают воду одним из благословений неба для применения в качестве простого и рационального средства гигиены, лечения и предотвращения болезней. Вода является универсальным растворителем, не вызывает раздражения, а соответствующая вязкость

делает ее идеальным образом пригодной для использования³⁰. В рамках сравнительно ограниченной шкалы температур вода может существовать в трех состояниях: твердом (лед), жидком (собственно вода) и газообразном (пар). Это значительно расширяет возможности ее использования как средства лечения.

Организм человека резко реагирует на жару и на холод. **Внутренний эффект** воздействия холода на организм можно проиллюстрировать на примере человека, длительное время находившегося в контакте с холодным воздухом или водой. При значительном охлаждении организма функционирование всех систем начинает замедляться и подавляться. Дыхание, пульс и кровообращение, а также сокращение мышц замедляются, чувствительность кожи притупляется, процессы пищеварения блокируются, а температура тела снижается. В противоположность воздействию холода, тепло стимулирует жизненные процессы. Дыхание, пульс и кровообращение усиливаются, пищеварительные процессы ускоряются, мышечная деятельность активизируется, а чувствительность кожи восстанавливается.

В тоже время при чередовании кратковременного воздействия на организм тепла и холода проявляется совершенно иной эффект. Например, если в течение непродолжительного времени поливать разогретое тело холодной водой, результатом станет **обратный эффект** реагирования в виде усиленного сердцебиения, подхлестывания кровообращения, стимуляции нервной системы; кроме того дыхание вначале учащается, а затем становится медленным и глубоким,

мышцы наливаются энергией. Происходит буквально следующее: организм, ожидая подавляющего внутреннего воздействия, присутствующего холоду, противодействует посредством усиления основных физиологических процессов. Обратный эффект, таким образом, противоположен внутреннему эффекту. Поэтому реакция на тепло признается как подавление основных физиологических процессов. Большая часть из того положительного, что обеспечивает применение метода гидротерапии (водолечения), связано именно с обратным эффектом, а не внутренним, присущим холоду и теплу. Кстати говоря, позитивное реагирование организма на контрастное использование температур не наблюдается у детей и пожилых людей, а также у тех, чей организм в достаточной степени ослаблен. Организм должен обладать необходимым количеством жизненных сил, чтобы вырабатывать обратный эффект.

Реакция организма включает несколько стадий. **Термическая реакция** на холод заставляет организм вырабатывать большее количество тепла. Наблюдается, в частности, покраснение кожных покровов вследствие усиления кровообращения, то есть **циркуляторной реакции**. Нервная система также наливается «новой жизнью», что составляет **нервную реакцию**. Наиболее отчетливо проявляющаяся фаза — это циркуляторная реакция, так что цвет кожи является прекрасным индикатором законченности реакции³¹.

К преимуществам гидротерапии относится следующее:

- Активация организма, подхлестывающая его самовосстановление и самоисцеление. Это осо-

бенно важно для лечения инфекционных заболеваний, поскольку все острее на повестке дня стоит проблема невосприимчивости микроорганизмов к антибиотикам. Недавно в одном из номеров «Журнала американской медицинской ассоциации» об этой проблеме было сказано следующее: «К сожалению, существующая в течение последних 40 лет и проявившаяся в последнее время с особой остротой проблема возникшей бактериальной устойчивости к антибиотикам представляет серьезнейшую угрозу здоровью людей в глобальном масштабе... Бактериальная устойчивость сделала бесполезными некоторые прежде ценные виды терапии с применением антибиотиков и сейчас угрожает эффективной реализации и остальных»³².

- Обеспечение естественного тонизирующего (стимулирующего) или седативного (успокаивающего) эффекта, который не имеет побочных последствий, как в случае со многими лекарствами.

Поскольку организм напряженно работает над распределением холода и тепла, местное применение гидротерапии предотвращает направленное глубокое проникновение к органам. Существует, однако, достаточное количество данных о том, что направленная стимуляция определенных кожных поверхностей оказывает сильное воздействие на глубинные или отдаленные органы. Это объясняется фактом рефлексивной реакции,

передаваемой по нервам к центральной нервной системе, которая в свою очередь влияет на кровообращение. Обычно рефлексивный или отдаленный эффект тот же самый, что и местный эффект на участке кожной поверхности. Является общепризнанным, что каждый орган находится в рефлексивной взаимосвязи с участком кожной поверхности, находящимся непосредственно над ним. В некоторых случаях, однако, один участок кожной поверхности может иметь сильное рефлексивное воздействие на отдаленные внутренние органы. Приводимые ниже участки кожной поверхности, к примеру, имеют воздействие на следующие органы:

Участок кожной поверхности

Лицо, кожа головы, затылок
 Шея
 Затылок
 Грудь и плечи
 Нижняя правая часть груди
 Нижняя левая часть груди
 Левая треть грудины
 Нижний дорсальный и поясничный отдел позвоночника
 Нижний поясничный и крестцовый отдел позвоночника
 Эпигастрий (надчревная область)
 Ноги и ступни
 Руки

Отдаленный орган, на который оказывается воздействие

Мозг
 Глотка и гортань
 Слизистая носа
 Легкие
 Печень
 Селезенка
 Почки
 Почки и кишечник
 Тазовые органы
 Желудок
 Мозг, легкие и органы области таза
 Мозг и слизистая носа

Хотя гидротерапия и представляется довольно простым на первый взгляд лечением, это всё же наука, которой необходимо учиться у более опытных и искушенных. Вот отдельные примеры применения гидротерапии:

- Продолжительное держание рук в холодной воде вызывает сужение кровеносных сосудов слизистой носа.
- Приложение холода на короткое время к лицу и голове стимулирует умственную деятельность.
- Ледяной пакет на область сердца замедляет сердцебиение, увеличивает его силу и повышает артериальное давление.
- Короткое холодное растирание в области груди вначале учащает дыхание, но очень скоро делает его более глубоким и равномерным.
- Продолжительное прикладывание тепла к любому участку кожной поверхности вызывает расширение сосудов в соответствующем отдаленном органе.
- Припарки в области груди облегчают дыхание и способствуют отхаркиванию.
- Продолжительное прогревание грелкой области живота снимает спазмы и колики.

Короткое (одноминутное) прикладывание холода, как считается, более полезная и желательная процедура с точки зрения функционального состояния организма, чем любая другая форма терапии. В этих случаях, в дополнение к циркуляторному эффекту, повышается тонус кожи, увеличивается основной обмен веществ, повышается число белых и красных кле-

ток крови, усиливается выработка мочи и снимается запор. Применение тепла обычно притягивает к данной области больше крови, стимулирует активность белых клеток крови в борьбе с инфекциями и может расслаблять мышцы и ослаблять спазматические боли.

Чередование тепла и холода дает возможность соединить положительное действие того и другого. Обычно процедура контрастного душа должна включать направленную струю горячей воды (40–44° по Цельсию) в течение трех-четырех минут и вслед за ней струю холодной (желательно ледяной) воды в течение 30–60 секунд. Количество повторов при этом может варьироваться от шести до восьми, начиная с горячей, а заканчивая холодной водой. За счет поочередного расширения и сужения кровеносных сосудов достигается эффект «сосудистого упражнения», что позволяет в значительной степени увеличить кровоприток к обрабатываемым областям (и соответствующим им органам), и тем самым ускорить процесс исцеления. Контрастный душ позволяет также увеличить фагоцитные и иммунные реакции, что выражается в повышении как общего числа, так и активности белых клеток крови, а это помогает бороться с болезнетворными микроорганизмами. Чередование тепла и холода уменьшает опухоль и болевые ощущения в обрабатываемой области. Контрастная гидротерапия может быть действительно мощным лекарством против многих инфекций, а также способствовать скорейшему заживлению пораженных и травмированных областей³⁴.

Еще одним простым и эффективным средством лечения является паровая ингаляция верхних дыхательных путей при простудных заболеваниях. Она может снимать воспаление и заложенность верхних дыхательных путей, снимать раздражение в горле и помогать при кашле. Выполнить данную процедуру совсем не сложно: нужно нагреть воду в чайнике до кипения, наклониться на паром и накрыть голову и чайник полотенцем. Следует, однако, остерегаться возгорания ткани или ожога. Вдыхать пар надо медленно и глубоко в течение 30-60 минут. Повторять эту процедуру во время болезни необходимо два три раза в день. Если добавить в воду несколько капель эвкалиптового или хвойного масла, то вдыхать будет намного приятнее, однако основная целительная сила заключается в водяном паре. Ингаляция очень часто помогает вылечиться от простуды самостоятельно и не прибегать к врачебному лечению.³⁵

К другим домашним средствам терапии относится массаж (механический и рефлексивно-циркуляторный эффект); внутреннее и наружное употребление древесного угля (абсорбция ядовитых веществ); а также применение некоторых видов лекарственных трав, как, например, чеснока внутрь, а алоэ-вера — наружно. Хотя принцип соблюдения осторожности при любом виде самолечения является главенствующим, приведенные выше варианты терапии являются практически безвредными и в большинстве случаев создают положительный эффект.

Всем рекомендуется научиться и использовать на практике простые и доступные домашние средства ле-

чения, применимые в случае со многими заболеваниями и расстройствами. Если, однако, улучшения не проявляются достаточно быстро, больного следует направить к врачу или в больницу. Нельзя продолжать самолечение, если состояние больного в ответ на него ухудшается. Это особенно верно в случае с младенцами и маленькими детьми. Соблюдая указанные меры предосторожности, можно быть уверенными в том, что Господь благословляет использование воды и Свои естественные источники для домашнего лечения болезней. Церкви должны становиться лечебными и просветительными центрами, обучающими как членов, так и всё общество простым методам и средствам домашнего лечения, таким, как, например, гидротерапия. Подобного рода медицинская миссионерская работа подробнее описана в главе 9.

Духовные выводы

Жизнь, какой мы ее знаем, не может существовать вне водной среды, т. е. в отсутствие этого самого полезного и необходимого вещества на земле. По сути своей, все функции нашего организма, как физические, так и химические требуют участия воды. Она очищает, освежает и является жизненно важной для роста и жизнедеятельности. Вода может быть мощным помощником организму в восстановлении нормального функционирования.

Следует ожидать, что многое, столь благое и полезное, обязательно будет фальсифицировано и извращено дьяволом. Это утверждение верно и по отношению к воде. Так, многие люди, как уже говорилось ранее,

предпочитают чистой воде газировку и другие извращенные по своему внутреннему составу напитки. В некоторых местах загрязнение окружающей среды стало причиной полного отсутствия безопасной для употребления питьевой воды. Один из главных замыслов дьявола состоит в том, чтобы контролировать нас посредством пропаганды и популяризации алкогольных напитков и других психоактивных веществ.

Через Иеремию Бог сетовал:

«Ибо два зла сделал народ Мой: Меня, источник воды живой, оставили, и высекли себе водоемы разбитые, которые не могут держать воды»³⁶.

Наши попытки быть независимыми от Бога сопоставимы с разбитыми водоёмами, неспособными удерживать в себе воду. Вечная жизнь зависит от нашего принятия Божьего дара духовной воды. Иисус говорил, обращаясь к самаритянке:

«Всякий пьющий воду сию, возжаждет опять; а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную»³⁷.

Важность того, чтобы мы получили эту духовную воду (Святого Духа) и могли служить благословением ею для других, особенно подчеркивается в следующих словах Иисуса:

«Кто жаждет, иди ко Мне и пей; кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой»³⁸.

Одни из последних слов Божьих в Библии содержат следующее прекрасное приглашение: «Прииди! Жажущий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром»³⁹. Бог стремится дать каждому из нас благо, но мы со своей стороны должны желать и избрать Его путь. Правильное использование воды можно рассматривать как один из шагов принятия Его даров. Помогая своему организму функционировать более эффективно и препятствуя его отравлению и неразумному мышлению, мы прославим Бога, как и повелел первый ангел.

¹ 1 Кор. 10:31.

² 1 Кор. 6:19,20.

³ Mervyn G. Hardinge, *A Philosophy of Health* (School of Health, 1980) 37.

⁴ Arthur C. Guyton, *Human Physiology and Mechanisms of Disease*, 4th ed. (W.B. Saunders Co., 1987) 267, 268.

⁵ Hardinge, там же, 37.

⁶ J.D. Ratcliff, *I am Joe's Body* (The Reader's Digest, 1975) 159-164.

⁷ Guyton, там же, 267.

⁸ Vernon W. Foster, MD, *NEWSTART* (Woodbridge Press, 1988) 95.

⁹ G. Tyler Miller, Jr., *Living in the Environment* (Wadsworth Publishing, 1990) 238.

¹⁰ «Water: Treat it Right,» *Nutrition Action Healthletter* Nov. 1990: 5.

¹¹ World Bank, *World Development Report 1993* (Oxford University Press, 1993) 90, 91.

¹² John Schaeffer, *Alternative Energy Sourcebook*, 7th ed. (Real Goods Trading Corp., 1993) 81-87.

¹³ Ис. 55:2.

¹⁴ Myron Winick, MD, «Soft Drink Alert,» *The Book of Inside Information* (New York: Boardroom Classics, 1989) 441.

¹⁵ Gilman, Goodwin & Gilman, «Drugs and the Treatment of Psychiatric Disorders,» *The Pharmacological Basis of Therapeutics*, 6th ed. (Macmillan Publishing, 1980) 391.

¹⁶ Walter C Willett, et al, «Coffee Consumption and Coronary Heart Disease in Women,» *Journal of the American Medical Association* 14 Feb. 1996: 459.

¹⁷ Vernon W. Foster, MD, там же, 130.

¹⁸ Gilman, Goodman & Gilman, там же, 604.

¹⁹ Ис. 55:2.

²⁰ Gilman, Goodman & Gilman, там же, 551.

²¹ «Alcohol and the Liver,» *Alcohol Alert, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, Jan. 1993: 2.

²² Tufts University *Deit & Nutrition Letter*, vol. 7, no. 10, Dec. 1989: 3-5.

²³ Притч. 20:1.

²⁴ Robert Berkow, MD, ed., «Dependence on Alcohol,» *Merck Manual*, 16th ed. (1992) 1552.

²⁵ Пс. 83:11

²⁶ S.I. McMillen, MD, «Robber of the Million Brains,» *None of These Diseases* (Fleming H. Revell, 1984) 32.

²⁷ Robert Berkow, MD, ed., «Drug Dependence,» *Merck Manual*, 16th ed., 1992: 1549, 1550.

²⁸ 2 Фес. 2:11.

²⁹ Vernon W. Foster, MD, там же, 37.

³⁰ Agatha and Calvin Thrash, *Home Remedies* (Thrash Publications, 1981) 51-53.

³¹ Charles S. Thomas, Faculty Sponsor, *Water Seminar Syllabus* (LLU School of Health, 1981) 100:12, 13.

³² Chopra, Hodgson, Metcalf, and Poste, «New Approaches to the Control of Infections Caused by Antibiotic-Resistant Bacteria, An Industry Perspective,» *Journal of the American Medical Association* 7 Feb. 1996: 401.

³³ Charles S. Thomas, там же, 100:20, 21.

³⁴ Thrash & Thrash, там же, 72.

³⁵ Charles Thomas, *Simple Water Treatment for the Home* (Loma Linda University Press, 1977) 38-43.

³⁶ Иер. 2:11.

³⁷ Ин. 4:13, 14.

³⁸ Ин. 7:37, 38.

³⁹ Откр. 22:17.

Все во славу Божию

Что делаете, все делайте во славу Божию (1 Кор. 10:31).

Первый ангел в 14-й главе Книги Откровение говорит: «Убойтесь Бога и воздайте Ему славу»¹. Апостол Павел учит: «Едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте во славу Божию»². Весь наш образ жизни должен указывать на благо Творца и Вседержителя жизни. Человек в сотрудничестве с Богом, с Его помощью и под Его руководством стремится не нарушать установленные Им биологические законы, заложенные в самой человеческой анатомии и физиологии. Дьявол же взял на вооружение тезис о том, что здоровый образ жизни сложен, а потому и не нужен, и не устает искушать человека порочными страстями.

В этой главе мы рассмотрим некоторые важнейшие составляющие здорового образа жизни.

Физическое соответствие

Основным законом нашего существования является следующий: «Используй это или избавься от этого». Без физической активности человек очень скоро теряет свои силы. Оптимальное общепфизическое состоя-

ние, способность организма нормально реагировать на работу или стресс являются одним из важнейших показателей здоровья человека. Уровень подготовленности можно оценить, измерив пульс после выполнения определенной физической нагрузки. Чем выше пульс после упражнений, тем хуже, как правило, физическое состояние человека. Врачи используют для оценки данного показателя специальный тренажер с вмонтированным электрокардиографом. К более простым методикам относятся «шаговый тест Кэша» или измерение по системе Купера, по которым оценка выводится из расстояния, которое человек способен пройти за 12 минут, или из времени, затраченного на преодоление шагом/бегом расстояния в 2,5 км⁴.

Средний мужчина в состоянии покоя имеет частоту пульса примерно 70 ударов в минуту, для женщины этот показатель составляет 75–80 ударов. (Обычно для получения максимально точно отражающих истинную картину результатов следует проводить соответствующие измерения рано утром, сразу после пробуждения, не поднимаясь из постели.) Хорошо натренированные спортсмены имеют частоту пульса в состоянии покоя равную примерно 45 и меньше ударам в минуту. Всем нам нужно стремиться к тому, чтобы наш пульс в состоянии покоя не превышал 60 ударов. При этом следует помнить, что с возрастом происходит естественное снижение частоты пульса; таким образом, в некоторых случаях низкий пульс в старости не всегда является показателем хорошего здоровья.

Редкий пульс в состоянии покоя обычно является не только свидетельством лучшей физической подго-

товки человека, но также и большей эффективности работы сердечно-сосудистой системы, когда она перекачивает большее количество крови с меньшими усилиями. У хорошо тренированного человека очень сильна сердечная мышца, а также наблюдается увеличение числа и размеров кровеносных сосудов и общего объема крови, что дает возможность клеткам и тканям организма быстрее насыщаться кислородом — источником энергии. Кроме того, повышается эффективность работы легких, поскольку они получают возможность принимать большее количество воздуха с меньшими усилиями. Избыточный жир сжигается, а мышцы укрепляются и наливаются силой, что напрямую отражается на внешнем виде и самочувствии человека. Вместе с замедлением процессов старения и физического упадка возвращается энергия, бодрость и, возможно, утраченный ранее вкус к жизни. Человеку становится легче расслабиться, переносить стресс и выполнять больший объем работы с меньшими затратами сил.

Здоровые люди не только имеют более низкую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, но и учащение пульса у них в моменты тревоги или особо интенсивной деятельности менее значительно. Гораздо меньше вероятность того, что в случае неожиданного изменения условий и в стрессовой ситуации у них возникнут проблемы с сердцем. Риск развития ишемической болезни сердца у таких людей меньше еще и потому, что регулярные занятия физкультурой или физическим трудом способствуют повышению количества липопротеинов высокой плотности («полез-

ный» холестерин), в то время как общее количество холестерина и триглицеридов уменьшается и снижается артериальное давление. Оптимальное физическое состояние, в свою очередь, обычно стимулирует производство в организме естественных антиоксидантов, борющихся со «свободными радикалами», опасными для жизни и здоровья человека.

К другим преимуществам физически активного образа жизни относятся:

- Повышенная энергичность и бодрость.
- Снижение времени депрессивного состояния, уменьшение мнительности и беспричинного беспокойства.
- Улучшение пищеварительных процессов и отсутствие запоров.
- Укрепление костей.
- Улучшение самовосприятия и большая уверенность в своих силах.
- Более спокойное и благоприятное протекание беременности и родов.
- Более спокойный и расслабляющий сон.
- Уменьшение болей, включая боли в спине.

Физическая активность — тело в движении

Ни у кого не вызывает сомнения очевидность выгод и преимуществ хорошего физического состояния. Но как стать крепким человеком? Очень просто — надо регулярно заниматься физкультурой. Апостол Павел, видимо, был знаком с принципами физической тренировки. Он советует: «С терпением будем проходить предлежащее нам поприще»⁶. Далее апостол вооду-

шевляет: «Так бегите, чтобы получить [награду]»⁷. Человечество с давних времен знает, что для победы необходимы долгие и кропотливые тренировки. Как жаль, что лишь немногие люди принимают этот постулат всерьез. Менее 20 процентов (возможно, всего лишь 10 процентов) американцев регулярно занимаются тем или иным видом спорта, половина вообще не практикует каких-либо спортивных занятий, а остальные делают это намного реже, чем требуется для поддержания хорошего здоровья⁸.

Существует три основных типа физических упражнений: 1) *аэробные* физические упражнения, или упражнения на выносливость, 2) упражнения на *гибкость* и 3) упражнения на развитие *мышечной силы*, например, спортивная гимнастика и тяжелая атлетика. Все они необходимы для гармоничного физического развития, но наиболее рекомендуемыми являются аэробные упражнения, поскольку их выполнение имеет наибольшей положительный эффект на весь организм в целом и на профилактику сердечно-сосудистой системы в частности. «Под аэробной физической активностью понимается несколько типов спортивных занятий, которые характеризуются стимулированием работы сердца и легких в течение достаточного по продолжительности периода времени, чтобы вызвать позитивные физиологические изменения в организме»⁹. К этим типам физических упражнений относится ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и лыжах и многие другие, требующие высокой интенсивности и выносливости для достижения тренировочного эффекта.

Чем глубже ученые занимаются исследованием физических тренировок, тем больше они убеждаются, что физические упражнения низкой интенсивности, например, ходьба, предпочтительнее упражнений такой высокой интенсивности, как, например, бег. Интенсивные тренировки любого рода не только сопровождаются травматизмом, но, согласно данным научных экспериментов, могут в действительности отрицательно влиять на иммунную систему, вызывая производство избыточных «свободных радикалов», что нередко становится причиной повышенной восприимчивости человека к инфекциям¹⁰.

Хотя ходьба занимает больше времени, она может обеспечить те же самые физиологические преимущества, что и спортивные занятия высокой интенсивности, при этом риск получить травму сокращён до минимума.

При разработке программы тренировок следует обращать внимание на следующие важные моменты:

Частота — лучше всего заниматься ежедневно, или по меньшей мере от трех до пяти раз в неделю.

Интенсивность — 60–80 процентов от максимальной рекомендуемой частоты пульса при нагрузке. Чтобы подсчитать максимальную частоту пульса во время физической активности, необходимо отнять от числа 220 ваш возраст и умножить полученное значение последовательно на 60 и 80 процентов. Например, если ваш возраст 60 лет: $220 - 60 = 160$; $160 \times 60\% = 96$; $160 \times 80\% = 128$. Интенсивность тренировки в дан-

ном случае должна соответствовать частоте пульса между 96 и 128 ударами в минуту.

Время — минимум 20 минут для бега, 40 минут для ходьбы. Начинайте свои занятия в медленном темпе (если это ходьба, то на прохождение полутора километров у вас поначалу должно уходить примерно 20 минут) и в течение шести месяцев постепенно увеличивайте скорость, следя за улучшением общего физического состояния и снижением частоты пульса (к концу этого периода то же расстояние вы должны проходить примерно за 12 минут). Идеальным режимом являются более длительные тренировки, но даже непродолжительные занятия приносят положительные результаты. Другими словами, если у вас нет возможности тренироваться 40 минут подряд, ходите или бегайте несколько раз по 10 минут, и это также принесёт положительный результат.

Любой человек, ведущий малоподвижный образ жизни или имеющий проблемы с сердцем, перед началом тренировок должен проконсультироваться с лечащим врачом. Если вы не в состоянии придерживаться регулярного графика занятий физкультурой, помните, что любые упражнения в течение любого промежутка времени лучше их полного отсутствия. Всегда старайтесь подниматься по лестнице пешком вместо того, чтобы ехать на лифте. При возможности лучше пройти пешком, чем проехать. Осознайте, что для улучшения общефизического состояния вы должны проявлять максимум активности. Радуйтесь каждой

возможности подвигаться и поупражняться. Больше работайте физически на открытом воздухе, например, в собственном саду. Идеальная физическая активность сопряжена с получением удовлетворения от выполняемого труда.

Вторым по важности, после аэробных, типом упражнений являются упражнения на гибкость/растяжку. Маловостребованные мышцы со временем становятся жесткими, сдерживают движение суставов, могут вызывать боль и создавать повышенный риск получения травмы, вредят осанке и стройности тела. Очень важно ежедневно следить за тем, чтобы суставы разрабатывались должным образом. Для этого растягивайте разные группы мышц до определенного положения (без боли) давлением на них и фиксируете эту нагрузку в течение пяти-восьми секунд. Никогда не следует растягивать мышцы до появления болевых ощущений, а также делать при этом резкие движения. Медленно ослабляйте давление на растягиваемые мышцы и повторяйте одно упражнение от восьми до десяти раз. Ключевым фактором данного рода упражнений является частота и постоянство их выполнения. Правильное дыхание также является важным моментом. Старайтесь делать вдох до начала растяжки, а выдох во время её. При правильном выполнении растяжек быстрый темп невозможен. В идеале, любые аэробные упражнения должны начинаться и заканчиваться коротким (5–10 минут) сеансом упражнений на гибкость, выполняющих вначале тренировки функцию разминки, а в конце тренировки — как её завершение. Однако это не столь важно при ходьбе.

Третий тип физических упражнений — на развитие мышечной силы — хорошо сочетается с двумя предыдущими упражнениями. В случае, если при выполнении аэробных физических упражнений рекомендуемая частота сердечных сокращений поддерживается по крайней мере в течение 20 минут, одновременно происходит наращивание мышечной силы. Можно порекомендовать занятия аэробикой или ритмической гимнастикой, поскольку они не требуют никакого специального оборудования или экипировки и могут выполняться где угодно. Укрепление мышечной силы происходит за счет увеличения числа повторов или усложнения того или иного комплекса упражнений. Будьте внимательны, избегайте травм и перегрузок. Упражнения на специальных тренажерах или со штангой имеют преимущество, поскольку позволяют легко и постепенно увеличивать нагрузку. Чтобы по возможности избежать повреждений и травм, всегда начинайте с приемлемого для вас веса и постепенно увеличивайте его. Правильным подходом к силовым занятиям является следующая последовательность в выполнении упражнений: крупные мышцы ног, середина и верхняя часть спины, грудь, плечи, руки и в заключение мышцы живота или пресс.

Ничто не дает ощущения энергии и хорошего здоровья лучше, чем регулярные занятия спортом и поддержание хорошей физической формы. Благодаря этим занятиям человек не только вдвое снижает риск развития у него сердечно-сосудистых заболеваний, но замедляет течение процессов старения. Однако в большинстве случаев не физиологические преимущества

выступают для людей мотивирующим фактором — психологическое ощущение здоровья, бодрости и хорошего самочувствия, возможно, даже более важны. Физическая активность способствует выработке гипофизом гормонов, известных как эндорфины. Они обладают действием, аналогичным действию морфия, но без описанных ранее губительных последствий этого наркотика, помогают вызывать состояние естественной эйфории и уменьшают любого рода болевые симптомы. Многие психиатры и психологи рекомендуют занятия спортом в качестве средства лечения при депрессивных состояниях.

Пожалуй, наиболее важным результатом воздействия физических упражнений на психическое здоровье является естественное успокоение. Ничто так действительно не влияет на уменьшение состояния тревоги и снятие нервного напряжения, как хорошая физическая тренировка. Чрезмерная стимуляция нервной системы является, к сожалению, обычной во время стресса и вызывает высвобождение катехоламинов, действующих отравляюще на организм, в особенности на сердце¹¹. Эти вредные продукты, сопутствующие выбросу адреналина, могут быть нейтрализованы только с помощью физической активности. Наш организм, и это совершенно очевидно, устроен таким образом, что нервное напряжение может быть уравновешено только физической нагрузкой. Вследствие своего транквилизирующего (успокаивающего) эффекта, умеренные физические упражнения, выполняемые за час-два до отхода ко сну, могут основательно улучшить сон.

Свежий воздух — дыхание жизни

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою»¹². От первого вдоха новорожденного младенца и до последнего мига, наша жизнь полностью зависит от дыхания, или газообмена, в результате которого организм насыщается кислородом и избавляется от углекислого газа. Одно из самых важных правил при оказании первой помощи пострадавшему человеку заключается в максимально скором восстановлении активного дыхания. При остановке дыхания уже примерно через четыре минуты начинается необратимый процесс поражения мозга.

Процесс газообмена состоит из вдыхания воздуха, который имеет в своем составе примерно 20 процентов кислорода, и выдыхания углекислого газа. Дыхательные пути человека состоят из носа, носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и бронхиол, которые заканчиваются альвеолами — маленькими воздушными мешочками (в общей сложности их около 300 миллионов); из них кислород попадает непосредственно в кровь. Зелёные растения, окружающие нас, поглощают углекислый газ из воздуха, вдыхая его через мельчайшие поры листьев, и выдыхают в атмосферу кислород, столь необходимый для жизни человека и животных. Таким образом природа обеспечивает внешний дыхательный цикл.

Процесс внутреннего дыхания таков: кислород из легких попадает в кровяное русло, откуда с помощью преимущественно красных клеток крови он перено-

сится ко всем клеткам и тканям организма. Внутри клеток имеются органеллы, именуемые митохондриями, они «сжигают» топливо (питание) при участии кислорода (окислителя), в результате образуется энергия, требуемая для функционирования клеток. Этот метаболизм и производство энергии сопровождаются выделением углекислого газа и воды. Воду затем использует организм, а углекислый газ, выталкиваемый клетками, быстро «подхватывает» кровь и транспортирует его обратно к легким, откуда он выдыхается в атмосферу.

Главной мышцей, обеспечивающей процесс дыхания, является диафрагма, крупная плоская мышечно-фиброзная перегородка, разделяющая грудную и брюшную полость. Она действует подобно поршню. При правильном глубоком вдохе расширяется брюшная полость и опускается диафрагма, что в свою очередь увеличивает объем грудной полости. Выдох, напротив, представляет собой расслабление брюшных мышц и диафрагмы. Наблюдение за младенцами подтверждает, что естественным для человека является брюшное дыхание, но многие люди забывают о правильном глубоком дыхании и дышат поверхностно — грудью. Тесная одежда сдавливает грудь, талию и препятствует глубокому дыханию. Физические упражнения значительно улучшают дыхание и газообмен.

Глубокое дыхание способствует общему расслаблению и снимает стрессовое напряжение, но еще более важен его очищающий эффект. При спокойном брюшном дыхании вдыхается и выдыхается примерно

500 мл воздуха при каждом вдохе-выдохе. Жизненная емкость легких, то есть общий объем воздуха, который можно вдохнуть и выдохнуть за один цикл, составляет примерно 4000 мл. При таком раскладе многочисленные микробы, совершенно неизбежно попадающие в легкие при каждом вдохе, могут легко и беспрепятственно осваиваться в обширных, редко используемых областях легких. Микробам ничто так не нравится, как темные, теплые, сырые участки, где они могут спокойно размножаться. Сеансы глубокого дыхания по несколько минут в течение дня необходимы для того, чтобы очищать застоявшиеся области легких и тем самым предотвращать развитие заболеваний дыхательных путей.

Опасные для людей любого возраста, для детей до двух лет острые респираторные инфекции являются наиболее распространенной причиной смерти. Респираторные инфекции чаще всего вызваны действием вирусов, бактерий и грибковых инфекций. К сожалению, опасности заболевания дыхательных путей этим не ограничиваются. Продолжительное загрязнение легких различными видами пыли может привести к их рубцеванию и фиброзу, что в значительной степени затрудняет дыхание. Особенно опасна пыль, типичная для угольной и вообще добывающих отраслей промышленности. Поскольку не существует никаких действенных способов лечения подобных заболеваний, работникам необходимо носить защитные маски-респираторы, помогающие предотвратить загрязнение лёгких. Проблемы может вызывать вдыхание веществ, вызывающих у человека аллергическую реак-

цию. Сенная лихорадка и астма, например, являются типичными примерами аллергической реакции.

В наше время особенно большая угроза для человека исходит от загрязнения атмосферы промышленными выбросами и выхлопными газами автотранспорта. В течение одного дня человек в промышленном городе вдыхает в среднем 8000 литров воздуха, содержащих 20 миллиардов инородных частиц — грязи, пыли и химических соединений¹³. Городской воздух чрезвычайно загрязнен угарным газом и углеводородами (в основном от автомобильных выхлопов), двуокисью серы (от сжигания угля и другого топлива), различного рода частицами (как твердыми, так и жидкими, образующимися во время технологических процессов), оксидом азота (от автомобилей и паров энергетических станций) и фотохимическими оксидантами. Кроме того, при соединении озона, образуемого воздействием солнечных лучей на кислород, с оксидом азота, в городской атмосфере образуется смог; он наносит серьезный ущерб здоровью людей.

Наиболее существенный вред здоровью, если рассматривать факторы загрязнения окружающего воздуха, наносит табакокурение. Никотин не только напрямую поражает легкие курильщика, но само курение является источником так называемого побочного потока дыма, попадающего в атмосферу и наносящего вред здоровью находящихся рядом людей. Курение в настоящее время является самой распространенной причиной различного рода заболеваний, которых могло бы и не быть. Оно вызывает хронический бронхит, эмфизему и рак легких, делает человека более уязви-

мым перед любыми респираторными инфекциями, и также ответственно за одну треть всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний — одной из самых распространенных причин смертности среди взрослых. К сожалению, количество курящих в развивающихся странах неуклонно растет, в то время как в США и других индустриально-развитых странах курильщиков становится меньше. В значительной мере популярности курения способствует табачная промышленность, наживающаяся на смертельном пристрастии людей к сигарете.

Воздух является настолько важным элементом жизнедеятельности человека, что организм имеет несколько механизмов защиты легких. Во-первых, волосяные реснички носа улавливают крупные частицы. После этого воздух вступает в контакт с тканями, выстилающими носовую полость, в результате чего он согревается и увлажняется. Очень холодный или очень сухой воздух вреден для легких. В носоглотке и задней части горла воздух соприкасается с аденоидами и миндалинами, органами иммунной системы, которые идентифицируют вирусы и микробы и начинают процесс их уничтожения. Ткани, выстилающие дыхательные пути, также состоят из большого количества слизистых клеток. Слизь предназначена для того, чтобы улавливать инородные объекты и переносить их с помощью ресничек эпителия респираторного тракта в обратном направлении по дыхательным путям. Бронхи также покрыты реснитчатым эпителием и постоянно транспортируют пыль и другие частицы из легких. Первейшими последствиями курения

является парализация и смерть этого жизненно важного органа (ресничек эпителия). С их потерей единственной защитой, остающейся у человека, является безусловный рефлекс в форме кашля и чихания. Кашель нагнетает струю воздуха, движущуюся со скоростью 950 км в час, она обеспечивает удаление вредоносных частиц и слизи из организма по дыхательным путям¹⁵.

Проблемы с дыханием и газообменом, вызванные в том числе перенаселенностью жилых зданий и плохим проветриванием помещений, способствуют усиленному размножению микробов и концентрации их в дыхательных путях, что приводит к увеличению риска инфекционных заболеваний. Очень важно, чтобы у нас всегда был чистый и свежий воздух для дыхания. Не менее важно время от времени очищать свои легкие, наполняя их кислородом в процессе глубокого дыхания.

Мозг и его нейроны наиболее чувствительно реагируют на недостаток кислорода. Нервная клетка, если лишит её кислорода, умирает уже через четыре секунды. К счастью, кислород присутствует в крови и тканях, которые сохраняют контакт с кислородом после того, как прекращается дыхание. Поскольку мозг человека ограничен черепной коробкой, не способной к расширению, он не может увеличить свой кровопиток аналогично тому, как это делают мышцы и другие органы, то есть за счет расширения кровеносных сосудов. В черепе для такой операции слишком мало места. Кровоснабжение мозга может быть увеличено преимущественно за счет увеличения об-

щего кровоснабжения всего организма. Лучше всего это достигается с помощью физической активности.

«Древние греки обсуждали научные и философские вопросы на ходу, прохаживаясь под кронами деревьев вместе с учениками, ибо верили, что физические упражнения способствуют улучшению умственной деятельности... Аристотель основал свою перипатетическую (от слов *ходить кругом* или *гулять*) школу в 335 году до Р. Х. Столь оригинальное название школа получила в связи с тем, что учитель проводил занятия со студентами, прогуливаясь по тропам Афинского лицея. Платон и Сократ практиковали такой же метод преподавания»¹⁶.

Иисус Христос также довольно часто учил своих учеников во время передвижения по землям Палестины. Современные исследования свидетельствуют, что физическая нагрузка и вызванное ею активное снабжение мозга кислородом в значительной степени улучшают кратковременную память и стимулируют способность быстро соображать¹⁷.

Когда мы признаем тесную связь между адекватным снабжением мозга кислородом и эффективностью умственной деятельности, процесс дыхания в христианском понимании приобретает еще большую значимость, так как ассоциируется с улучшением умственных способностей. Необходимо позаботиться о том, чтобы наши легкие всегда имели достаточный приток свежего воздуха, и стараться избегать распространенных респираторных инфекций. Бог дал лю-

дям чистый, незагрязненный воздух, насыщенный кислородом, а мы обязаны предохранять его от загрязнения и нести ответственность за правильное его использование.

Солнечный свет — источник энергии

Солнце, сотворенное Богом, является источником всей энергии на земле. Жизнь попросту не могла бы существовать без солнечного света. Солнечная энергия, иначе — электромагнитная энергия, пронизывает весь земной шар, производя свет и тепло, и используется растениями в процессе фотосинтеза. Уголь и нефть являют собой пример «законсервированного» в виде химической энергии солнечного света, накопленного ископаемыми растениями. Химическая энергия растений (фруктов, овощей, злаков и т. п.) попадает в организм человека прямым путем через растительную пищу или вторичным путем через животных, питающихся растениями. Затем, с помощью пищеварительных процессов пища преобразуется в энергию для мышечного движения, для производства гормонов и ферментов, в электрическую энергию для нервных клеток и поддержания функциональной активности организма. Продуцируется тепло для поддержания температуры тела. За исключением двух случаев — атомной энергии и энергии Божественного творения — мы понимаем энергию, как физическую величину, переходящую из одного состояния в другое, и не могущую быть сотворенной или уничтоженной.

Тот факт, что свет был сотворен в самом начале творческой недели, свидетельствует о его важности

для окружающей среды. Польза света столь велика, что можно понять, почему на протяжении многих веков люди поклонялись солнцу как божеству.

Свет состоит из трех основных частей: ультрафиолетовый свет — короткие волны (5 процентов), видимый свет (40 процентов) и инфракрасное излучение — длинные волны (54 процента). На оставшийся один процент приходятся космические лучи, гамма-лучи, рентгеновские лучи, радиоволны и электрические волны. Солнечный свет, убивая вредоносных микробов, помогает очищать окружающую атмосферу. Большинство известных бактерий уничтожаются после двухчасового воздействия ультрафиолетовых лучей; этому процессу не мешают даже оконные стекла. Ультрафиолетовый свет также способствует выработке в коже человека витамина D. Этот витамин необходим нам, поскольку он принимает участие в метаболизме кальция и образовании костей. Для получения достаточного количества витамина D людям со светлой кожей, живущим в условиях умеренного климата, необходимо в солнечные дни в течение пятнадцати минут в день два-три раза в неделю находиться под солнцем. Для темнокожих людей время нахождения под солнцем для получения того же количества витамина D должно быть несколько большим. С утончением кожи, а это естественный возрастной процесс, производство витамина D в организме уменьшается.

Как показывают результаты научных исследований, солнечный свет помогает нейтрофильным лейкоцитам эффективнее поглощать патогенные микроорганизмы, а также способствует увеличению общего

числа лимфоцитов, что значительно укрепляет механизм иммунной защиты. Он нормализует кровяное давление и снижает уровень холестерина в плазме крови. У диабетиков солнечный свет вызывает снижение уровня сахара в крови, что, по всей видимости, связано со стимуляцией бета-клеток поджелудочной железы и более эффективной выработкой ею инсулина, а также со стимуляцией выработки гликоген-синтетазы — фермента, который помогает печени удалять глюкозу из крови и запасать ее в виде гликогена. С точки зрения психологического воздействия на человека, солнечный свет влияет на улучшение настроения, что, вероятнее всего, происходит вследствие повышенной выработки эндорфинов; свет вызывает у большинства людей состояние внутреннего комфорта и нейромышечного расслабления.

Солнечный свет воздействует на выработку многих гормонов. Мелатонин, например, синтезируется в организме в одной из мельчайших желез, шишковидном теле, расположенном в мозге, и отвечает за нормальный сон. Солнечный свет блокирует выработку мелатонина, которая начинает увеличиваться только с наступлением темноты. Противоположное действие происходит в случае с другим гормоном — кортизоном. Естественный уровень кортизона выше всего в организме человека ранним утром, а его падение начинается ближе к ночи и вызывает у человека чувство сонливости. Эти биологические ритмы изменяются очень медленно, и на полную их смену требуется не меньше пяти дней. Путешественники, пересекающие несколько часовых поясов и временных зон, смогут

легче приспособиться к новым условиям, если за несколько дней до поездки в ночное время будут находиться под воздействием света, а в дневное — искать темноты. Это поможет им быстрее адаптироваться к изменившемуся суточному циклу.

Воздействие солнечного света на щитовидную железу приводит к увеличению производства тироксина, последний усиливает течение обменных процессов в организме и способствует более интенсивному сжиганию калорий, что является желанным фактором при избавлении от лишнего веса. Солнечный свет стимулирует также гипофиз и половые железы, регулируя своевременное наступление половой зрелости у подростков. Дети слепые или по другим причинам лишены доступа к солнечным лучам, как правило, раньше достигают зрелости, чем дети зрячие¹⁸.

Желтуха становится настоящей бедой для недоношенных детей. Солнечный свет (или кварцевая лампа) изменяет уровень билирубина в крови у новорожденных, больных желтухой, так что он свободнее выводится через почки и предотвращает поражение мозга. Слегка загорелая кожа не только придает человеку более здоровый вид, но и способствует лучшей сопротивляемости инфекциям и солнечным ожогам. Неоднократные солнечные ожоги, напротив, являются чрезвычайно вредным фактором, они вызывают фотоповреждение тканей кожи и потерю ее эластичности и защитных сальных желез. Результатом может стать появление на коже морщин и ее преждевременное старение. Солнечный ожог значительно повышает риск развития рака кожи с летальным исходом. В после-

дни годы это заболевание приобретает угрожающие масштабы (число заболевших им увеличивается на 4 процента ежегодно).

Кратковременное воздействие на кожу солнечных лучей благоприятно влияет на общее здоровье, однако, как уже было сказано ранее, следует избегать ожогов и слишком тёмного загара. Этого можно добиться, одеваясь соответствующим образом, а также всячески избегая чрезмерного солнечного облучения, в том числе и с помощью специальных защитных кремов и мазей, поглощающих вредоносное ультрафиолетовое излучение¹⁹. Ультрафиолетовые лучи, принятые в большом количестве, также вредно влияют на глаза, в особенности на роговицу, хрусталик и сетчатку. Это особенно явственно проявляется в высокогорной местности. Свет, отражающийся от снега или воды, может легко обжечь глаза. Избыточное ультрафиолетовое облучение и «свободные радикалы», которые оно производит, являются существенным катализатором развития катаракты. В свою очередь, темные очки, если они не поглощают ультрафиолетовые лучи, способны принести больше вреда, чем пользы. Темнота вызывает расширение зрачков, что еще больше увеличивает поток проникающих ультрафиолетовых лучей, способствующих образованию катаракты. Защита от ультрафиолетового света должна быть предусмотрена не только для солнцезащитных очков, но и для обычных очков с диоптриями.

Солнечный свет — это прекрасный пример реализации биологического закона, когда в небольшое количество чего-то есть благо, а избыток совсем не означа-

ет еще большего блага. Умеренность является важнейшим законом здоровья. Солнце обеспечивает человека массой безусловных преимуществ, но максимально благоприятный эффект возможен только при условии умеренного контакта с солнечными лучами.

Отдых и расслабление

Усталость является нормальной биологической реакцией на продолжительную физическую или умственную деятельность человека. Она проявляется в снижении общей работоспособности. Можно рассматривать ее как защитный механизм, позволяющий воспрепятствовать продолжению той или иной активности до момента, после которого начинается необратимое поражение клеточных структур. Длительная мышечная активность в конце концов приводит к тому, что на определенной стадии мышцы теряют способность к сокращению. Истощенный мышечной усталостью человек начинает хромать и спотыкаться, а причина этого кроется в наступившей гипотонической усталости. С другой стороны, организм, истощенный умственно или психически, характеризует мышечная напряженность — явный признак гипертонической усталости. Но в обоих случаях люди будут ощущать себя одинаково «уставшими».

Уровень общефизической подготовленности человека определяет, насколько быстро у него наступает порог усталости. Как у плохо тренированного, так и у уставшего человека понижена работоспособность. Для любого рода деятельности обоим требуется большее количество энергии, в процессе напряжённой де-

тельности вырабатывается большее количество продуктов распада, а потом затягивается процесс физиологического восстановления. У хорошо отдохнувшего человека повышается эффективность работы, расходуется меньшее количество энергии, вырабатывается меньше побочных продуктов распада и шлаков, позднее наступает состояние утомления и меньше времени требуется для последующего отдыха и восстановления²⁰.

Серьёзная проблема заключается в том, что большинство людей не осознают разницу между гипотонической и гипертонической усталостью. Человек, весь день посвятивший физическому труду, в конце его легко засыпает, подхлестываемый к этому гипотонической усталостью. «Сладок сон трудящегося»²¹. Образованный человек, чья работа преимущественно относится к сфере умственных усилий, особенно если при этом ему приходится иметь дело с принятием решений и эмоциональным стрессом, чувствует себя в конце дня не менее уставшим, но в его мышцах сохраняется напряжение и ему очень нелегко заснуть. Первоочередной потребностью, которую испытывает организм человека интеллектуального труда, на самом деле является не сон, а физическая нагрузка, позволяющая снять нервное напряжение. Гипертоническая усталость может перерасти в хроническую форму, что неминуемо отражается на общей работоспособности. В этом случае нередко теряется ясность мышления и, напротив, появляется повышенная раздражительность. При отставании и сбоях на работе такие люди имеют тенденцию заменять утерянную

работоспособность и эффективность труда более продолжительным нахождением на рабочем месте. «У меня попросту нет времени на занятия спортом или сон», — часто говорят они, не понимая, что их единственная надежда на улучшение темпов и эффективности труда заключается как раз-таки в ежедневных физических упражнениях, стимулирующих здоровый сон.

Поскольку мы не можем полностью избежать влияния многочисленных стрессов современной жизни, надо им сопротивляться, уменьшая или замедляя степень их воздействия. Физическая активность, вызывающая расслабление мышц, создает условия для нормального отдыха, сна и восстановления. Кто качественно отдыхает и имеет лучшую общефизическую готовность, тот имеет более ясное мышление и может справиться с большим количеством работы за меньшее время.

Отдых надо начинать с расслабления напряженных мышц. Многие люди совершенно не умеют расслабляться. Наилучшим средством релаксации, как это ни удивительно, является физическая нагрузка, но кроме этого существует целый ряд других методик расслабления:

- Представьте, что каждая ваша мышца — это маятник. Наиболее легкий способ заставить маятник качнуться в одну сторону состоит в том, чтобы оттянуть его в противоположную сторону. Также и ваши мышцы смогут по-настоящему расслабиться, если вы вначале напряжете их.

- Лягте спиной на твердую поверхность и закройте глаза. Немного подвигайтесь до тех пор пока не почувствуете, что заняли удобное положение, после чего попытайтесь лежать без движения. Начните со вдоха, после чего последовательно напрягите правую ногу и поднимите ее на несколько сантиметров. Подержите ногу в приподнятом состоянии в течение нескольких секунд и уроните ее на выдохе. Прodelайте то же давление левой ногой.
- Потом сделайте глубокий вдох и сократите мышцы правой руки, одновременно с этим слегка поднимая ее над полом. Подержав руку в таком положении около пяти секунд, дайте ей упасть вниз на выдохе. Повторите то же самое левой рукой. Теперь сделайте глубокий вдох и напрягите мышцы ягодиц, приподняв таз над полом на небольшое расстояние и держа его так около пяти секунд, после чего при выдохе стремительно опустите таз вниз.
- Глубоко вдохните и постарайтесь «надуть» свой живот, словно воздушный шар, задержите дыхание на пять секунд, а затем дайте возможность мышцам брюшной полости полностью расслабиться во время выдоха через рот. Повторите ту же самую последовательность, расслабляя мышцы груди. Оставив руки в расслабленном состоянии, вдохните и потяните плечи вверх по направлению к ушам, после чего постарайтесь соединить их перед грудью, а в заключение опустите их в сторону ступней. Расслабьтесь.

- Осторожно вращайте головой из стороны в сторону, давая возможность шейным мышцам расслабиться. Вдохните и напрягите все лицевые мышцы одновременно, включая скулы, рот, глаза и лоб. Расслабьтесь. В заключение мысленно дайте возможность каждой из частей тела максимально расслабиться. Лежа в полностью расслабленном состоянии, наблюдайте за своим дыханием. Не пытайтесь изменить характер дыхания, просто ощутите, как поток воздуха входит и выходит через нос. Через несколько минут постепенно увеличьте глубину каждого вдоха. Медленно подвигайте пальцами рук и ног, а затем руками и ногами. После этого, начните плавно, по очереди перекачивать из стороны в сторону руки и ноги. После окончания этой процедуры медленно перекатитесь на бок и затем сядьте.
- После того, как вы несколько раз выполните перечисленный набор релаксационных упражнений, возможно, вы научитесь достигать расслабленного состояния без предварительного поочередного напряжения и расслабления различных групп мышц. Вы можете, например, просто лечь на пол, сделать глубокий вдох и одновременно напрячь все мышцы своего тела. Зафиксировав напряжение в течение нескольких секунд, постарайтесь полностью расслабиться на глубоком выдохе.
- По окончании подобного сеанса глубокой релаксации один из моих пациентов заметил:

«Чувствуешь себя, как будто это не конец, а лишь начало дня»²².

Расслабление является необходимым условием качественного отдыха и сна. Отдых, или бездеятельность, представляет собой важную часть жизненного ритма и предусмотрен как обязательный перерыв в активной деятельности. Регулярное чередование отдыха и активности позволяет вам вновь приступать к работе с обновленной энергией. Отдых важен для всех людей, но *полноценный* отдых особенно помогает человеку восстановиться и способствует его физическому, психическому и духовному укреплению. Истинный отдых не подразумевает пассивного развлечения, наподобие просмотра бесконечных телепередач, чтения романов или иного вида времяпрепровождения, что по сути своей является пустой тратой времени. Помните о совете апостола Павла: «...не делайся участником в чужих грехах; храни себя чистым»²³.

Сон, конечно же, есть наилучшая из возможных форм отдыха. Он ни в коем случае не означает пустую и бесцельную трату времени. Напротив, недостаток сна ведет к появлению повышенной раздражимости, вспышкам гнева и другим проявлениям антисоциального поведения. Продолжительное отсутствие нормального сна может иметь своим результатом потерю ориентации в пространстве, развитие депрессии, неспособность сконцентрироваться на чем бы то ни было, а иногда бессонница приводит к паранойе. Уменьшаются также когнитивные способности и восприимчивость. Потеря сна приводит к нарушению координации движения, неспособности фиксировать

взгляд, снижению мышечного тонуса и силы, увеличению времени ответной реакции и трудностям в поддержании правильной осанки. Если человек лишается сна в течение достаточно долгого времени, он может умереть.

Сон делится на два основных вида: 1) быстрый сон — с быстрыми движениями глаз и 2) медленный сон — с медленными движениями глаз, или медленноволновый сон. Качественный ночной сон человека достигается при условии чередования вышеозначенных видов сна три-четыре раза за ночь. Обычно медленный сон преобладает во время первых часов после засыпания, а быстрый сон — в поздние часы. Каждый из двух видов выполняет свою определенную физиологическую функцию.

Продолжительность медленноволнового сна, особенно важного для восстановления организма, увеличивается после физических упражнений. На этой стадии сна организм человека расслаблен, уменьшается артериальное давление, частота дыхания, температура, понижается общий тонус; в то же время кровообращение в мышцах и других органах увеличивается, а кровопиток к мозгу снижается. В этот период восстанавливаются все физиологические системы организма.

Быстрый сон характеризуется быстрым движением глаз, в ходе его, несмотря на «отключение», мозг находится в очень активном состоянии, дыхание отмечено неравномерностью, и большинство людей видят сны. Быстрый сон способствует восстановлению нервной системы и формированию состояния менталь-

ной и эмоциональной стабильности. В этот период происходит процесс обработки новой информации в мозге, например, перенос данных из кратковременной в долговременную память. Быстрый сон также оказывает влияние на секрецию нескольких химических веществ, включая кортикостероиды. В рамках лабораторных опытов животные, искусственно лишенные быстрого сна, демонстрируют повышение сексуального влечения, сексуальные извращения, стремление к поиску удовольствий и пищи, а также снижение интереса к уходу за собой²⁴.

Во всем мире люди спят в среднем семь-восемь часов за ночь, вне зависимости от продолжительности светового дня. Результаты нескольких исследований, кажется, подтверждают, что люди, продолжительность сна которых значительно больше или меньше этого времени, чаще умирают. Девятилетнее исследование, проводившееся в округе Аламейда, обнаружило, что среди людей, сон которых ежедневно составлял 7–8 часов, был значительно меньший уровень смертности, чем среди тех, кто спал 6 и менее часов или 9 и более часов. Те же, кто в среднем спали менее шести часов в сутки, имели наихудшие показатели коэффициента смертности. Эта связь между шестью и менее или девятью и более часами ночного сна и повышенным уровнем смертности никаким образом не вытекала из различий в физическом здоровье участников, зарегистрированных в начале исследования²⁵.

В то время как 7–8-часовой сон является общей рекомендацией для всех, вам нужно дать возможность своему организму самому определить, какое количе-

ство сна ему требуется. Сделать это можно достаточно просто: необходимо лечь спать несколько раньше и понаблюдать, когда произойдет естественное пробуждение, то есть без помощи будильника.

Алкоголь и большая часть снотворных препаратов нарушают нормальную цикличность сна и особенно негативно отражаются на быстрой стадии сна, отрицательно влияя на его восстанавливающий эффект. Регулярные занятия физическими упражнениями и устойчивый график сна являются двумя ключевыми факторами, обеспечивающими качественный сон и восстановление организма. Однако надо учесть, что любые виды физической активности, выполняемые незадолго до отхода ко сну, должны быть легкими и умеренными по своей интенсивности. Большая физическая нагрузка вызывает возбуждение центральной нервной системы и, как следствие, нарушение сна. Исследования, субъектами которых были студенты высших учебных заведений, показывают, что те из них, у кого был правильный сон, демонстрировали лучшую академическую успеваемость, самодисциплину и способности к коммуникации. Исследования, проводившиеся на моряках, показали, что те, для кого характерен хороший сон, способны лучше справляться со своими профессиональными обязанностями и быстрее продвигаются по служебной лестнице²⁶.

К другим рекомендациям, касающимся налаживания спокойного сна, относится ранний и легкий ужин или его полное отсутствие. Процессы пищеварения увеличивают общую метаболическую активность, усложняя задачу засыпания. Начните с помощью рас-

слабляющих видов деятельности готовиться ко сну по крайней мере за час до того, как вы ляжете в постель. Теплая ванна поможет вам успокоить нервы перед сном. Установите определенный порядок отхода ко сну²⁷. Важнее всего, чтобы вы ложились спать с уверенностью, что у вас правильные взаимоотношения с Богом. Соломон дал нам прекрасное обещание: «Когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда уснешь, сон твой приятен будет».

Умеренность и самоконтроль

В притче о талантах (Мф.25:14-30) Христос поясняет принцип, действующий в окружающем нас мире, то есть биологический закон, по которому функционируют все живые организмы, начиная от клеточных ферментов и кончая крупными физиологическими системами и органами. Суть его такова: то, что мы не используем, будет отнято у нас. В притче человек, имевший один талант, не потерял его и не растратил попусту — он просто зарыл его в землю. Заметьте кульминацию этой притчи: «Итак, возьмите у него талант и дайте имеющему десять талантов, ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у не имеющего отнимется и то, что имеет»²⁹.

Совершенно очевидна физическая реализации данного принципа. Недействующие мышцы атрофируются; кости, не несущие нагрузки, поражает процесс деминерализации; неподвижные суставы твердеют. Чем меньше мы требуем, тем меньше сможем дать. Каждая функция должна использоваться по назначению, или она будет отнята у нас. Для здоровья

требуется, чтобы каждая функциональная единица работала эффективно, — адекватно поддерживаемая и соответствующим образом управляемая. Не существует коротких путей к приобретению и сохранению здоровья. Никакие таблетки, никакое волшебство, никакое снадобье не помогут в этом. Используйте свое тело мудро, или оно будет отнято у вас болезнями и смертью. Все зависит от вас.

Простое и в то же время эффективное исследование было проведено д-ром Лестером Бреслоу, когда он занимал пост директора Государственного управления здравоохранения штата Калифорния. Население округа Аламейда было привлечено к участию в этом исследовании, основная цель которого состояла в том, чтобы оценить семь характеристик образа жизни: 1) курение, 2) употребление алкоголя, 3) вес тела, 4) физические упражнения, 5) сон, 6) перекусывание между приемами пищи и 7) завтрак. Все эти привычки были охарактеризованы как хорошие или плохие. Девять лет спустя каждая из этих привычек была оценена в сравнении с количеством смертей, зафиксированных за то же время. Открытие, потрясшее многих, заключалось в том, что в каждой возрастной категории число смертей было напрямую связано с количеством здоровых привычек. Кто имел больше здоровых привычек, тот дольше жил, то есть, чем больше здоровых привычек, тем выше шанс выжить³⁰.

Совершенно ясно, что здоровые и рациональные привычки напрямую связаны с хорошим здоровьем. И тем более очевидно, что определенных вещей в жизни следует избегать. Табакокурение, например, явля-

ется основной причиной смертности среди взрослого населения, хотя её можно было бы предотвратить. Курение не только разрушает дыхательные пути и ткани легких, но также вызывает рак полости рта, гортани, бронхов и легких. В США это ассоциируется примерно с одной третью всех случаев сердечных приступов, наступивших вследствие прямого влияния на кровеносные сосуды и ускоренных атеросклеротическими явлениями. Вредоносное воздействие курения ощущает на себе не только курильщик, но и те, кто вынужден вдыхать дым от его сигарет. В особенности это относится к детям и супруге курильщика. Избегайте курения сами и помогайте другим людям отказаться от этого вредного пристрастия.

При нормальных обстоятельствах следует избегать любых химических веществ, обладающих психоактивным (психостимулирующим) воздействием на мозг человека. К таким веществам относятся, кроме всего прочего, алкоголь и кофеиносодержащие напитки. Для чего вмешиваться в деятельность мозга, если в этом нет необходимости? Мозг является слишком чувствительным органом, чтобы сознательно подвергать его таким испытаниям. Давайте поддерживать, а не разрушать наш организм.

Вот что говорится в Священном Писании по поводу самоконтроля:

«Ибо явилась благодать Божия, спасительная для всех человеков, научающая нас, чтобы мы, отвергнувши нечестие и мирские похоти, целомудренно, праведно и благочестиво жили в нынешнем веке, ожидая блаженного

упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа, Который дал Себя за нас, чтобы избавить нас от всякого беззакония и очистить Себе народ особенный, ревностный к добрым делам»³¹.

Но мы не должны делать это нашими собственными силами. Помните об обетовании:

«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, Который и сотворит *сие*»³².

Здоровое равновесие

Стремясь оздоровить свой образ жизни, важно помнить о необходимости поддержания физиологического равновесия. Химические элементы крови находятся в устойчивом равновесии (гомеостаз). Например, частью гомеостаза является адекватный уровень глюкозы в крови, и организм напряженно работает, чтобы он не возрастал и не падал ниже определенной отметки. Слишком много хорошего тоже может оказаться вредным. Например, некоторое количество физической активности жизненно важно, но физические перегрузки могут нанести вред иммунной системе и тем самым сделать нас более уязвимыми для инфекционных заболеваний. Очень важно, чтобы к вопросу поддержания собственного здоровья мы относились без радикализма и фанатизма. Наилучшим принципом является поддержание здорового равновесия, надо развиваться и расти, как это делал Иисус, наш

Образец: «Иисус же преуспевал в премудрости и в возрасте и в любви у Бога и человеков»³³. Я понимаю это так, что Иисус всегда уравнивал духовную и физическую активность и, служа и поклоняясь Богу, поддерживал добрые отношения со Своими земными друзьями.

Самоконтроль и умеренность важны для достижения и поддержания здоровья. Бог желает, чтобы мы имели жизнь, причем имели ее не в минимальном количестве, а «в избытке»³⁴. Не только духовное здоровье, но общее равновесие в жизни человека угодны Богу.

«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здоровствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя»³⁵.

Бог готов помочь нам поклоняться Ему и прославлять Его нашей жизнью, в том числе и через заботу о нашем теле. Здоровый образ жизни, который каждый может вести с Божьей помощью, делает жизнь более радостной. Доверяя Богу, мы воздаём Ему славу. Благодарность Богу за Его любовь, благодать и доброту!

¹ Откр. 14:7.

² 1 Кор. 10:31.

³ Kasch & Boyer, *Adult Fitness: Principles and Practice* (National Press Books, 1968) 16, 17.

⁴ Kenneth H. Cooper, *The New Aerobics* (Bantam Books, 1970) 27-34.

⁵ Kenneth H. Cooper, *The Aerobics Program for Total Well-Being* (Bantam Books, 1982) 12.

⁶ Евр. 12:1.

⁷ 1 Кор. 9:24.

⁸ Dean Ornish, *Eat More, Weigh Less* (Harper, 1993) 46.

⁹ Kenneth H. Cooper, *The New Aerobics* (Bantam Books, 1970) 15.

¹⁰ David C. Nieman, D.H.Sc., «Defense in the Best Offense,» *Vibrant Life* Sept.-Oct. 1990: 22-25.

¹¹ W. Raab, MD, *Organized Prevention of Degenerative Heart Disease* (Burlington, VT: Queen City Printers, 1962) 3-7.

¹² Быт. 2:7.

- ¹³ The National Geographic Society, *The Incredible Machine* (1986) 165.
- ¹⁴ Sebel, Stoddart, et al, *Respiration: the Breath of Life* (Torstar Books, 1985) 95, 96.
- ¹⁵ The National Geographic Society, там же, 166.
- ¹⁶ David C. Nieman, *The Adventist Healthstyle* (Review & Herald, 1992) 107-109.
- ¹⁷ Там же, 109.
- ¹⁸ Mervyn G. Hardinge, «Sunshine, Friend or Foe?» *Adventist Review* 23 Feb. 1989: 11.
- ¹⁹ Ludington & Diehl, *Lifestyle Capsules* (Woodbridge Press, 1991) 172, 173.
- ²⁰ Mervyn G. Hardinge, *A Philosophy of Health* (School of Health, Loma Linda University, 1980) 15-19.
- ²¹ Еккл. 5:12.
- ²² Dean Ornish, MD, *Reversing Heart Disease* (Ballantine Books, 1990) adapted from 162, 163.
- ²³ 1 Тим. 5:22.
- ²⁴ Galen C. Bosley, DHSc, «Sleep,» *Ministry* July 1990: 22-24.
- ²⁵ Berkman & Breslow, *Health and Ways of Living* (Oxford University Press, 1983) 85, 86.
- ²⁶ Galen C. Bosley, там же, 24.
- ²⁷ Деерак Chopra, «Sekrets of Much Better Sleep,» *Bottom Line Personal* 1 Feb. 1995: 9, 10.
- ²⁸ Притч. 3:24.
- ²⁹ Мф. 25:28, 29.
- ³⁰ Berkman & Breslow, *Health and Ways of Living* (Oxford University Press, 1983).
- ³¹ Тит. 2:11-14.
- ³² 1 Фес. 5:23.
- ³³ Лук. 2:52.
- ³⁴ Ин. 10:10.
- ³⁵ 3 Ин. 2.

Наступил час суда Его

НАСТУПИЛ ЧАС СУДА ЕГО (Откр. 14:7).

Первый ангел объявляет: «Наступил час суда Его»¹. Это серьезная и торжественная мысль, суть которой в том, что пришло время Царю Вселенной судить нечестивых и оправдать праведных. «Итак каждый из нас за себя даст отчет Богу»².

Критерий Божьего суда ясен. «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди»³. Его заповеди — это не только Декалог, но также и данные нам биологические законы. Они тесно связаны друг с другом. Сознательный вред, причиняемый нами нашему телу, является очевидным нарушением шестой заповеди «Не убей»⁴. Наша любовь к Богу побуждает нас с радостью заботиться о Его творении.

Любовь создаёт особые взаимоотношения с Богом, вследствие чего мы не боимся Его как нашего Судью.

«Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня; а кто любит Меня, тот возлюблен будет Отцем Моим, и Я возлюблю его и явлюсь ему Сам»⁵.

Вместе с этим обетованием мы также имеем и другое: «...ибо Я живу, и вы будете жить»⁶. И очевидно, что Господь желает, чтобы жизнь наша не была убо-

гим существованием. Иисус говорит: «Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком»⁷.

Тот факт, что «наступил час суда Его», означает одно: пришло время каждому сделать свой окончательный выбор за или против Бога. Этот выбор касается не только однозначного поворота в ту или иную сторону, но и последующих решений, принимаемых человеком ежедневно, практически каждую минуту. Прославляем ли мы Бога и поклоняемся ли Ему правильным питанием, работой, отдыхом и т. д.? Разумно ли мы пользуемся природными ресурсами, такими, как воздух, солнечный свет и вода?

Если мы всё это делаем, исходя из желания прославить Бога, а не себя, значит, наша жизнь свята и праведна. Именно о таком освящении говорит апостол Павел в молитве: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа». Бога заботит не только состояние нашего духа и души. Он видит нас цельными личностями.

Принятие решений

Самый главный дар, который Бог дал человеку, сотворенному по Его образу, — это способность мыслить и возможность выбирать. Только любящий Бог мог пойти на такой риск, ибо оказалось, что мы дерзнули отвергнуть Его. Его любовь к человечеству невозможно измерить! Истинная любовь никогда не навязывается, она всегда является предметом выбора.

Способность выбирать, различать добро и зло явля-

ется одной из основных функций нашего мозга. Алан Курс следующим образом описывает человеческий мозг:

«Наш мозг довольно мал, и с точки зрения энергии, необходимой для работы, ему хватает 10 ватт; нервная же система человека в тысячи раз способнее, чем самая сложная счетная машина. Кора головного мозга человека обеспечивает ему лучшую память, лучший рассудок и лучшую способность к суждениям, чем у любого другого живого существа. Она дает ему возможность принимать самые быстрые и точные решения, общаться посредством речи, делать выводы, основанные на интуиции, а не вытекающие из имеющейся на данный момент информации, а также обуздывать примитивные эмоции и наслаждаться любовью, радостью, пониманием, способностью к самоанализу и ощущению прекрасного»⁹.

Хотя строение мозга достаточно хорошо изучено, и ученым известно, какой из его участков за какую деятельность отвечает, анатомическое положение сознания, мысли и памяти не может быть указано. Эти высшие функции почти наверняка подразумевают множество одновременных сигналов из различных участков головного мозга. Важность лобных долей, однако, не вызывает сомнения, ибо признано их прямое участие в контроле за выбором поведения в различных социальных условиях или физических обстоятельствах.

Лобные доли отвечают также за умственные, целенаправленные функции. Они важны с точки зрения мыслительных способностей и могут:

- предсказывать и планировать будущие события;
- задерживать реакцию в ответ на поступающие сенсорные раздражители, чтобы информация, получаемая через чувствительные анализаторы, могла быть предварительно взвешена и выбран наилучший способ ответа;
- оценивать последствия моторных действий до того, как они будут предприняты;
- решать сложные математические, юридические или философские проблемы;
- коррелировать все информационные потоки, требуемые для принятия решения;
- контролировать свои поступки, соотнося их с нравственными законами¹⁰.

Высшие мыслительные функции — пронизательность, память, формирование суждений, самоконтроль и сила воли наиболее восприимчивы к любым нарушениям в организме. Дьявол весьма умело пользуется этой особенностью. Дорога к заблуждению и неправоте обычно пролегает рядом с путем, ведущим к истине, а дьявол является мастером обмана и подделок. В это последнее время сатана будет прилагать все усилия, «чтобы прельстить, если возможно, и избранных»¹¹. Ему легче всего достичь этой цели за счет воздействия на мозг человека, лишая его возможности здраво мыслить.

Взаимозависимость и взаимосвязь разума и тела являются настолько сложными категориями, что понять их до конца практически невозможно. Сознание и разум (тот участок мозга, что связан с мышлением) являются на самом деле функциями всего организма. Мозг, основной орган разума и нервной системы, — это глава всего организма, он контролирует практически все жизненно-важные функции. В то же самое время мозг целиком и полностью зависит от таких поддерживающих физиологических систем, как пищеварительная и дыхательная, система кровообращения и выделения. Такое понимание сущности человека позволяет бесспорно утверждать, что организм представляет собой единое целое. Мы не просто *имеем* разум, мы сами *являемся* разумом, все остальные ткани и органы поддерживают мозг и его деятельность. У кастрированного мужчины, например, сильно изменяется характер по причине потери гормонального равновесия в организме¹².

Средства дьявола для ослабления мыслительных способностей

Дьявол вполне успешно оперирует доступными ему средствами, делая все, чтобы притупить наши мыслительные способности; в результате человек постепенно перестает слышать голос Божий и отличать добро от зла. К уловкам сатаны относятся следующие:

Недостаток кислорода. Центральная нервная система чрезвычайно активна и расходует больше кислорода, чем любой другой орган. Хотя на мозг приходится всего 3 процента общего веса

тела, он постоянно расходует около 20 процентов общего количества кислорода, поступающего в организм. Все, что так или иначе вмешивается в процесс снабжения мозга и центральной нервной системы кислородом, затрудняет их нормальное функционирование. Это происходит в результате недостаточно глубокого дыхания, следствием чего становится неадекватное обеспечение кровью, обогащенной кислородом; или из-за болезни дыхательных путей, приводящей к нарушению газообмена. Последнее может быть проиллюстрировано на примере больших высот, где очень низкое атмосферное давление и где первым признаком кислородного голодания является потеря способности здраво рассуждать. Недостаток кислорода в мозге производит действие, аналогичное алкогольному опьянению.

Усталость. Перерабатывая или не высыпаясь, человек начинает проявлять следующие симптомы: вялость мышления, повышенная раздражительность и даже психотические срывы. Сильно утомленный человек не способен ясно мыслить.

Питание. Все люди испытывали на себе сонливость, которая наваливается после плотного обеда, особенно состоящего из тяжелой пищи. Необходимость усилить кровоснабжение желудочно-кишечного тракта для обеспечения нормального течения пищеварительных процессов способствует оттоку крови от мозга и затрудняет здоровое мышление.

Неправильное питание. Некоторые психические заболевания связаны с низкой концентрацией в мозге таких витаминов, как тиамин (B_1), никотиновая кислота (B_3), пиридоксин (B_6), цианокобаламин (B_{12}), биотин, аскорбиновая кислота (С) и фолиевая кислота¹³. Таким образом, то, что мы едим, напрямую влияет на функционирование мозга!

Плохое кровообращение. Пониженное кровоснабжение мозга препятствует нормальному течению мыслительных процессов. Поскольку черепная коробка не способна расширяться, то увеличение объема кровеносных сосудов в мозгу достаточно ограничено. Более чем какой бы то ни было другой орган нашего тела, мозг находится в прямой зависимости от общего кровоснабжения. Физические упражнения являются наилучшим способом увеличить либо улучшить общее кровообращение и тем самым обострить мышление, ставшее «вялым» из-за плохого кровообращения. Перерывы на физзарядку должны стать обязательными для человека, выполняющего сидячую работу; они помогут мозгу функционировать с наибольшей отдачей.

Обезвоживание. Центральная нервная система содержит больше воды, чем любой другой орган, поскольку множество химических реакций, постоянно протекающих в мозгу человека, требуют водной среды как обязательного фактора. Мышление же представляет собой как химический процесс, так и электрическую стиму-

ляцию. Недостаток жидкости в организме вследствие малого ее употребления либо слишком большая потеря во время различных физиологических процессов (диарея или чрезмерное потоотделение) проявляются в виде усталости, умственной апатии и эмоциональной нестабильности. Кроме того, хроническое или продолжительное обезвоживание может стать причиной развития почечной недостаточности и уремии, поскольку продукты распада накапливаются в крови¹⁴.

Токсические процессы. Серьезные травмы, инфекционные заболевания, отравления, а также нарушение функции печени или почек вполне могут привести к развитию неблагоприятных умственных изменений, поскольку являются частью их ранней симптоматики. Беспокойство или *апатичность*, эмоциональная нестабильность, бессонница или сонливость, а также ночные кошмары часто предшествуют другим, более серьезным изменениям на уровне мозга. Реакция организма на серьезный стресс, как правило, сопровождается потерей способности к ясному мышлению¹⁵.

Наркотические вещества. В данном случае речь идет о двух основных категориях: а) психостимулирующие вещества, принимаемые обычно в качестве болеутоляющих или успокаивающих средств, и б) так называемые социальные наркотики, иначе, вещества, вызывающие зависимость или пристрастие: табак, алкоголь, мари-

хуана и кофеин. Ясное мышление невозможно, если организм находится под влиянием подобных веществ. Нельзя доверять суждению, сформулированному под влиянием наркотиков.

Важно заметить, что даже перед лицом самой мучительной и жестокой смерти Иисус отказался от винного укуса, предложенного Ему. Я верю, Иисус отказался от этого обезболивающего потому, что знал о способности вина исказить мышление. Он также знал, что вино помешает Его способности сопротивляться коварным искушениям дьявола. Он был больше озабочен тем, чтобы до последнего вздоха сохранить ясность восприятия и способность отличать правильное от ложного.

Восприятие, эмоции и здоровье

Мозг человека является психическим органом, на который оказывают влияние любые изменения, происходящие в организме. Все, что оказывает влияние на дыхательную систему или систему кровообращения и выделения, также влияет на нашу способность мыслить. Более того, даже наши мысли влияют на наше здоровье и болезни. Соломон подчеркнул этот момент так:

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости»¹⁷.

«Приятная речь... сладка для души и целебна для костей»¹⁸.

Утверждение Соломона становится еще более значимым, если вспомнить, что именно в костном мозге синтезируются красные и белые кровяные тельца, яв-

ляющиеся важнейшими элементами иммунной системы. Кроме того, Соломон напоминает нам, что «каковы мысли в душе его [человека], таков и он».

В Новом Завете апостол Павел поощряет к позитивному мышлению и эмоциям:

«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе»²⁰.

«Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»²¹.

Норман Казинс оказал колоссальное влияние на научный мир, облегчив наше понимание тесной взаимосвязи между социальной установкой человека и его здоровьем. Как бывший редактор журнала «Saturday Review» и профессор медицинского факультета университета Калифорнии, он в 1964 году написал книгу «Анатомия болезни» о своем необычайном опыте, связанном с преодолением смертельного заболевания. В 1980 году Н. Казинс опять чуть не стал жертвой — на этот раз инфаркта, но, оставшись в живых, написал еще одну книгу «Исцеляющее сердце: противоядие панике и беспомощности». Во второй книге он повествует о своем первоначальном заболевании и выздоровлении:

«Во многих газетных статьях того времени писали, что я с помощью смеха выкарабкался из могилы. Внимательно читавшие мою книгу, однако, знают, что под смехом подразумевается всего лишь метафора полного набора пози-

тивных эмоций. Надежда, вера, любовь, воля к жизни, радостный дух, юмор, творческий взгляд на вещи, шутки, уверенность, большие ожидания — все это в совокупности в моем конкретном случае имело терапевтический эффект. Поскольку отрицательные эмоции способны заложить фундамент для развития многих заболеваний, мне показалось довольно логичным поверить, что положительные эмоции могут стать основой выздоровления.

Я никогда не рассматривал положительные эмоции как замену научно обоснованной процедуры лечения. Я прежде всего видел в них соответствующую благоприятную среду, на фоне которой должна проходить терапия. Еще одно расхожее заблуждение, которое, к сожалению, появилось у некоторых людей в результате знакомства с моей книгой, это мысль о том, что все совершившееся было результатом моего ухода за собой или самолечения. В своей книге я стремился подчеркнуть важность партнерства между пациентом и врачом»²².

Дав описание того, как он исцелился, пережив инфаркт, Казинс излагает свою систему верований и философию. Главное, что заботит автора, это распространённое ощущение «потери контроля», которое нередко ведет к беспомощности и/или панике, результатом чего становится депрессия. Но Казинс пишет:

«Я склонен разделить ту точку зрения, что наш организм начинает вырабатывать собствен-

ные яды, когда человек находится в состоянии тревожного ожидания и эмоционального перенапряжения, и что этот фактор в конечном счете является причиной развития серьезных болезней, будь то сердечно-сосудистая патология, болезнь суставов или даже рак»²³.

Профессор Казинс описывает, как раскрывается этот естественный механизм:

«У человека, узнающего от своего лечащего врача, что у него или у неё «плохое сердце», немедленно изменяется уровень ожиданий (естественно в сторону их уменьшения); он ограничивает физическую нагрузку и медленнее ходит, он неуверенно вступает во внешний мир. Каким образом человек может избежать ощущения собственной ущербности и инвалидности, когда основное состояние здоровья создает и диктует именно такое ощущение? Пожалуй, наилучший способ ответить на этот вопрос — попытаться рассмотреть и проанализировать, как функционирует наш организм. Слабое тело становится еще слабее в условиях полной безнадежности и подавленности. Механизмы естественного восстановления и реабилитации, встроенные в организм человека, имеют тенденцию реализовываться в полном объеме, если только этому не препятствует общий негативный настрой человека... Неотъемлемой частью данного процесса является уважение к собственному организму, к его удивительным способностям

сопротивляться и самообновляться. И поскольку человеческий организм имеет тенденцию совершать движение в сторону преобладающих ожиданий — будь то плюс или минус, важно сознавать, что внутренняя установка уверенности и решительности не менее важна как часть программы лечения наряду с медицинской наукой и технологией»²⁴.

«Вера в то, что болезнь входит в нас извне, наподобие враждебного микроорганизма или вещества, настолько укоренилась в нас, что мы с готовностью ждем от внешних же сил помощи в борьбе за ее вытеснение... У нас мало знаний и посему мало уверенности в бесчётных способах организма самоисправляться. Отсутствие таких знаний приводит... к необоснованным страхам и даже панике и мешает нормальному функционированию восстанавливающих механизмов... Д-р Ингельфингер, бывший редактор Новоанглийского медицинского журнала, писал, что 85 процентов всех пациентов, обращающихся к врачу за лечением, имеют болезни, проходящие в определенный срок без лечения. Это означает, что человеческий организм оснащен всем необходимым, чтобы решить большую часть из возникающих со здоровьем проблем. Главная задача врача состоит в том, чтобы поставить диагноз...и мобилизовать свои знания и навыки для работы с оставшимися 15 процентами...

Представление о том, что центром процесса исцеления является врач, в корне неверно. Центр исцеления находится внутри каждого человека, и мудрый врач знает, как с максимальной эффективностью использовать эти внутренние ресурсы. Человек не вправе полагать, что он свободен от собственной ответственности в деле выздоровления... Что реально может сделать сам человек? Прежде всего, избавившись от непосредственных причин, вызвавших болезнь, очень важно осознать наличие в собственном организме импульса или внутреннего стимула к исцелению. Если у человека, например, имел место сердечный приступ, первым шагом следует попытаться оценить возможные взаимосвязи между происшедшим и причинами, приведшими к нему. Если, как это было в случае со мной, велась безуспешная борьба с автомобильными пробками, перенасыщенным авиарасписанием, утерянным багажом и опозданиями на лекции, то только от меня зависело изменить свое отношение к происходившему и внести соответствующую корректировку. Кроме того, если мой организм взывал о физической нагрузке, которой не получал от меня, только я сам был в состоянии удовлетворить эту потребность. И если моё физическое питание должно было увеличиться за счёт питательных веществ для ума, включая позитивные мысли и переживания, я не имел пра-

ва ожидать, что кто-то другой сделает всё это вместо меня. Каждый человек властен над самим собой в глобальном смысле; поэтому чрезвычайно важно, чтобы мы не оставались в стороне, но взяли на себя ту часть борьбы, которая принадлежит только нам...

Именно так нужно понимать сущность процесса по контролю за организмом: он состоит в признании факта реальности внутренних ресурсов, представленных системой самоисцеления и системой внутренних убеждений, приводящих ее в действие. Система убеждений является не просто собранием механических составляющих частей, это набор ценностей и представлений, таких, как надежда, вера, уверенность, целенаправленность, воля к жизни и способность испытывать радость от жизни»²⁵.

Казинс указывает, что не все заболевания можно преодолеть. Но и в случае с серьезными заболеваниями не следует развивать в себе злость или отчаяние. Самообновление и самореабилитация организма при одних условиях протекает лучше, чем при других. Факторы, имеющие отношение к данному процессу, включают то, «что мы мыслим, во что верим, что едим и что делаем с собственным организмом». Когда заболевание не может быть обращено вспять, не следует рассматривать ситуацию как полный провал и неудачу или считать, «что наша вера и надежды не соответствовали нашим требованиям... Чувствовать отчаяние или собственную вину за то, что мы не всегда достига-

ем успеха в преодолении недугов, означало бы поставить себя над основными законами жизни»²⁶. Н. Казинс, развивая свою мысль, добавляет также, что «смерть становится трагичной только тогда, когда мы позволяем умереть внутри нас тому, что придает жизни смысл и значение». Он также цитирует врача и философа Ганса Цинссера, который описывает опыт своей последней болезни:

«Мой разум сейчас наполнен жизнью больше, чем когда бы то ни было. Мои чувства стали острее, а моя любовь сильнее. Я, кажется, впервые взглянул на мир столь ясным взором. Окружающие люди вызывают у меня любовь более глубокую и всеобъемлющую, чем раньше. Я, кажется, только начинаю по-настоящему учиться своему делу и воспринимать свою работу в правильной взаимосвязи с наукой в целом. Я вхожу в период более сильных чувств и более здорового понимания»²⁷.

Правильно относясь к происходящему, можно многое узнать и испытать, даже приближаясь к смертному часу. Профессор Казинс суммирует весь свой опыт, надеясь, что испытанное им поможет другим людям, признавая, однако, что его опыт может оказаться неподходящим для кого-то другого. Вот главные моменты, отмеченные Н. Казинсом:

- Во-первых, противостояние панике является весьма важной частью процесса лечения от серьезного заболевания. Уверенность, глубокое чувство цели, радостный дух, чувство юмора и воля к жизни — все эти позитивные факторы

помогают противостоянию и обуславливают исцеление.

- Во-вторых, хотя внутреннее стремление организма к самоисцелению не всегда может давать результат, оно является достаточным, чтобы послужить основанием для уверенности и особых усилий.
- В-третьих, поделить ответственность за конечный результат с лечащим врачом будет в интересах как врача, так и пациента.
- В-четвертых, в определенных случаях хирургического вмешательства можно избежать, но никогда не бывает случаев, чтобы то, чем человек питает свой организм или свой разум, оказалось неважным для здоровья.
- В-пятых, если вы находитесь перед лицом хирургического или иного рода серьезного вмешательства, не стесняйтесь получить экспертное мнение у разных людей. Чтобы оценить, сможет ли организм оправиться и без применения этих крайних мер, требуется большая мудрость.
- В-шестых, процесс медицинского лечения должен иметь своей целью не только восстановление утраченных жизненных сил после нанесенного вреда, но должен быть направлен на усиление общего качества жизни и помогать пациенту преодолевать ощущение безнадежности и беспомощности. Пациент, со своей стороны, обязан стать ответственным и благодарным партнером.

Радостный и оптимистичный взгляд на жизнь, как показывает практика, напрямую и непосредственно положительным образом влияет на более эффективное функционирование иммунных механизмов. Последние исследования подтверждают также, что это действие достигается на неврологическом, а не только психологическом уровне²⁸.

Основная функция мозга

Знание о том, что мы живем во время суда, заставляет нас держать ответ за последствия наших решений. Дьявол притупляет наш разум различными путями и препятствует людям делать чёткое различие между добром и злом. В связи с этим мы должны приложить все усилия, чтобы помочь нашему организму поддерживать разум в чистоте и ясности.

Дьявол стремится также повлиять на наше восприятие жизни. Он пытается обрушить на нас чувство вины, волнения, гнева, депрессии, а также разные негативные мысли. С Божьей помощью мы должны противостоять ему позитивным восприятием и добрыми эмоциями — это любовь, радость, мир, уверенность в себе и вера в Бога. Такой образ мышления решительно необходим для здоровья, исцеления и укрепления иммунной системы.

Наивысшая функция мозга, однако, заключается в том, чтобы посредством Его Духа быть вместилищем Самого Иисуса. В одном из таинственных центров мозга есть то место, где желает обитать Христос. Хотя невозможно указать его анатомическое расположение, но всё-таки где-то в нас есть та дверь, где стоит

Иисус и стучит, ожидая, что мы впустим Его²⁹. Когда мы принимаем и приглашаем Его внутрь, тогда Он становится «Христом в нас, упованием славы»³⁰.

Молитва

Дорогой Господь, только с Твоей помощью я могу противостоять постоянным усилиям дьявола победить меня. Только Ты можешь дать мне победу физическую и духовную и дать мне возможность без боязни предстать перед Отцом Небесным на окончательном суде. Весть ангела о том, что «наступил час суда Его», является для меня призывом перепосвятить мою жизнь Тебе. С Твоей помощью каждое решение, которое я принимаю в жизненной битве, может быть направлено и благословлено Тобою. Благодарю Тебя, Господь, за то, что Ты напоминаешь мне о возможности жить счастливой и святой жизнью! Аминь.

¹ Откр. 14:7.

² Рим. 14:12.

³ Ин. 14:15.

⁴ Исх. 20:13.

⁵ Ин. 14:21.

⁶ Ин. 14:19.

⁷ Ин. 10:10.

⁸ 1 Фес. 5:23.

⁹ Alan E. Nourse, LIFE Science Library: The Body (Time-Life Books, 1964) 150.

¹⁰ Arthur C. Guyton, MD, *Human Physiology and Mechanisms of Disease* (W.B. Saunders, 1987) 419.

¹¹ Мф. 24:24.

¹² Stanley Cobb in «Mind-Body Relationships,» Lief, Lief & Lief, eds., *The Psychological Basis of Medical Practice* (Harper and Row, Hoeber Medical Division, 1963) 36-43.

¹³ Charles Gerras, ed., *The Complete Book of Vitamins* (Rodale Press, 1977) 337.

¹⁴ Briggs & Calloway, *Nutrition and Physical Fitness*, 11th ed. (Holt, Rinehart & Winston, 1984) 318, 319.

¹⁵ Beeson, McDermott, & Wyngaarden, *Cecil's Textbook of Medicine*, Asian ed. (W.B. Saunders, 1979), 647.

¹⁶ Мф. 27:34; Мк. 15:23.

¹⁷ Притч. 17:22.

¹⁸ Притч. 16:24.

¹⁹ Притч. 23:7.

²⁰ 1 Фес. 5:16-18.

²¹ Флп. 4:8.

²² Norman Cousins, *The Healing Heart: Antidotes to Panic and Helplessness* (W.W. Norton & Co, 1983) 50, 51.

²³ Cousins, там же, 242.

²⁴ Там же, 222, 223.

²⁵ Там же, 227-230.

²⁶ Там же, 230,231.

²⁷ Hans Zinsser, *As I Remember Him* (Little Brown, 1940).

²⁸ David S. McKinsey, MD, *Healing Unlimited* (Boardroom Classics, 1995) 2.

²⁹ Откр. 3:20.

³⁰ Кол. 1:27.

Пал Вавилон

И ДРУГОЙ АНГЕЛ СЛЕДОВАЛ ЗА НИМ, ГОВОРЯ: ПАЛ, ПАЛ ВАВИЛОН, ГОРОД ВЕЛИКИЙ, ПОТОМУ ЧТО ОН ЯРОСТНЫМ ВИНОМ БЛУДА СВОЕГО НАПОИЛ ВСЕ НАРОДЫ (Откр. 14:8).

Второй ангел провозглашает благую весть: «Пал, пал Вавилон»¹. Какое утешение сознавать, что враг повержен, а грех окончательно преодолен! Когда Христос на кресте произнес «Совершилось»², Он тем самым провозгласил, что дьявол побеждён. К сожалению, большинство людей делают выбор в пользу Вавилона, а многие просто не сознают, что служат поверженному врагу. Бог обращает к людям особое послание: «Выйди от нее [из Вавилона-блудницы], народ Мой, чтобы не участвовать вам в грехах ее и не подвергнуться язвам ее»³.

Вавилонское восстание против воли Божьей началось еще в Эдемском саду, когда Ева и Адам избрали следование своим личным наклонностям. Непреодолимым искушением для них было желание стать, «как боги, знающие добро и зло», и когда Ева увидела, что запретное дерево было «вожделенно, потому что даёт знание», она взяла плодов его и ела, а потом дала своему мужу, и он также ел⁴. Зло действует через

человеческие желания, и недоверие Богу начинается отсюда же.

В настоящее время на планете Земля обитает почти шесть миллиардов эгоцентричных людей, каждый из которых стремится стать богом для самого себя. Потворство личным желаниям и похотям — наиболее успешный инструмент дьявола. Мир, в котором правит себялюбие, естественно находится в хаосе. Но как прекрасно сознавать, что мы можем выйти из Вавилона. Бог ожидает, когда же мы изберем Его мир, отказавшись от дьявольского хаоса и беспорядка. Бог предлагает:

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается»⁵.

Движение за самоутверждение

Обман и заблуждения дьявола явственно просматриваются в современном мышлении, из которого следует, что если нечто хорошо или приятно на вкус, то именно оно и должно *быть* благом; поэтому главным лозунгом сегодняшнего дня является следующий: живи, давая волю чувствам. Вавилонское смешение также побуждает нас развивать в себе внутренние силы, последовательно двигаясь путем самосовершенствования. Современное движение за самоутверждение, набравшее силу в США, иллюстрирует именно такое мышление. Как и все подделки, «самоутверждение» содержит столь много важного и истинного, что очень трудно не увлечься ложным учением.

Заповедь «люби ближнего твоего, как самого себя» напоминает нам, что мы должны ценить и самих себя,

чтобы быть способными возлюбить других⁶. Нам, однако, следует помнить, что наше достоинство не является продуктом наших собственных усилий. Индивидуальная ценность измеряется безусловной любовью Божьей, приведшей Христа на крестную смерть за грешников. «Но Бог свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками»⁷. «Всякий не делающий правды не есть от Бога, *равно* и не любящий брата своего... Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев»⁸. Жизнь Иисуса является совершенным образцом бескорыстия.

В американском журнале *Ньюсуик* была напечатана статья под названием «Проклятие самоутверждения: что опасно в движении «почувствуй себя хорошо». В ней содержались глубокие размышления о том, что представляет собой неразбериха современного Вавилона в области религии, образования и бизнеса. Ниже я привожу своё резюме этой статьи:

«Как отдельно взятая концепция, идея самоутверждения восходит к трудам Зигмунда Фрейда, который использовал термин *супер-эго*; но в настоящее время самоутверждение превратилось в главное средство объяснения и оправдания всевозможных зависимостей и пристрастий человека, множащихся с каждым днем. Люди, однако, напрасно надеются решить многие проблемы, удовлетворяя ненасытные аппетиты собственного эго.

Во многих **церквях** придерживаются той точки зрения, что низкая самооценка менее ос-

корбительна для прихожан, чем «грех». Американцы склонны разделять наивный оптимистический тезис: „Каждый день, так или иначе, я становлюсь всё лучше и лучше“. Многие церкви теперь учат, что грех — это скорее „неспособность жить ради раскрытия и реализации собственного потенциала“, чем нарушение Божьих заповедей. Почти утратилось чувство того, что ты нарушил какую-либо заповедь или повеление, или что ты недостаточно хорош. Считается, что наказание грешников только ухудшает положение, поскольку оно снижает их самооценку.

Ни в какой другой области концепция самоутверждения не пустила таких глубоких корней, как в **системе образования и воспитания**. Ребенок, еще только делающий первые шаги, уже в детских яслях побуждаем взрослыми к „раскрытию своего внутреннего потенциала“. В некоторых школах совершенно отменяются плохие отметки, чтобы не „ранить“ учеников. Призы выдаются уже только за участие в спортивном соревновании, а не за успешное выступление. Конечно, детям необходима моральная поддержка и поощрение, но похвала должна быть связана с успехами в развитии характера. Дети нуждаются в объективной информации о самих себе, а не в похвале за то, что они способны пройти от одного угла комнаты до другого, ни разу при этом не упав. Однако большинство учителей

не хотят ждать, пока ребенок сделает что-либо правильно, ведь гораздо проще постоянно расточать им похвалу.

Самомнение совсем не обязательно преобразуется в академическую успеваемость. Гарольд Стивенсон, психолог, работающий в университете штата Мичиган, недавно в результате своих экспериментальных исследований обнаружил, что американские школьники гораздо более высокого мнения о своих математических способностях по сравнению со сверстниками из Японии, Тайваня и Китая. К сожалению, такая идиллия несколько подпорчена тем фактом, что *реальная успеваемость* в этой области у них намного ниже. Если взять математику и некоторые другие точные науки, то американские дети школьного возраста в сравнении с детьми из 20 других стран находятся в самом конце списка. Похоже, что американцы попросту перебарщивают со стремлением „ощущать себя счастливыми“.

Директор одной из школ в штате Атланта, Жаклин Пондер, говорит: „Как только у них появляется чувство собственного достоинства, им уже ничего более не требуется. Они *есть*. И все, что им нужно делать дальше, это развивать то, что они *есть*“. Здесь уже не столько вопрос научной педагогики, сколько вопрос веры — веры в то, что положительные мысли могут выявить врожденную „доброту“

в любом, даже 10-летнем мальчике.

В сфере **бизнеса** также очень быстро стали осознавать, что повышение самооценки сотрудников корпораций и фирм, обычно известное в данном случае как „доверие“, может быть гораздо более эффективным инструментом, чем требующее больших затрат устаревшее „повышение по службе“. „Высокая самооценка является основной строительной ячейкой, на который зиждется личная эффективность работника“, — говорит Дэйв Эйлен, консультант по вопросам подготовки менеджеров в корпорации Уилсон Лернинг. Даже американские корпоративные менеджеры, чей запредельный уровень заработной платы уже стал причиной не одного скандала, разразившегося в национальном масштабе, должны, благодаря влиянию со стороны, „поверить в себя... почувствовать себя хорошо в отношении того, кем они являются, и в том, куда они движутся по жизни“.

От колыбели до могильной плиты американцев ныне побуждают получить свою порцию внутреннего комфорта и благоденствия и достигнуть реализации своего потенциала. И это несмотря на отсутствие научных данных о наличии прямой взаимосвязи между низкой самооценкой и злоупотреблением наркотиками, насилием и другими преступлениями, а также подростковой беременностью. Что касается последней, то два последних исследо-

вания связали «высокую» самооценку и повышение сексуальной активности в подростковом возрасте»⁹.

Движение «Почувствуй себя хорошо» является по большей частью американским феноменом, а точка зрения эксперта из Великобритании выражена в статье Кэрол Сарлер. Она высказывает предположение, что «национальная одержимость тем, что называют «самоутверждение», является реакцией США на окончание холодной войны и необходимостью сделать что-то, чтобы без всякого риска дать каждому американцу возможность почувствовать себя лучше». Она также считает, что в этом заключается один из признаков незрелости. К. Сарлер говорит американцам:

«Никакие различия не могут сами по себе объяснить ту тревогу и отвращение, которые мы испытываем, глядя на ваше повсеместное стремление почувствовать себя лучше при помощи самоутверждения. Такая постановка вопроса является достаточно опасной. Многие в вашем стремлении свидетельствуют о детской незрелости. А ведь это составляющая часть процесса роста и развития — изучать себя и свою душу, научиться отношениям с окружающими, научиться любить и быть любимыми, приобретать уверенность... в то время, как более твердая рука качает коляску. У вас же совершенно детский взгляд на вещи, поскольку он не предусматривает никакой ответственности взрослого человека...

Вы самая могущественная нация на земном

шаре, и вам уже поздно пребывать в детском возрасте. И вне зависимости от последних мощных ударов по коллективному эго американцев, вы по-прежнему остаетесь людьми, чей голос влияет на ход мировых событий и чьи руководители нередко управляют ими напрямую, — вот почему все остальные нуждаются в том, чтобы вы делали это как наиболее взрослые и ответственные люди. Без лишнего внутреннего комфорта, если понадобится. Откровенно говоря, мы не желаем вам погрязнуть в самоутверждении и самоуспокоении; мы почувствовали бы себя гораздо лучше — не говоря уже о том, насколько более безопасно, — если бы вы обратили свой взор в сторону беспристрастного самоисследования... Вы понимаете, о чем я? Просто начните расти»¹⁰.

Незрелость, вера в то, что основной целью жизни является получение удовольствий, имеет массу негативных последствий. Это результат эгоистичного мышления: «я» прежде всего, а потом уже Бог и все остальные.

Эгоизм

Несмотря на то, что эгоизм является корнем всех грехов Вавилона, внимание на нём стали акцентировать лишь в недавнем прошлом. На рубеже XX в. мало кто говорил о том, что на первое место надо ставить себя. Гораздо чаще внимание акцентировалось на общественных ценностях; главной обязанностью человека была забота о семье, друзьях и людях, живу-

щих рядом. Вот как Джеймс Линкольн Колиер описывает недавний рост эгоизма:

«После первой мировой войны люди стали ощущать, что им хотелось бы жить более свободно и полнее выражать себя. Постепенно это ощущение начало перерастать в стремление всегда чувствовать себя приятно и хорошо. К 70-м годам уже нормой этики стало всегда на первое место ставить себя... В начале 70-х годов потворство своим желаниям перешло всякие нормы. Статистика, описывающая уровень употребления алкоголя, подростковый секс, добрачную беременность и наркоманию, отчетливо зафиксировала гигантский скачок. Экономический подъем, последовавший за второй мировой войной, привел к тому, что дети вырастали и становились взрослыми, самонадеянно полагая, что они должны иметь всё, что только захотят.

Телевидение внесло свой „посильный“ вклад в укоренение данной психологии. Современное поколение детей и подростков вырастает перед голубым экраном, с которого до них доносятся до 20000 безответственных коммерческих утверждений и рекомендаций ежегодно, и каждое из них направлено на то, чтобы возбудить тягу к вещизму, материальным благам. Без всякого сомнения, американцы тратят громадное количество денег на вещи, которые им совершенно не нужны. Так, два миллиарда долларов в год тратится на теле-

фонные разговоры со службами „Секс по телефону“, а некоторые игроки бейсбольных команд получают до 5 миллионов долларов в год. В то время, как ежегодно на образование (начальное и среднее) мы расходуем 170 миллиардов долларов, на наркотики тратится 150 миллиардов долларов. Несколько лет тому назад администрация президента Буша решила объявить войну распространению наркотиков и отчаянно пыталась „наскрести“ на эти цели 10 миллиардов. В тот же самый год все американские граждане, вместе взятые, только на пиццу потратили 21 миллиард долларов. Есть ли во всем этот хоть какой-нибудь смысл?

Заброшенность детей является одним из самых серьёзных симптомов эгоизма. Мы чувствуем, что имеем право иметь детей, а затем с самого маленького возраста отдаём их в детские сады. Мы даже не пытаемся обеспечить им возможность расти в полноценной семье с двумя родителями. Двадцать пять процентов всех детей, рождающихся на территории США (40 процентов от этого количества приходится на Нью-Йорк), растут без отцов. Но никто при этом не спешит крикнуть парам: *„Посмотрите, что вы делаете, у вас же дети, сохраните свою семью ради них!“* То, что брак и семейная жизнь иногда могут наскучить, ни для кого не является откровением, но важный момент состоит не в этом — мы должны,

несмотря на собственные желания, сделать все, чтобы обеспечить благо собственным детям и тем, кто нас окружает. Нежелание родителей брать на себя полную ответственность за своих детей отражается на их поведении и на формировании их жизненной позиции. Пребывание детей в яслях и детских садах, возможно, не самое лучшее для них. Они очень быстро находят общий язык со своими сверстниками, и мнение родителей перестает быть хоть сколь-нибудь значимым для них. Они перестают слушать взрослых и подчиняться им»¹¹.

Распад семьи

Я верю в символическое истолкование 14-й главы Книги Откровение, но при этом не рассматриваю как случайность тот факт, что для описания греха Вавилона Господь употребил слово «блуд», в других переводах «разврат», «распутство». Вожделение и похоти стали главным искушением последнего времени, и они нередко приводят к жестокости в семьях и к распаду семей. При этом в особенности страдают дети.

В 1994 году в США было зарегистрировано более одного миллиона случаев насилия над детьми и отказа заботиться о них, что представляет 27-процентное увеличение по сравнению с 1990 годом. В отчете под общим названием «Плохое обращение с ребенком», изданном в 1994 году, говорится, что 53 процента детей, испытывающих плохое обращение, — это дети, не имеющие достаточного внимания и ухода, 26 про-

центов становятся жертвами физического насилия, 14 процентов — сексуального насилия, 5 процентов — эмоционального насилия, а 22 процента испытывают на себе иные формы дурного обращения. Почти половину всех детей, подпадающих под вышеозначенную категорию, составляют малыши в возрасте до шести лет. Реальные масштабы данной проблемы достаточно трудно составить, поскольку далеко не просто получить информацию на этот счет. Но по некоторым оценкам, в том числе тем, что отражены в результатах «Третьего национального исследования распространенности случаев плохого обращения с детьми», реальное число жертв среди детей и подростков примерно в три раза выше зафиксированного в официальных отчетах¹².

462 000 детей были переданы на воспитание другим людям, это почти в два раза больше, чем зарегистрировано десять лет назад, а 1300 детей умерли в результате жестокого с ними обращения. Но проблема этим не ограничивается. Дети, вырастающие в неблагополучных семьях и достигающие возраста 8–10 лет, имеют повышенный риск получить эмоционально-психологическую травму, последствия которой будут носить необратимый характер. Более того, эта травма может быть передана ими следующим поколениям¹³. Проблема настолько серьезна, что американский журнал «U.S. News & World Report» два раза в течение года предоставлял её анализу первые полосы¹⁴. Данные соответствующих научных исследований показывают, что эта проблема не является узкоспецифичной для США, но охватывает практически все страны мира.

Число разводов в США увеличилось примерно в два раза в период между 1965 и 1976 гг. и продолжает неуклонно расти. В 1990 году развелись 1175000 пар; от этого так или иначе пострадали 1045750 детей. Результаты исследований показывают, что дети разведённых родителей имеют более высокую вероятность развестись после создания собственных семей. Исследование, проведенное в 1987 году в Техасском университете, обнаружило, что белые женщины, возраст которых при разводе родителей составлял менее 16 лет, имели на 59 процентов большую вероятность разойтись впоследствии со своим супругом. Исследование, охватившее 60 разведенных супружеских пар в штате Калифорния, показало, что почти половина их детей «вступали в период взрослой жизни озабоченными, пассивными, умаляющими собственное достоинство, а иногда и озлобленными юношами и девушками»¹⁵.

Распад семьи является проблемой не только нехристиан, но и многих христиан. Что может быть сделано для улучшения ситуации? Джон Готтман, профессор психологии университета штата Вашингтон, после двадцатилетнего изучения и наблюдения за жизнью более 2000 пар заявил, что накопленный опыт позволяет ему с точностью, достигающей 94 процентов, говорить о будущих перспективах того или иного брака. Его исследование показало наличие следующих значительных тревожных сигналов:

- Если ваш брак не подразумевает уравнивание каждой конфликтной ситуации по крайней мере пятью эпизодами положительного взаимодействия, он, к сожалению, имеет мало шансов

оказаться долговечным. Например, если пара ссорилась в течение получаса, она должна не менее двух с половиной часов после этого провести в рамках примиряющей деятельности.

- Опасной тенденцией является переход от жалоб (более приемлемое свойство) к критике. Например, если выдвигается обвинение: «Ты никогда не звонишь мне, если задерживаешься», вместо более нейтральной фразы типа: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонил мне и предупреждал, что задерживаешься».
- Если супружеская пара не в состоянии вспомнить детали периода ухаживания, это тревожный симптом того, что брак находится в опасности.
- Ничто не является более точным предвестником будущего супружеской жизни, чем пересказ парами опытов их брака. Пары, которые остаются вместе всю жизнь, обычно имеют следующую установку: «Вместе мы способны перенести что угодно».
- Ответная реакция мужей характеризуется большей предсказуемостью по сравнению с реакцией жен. Мужчины, как показывает практика, раньше и в более демонстративной форме, чем женщины, начинают проявлять признаки неудовлетворенности семейной жизнью.
- Еще одним моментом, который может служить индикатором потенциальной неудачи брака, является неумение умерять свой пыл во время общения в условиях конфликтных ситуаций.

Если во время решения принципиальных вопросов пульс у мужчины увеличивается до 80 ударов в минуту (нормальный 72–76), а у женщин до 90 ударов, есть все основания для беспокойства. При таком уровне физиологического возбуждения очень тяжело сфокусировать внимание на том, что говорит твой партнер, но легко вступить на путь обороны и враждебности¹⁶.

Готтман считает, что главным вопросом, над решением которого нужно потрудиться при наличии любого из негативных симптомов, является «выработка эффективного и безболезненного способа разрешения разногласий...» За счет большей открытости во взаимных отношениях «можно противостоять стрессовым факторам, способным привести к разводу. Со временем поведение станет автоматическим»¹⁷.

Своевременная статья, напечатанная в журнале *Адвентист Ревью* (1993), называлась «Неправильное сексуальное поведение: злоупотребление драгоценным даром». В ней указывается, в частности, на то, что адвентисты седьмого дня не отгорожены глухой стеной от семейных грехов. «Пришло время, — пишет автор статьи, — прекратить любого рода сексуальное насилие над детьми. Иисус предостерегает от малейших посягательств на невинность детей»¹⁸. Настало время каждому с позиции властных полномочий исследовать собственные пути, если мы не хотим переступить запретную зону в сексуальных взаимоотношениях. Настало время положить конец грехам семьи»¹⁹.

В том же самом номере журнала Карен Флауэрс опубликовала статью «Человеческая сексуальность:

Божья яркая нить радости». Библейские писатели, отмечает она, непоколебимо поклонялись Богу разумом, духом и телом²⁰. Когда Бог завершил творение мужчины и женщины, Он сказал, что это было не просто хорошо, но «весьма хорошо»²¹. Иисус подтвердил Божий положительный взгляд на сексуальность. «Человеческая сексуальность» — это метафора, используемая в Библии для описания желаемой близости Бога с людьми. Образность брака, которая в Писании всегда подразумевает сексуальный союз, в Новом Завете дополняет понимание символического сравнения Христа с женихом, а Церкви — с возлюбленной невестой²³.

«Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены»²⁴, — часто повторяют грубые в обращении с женами мужья для оправдания своего поведения. Слово *повиноваться*, однако, не встречается в греческом оригинале. В данном случае речь идет о *взаимном* повиновении. Муж должен любить свою жену как своё собственное тело. «Повинуйтесь друг другу из почтения ко Христу»²⁵ — вот какой принцип выражен в данном стихе²⁶.

Консультанты по вопросам семьи и брака уязвимы перед лицом сексуальной эксплуатации со стороны их собственных клиентов. По оценкам Питера Раттера 10 процентов всех психологов и психотерапевтов-мужчин имели половой контакт по крайней мере с одной из своих клиенток. Лен Мак-Миллан, директор отдела церковного служения Потомакской конференции Церкви адвентистов седьмого дня, свидетельствует, что 12,5 процентов из 586 респондентов, преимущественно адвентистские пасторы, указывали в своих

анкетах, что имели любовную связь. Как можно предотвратить профессиональные злоупотребления такого рода?

- Во-первых, для душепопечителей должны постоянно проводиться образовательные программы по вопросам половой этики.
- Во-вторых, люди, нуждающиеся в профессиональном консультировании, должны быть осведомлены относительно предупредительных сигналов возможного неадекватного поведения со стороны консультирующего: чрезмерные откровения с его стороны о собственных сексуальных и семейных проблемах; вопросы секса, вводимые в общий контекст разговора произвольно, без видимой на то причины, или просто наличие у клиента внутреннего ощущения, что здесь *не всё в порядке*²⁸.

В конце концов, следует помнить о библейском наставлении:

«Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным. Носите бремена друг друга и таким образом исполните закон Христов»²⁹.

Здоровье женщин

Женщины особенно страдают от эгоизма Вавилона. По большей части из-за небрежности или недостаточной заботы более полумиллиона женщин (по крайней мере 90 процентов от этого количества в развиваю-

щихся странах) ежегодно умирают во время беременности или родов, то есть в среднем одна каждую минуту. Поразительный контраст между богатыми и бедными странами состоит в том, что в Африке на каждые 100 000 родов приходится 600 женских смертей, в Азии — 400, в Латинской Америке — 300, в Северной Европе и Северной Америке десять³⁰. Иными словами, шансы стать одной из жертв материнской смертности в Африке составляет один из 20, а в США — один из 6366³¹.

Недопустимо большой разрыв между женщинами, живущими в развивающихся странах, и жительницами индустриально развитых государств связан со многими факторами: недостатком адекватного медицинского обслуживания, недостаточным вниманием к девочкам, ранними браками, бедностью, тяжелым трудом, безграмотностью и недостатком просвещения в области чисто женских проблем, а также отсутствием нормальной пищи. Богатые североамериканские и европейские женщины посвящают воспроизведению потомства примерно 14 процентов своей жизни, в то время как бедные женщины развивающихся стран, продолжительность жизни которых значительно короче, тратят на это до 50 процентов своего времени. Женщины, постоянно находящиеся в состоянии беременности, испытывают хроническую усталость. На каждую умершую женщину приходится примерно 15 инвалидов и нетрудоспособных женщин. Половина всех умирающих матерей, по оценкам некоторых исследователей, являются жертвами нежелательных беременностей³².

Исследование, проводившееся в конце 80-х годов среди различных социальных слоев и женских групп в развивающихся странах, продемонстрировало, что проблемой, вызывающей наибольшую озабоченность, остается уровень насилия по отношению к женщинам. Антропологи утверждают, что если существует некий абсолютно универсальный фактор, характерный для всех представительниц женского пола, то он называется уязвимостью перед насилием³³. Каждая женщина в США имеет один шанс из четырех быть изнасилованной, а девочки в одном случае из трёх рискуют подвергнуться насилию со стороны взрослого человека. Данные некоторых других исследований свидетельствуют, что от 40 до 50 процентов женщин так или иначе испытали на себе сексуальное приставание и домогательства³⁴.

4 июля 1994 в уже упоминавшемся журнале «Newsweek» на первой полосе появилась статья под названием «Женщина и насилие: жизнь в страхе». В ней сообщалось, что ежегодно в США от рук мужей погибает 1 400 женщин, в то время как еще два миллиона становятся объектами избиений — в среднем по одной женщине каждые 16 секунд. По авторитетным данным министерства здравоохранения США, домашнее насилие и грубое обращение в семье является ведущей причиной травматизма девушек и женщин в возрасте от 15 до 44 лет.

Другой журнал, «U.S. News & World Report» на своих страницах утверждает: «То, что мы понимаем под мировым политическим и экономическим «прогрессом», является фактором, тянущим женщин все даль-

ше и дальше назад», добавляя, что «во многих странах женщины отодвигаются все дальше на обочину жизни — и большинство мужчин такое положение вполне устраивает»³⁵.

Ужасные результаты разрушительного действия дьявола в нашем мире очевидны для всех. Наш милосердный Бог взывает: «Выйди от нее, народ Мой, чтобы не участвовать вам в грехах ее и не подвергнуться язвам ее»³⁵.

СПИД представляет собой современную чуму, поражающую всех без разбора. Примерно 10 процентов всех больных СПИДом — это дети в возрасте до пяти лет. Эпидемия захлестнула весь мир, но особенно тяжело ударила она по странам Центральной и Восточной Африки, где, по некоторым оценкам, до трех миллионов женщин умрут от этого заболевания в ближайшие несколько лет. Можно ожидать, что в этих же странах к наступлению 2000 года примерно 5,5 миллионов детей останутся сиротами из-за этой болезни. Пожилые люди (дедушки и бабушки) хоронят своих дочерей и сыновей в расцвете сил — они, надеявшиеся на заботу с их стороны в старости, теперь сами вынуждены брать на себя заботу о семи или даже десяти внуках, оставшихся без родителей. У большинства бабушек практически нет ни средств, ни сил сделать это³⁷.

Вавилонское вино

Хотя мы не можем не принимать во внимание символичность 14-й главы Книги Откровение, её перевод на буквальный язык ярко рисует ясный образ совре-

менных проблем. Одна из наиболее успешно срабатывающих уловок дьявола заключается в затуманивании людских мозгов с помощью алкоголя. Легко производимые из любых крахмалистых продуктов, спиртные напитки доступны всем и вся — как в заводском ассортименте, так и в домашнем разливе. Как уже упоминалось в предыдущей главе, алкоголь с фармацевтической точки зрения выполняет роль анестетика (болеутоляющего средства); его действие связано также с притуплением мыслительной деятельности и воли человека.

Употребление алкоголя возрастает в развивающихся странах. Всемирная организация здравоохранения в своем отчете сообщает, что во многих развивающихся странах потребление алкоголя на душу населения неуклонно увеличивается, и меньше чем через одно поколение сравняется и даже превзойдет таковое в странах Запада. Уже в настоящее время в Мексике цирроз печени, в основном провоцируемый употреблением алкоголя, стал главной причиной смертности среди мужчин в возрасте от 25 до 54 лет. Одиннадцать процентов мексиканского мужского населения имеет алкогольную зависимость. В Чили 53 процента всех случаев смерти так или иначе связаны с последствиями употребления алкоголя. В государстве Тринидад и Тобаго 47 процентов мужского населения, поступающих в больницы этой страны, имеют заболевания и расстройства, прямо или косвенно вызванные пристрастием к спиртному. Статистика несчастных случаев по развивающимся странам свидетельствует, что жертвы практически половины из них в момент тра-

гедии находились в состоянии алкогольного опьянения.

В некоторых странах до 30 процентов всех случаев недостаточного или неадекватного питания детей связано с употреблением алкоголя отцом семейства, хотя алкоголь редко упоминается, как один из факторов, влияющих на детское здоровье³⁸. Более половины взрослых преступников, помещаемых в исправительные заведения США, имеют расстройства, вызванные тем или иным видом пристрастия. Малолетние преступники в два раза чаще своих сверстников становятся жертвами алкоголизма и наркомании, а кроме того, родители двух третей из них имеют наркотическую или алкогольную зависимость. Один из каждых трех старшеклассников употребляет спиртные напитки регулярно, причем в немалых количествах; среди восьмиклассников этот показатель составляет 13 процентов.

Примерно 9 процентов всего взрослого населения США — 15,2 миллиона человек — являются алкоголиками. Этот процент, однако, гораздо выше во многих других странах. Одна из десяти американских женщин, находящихся на пике репродуктивного периода (в возрасте от 18 до 34 лет), употребляет достаточное количество алкоголя (две-три рюмки в день), чтобы создать тем самым существенный риск здоровью еще нерожденного ребенка, в том числе спровоцировать у него появление врожденных дефектов. Употребление алкоголя ассоциируется с насилием и несчастными случаями на производстве и дома, а также автомобильными и другими авариями. Алкоголизм

играет значительную роль в насилии над детьми, а также в потере работоспособности и повышении расходов на здравоохранение в масштабах общества³⁹.

Выводы

Статистические данные со всей очевидностью демонстрируют результаты и последствия вавилонских грехов. Несмотря на их вредоносное влияние, многие люди еще находятся под властью алкоголя и искушений плоти. Я уверен, что Бог, используя образный язык вести второго ангела, пытается воздействовать на людей, чтобы они осознали опасность особых искушений этого века. Благодарность Богу, что народ Его не находится под чарами павшего Вавилона. Бог призывает всех выйти из него: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная»⁴⁰.

Насколько же Божий замысел контрастирует с яростным вином блуда, пить которое Вавилон заставляет всех! Символизм вести второго ангела получает при буквальном истолковании серьёзный и значительный смысл. Эгоистическая жизнь разрушает тело, разум и душу. Помогите нам, Боже, понять это и выйти из Вавилона.

¹ Откр. 14:8.

² Ин. 19:30.

³ Откр. 18:4.

⁴ Быт. 3:5,6.

⁵ Ин. 14:27.

⁶ Лев. 19:18; Рим. 13:9.

⁷ Рим. 5:8.

⁸ 1 Ин. 3:10,16.

⁹ Jerry Adler, et al, «Hey, I'm Terrific,» *Newsweek* 17 Feb. 1992: 46-51.

¹⁰ Carol Sarler, «Stiffen Your Lips, Yanks; No Self-esteem, Please, We're British,» *Newsweek* 17 Feb. 1992:52.

¹¹ James Lincoln Collier, «The Rise of Selfishness,» *Bottom Line Personal* 30 April 1992: 11, 12.

¹² «New HHS Report Shows Increase in Child Abuse,» *APHA: The Nation's Health* May/June 1996: 4, 8

¹³ Ingrassia & McCormick, «Why Leave Children With Bad Parents?» *Newsweek* 25 April 1994: 52-58.

¹⁴ «Unlocking Hidden Memories: Can 'Forgotten' Childhood Abuse Come Back to Haunt You Years Later?» *U.S. News & World Report* 29 Nov. 1993: 52-64 and «Sexual Predators: Can They Be Stopped?» *U.S. News & World Report* 19 Sept. 1994: 64-76.

¹⁵ Barbara Kantrowitz, et al «The Legacy of Divorce: Breaking the Divorce Cycle,» *Newsweek* 13 Jan. 1992: 48-53.

¹⁶ Linda Murray, «Can Divorce Be Predicted?» *Longevity* Aug. 1994: 32 and 70-72.

¹⁷ Там же, 72.

¹⁸ Мф. 18:6-10.

¹⁹ William G. Johnsson, «Sins of the Family,» *Adventist Review* 2 Sept. 1993: 4.

²⁰ Пс. 62:2; 83:2, 3; Рим. 8:23; 1 Кор. 6:12-20.

²¹ Быт. 1:31.

²² Мф. 19:3-12.

²³ Karen Flowers, «Human Sexuality: God's Bright Thread of Joy,» *Adventist Review* 2 Sept. 1993.

²⁴ Еф. 5:22.

²⁵ Еф. 5:22.

²⁶ Ron Flowers, «A Christian Response to Intimate Violence,» *Adventist Review* 2 Sept. 1993.

²⁷ H. Susi Mundy, «Behing Closed Doors: Mutual Consent or Abuse of Power?» *Adventist Review* 2 Sept. 1993.

²⁸ Там же, 15.

²⁹ Гал. 6:1, 2.

³⁰ Lettenmaier, Liskin, Church, and Harris, «Mothers, Lives Matter: Maternal Health in the Community,» *Population Reports*, Population Information Program, Johns Hopkins University, Sept. 1988: 2.

³¹ Naomi Baumslag, MD, «Barriers to Women's Healta, Nutrition and Status: a Global Perspective,» *Interface*, ADRA International, vol. 8, no. 2, 1991: 5.

³² Там же.

³³ Emily MacFarghar, «The War Against Women», *U.S. News & World Report* 28 Mar. 1994:45.

³⁴ David R. Williams, «Why Does Sexual Abuse Occur?» *Adventist Review* 2 Sept. 1993:18.

³⁵ *U.S. News & World Report* 28 March. 1994.

³⁶ Откр. 18:4.

³⁷ *Children and AIDS: an Impending Calamity* (New York: UNICEF, 1990).

³⁸ Lori Heise, «Trouble Brewing: Alcohol in the Third World,» *World Watch* July-Aug. 1991:11-18.

³⁹ «Making Prevention & Treatment Work», Substance Abuse and Mental Health Services Administration, DHHS Publication No. (SMA) 93-2058, 1993.

⁴⁰ Рим. 12:2.

Кто поклоняется зверю

И ТРЕТИЙ АНГЕЛ ПОСЛЕДОВАЛ ЗА НИМИ, ГОВОРЯ ГРОМКИМ ГОЛОСОМ: КТО ПОКЛОНЯЕТСЯ ЗВЕРЮ И ОБРАЗУ ЕГО И ПРИНИМАЕТ НАЧЕРТАНИЕ НА ЧЕЛО СВОЕ ИЛИ НА РУКУ СВОЮ, ТОТ БУДЕТ ПИТЬ ВИНО ЯРОСТИ БОЖИЕЙ, ВИНО ЦЕЛЬНОЕ, ПРИГОТОВЛЕННОЕ В ЧАШЕ ГНЕВА ЕГО, И БУДЕТ МУЧИМ В ОГНЕ И СЕРЕ ПРЕД СВЯТЫМИ АНГЕЛАМИ И ПРЕД АГНЦЕМ; И ДЫМ МУЧЕНИЯ ИХ БУДЕТ ВОСХОДИТЬ ВО ВЕКИ ВЕКОВ... (Откр. 14: 9-11).

Какое выразительное описание последствий ложного поклонения и греха! Нам надо понимать это, как исполнение принципа, которому апостол Павел учил галатов: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление...»¹

Конечные результаты греха

Чаще всего суды Божьи становятся естественными итогами нашего греховного выбора, «Ибо возмездие за грех — смерть»². Дьявол же пытается убедить нас в обратном. В Едемском саду Бог сказал: «От всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, *смертию умрешь*»³. Но через змея

дьявол утверждал: «Нет, *не умрете*»⁴. Все прошедшие века сатана активнейшим образом насаждал сие заблуждение. Вера в бессмертие души, в то, что души могут переселяться в другие существа, а также общение с духами стали логическим последствием лжи, высказанной в Едеме: «Нет, не умрете».

Наилучшим истолкованием слов «в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» является следующее: в день, когда ты умираешь духовно, ты начинаешь умирать физически. Клетки смертного человека постоянно умирают. К нашему счастью, есть также и процессы обновления различных тканей и систем, за исключением нервной системы. Нервные клетки, умирающие естественно или погибающие в результате воздействия токсинов, таких, как наркотические средства и алкоголь, не восстанавливаются. Старение представляет собой медленное умирание, но Благая весть состоит в том, что, благодаря практике здоровых привычек, с Божьим благословением мы можем продлить свою жизнь и отсрочить смертный приговор.

Иисус, говоря о смерти, сравнивает ее со сном⁵. Фактически, более 50 раз в Библии можно встретить подобное сравнение. Мудрец Соломон напоминает нам, что: «живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают»⁶. Только Бог бессмертен⁷. Хотя в Библии говорится о *душе* не менее 1 600 раз, ни разу там не сказано о *бессмертной душе*. Человек стал «душою живою», когда Бог вдохнул в него «дыхание жизни»⁸. Мы ждем Второго пришествия Христа, чтобы получить бессмертие⁹.

Широко распространено неправильное понимание вечного наказания нечестивых. Откровение говорит: «И дым мучения их будет восходить во веки веков»¹⁰. Пророк Малахия поясняет, что в тот последний день нечестивые будут как «солома» и «сгорят», в то время как праведники «будут попирать нечестивых, ибо они будут прахом под стопами их ног»¹¹. Псалмопевец, имея ввиду нечестивых, указывает: «посмотришь на его место и нет его»¹². Земля, преисполненная результатами греха, «разрушится» и «воспламенится», но «новая земля... святой город Иерусалим, сойдет от Бога с неба»¹³ на очищенную землю. Он (город) не сойдет на неугасающий огонь, поскольку праведники не ходят по огню.

Содом и Гоморра пострадали, «подвергшись казни **огня вечного**»¹⁴, но они ведь не горят в нем до сих пор. Иисус, говоря об аде (геенне), употребляет слова «огонь неугасимый»¹⁵, но и разрушение Иерусалима тоже было предсказано от огня, который «не погаснет»¹⁶. Из истории мы знаем, что Иерусалим был разрушен Титом в 70 г. по Р. Х., его попалил огонь, который не смогли погасить, но тот огонь сейчас уже не горит. Вечный огонь, который невозможно погасить и который не угаснет до тех пор, пока не завершит свою миссию, — это Божий суд над грехом и грешниками. «Как будто их и не было»¹⁷. Исаия поясняет, что нечестивые будут гореть как солома, не в состоянии «избавить души свои от пламени», но в конечном счете про них можно будет сказать и так: «Не осталось угля, чтобы погреться, ни огня, чтобы посидеть перед ним»¹⁸. Греха более не будет, и земля навечно очистится от его следов. Слава Богу!

Хотя Божий суд является следствием нашего неверного выбора, Бог по Своей милости часто смягчает последствия: «Господь... долготерпит нас, не желая, чтобы кто погиб»¹⁹. Много раз истинность этого обетования была явлена народу Израиля, пока он совершал путь в Ханаан. Во времена Ионы о городе Ниневии было сказано: «и пожалел Бог о бедствии, о котором сказал, что наведет на них, и не навел»²⁰. «Бог, богатый милостью, по Своей великой любви, которою возлюбил нас»²¹, Его долготерпение проявилось и в Ноевы дни, когда Он ожидал от допотопных людей обращения к Нему²².

На самом деле именно любовь и милость Божия приведёт грех к окончательному результату. И уже одно то, что Господь позволит умереть тем, кто избрал несчастную жизнь, отказавшись поклоняться и доверять Ему, есть проявление милосердия. Бог разрешает нам испытать на себе последствия собственного греховного выбора; через веру же мы начинаем понимать смысл крестных страданий Христа как результат нашего греха. Когда мы наконец-то осознаем весь ужас греха с такой силой, что грех никогда уже не сможет искутить нас, великая борьба завершится. Небеса имеют иммунитет против греха, благодаря той вакцинации болезни греха, которую мы получили здесь на земле.

Истинное поклонение

Ложное поклонение «зверю и образу его»²³ и последствия согласия на получение его «печати» описаны в Библии достаточно выразительно, чтобы побу-

дить нас отвергнуть ложное поклонение. В этой книге я предпочитаю не вдаваться в теологические тонкости, касающиеся символики зверя и его образа, за исключением признания самой концепции ложного поклонения. Наш позитивный подход к вести третьего ангела состоит в том, чтобы усердно искать понимание истинного поклонения.

Поклонение согласно словарю Вебстера определяется как «глубокое уважение, почтение, оказываемое божеству»²⁴. Истинное поклонение Богу включает три элемента: 1) **общение с Богом**, 2) **использование наших тел в поклонении** и 3) **поклонение на деле** (практическое поклонение).

Общение с Богом. Нашу любовь и почтение к Богу мы выражаем через нашу постоянную связь с Ним. Апостол Павел поощряет нас «непрестанно молиться»²⁵. «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания перед Богом. И мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»²⁶. Псалмопевец Давид предлагает молиться как словами, так и мыслями: «Да будут слова уст моих и помышление сердца моего благоугодны пред Тобою, Господи, твердыня моя и избавитель мой!»²⁷

Павел говорит Тимофею, что каждое творение «освящается словом Божиим и молитвою»²⁸. Слово Божье должно быть основной темой наших молитв. «В сердце моём сокрыл я слово Твоё, чтобы не грешить пред Тобою. Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей»²⁹. «Ибо слово Божие живо и действитель-

но и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные»³⁰. Словом Божьим и влиянием Духа Святого человек может преодолеть искушения, развить близкие взаимоотношения с Богом, а сохранить достигнутое возможно только благодаря постоянной молитве и благочестивым размышлениям.

Использование наших тел в поклонении. «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога и вы не свои? Ибо вы куплены *дорогою* ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»³¹. На этом же акцентировано внимание в 3-й главе Откровения, где весть первого ангела повелевает: «воздайте славу... и поклонитесь Сотворившему небо и землю и море и источники вод»³². Павел пишет: «Итак, умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего»³³ (для духовного поклонения — друг. пер.). Один из способов служить Богу — жить святой жизнью в телах, которые Он нам дал. Это означает, что мы должны принести в жертву наши естественные греховные наклонности и желания; однако собственными силами нам этого не сделать, но «все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе»³⁴. Тогда мы сможем жить по написанному: «Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная»³⁵.

Поклонение на деле. «Вот пост [поклонение], который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого — одень его, и от единокровного твоего не укрывайся»³⁶. В Евангелии от Матфея, в 25-й главе, записаны слова Иисуса о том, что Он придет во славе Своей и воссядет на престоле Своем, и отделит овец от козлов. Овцам (то есть истинно поклоняющимся) Он скажет: «Придите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира: ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне... Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне»³⁷.

Мы поклоняемся Богу, проявляя заботу о тех, кто больше всего в ней нуждается. «И кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает».³⁸ Иаков, брат Иисуса, говорит: «Чистое и непорочное благочестие пред Богом и Отцем есть то, чтобы призирать сирот и вдов в их скорбях и хранить себя неоскверненным от мира»³⁹. Апостол Иоанн также говорит, что мы должны любить Бога и поклоняться Ему больше, чем только на словах. «А кто имеет достаток в мире, но, видя брата своего в нужде, затворяет от него сердце свое, — как пребывает в том любовь Божия? Дети мои! станем любить не словом или языком, но делом и истиною»⁴⁰. Любовь, которую мы выражаем по отно-

шению к нуждающемуся человечеству, является мерой нашей любви к Богу.

Медицинская миссионерская работа

«Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь [агапэ]... и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем... И мы имеем от Него такую заповедь, чтобы любящий Бога любил и брата своего»⁴¹.

В другом месте Писания об этом говорится еще более решительно:

«Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев»⁴².

В словах Господа, переданных через Иоанна Богослова, заключено практическое Евангелие — не просто на словах, но на деле.

Медицинская миссионерская работа — я употребляю этот термин как синоним чистой любви *агапэ*, то есть *безвозмездное и бескорыстное* служение другим. Хотя ее основу составляет оказание нуждающимся бесплатной медицинской помощи, она не ограничивается тем, что могут делать специалисты-медики. Очень важен ответ, данный праведниками на приглашение Царя, когда Он призывает их «наследовать царство, уготованное им» за совершенные ими добрые дела: «Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? Когда мы ви-

дели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? Когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе?»⁴³ Их настолько переполняет агапэ, что совершение добра не требует от них усилий; они не задумываясь делают то, что для них является естественным, не помышляют о получении награды и не считают благотворительность своей заслугой. Это есть иллюстрация чистой любви — Божьей любви *агапэ*.

Бог ожидает, когда Его характер будет открыт всему нашему грешному миру. До тех пор, пока любящий Бог во всей Его красоте не будет открыт Его чадами на земле, как грешные люди смогут познать, каков Он? Апостол Павел говорит, что: «нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с тою славой, которая откроется в нас», когда любовь Божья будет проявлена нами во всей ее красоте. «Ибо тварь с надеждою ожидает откровения сынов Божиих»⁴⁴. «Возлюбленные! мы теперь дети Божии; но еще не открылось, что будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть»⁴⁵.

Чистая Божья любовь, явленная миру Его народом, станет «позорищем [зрелищем] для мира, для Ангелов и человеков»⁴⁶. Бог устроил так, что каждый из Его детей становится участником последнего акта мировой истории. Этот последний акт, после которого «падет занавес», зависит от нашей способности, по благодати Божьей, любить наших нуждающихся ближних так же, как Бог возлюбил нас. Когда любовь агапэ будет открыта во всей ее чистоте и красоте, тогда каждый из находящихся в зрительном зале (а это весь мир) сможет сделать свой решающий сознатель-

ный выбор служить либо Богу, либо дьяволу. Мир еще не познал Бога, потому что он ещё не увидел Его любви в нас — Его действующих лицах последней драмы.

Медицинская миссионерская работа, если рассматривать ее через призму вышесказанного, приобретает особую значимость. Она становится чем-то большим, нежели просто стремлением Церкви заявить о себе в полный голос. Она становится ключом, с помощью которого открываются человеческие сердца. Бескорыстная любовь Божья не может быть постигнута эгоистичным сердцем человека, но медицинское служение и предназначено для того, чтобы помочь Духу Святому коснуться грешных сердец.

Медицинская миссионерская работа не требует особой медицинской подготовки или специального образования. Она включает в себя намного больше, чем оказание медицинских услуг. Все христиане по мере их сил должны быть вовлечены в нее. Двенадцатая глава Послания к Римлянам начинается с увещевания к каждому человеку: «Не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил»⁴⁷. Затем следует описание особых даров, которыми наделены избранные, и даётся рекомендация, как следует их использовать⁴⁸. В этой главе также содержится, пожалуй, самое простое во всей Библии определение медицинской миссионерской работы:

«Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью, в почтительности друг друга предупреждайте... Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими»⁴⁹.

Проявление сочувствия к окружающим требует не специального медицинского образования, но любви. Цитируемая глава заканчивается вдохновенным призывом: «будьте в мире со всеми людьми... Если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напои его: ибо, делая сие, ты соберешь ему на голову горящие уголья. Не будь побежден злом, но побеждай зло добром»⁵⁰. Это практический совет, исполнить который можно только через веру в Бога.

Многие удивляются, услышав, что медицинская миссионерская работа может быть совершаема всеми христианами, а не только врачами, медсестрами и другим медицинским персоналом. Писание, однако, ясно говорит об этом, ибо ни в одном из библейских описаний медицинского миссионерского служения (Ис. 58, Мф. 25, Иак. 1 или 1 Ин. 3) не содержится упоминания об исцелении. Речь идет лишь о «посещении» больных, а также «посещение» вдов и сирот. Бог не воздвигает никаких преград для выражения Его любви через нас. Он не требует, чтобы все мы стали профессиональными медиками.

Если медицинская миссионерская работа действительно является бескорыстным служением окружающим, тогда она становится источником громадного благословения для самого миссионера. Тому, кто совершает истинное поклонение через служение, дано следующее обетование:

«Тогда откроется, как заря, свет твой, и *исцеление* твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь

услышит; возопиешь, и Он скажет: «вот Я!»... Тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой *будет* как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и *утучнять кости*, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают»⁵¹.

Бог дает неисчислимые благословения тем, кто бескорыстно служат ближним.

Среди людей, остро ощущающих свое одиночество и ненужность, смертность в три-пять раз больше, чем среди активных членов общества, чувствующих, что они нужны окружающим⁵². Совершение добрых дел по отношению к ближним оказывает стимулирующее действие на парасимпатическую нервную систему, оно успокаивает наш организм и являет собой противодействие симпатической нервной системе, стимулируемой стрессом.

Исцеление

В Божьей Церкви сегодня, конечно, есть место и для исцеления. Иисус является для нас примером в этом отношении; в Библии говорится, что Он проводил больше времени, исцеляя, чем проповедуя. Везде, куда Христос приходил, Он исцелял. Иногда люди исцелялись «по своей вере»⁵³, а одному человеку, которого Он только что исцелил, Иисус сказал: «...не грешь больше, чтобы не случилось с тобой чего хуже»⁵⁴. Иной раз создается впечатление, что Он исцелял всех, приходивших к Нему. «И прошел слух о Нем по всей Сирии; и приводили к Нему всех немощных, одержи-

мых различными болезнями и припадками, и бесноватых, и лунатиков, и расслабленных, и Он исцелял их»⁵⁵. В большинстве случаев, как следует из библейского повествования, Иисус исцелял без всяких предварительных условий. Его жизнь была примером безусловной любви.

Когда Христос послал своих учеников в мир, «Он дал им власть над нечистыми духами, чтобы изгонять их и врачевать всякую болезнь и всякую немощь»⁵⁶. Он повелел им: «Больных исцеляйте, прокаженных очищайте, мертвых воскрешайте, бесов изгоняйте; даром получили, даром давайте»⁵⁷. Бог ждал от Своих учеников, что они будут использовать то, что Он им дал, и делиться Его дарами с другими людьми. Получившие дар исцеления обязаны в полной мере использовать его⁵⁸.

Иисус дал Своим ученикам (и нам) обетование: «...Верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит, потому что Я к Отцу Моему иду... И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек... Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня; а кто любит Меня, тот возлюблен будет Отцем Моим, и Я возлюблю его и явлюсь ему Сам»⁵⁹. Вне всякого сомнения, эта сила доступна последователям Христа и сегодня для того, чтобы делать всё, что Он делал, и даже «больше сих».

Почему Иисус исцелял и творил чудеса? По крайней мере по трем причинам:

- Чтобы показать Свою и Божью любовь. Видя толпы страждущих людей, «Он сжалился над ними»⁶⁰.

- Для подтверждения Своей Божественности. «...Чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, — тогда говорит расслабленному: встань, возьми постель твою и иди в дом твой»⁶¹. В другой раз Иисус сказал: «...Когда не верите Мне, верьте делам Моим, чтобы узнать и поверить, что Отец во Мне и Я в Нем»⁶².
- Чтобы показать, кем с Божьей помощью может стать человек. Люди во время первого пришествия Христа пали настолько низко, что чудодейственные исцеления должны были показать, что же на самом деле означает для человека быть восстановленным в образе и подобии Божьем, быть совершенным и в полном здравии. Поскольку срок Его земного служения был достаточно коротким, Иисусу нужно было исцелять мгновенно. У Него не было достаточно времени, чтобы позволить протекать естественным процессам восстановления. Христос также стремился явить не просто обычную жизнь, но «жизнь с избытком»⁶³.

Нужды и потребности сегодняшнего дня порою значительно отличаются от тех, что стояли перед современниками Христа. Означает ли это, что Божий замысел относительно нынешнего служения исцеления, отличается от характера земного служения Иисуса?

«Семьдесят учеников возвратились с радостью и говорили: Господи! и бесы повинуются нам о имени Твоем»⁶⁴. Ответ Христа заставляет серьезно подумать: «Тому не радуйтесь, что духи вам повинуются; но ра-

дуйтесь тому, что имена ваши написаны на небесах»⁶⁵. Фактически, Иисус дал им понять, что чудеса менее важны, чем жизнь, венцом которой станет занесение имени человека в Книгу Жизни. Я понимаю это следующим образом: чудеса, творимые учениками Христа, теперь менее важны, чем во времена Иисуса.

Хочу привести также некоторые отличия нынешнего века от того времени, когда Иисус был на земле. Они диктуют нам новую трактовку роли исцеляющего служения.

1. Христос доказал Свою Божественность Своей земной жизнью, Своими чудесами и особенно Своей смертью и воскресением. Нам уже не надо пытаться что-то доказывать. Иисус окончательно доказал Свою Божественность. Мы ныне провозглашаем библейского исторического Христа и просим Духа Святого подтвердить Его Божественность в сердцах, открытых для Него.
2. Чудеса станут особым инструментом дьявола в последние дни. «Ибо восстанут лжехристы и лжепророки и дадут великие знамения и чудеса, чтобы прельстить, если возможно, и избранных»⁶⁶. Иисус предостерегает нас, чтобы мы не обманывались этими лжечудесами. Он сказал: «Многие скажут Мне в тот день: «Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем многие чудеса творили?» И тогда объявлю им: «Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззаконие'»⁶⁷.

Два испытания позволяют отличить истинных чудотворцев от ложных: 1) «Обращайтесь к закону и откровению. Если они не говорят, как это слово, то нет в них света»⁶⁸. 2) «Берегитесь лжепророков... по плодам их узнаете их»⁶⁹.

3. Бог желает приготовить людей к Своему скорому пришествию. Приготовление народа Израилева ко вхождению в землю обетованную является примером того, как Он это осуществляет. Первое обетование израильтянам после того, как они победоносно пересекли Красное Море, было следующее: «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет; ибо Я Господь, целитель твой»⁷⁰. Частью приготовления израильтян были реформа питания и система санитарных ограничений, основанные на Божьем законе здоровья. В Новом Завете содержится описание тех приготовлений, которые необходимы перед Вторым пришествием Христа: «Ибо явилась благодать Божия, спасительная для всех человеков, научающая нас, чтобы мы, отвергнувши нечестие и мирские похоти, *целомудренно, праведно и благочестиво* жили в нынешнем веке, ожидая блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа, Который дал себя за нас, чтобы избавить нас от всякого беззакония и очистить Себе народ особенный, рев-

ностный к добрым делам»⁷¹. Дьявол утверждает, что в этом мире праведной жизнью невозможно жить, хотя именно он сам стремится сделать все возможное, чтобы воспрепятствовать праведной жизни. Только с Божьей помощью мы можем жить свято, приготавливаясь к Его пришествию. В приготовлении состоит основное назначение жизни каждого человека, особенно в эти последние дни, и нам безусловно обещана в этом Божья помощь: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и *тело во всей целости да сохранится без порока* в пришествие Господа Нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, Который и сотворит *сие*»⁷².

4. Главным делом сегодня остаётся приготовление людей, понимающих, что следование за Господом дает жизнь и здоровье, а также формирует характер, в то время как хождение путями дьявола приводит к болезни и смерти. Вместо того, чтобы сделать возможными чудесные исцеления, Бог дал Своему народу дополнительное время пройти через процесс восстановления, благодаря чему он: 1) сможет полнее постигнуть красоту Его закона, 2) сформировать характер для вечности. Апостол Павел признавал необходимость этого, когда говорил: «Но усмиряю и порабощаю тело мое, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным»⁷³. В другом месте Писания мы читаем его же увещание: «Со страхом и трепетом совершайте свое

спасение. Потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению»⁷⁴. И вновь он повторяет: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»⁷⁵. Постигая Божьи цели и пути, мы однажды воспоем вместе с Давидом: «Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце»⁷⁶. Божьи законы, как природные, так и нравственные — это дары, научающие нас лучшему исполнению Его воли.

В последние дни земной истории здоровье и исцеление играют особую роль, помогая людям совершенствовать характер в ходе приготовления к небесам. Нашим преимуществом является возможность показать через веру в Бога и с Его помощью, что означает освященная жизнь. Лучше всего это открывается в нашей повседневной жизни.

Размышления о Боге

Истинное поклонение включает в себя молитву и размышление о Божественном. В последнее время медитация завоевала особую популярность в медицинских кругах. Данные свидетельствуют, что медитация (размышление) способна обеспечить большие физиологические и психологические выгоды. Врачи нередко применяют данную методику для расслабления, снижения кровяного давления, уменьшения болевых ощущений, успокоения секреции стрессовых гормонов и снижения секреции желудочных соков у тех, кто страдает от желудочно-кишечных заболеваний. Благодаря медитации пациенты начинают чувство-

вать себя более здоровыми, лучше справляются со стрессовыми ситуациями и спокойнее контролируют свою жизнь⁷⁷.

Некоторые специалисты определяют понятие «размышление» как «сосредоточенность — обращение целенаправленного внимания, полное осознание настоящего момента»⁷⁸. Дин Орниш высказывает предположение, что размышление — это прежде всего «искусство концентрации внимания», и отмечает, что оно особенно ценно, когда речь идет о контроле за привычками в области питания. Прием пищи, начинающийся с молитвы благодарения и признательности, характеризуется большей умиротворенностью, радостью и осознанностью. «Осознанное вкушение помогает получить от пищи большее удовольствие, с учётом того влияния, какое пища оказывает на организм. Например, после того как человек съедает жирную и плотную пищу, он начинает чувствовать вялость и усталость; употребив же крахмалистую пищу с низким содержанием жиров, он, напротив, получает видимый заряд энергии, к тому же переваривание пищи происходит более эффективно⁷⁹.

Размышление обеспечивает следующие преимущества:

- Увеличивается способность концентрации внимания.
- Увеличивается осведомлённость об окружающей действительности.
- Увеличивается осведомлённость относительно внутренних физиологических изменений, происходящих в организме; легче контролируется

воздействие пищи и особенно предел насыщения.

- Достигается интеллектуальное умиротворение, быстрое засыпание и более глубокий сон.
- Человек получает более чёткую и менее искажённую картину о самом себе.
- Уменьшается беспокойство относительно прошлого и будущего; становится легче жить в настоящем.
- Человек приобретает пищу для души и мир для духа⁸⁰.

Размышление имеет библейское основание, но с недавнего времени представители восточных религий настолько исказили его, что многие христиане теперь боятся его. Действительно, размышление (медитация) может быть задействовано как источник исключительно физиологических преимуществ и не иметь ничего общего с поклонением Богу. Христианское углублённое раздумье, безусловно, должно отличаться от медитации восточных религий. Восточная медитация подчеркивает необходимость «опустошения» разума, «растворения» собственной индивидуальности и соединение с «Космическим Разумом». Конечная цель при этом заключается в отрешенности — побеге из жалкого круга земного существования и погружении в нирвану (ничто). Дзен-буддизм и йога являются популярными формами восточной медитации и поклонения.

Трансцендентальная медитация с ее буддистскими корнями представляет собой современное заблуждение, предназначенное для светского разума. Она зак-

лючается в контроле за волновыми колебаниями мозга с целью улучшения общего физиологического и эмоционального здоровья. Мирской человек, рассматривающий вселенную как исключительно материальную субстанцию, использует трансцендентальную медитацию для того, чтобы с ее помощью добиться улучшения здоровья. Но поиск в медитации лишь физиологических улучшений означает эгоистичный подход.

Христианское же углубленное размышление является попыткой открыть разум в присутствии Бога. Человек отделяется от окружающей его суеты сует, чтобы максимально приблизиться к Богу. Всех нас Господь призывает войти в Его личное присутствие, но когда мы сами просим Бога посредством Его Духа буквально войти в наш разум — это означает серьезное и подразумевающее благоговейный трепет усилие.

Умению углубленно размышлять следует учиться. Мы предлагаем практические советы тем, кто впервые начинает подобную практику. Их не следует рассматривать как некие строгие правила, но скорее как окна во внутренний мир, в котором любит обитать Христос.

- Выделяйте ежедневно определённое время для молитвы и углубленных размышлений. В идеале это должно превратиться в неотъемлемую и существенную часть всего образа жизни. «Непрестанно молитесь»⁸¹, призывает апостол Павел. Человек, жизнь которого распадается на бесконечные фрагменты из событий и суетных дел, не готов к углубленным размышлениям. Мы лучше подготовимся к благочестивым раз-

мышлениям, если научимся сохранять равновесие и жить в мире в течение всего дня.

- Выберите место для своих углублённых размышлений. Никто и ничто не должно отвлекать или прерывать вас (в том числе и телефон). Наилучшим местом является укромный уголок окружающей природы.
- Вы можете предаваться духовным размышлениям и молитве в любое время, в любом месте и находясь в любом положении. Не требуется какой-либо определённой позы. Найдите для себя наиболее комфортное положение, помня о том, что соответствующая расслабленная поза способствует достижению внутреннего умиротворения. О состоянии внутреннего напряжения чаще всего сигнализирует язык жестов и положений тела. Например, если человек яростно жует жвачку, значит, он находится в напряжённом состоянии. Для большинства людей сидение на стуле с высокой спинкой (желательно, чтобы ступни ног находились на полу) — это оптимальный вариант. Сутулая спина является показателем недостаточного внимания, а нога, положенная на другую ногу, препятствует нормальному кровообращению. Чтобы избавиться от внешних раздражителей, закройте глаза и сосредоточьтесь свое внимание на Христе. Вне зависимости от того, как именно вы будете это делать, цель остаётся одна: сосредоточить внимание тела, чувств, разума и души на «познании славы Божией в лице Иисуса Христа»⁸².

- Возможно, легче всего вступить во внутренний мир размышлений с помощью собственного воображения. Лишь немногие люди способны созерцать абсолютную пустоту, большинству же требуется основывать свои мысли на чувствах. Иисус учил именно этому, обращаясь через притчи к воображению и чувствам людей. Игнатий Лойола в своём *«Духовном упражнении»* делает акцент на воплощении в образы евангельских событий. Желательно, чтобы при этом были задействованы все пять органов чувств. Почувствуйте запах моря. Услышьте звук прибоя. Попробуйте увидеть толпы людей. Ощутите прикосновение солнечных лучей к коже и чувство голода. Вдохните солёный морской воздух и ощутите его привкус. Прикоснитесь к краю Его одежды.
- В духовной жизни мы должны двигаться вперёд настолько быстро, насколько это возможно, но всегда с чего-то нужно начинать. Лучше всего для начала пребывать в состоянии размышления от пяти до десяти минут в день. Первейшим усилием должно стать обретение навыка **сосредоточиваться** — успокоиться, проникнуться освежающей тишиной, позволить нашему растрепанному разуму сконцентрироваться и сосредоточить внимание на объекте углублённых размышлений. Отдайте все заботы Господу и проведите это замечательное время в молчании. Ни о чём не просите. Позвольте Богу общаться с вашим духом, любить вас. Если вы по-

лучите какие-либо ощущения или указания, это будет хорошо, если нет — тоже хорошо.

- После обретения некоторого навыка сосредотачиваться, добавьте пять-десять минут для размышлений о творении Божьем. Это может быть дерево или растение, птица или насекомое, какая-либо часть человеческого тела или что угодно другое, что вы выберёте для молитвенных раздумий. Бог желает показать нам некую часть Своей славы в Своём творении. «Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира чрез рассматривание творений видимы, так что они безответны»⁸³.
- Научившись перечисленным упражнениям, обратите свой взор на Священное Писание. Слово Божье должно стать базисной точкой, ради которой и предпринимаются все остальные размышления. Размышление включает в себя усвоение и олицетворение тех или иных библейских повествований. Записанное Слово таким образом превращается в живое послание, адресованное каждому, кто над ним размышляет. Углубление в тот или иной отрывок Писания в качестве не пассивного наблюдателя, но активного участника, помогает человеку встретить живого Христа. Это перестает быть лишь игрой воображения, но становится настоящим соприкосновением. Иисус Христос действительно общается с вами посредством Своего Духа. Но это ещё не время для подробного исследования слов или же сбора материала для проповеди. Это вре-

мя для получения в смирении Слова, обращенного лично к вам. Для такой встречи с Господом лучше всего подходит коленопреклонённая поза. В такие минуты Бог вкладывает в ваше сердце такие слова, над которыми вам придётся размышлять до конца дней, подобно Марии, ибо она «сохраняла слова сии, слагая в сердце своем»⁸⁴. Вам захочется испытать на деле избранный вами текст из Писания как специальное руководство на сей день.

- «Покорись Господу и надейся на Него»⁸⁵. Спокойно слушайте во время ваших молчаливых размышлений, ожидая неожиданного. Относитесь со вниманием к каждому полученному указанию. С возрастанием духовного опыта вы научитесь различать просто человеческие мысли и голос Духа Святого, который обычно движет сердце, через слова Священного Писания. Пусть вас не пугает, если наставления покажутся вам сугубо практичными, а никак не «духовными», как вы себе их представляли. Не впадайте в разочарование, если не услышите совсем ничего; как хорошие друзья, вы можете молча наслаждаться общением с Богом. Не отчаивайтесь, если подобные занятия поначалу не покажутся вам наполненными особым смыслом. Помните, вы постигаете искусство, в котором ещё не практиковались, а наша культура мешает или, по крайней мере, никоим образом не стимулирует это умение. Мужайтесь. Ваши усилия окупятся сторицей.

- Завершайте свои размышления искренним выражением благодарности Богу. Возвращайтесь во внешний мир с новой жизнью, полученной свыше⁸⁶.

Взаимоотношения между углубленными размышлениями и субботой

Харви Кокс, профессор богословия Гарвардского университета, говорит о сходстве между христианским углублённым размышлением и соблюдением субботы. Он отмечает, что у христианства есть своя собственная созерцательная традиция. Несмотря на Свою чрезвычайную занятость, Иисус часто проводил время в уединении, вдали от толпы. Сегодня, однако, большинство христианских церквей не в состоянии научить людей молиться и размышлять. Более того, мало кто вообще знаком с понятиями благочестия и богомыслия. Вместо того, чтобы обращать свой взор в сторону буддистских и восточных форм медитации, христианам следовало бы вспомнить о корнях богомыслия в библейской традиции. Не лишне также обращение к еще более древним истокам — жизни народа израильского.

Профессор Кокс обрел своё понимание данного вопроса после того, как провёл субботу вместе с иудейским раввином из штата Колорадо. Вот как он описывает свой опыт:

«Раввин, живущий в маленьком городке недалеко от Боулдера, пригласил меня как-то присоединиться к нему и его небольшой общине для празднования еженедельной суббо-

ты. Приняв приглашение, я стал свидетелем не только религиозного служения, проводившегося у него по соседству, но настоящего, старомодного «шаббата», когда целый день почти ничего не делали, просто наслаждались творением, по-настоящему оценивая мир, а не пытаюсь навести в нём порядок. По еврейской традиции соблюдение субботы включает в себя успокоение и отход от всех дел с заходом солнца в пятницу до захода солнца в субботу. В течение этих излучающих свет часов, когда мы спокойно разговаривали, спали, ели, повторяли древние еврейские молитвы и просто наслаждались бытием, а не деланием, мне пришла в голову мысль, что углубленные духовные размышления по сути представляют собой субботу в миниатюре...

Слово «шаббат», обозначающее субботу, в древнееврейском языке произошло от корня, означающего «переставать, воздерживаться». Изначально суббота означала время, которое отмечалось прекращением всякой деятельности и сосредоточением на благости окружающего творения... В соответствии с иудейской традицией она представляет собой факт признания евреями того, что хотя человек и способен уловить отражение чистой сферы единства и невинности, он в тоже время продолжает жить в мире разделения, зависти и печали. Суббота является оригинальной попыткой израильтян жить одновременно в

рамках истории и за ее пределами — во времени и вечности...

При первом прочтении представление о том, что Бог «почил» после тяжёлого труда творения (искусный мастер присел и отирает пот со лба), звучит слишком антропоморфично. Слово «почить» на древнееврейском буквально означает «перевести дух» или «восстановить дыхание»... Таким образом оказывается, что активность Божья в субботу концентрируется на дыхании. Мы все останавливаемся для того, чтобы перевести дыхание после напряжённого труда, и, возможно, этот отрывок не имеет большего значения. Однако изображение Самого Бога, Который прекратил работать и не делает ничего иного, как просто дышит, предполагает более глубокий и более древний пласт духовного сознания, чем видится в этом отрывке на первый взгляд. Дыхание — это источник обновления, и Бог, подобно людям, время от времени обращается к этому источнику...

Дух субботы есть ни что иное, как библейский эквивалент углубленного размышления... Это особая форма осознания, образ мышления, называемый сосредоточенность... Суббота исключает манипулятивное восприятие окружающего мира. Авраам Хешель хорошо иллюстрирует данную мысль своим рассказом. Один раввин, который был известен мудростью и благочестием и особенно ревностным

соблюдением субботы, однажды неторопливо прогуливался в день субботний по своему саду, то есть занимался делом, которое не осуждалось даже самыми строгими законами. Прогуливаясь среди фруктовых деревьев, раввин заметил, что одно из деревьев крайне нуждается в подрезке ветвей. Понимая, что в седьмой день этим заняться не представляется возможным, раввин тем не менее отметил про себя, что надо будет незамедлительно выполнить эту операцию в самом начале следующей недели. Суббота миновала. Но когда он через несколько дней пришел к дереву с лестницей и садовыми ножницами, оно уже увяло.. Бог уничтожил эту яблоню, чтобы научить раввина, что даже *мысль* о работе в субботу является нарушением заповеди и истинного духа Святого дня.

Когда мы воспринимаем яблоню как объект, требующий подрезки, то это несколько иной взгляд, чем если бы мы просто смотрели на него, как на часть бытия... Такая «сосредоточенность» или «просто осведомленность» усиливается за счет практики размышления. Яблоню, таким образом, следует принимать как часть окружающего бытия, осознавать реальность его существования, но не иметь по поводу его никаких суждений и планов...

Когда солнце в пятницу вечером заходит за горизонт, и вспыхивают лампочки, как будто какое-то волшебство берет под свой покров

еврейский мир. Особые пироги были заранее испечены, и теперь зажигаются священные свечи. Суббота является вечностью во времени, как говорит Авраам Хешель; это собор, воздвигнутый не из камней и стекла, но из часов и минут; это священный символ, который никто не способен разрушить или уничтожить. Суббота приходит каждую неделю, приглашая человека не к суетным стремлениям и даже не ко множеству молитв, но вкушать и познать, что Бог благ, что земля и плоть даны для общения и наслаждения...

Суббота является ключом к библейскому пониманию углубленных духовных размышлений. Истинное размышление не подменяет собрания общины, празднования и преломления хлеба, но оно может восстановить понимание субботы, суть которого в том, чтобы — несмотря на все те дела, которые должны быть сделаны в этом мире, — накормить, освободить и исцелить. Даже Бог время от времени прерывается, чтобы перевести дыхание. Суббота есть напоминание о том, что однажды опять наступит время, когда тяжкий труд и боль прекратятся, когда нам более не нужно будет поддерживать бешеный ритм жизни и работы, ибо уже не будет разницы между трудом и отдыхом. Суббота указывает нам на то, что этот день однажды настанет, но также и на то, что он еще не наступил. Нам не стоит забывать ни о том, ни о другом...

Человек, мировоззрение которого основывается на библейской вере, а не на мудрости Востока, может рассматривать внутреннюю молитву и размышление как диалектическую часть чередования деятельности и отстранения от суетного потока жизни... Мы можем обнаружить, что размышления способны восстановить утерянное сокровище — «четвертую заповедь». Она может быть запятнана и искажена, но она всё ещё принадлежит нам, и как для творений, вынужденных жить среди противоречий и нарушения истории, эти мини-субботы-размышления могут стать для нас даром самой жизни⁸⁷.

Углубленные размышления и суббота дополняют друг друга. Неслучайно пророк Исаия связывает истинное поклонение с бескорыстным служением ближнему, с застройкой «пустынь вековых», с восстановлением «оснований многих поколений» и названием «субботы отрадою». Я называю это медицинской миссионерской работой⁸⁸.

Выводы: Истинное поклонение

Третий ангел предостерегает против ложного поклонения и его ужасных последствий. Истинное поклонение через молитву и размышления, через заботу о собственном теле как о храме Духа Святого, и через демонстрацию Божьей любви *аганэ* по отношению к нуждающимся мира сего принесут исцеление, здоровье и искренние отношения с Богом. Правильный об-

раз мысли, как часть истинного поклонения, также несет своё вознаграждение:

«Потому что каковы мысли в душе его, таков и он»⁸⁹.

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»⁹⁰.

Только истинно поклоняющийся получит приглашение от Царя:

«Приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира»⁹¹.

В 58-й главе своей книги пророк Исаия заверяет истинного богопоклонника: «И будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои». Помните, что те же самые кости являются источником белых клеток крови, составляющих важный элемент иммунной системы.

«И ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают. И застроятся *потомками* твоими пустыни вековые: ты восстановишь основания многих поколений, и будут называть тебя восстановителем развалин, возобновителем путей для населения»⁹⁴.

Истинные поклонники Божьи — это те люди, которые приготовят путь для Его пришествия. Когда Его любовь во всей силе будет явлена миру, все люди получат возможность сделать окончательный выбор за или против Него. Открытые для Его Духа примут ре-

шение стоять как Его дети. Этого невозможно добиться доказательствами или проповедями, но на это способно совершенное проявление любви Божьей в человеческих сердцах.

Великая глава медицинской миссионерской работы в Библии, 58-я глава Книги Исаии, заканчивается заверением, что истинные медицинские миссионеры «назовут субботу отрадою». Истинным поклонникам дано следующее обетование:

«То будешь иметь радость в Господе, и Я возведу тебя на высоты земли и дам вкусить тебе наследие Иакова, отца твоего: уста Господни изрекли это».

«Надеющиеся на Господа [в углубленных размышлениях] обновятся в силе; поднимут крылья, как орлы, потекут, и не устанут, пойдут, и не утомятся»⁹⁵.

Молитва

Дорогой Господь, мы славим Тебя за Твой чудесный план победы над зверем и его образом. Мы возвышаем свои сердца в восхищении, ибо Ты возлюбил нас и отдал жизнь Свою за нас, когда мы были еще грешниками. Мы просим Твой Дух вести нас к более тесному общению с Тобой. Дай нам мудрость, чтобы мы могли познать Твою любовь и открыть ее во всей полноте тем, кто более всего в ней нуждается. Да будут слова уст наших и размышления наших сердец угодны Тебе. Аминь.

¹ Гал. 6:7,8.

² Рим. 6:23.

³ Быт. 2:16,17.

⁴ Быт. 3:4.

⁵ Ин. 11:11-14.

⁶ Еккл. 9:5.

⁷ 1 Тим. 6:16.

⁸ Быт. 2:7.

⁹ 1 Кор. 15:51-54.

¹⁰ Откр. 14:11.

¹¹ Мал. 4:1-3.

¹² Пс. 36:10, 20 и 36.

¹³ 2 Петр. 3:12,13; Откр. 21:1, 2.

¹⁴ Иуд. 7.

¹⁵ Мк. 9:43,45.

¹⁶ Иер. 17:27.

¹⁷ Авд. 8:16.

¹⁸ Ис. 47:14.

¹⁹ 2 Петр. 3:9.

²⁰ Ион. 3:10.

²¹ Ефес. 2:4.

²² 1 Петр. 3:19; Быт. 6.

²³ Откр. 14:9.

²⁴ *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* (Merriam-Webster, 10th ed., 1993).

²⁵ 1 Фес. 5:17.

²⁶ Флп. 4:6.

²⁷ Пс. 18:15.

²⁸ 1 Тим. 4:5.

²⁹ Пс. 118:11, 105.

³⁰ Евр. 4:12.

³¹ 1 Кор. 6:19,20.

³² Откр. 14:7.

³³ Рим. 12:1.

³⁴ Флп. 4:13.

³⁵ Рим. 12:2.

³⁶ Ис. 58:6,7.

³⁷ Мф. 25:31-40.

³⁸ Мф. 18:5.

³⁹ Иак. 1:27.

⁴⁰ 1 Ин. 3:17-18.

⁴¹ 1 Ин. 4:7,8,16 и 21.

⁴² 1 Ин. 3:16.

⁴³ Мф. 25:37-39.

⁴⁴ Рим. 8:18,19.

⁴⁵ 1 Ин. 3:2.

⁴⁶ 1 Кор. 4:9.

⁴⁷ Рим. 12:3.

⁴⁸ Рим. 12:4-8.

⁴⁹ Рим. 12:10,15 и 16.

⁵⁰ Рим. 12:18-21.

⁵¹ Ис. 58:8-11.

⁵² Dean Ornish, MD, «Isolation... and Your Heart; *Bottom Line Personal* 15 July 1992:11-13.

⁵³ Лк. 8:48; 17:19; 18:42.

⁵⁴ Ин. 5:14.

⁵⁵ Мф. 4:24.

⁵⁶ Мф. 10:1.

⁵⁷ Мф. 10:8.

⁵⁸ 1 Кор. 12:9.

⁵⁹ Ин. 14:12, 16, 21.

⁶⁰ Мф. 9:36.

⁶¹ Мф. 9:6.

⁶² Ин. 10:38.

⁶³ Ин. 10:10.

⁶⁴ Лк. 10:17.

⁶⁵ Лк. 10:20.

⁶⁶ Мф. 24:24.

⁶⁷ Мф. 7:22, 23.

⁶⁸ Ис. 8:20.

⁶⁹ Мф. 7:15-20.

⁷⁰ Исх. 15:26.

⁷¹ Тит 2:11-14.

⁷² 1 Фес. 5:23, 24.

⁷³ 1 Кор. 9:27.

⁷⁴ Флп. 2:12, 13.

⁷⁵ Кол. 4:13.

⁷⁶ Пс. 39:9.

⁷⁷ Jon Kabat-Zinn, PhD, «Mindfulness Meditation. . . to Improve Your Life,» *Bottom Line Personal* 21 Feb. 1991: 11.

⁷⁸ Там же.

⁷⁹ Dean Ornish, MD, *Eat More, Weigh Less* (Harper Perrenial, 1993) 69-73.

⁸⁰ Там же, 74, 75.

⁸¹ 1 Фес. 5:17.

⁸² 2 Кор. 4:6.

⁸³ Рим. 1:20.

⁸⁴ Лк. 2:19.

⁸⁵ Пс. 37:7.

⁸⁶ Взято и адаптировано из книги Richard J. Foster, «The Discipline of Meditation,» *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* (Harper & Row, 1978).

⁸⁷ Harvey Cox, «Meditation and Sabbath,» *Harvard Magazine* Sept.-Oct. 1977: 39-43 and 68. Эта статья взята из книги Кокса *Turning East: the Promise and Peril of New Orientalism* (Simon and Schuster, 1977).

⁸⁸ Ис. 58:12, 13.

⁸⁹ Притч. 23:7.

⁹⁰ Флп. 4:8.

⁹¹ Мф. 25:34.

⁹² Ис. 58:11-12.

⁹³ Ис. 58:13.

⁹⁴ Ис. 58:14.

⁹⁵ Ис. 40:31.

Не будет покоя ни днем, ни ночью

И ДЫМ МУЧЕНИЯ ИХ БУДЕТ ВОСХОДИТЬ ВО ВЕКИ ВЕКОВ, И НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПОКОЯ НИ ДНЕМ, НИ НОЧЬЮ ПОКЛОНЯЮЩИЕСЯ ЗВЕРЮ И ОБРАЗУ ЕГО И ПРИНИМАЮЩИЕ НАЧЕРТАНИЕ ИМЕНИ ЕГО (Откр. 14:11).

После описания последнего суда над «поклоняющимися зверю и образу его» третий Ангел даёт дополнительную информацию: «И не будут иметь покоя ни днем, ни ночью поклоняющиеся зверю и образу его и принимающие начертание имени его»¹. Поклоняющихся зверю и образу его ожидает не только ужасный конец, но и во время земной жизни они не имеют «покоя ни днем, ни ночью». Действительно, какой тут покой, когда разум наполнен страхами, тревогами и угрызениями совести? Негативные мысли мешают отдыху и уменьшают способность иммунной системы организма противостоять болезням. Давайте глубже рассмотрим взаимосвязь, существующую между мрачными мыслями и здоровьем.

Стресс и здоровье

Стресс, по результатам опроса представителей делов-

вого сообщества, проводившегося журналом «Business & Health», был признан главным фактором, вызывающим тревогу (с точки зрения его влияния на здоровье) ². Другой американский журнал, «U.S. News & World Report», недавно поместил на своей обложке изображение человеческого лица на фоне кипящего чайника, сопроводив его надписью «Выкипел?» Статья, посвященная проблеме стрессов, сообщала, что семь из десяти респондентов регулярно ощущают стрессовую нагрузку в тот или иной момент своего рабочего дня: 30 процентов переживают сильный стресс, а 40 упомянули об умеренном стрессе. У 43 процентов взрослого населения США прослеживаются очевидные физиологические и эмоциональные симптомы истощения физических и духовных сил. По некоторым подсчетам, от 75 до 90 процентов всех обращений к врачу имеют в своей основе стрессовые события и обстоятельства³. Расстройства, связанные с тревогой и страхами, являются наиболее распространенными из всех нервно-психических заболеваний, прочное второе место занимает депрессия, и она неуклонно возрастает по всему миру.

Если попытаться дать простое определение, то стресс — это реакция организма на те или иные изменения на физическом и эмоциональном уровнях. В научной литературе можно встретить следующее определение понятия стресс: «То, что происходит после того, как раздражитель, воспринимаемый в качестве угрозы, стимулирует запуск ответной реакции организма по типу «борьба или бегство»⁴. Стресс зачастую выступает в роли положительного фактора, когда он

помогает человеку сконцентрироваться и достигнуть максимальной степени умственной или физической эффективности в его деятельности. За положительным стрессом обычно следует реакция расслабления как физического, так и психического, что позволяет уму и телу восстановиться и подготовиться к дальнейшему реагированию. Отрицательный же стресс, напротив, имеет место, когда влияние внешних раздражителей, стимулирующих ответную реакцию организма, длится в течение продолжительного периода времени без расслабления и восстановления внутренних ресурсов организма. Именно этот вид стресса имеют в виду большинство людей, когда употребляют слово «стресс», и указанная проблема является причиной множественных заболеваний и расстройств.

Физиологическая реакция организма на стресс включает приготовление всех органов и систем к одному из двух возможных вариантов действия — к **борьбе** или **бегству**. Такая внутренняя мобилизация, если она ограничивается коротким промежутком времени, обеспечивает положительный результат, но с удлинением периода нахождения в состоянии «на взводе» верх берет отрицательное влияние. Результатом последнего становится развитие депрессии, бессонница, перенапряжение сердечно-сосудистой и нервной системы, а также потенциальные последствия в виде различного рода заболеваний и отклонений в нормальном функционировании организма. К расстройствам, вызываемым действием хронического стресса, относятся ангина, стенокардия, сердечная аритмия, повышенный уровень холестерина в крови,

повышенное артериальное давление, инсульт, астма, аутоимунная болезнь, болезненные менструации, несварение, язвенная болезнь, колит, запоры, экзема, головные боли и психоз. За счет депрессивного действия на иммунную систему стресс делает человека более уязвимым перед раковыми, инфекционными заболеваниями и другими серьезными расстройствами.

Отрицательный стресс первоначально вызывает в организме **реакцию тревоги**. Она характеризуется следующими признаками: повышение артериального давления, учащение пульса, усиленное кровоснабжение рабочих мышц, снижение кровотока к коже и почкам, учащение частоты дыхания, снижение желудочно-кишечной активности, увеличение концентрации глюкозы, жиров и холестерина, а также ускорение свертываемости крови, повышение мышечного тонуса и умственной деятельности. Организм не может находиться в таком состоянии в течение продолжительного периода, и если это все же происходит, то результатом становятся дисфункциональные изменения. По этой причине по прошествии нескольких часов организм начинает приспосабливаться к любой новой ситуации. В условиях продолжительного стресса происходит понижение артериального давления, хотя оно по-прежнему остается на отметке, превышающей норму; пульс становится реже, но по-прежнему превышает нормальный; желудок работает, но его функция тоже уменьшена, что не способствует нормальному перевариванию.

Один из видов стресса может быть вызван дисгармоничной музыкой. Наш организм устроен так, чтобы

находиться в гармонии с самим собой, с природой и с Богом. Многие физиологические функции протекают по определенным циклам и имеют собственный ритм, например, частота сердечных сокращений, частота дыхания или цикл бодрствования и сна (цикл дня и ночи). Стресс от дисгармоничной музыки приводит к нарушению этих естественных ритмов; такая музыка ассоциируется также с отклонениями в поведении, а именно: замкнутость, депрессивное состояние, нервозность, непредсказуемость реакций, агрессивность. Она, кроме того, является причиной гиперактивности, усиления стадного инстинкта, появления иррациональных страхов, плохого отношения к людям, учебе и работе, апатии и лени, ухудшения памяти и познавательных способностей. Дисгармоничная музыка приводит к эмоциональному дисбалансу, когда уже нельзя доверять рассудку⁶.

Два доктора проводили исследования, пытаясь определить влияние музыки на нервную систему. Они поделили подопытных мышей на три группы. Первая круглые сутки находилась под воздействием классической гармоничной музыки, вторая группа также круглые сутки «слушала» неблагозвучную рок-музыку, а мышам, представлявшим контрольную группу, предоставили находиться в тишине. По прошествии трех месяцев ученые обнаружили, что мыши, подвергавшиеся воздействию рок-музыки, имели больше трудностей в обучении и запоминании, по сравнению с теми, что составляли контрольную группу. У них наблюдались также некоторые структурные изменения на уровне мозга — атипичное разрастание нейро-

нов в попытке компенсировать стресс, вызванный дисгармоничными ритмами. Количество РНК у этой группы крыс также было меньшим в сравнении с представителями контрольной группы. К числу других зарегистрированных отклонений в этой подопытной группе можно отнести колебание между гиперактивностью и агрессивностью, а также апатией и потерей внимания. Различия между мышами из контрольной группы и мышами, подвергавшимися воздействию классической музыки, были незначительными⁷.

Кажется, когда речь идет о музыке, ее влияние может быть либо положительным, либо отрицательным — третьего не дано. Она либо усиливает замысел Творца и естественную тягу к оптимальному, то есть гармоничному равновесию, либо существенно нарушает этот баланс. Она либо возвышает, либо понижает физиологические и психологические функции.

Факторы, вызывающие стресс, могут рассматриваться и оцениваться по-разному. Холмс и Рахе являются авторами так называемой **шкалы стресса**, в которой различные жизненные ситуации и обстоятельства обозначены в баллах по степени их воздействия на человека. Так, смерть супруга имеет максимальное количество — 100 баллов, а другие жизненные события относительно меньше. Вот некоторые примеры: тюремное заключение получило по этой шкале 63 балла, женитьба — 50 баллов, долговые обязательства, превышающие 10 000 долларов — 31 балл, выдающееся личное достижение — 28 баллов, отпуск — 13 баллов⁸. Заметьте, что среди перечисленных стрессоров

не все имеют негативную окраску. Даже заметные достижения и уход в отпуск выводят человека из равновесия и требуют адаптации.

Стресс и его воздействие на человека, как правило, сугубо индивидуальны. Это не столько сама по себе специфическая деятельность, сколько реакция человека на изменения и воспринимаемую угрозу. Вот почему главный акцент следует делать на адекватность индивидуального реагирования на стресс-факторы, и тогда выработается способность преодолевать трудности. Умению справляться со стрессами можно научиться, и об этом мы поговорим чуть позже.

Иммунная система

Иммунная система является важнейшим физиологическим механизмом, борющимся с болезнями. Она защищает нас от вредного влияния любого рода микроорганизмов и веществ, способных вызвать заболевания. Клетки иммунной системы (прежде всего лейкоциты) бесперебойно циркулируют по всей кровяной системе. Белые кровяные тельца в свою очередь подразделяются на несколько типов, но для иммунитета важнейшими из них являются лимфоциты. Лимфоциты изначально образуются в костном мозге, затем В-лимфоциты развиваются в печени и селезенке (они продуцируют антитела), а Т-лимфоциты развиваются в вилочковой железе (тимусе).

Органы иммунной системы хотя и тесно связаны с нервной и гормональной системами, но располагаются они по всему организму. Они называются лимфатическими органами. Лимфоциты путешествуют по

организму либо по кровеносным сосудам, либо по лимфатическим сосудам. На всей протяженности лимфатической системы имеются так называемые лимфатические узлы (в области шеи, подмышек, живота и паха). Вилочковая железа и селезенка — это два особых органа, в которых подготавливаются «на работу» иммунные клетки. Лимфоидная ткань может быть обнаружена также в выстилающей оболочке желудочно-кишечного тракта, в дыхательных путях и легких — воротах организма. Это прежде всего миндалины, аденоиды и аппендикс — органы, которые врачи до последнего времени часто удаляли хирургическим путем, не осознавая их важной роли для иммунной системы⁹.

Большинство из нас на себе испытало связь между стрессом и болезнью. В моем случае, например, простуде обычно предшествуют такие симптомы стресса, как усталость, разочарование и умеренная депрессия. Стресс, зарождающийся в нашем мозгу, стимулирует производство гипофизом и гипоталамусом гормонов стероидов, которые вызывают подавление клеточного иммунитета¹⁰.

Ученые активно занимаются исследованием взаимосвязи между негативным психологическим состоянием (например, тревогой или депрессией) и работой иммунной системы. Результаты свидетельствуют, что подавленное или тревожное настроение связано со слабым делением лимфоцитов и со снижением активности естественных клеток-киллеров (еще один тип иммунных клеток). Кроме того, наблюдается изменение количества белых кровяных телец и антител, цир-

кулирующих в крови. Чем выше уровень тревоги, тем меньшее число антител вырабатывается в ответ на столкновение с потенциально опасным инородным веществом или микроорганизмом. Чем продолжительнее по времени стресс, тем значительно снижается активность белых кровяных телец.

Стресс также связан с поведением, отрицательно влияющим на функцию иммунной системы. Люди, постоянно испытывающие стрессовую нагрузку, меньше спят, менее активны физически, хуже питаются, больше курят и чаще употребляют алкоголь и другие наркотические вещества. Хотя есть необходимость в проведении дальнейших исследований в этой области, уже сейчас можно констатировать, что эти и другие факторы снижают способность иммунной системы сопротивляться возбудителям болезни¹¹. В настоящее время очевидно, что хронический стресс прямым и косвенным образом пагубно воздействует на иммунные механизмы и создает тем самым предрасположенность к развитию заболеваний.

Отрицательные эмоции

Отрицательные эмоции и чувства, такие как гнев, ненависть, разочарование, неудовлетворенность, страх, тревога, недоверие и депрессия часто являются ответной реакцией на стресс. Они еще больше усугубляют негативное воздействие стресса на иммунную систему. В экспертном заключении Всемирной организации здравоохранения говорится:

«Поскольку своекорыстие и эгоизм являются столь значимой силой, мы продолжаем защи-

щать себя и стремимся к реализации собственных эгоистичных интересов... Снижение добродетельности, определяемой в том числе как способность контролировать страсти и эмоции и направлять их в благотворное русло в интересах общего блага, а не в корыстных интересах, привело к потере умиротворенности в людях, их семьях, сообществах, странах и во всем мире»¹².

В 50-е годы появилось большое количество отчетов и научных разработок о взаимосвязи между психологическим типом личности и предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям (в частности, к инфаркту). Кардиологи Майер Фридман и Рэй Розенман обнаружили, что представители так называемого типа А (кто быстро ходит, ест, перебивает других и постоянно заряжен на активность) — имели больше шансов стать жертвой сердечного приступа, чем те, кто в соответствии с психологической классификацией принадлежал к типу В (для них характерен более расслабленный, упорядоченный и целеустремленный взгляд на вещи). Напряженные, постоянно испытывающие внутреннюю тревогу представители типа А, как правило, достигают успеха на профессиональном поприще и в бизнесе. Д-р Р. Уилльямс из Дюкского университетского медицинского центра предпринял попытку определить, какой из факторов наиболее тесно связан с развитием сердечно-сосудистых заболеваний. В результате он высказал предположение, что «цинизм, лучше чем любое другое слово, характеризует отравляющий элемент данного типа личности».

Он также замечает, что «люди, настроенные и ожидающие от окружающего их мира только плохое, могут в конце концов покинуть его раньше» в результате сердечного приступа.

По данным, собранным Уилльямсом, у людей, имевших высокий уровень враждебности и получивших наибольшее число баллов при измерении с помощью специально разработанной шкалы, был зарегистрирован на 50% больший риск закупорки коронарных артерий, чем у тех, кто имел меньшее количество баллов. В рамках исследования в течение продолжительного периода наблюдалось 255 врачей. По прошествии двадцатипятилетнего срока среди тех, кто имел высокие баллы враждебности по вышеупомянутой шкале, была зарегистрирована в пять раз большая распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, чем у тех, у кого баллы были ниже среднего. Аналогичное исследование, участниками которого стали работники юридической сферы, показало, что к 50-летнему возрасту каждый пятый, имевший высокую степень внутренней озлобленности, был уже мертв. Из тех, кто имел низкие показатели по данной шкале, лишь каждый 25-й расстался с жизнью¹³.

В недавнем прошлом учеными-психологами был описан третий тип личности — В, к которому относятся люди чрезвычайно приятные, характеризующиеся радостным восприятием жизни и способностью контролировать себя. В то же самое время для них характерна такая черта, как жёсткость и неспособность находить удовлетворительный выход своим эмоциям и чувствам. Они могут сдерживать гнев и другие «силь-

ные» эмоции. Среди них также нередко наблюдались такие симптомы, как развитие депрессии, появление чувства безнадежности и беспомощности перед лицом стресса. Представители типа В, по наблюдениям ученых, оказались особенно уязвимы перед раковыми заболеваниями¹⁴. По результатам 17-летнего исследования, субъектами которого были 2000 мужчин среднего возраста, депрессия ассоциировалась с двойным повышением риска смерти по причине раковых заболеваний, по сравнению с теми мужчинами, которые не испытывали стресса¹⁵.

Исследование, проведенное в 1994 году доктором Мюрреем Миттлманом из Гарвардской медицинской школы, подтвердило роль такого фактора, как острые вспышки гнева в сравнении с хронической озлобленностью и враждебностью. В исследовании, в частности, делается вывод, что средневзвешенная вероятность сердечного приступа увеличивается более чем в два раза в следующие два часа после острой вспышки гнева. Гнев приводит к повышению артериального давления и частоты сердечных сокращений, что, в свою очередь, может вызвать нарушение стабильности атеросклеротических бляшек в коронарных артериях и развитие инфаркта под влиянием освободившегося тромба¹⁶.

Можем и должны ли мы стремиться к полному избавлению от гневных чувств? Нет. Пока дьявол делает в этом мире свое черное и несправедливое дело, в нем всегда будет место праведному негодованию. В то же время, хотя гнев возможен, он не должен проявляться в виде тех или иных действий по отношению к

окружающим. Апостол Павел предостерегает:

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем, и не давайте места дьяволу... Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим... Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас. Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас»¹⁷.

Психологи всё более убеждаются, что пагубное воздействие гнева кроется не в самом гневе. Более опасны три типа реакции, ассоциирующиеся с ним: 1) **попытка не воспринимать или подавлять гнев** (это неправильно, гнев должен находить выход каким-либо способом); 2) **выход гневных эмоций в виде слов и действий**, даже если это скрежет стиснутых зубов (это вредно с психологической точки зрения) и 3) возможно, самое худшее — это так называемая постоянная **«беспричинная враждебность»**, когда человек день и ночь пребывает в состоянии подозрительности, напряженности, раздражительности и напряженности.

Арон Зигман, психолог из Балтиморской больницы, проводил целый ряд исследований, изучая гнев и его последствия. Он говорит: «Стоит поддаться гневу, и он еще больше возрастет. Окажите ему сопротивление, и он постепенно испарится». А. Зигман отмечает, что психоаналитики, основывающиеся на теории Фрейда, видят в гневе сгусток физической энергии, которая должна быть либо выпущена наружу, либо

подавлена, но как говорит Зигман, «разгневанный человек, сознательно отвлекающий внимание от объекта гнева, быстро перестает злиться; у нас есть масса доказательств этому». Человек, следующий совету Зигмана, не отрицает свою ярость, но и не поддается ей. Гнев может быть спокойно высказан и высвобожден не в виде взрывных приступов, но плавно и постепенно¹⁸. Подобная рекомендация поможет нам справиться со многими отрицательными эмоциями. Например, страх, как источник энергии, можно сознательно направлять на реализацию тех или иных задач в новых ситуациях; чувство вины может стать движущей силой для начала процесса изменения образа жизни и привычек¹⁹. Мы должны стремиться направлять негативные эмоции в русло полезных дел.

Эмоции, которым вы «разрешаете» задерживаться в сознании, способны существенным образом повлиять на ваше здоровье. «Потому что каковы мысли в душе его, таков и он»²⁰. Доктору Гансу Селье, автору современной теории стресса, принадлежат следующие слова:

«Как мне кажется, из всех человеческих эмоций одна, более чем все остальные, определяет отсутствие или наличие стресса в человеческих взаимоотношениях: это чувство благодарности или противоположная по качеству жажда мести»²¹.

Нечто подобное пишет и другой автор:

«Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность — противостоять

меланхолии, дурным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва»²².

И далее продолжает:

«Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди себе это представляют. Очень многие болезни — результат умственной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарование, недоверие — всё это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и смерть»²³.

Как управлять стрессом

Д-р Карл Торенсон из Стэнфордского университета предлагает собственную программу обретения навыков контроля над стрессом, состоящую из шести последовательных этапов: 1) **определить сущность проблемы** — что такое стресс и каково его влияние на вас; 2) **решиться на проведение необходимых изменений** и поверить в то, что они осуществимы; 3) **повысить собственную осведомленность об источниках стресса** и поверить, что своей ответной реакцией на них вы можете все делать иначе; 4) **разработать конкретный план действий по обретению контроля над стрессом**, включив в него расслабляющие и контролирующие методики, а также стратегию профилактики; 5) **регулярно оценивать реализацию** своего плана, отмечая успехи и нереалистичные ожидания и изменяя его соответствующим образом; 6) **стремиться к сохранению и поддержанию позитивных изменений**, признавая

потребность в **ежедневной самодисциплине** и укоренении полезных изменений в образ жизни²⁴.

Д-р Тимоти Бригам из Джефферсонского медицинского колледжа отмечает, что каждый человек развивает в себе привычные для него способы реагирования на стресс. Вот некоторые из них:

Нездоровая сосредоточенность — привычка концентрироваться прежде всего на негативных, а не на возможных позитивных аспектах; ожидание того, что ситуация пойдет по самому худшему сценарию. Чтобы изменить подобное восприятие, задайте самому себе вопрос: «Что является наиболее правильным в данной конкретной ситуации?» Попробуйте объективно посмотреть на проблему, проанализировав ситуацию в должном контексте. Подумайте над тем, как можно преодолеть возникшие перед вами препятствия.

Требовательность — когда человек считает, что то или иное действие обязательно должно быть выполнено, вместо того чтобы продумать возможности выбора. Если каждая просьба будет восприниматься как требование, однажды наступит катастрофа, поскольку станет просто невозможно реализовать все ожидания. Чтобы изменить подобное восприятие, задайте следующий вопрос: «Что может реально произойти, если я не сделаю этого?» или «Возможно ли обдумать альтернативы?»

Низкая оценка способностей — это тенденция непризнания собственных успехов и дарований. Все по-

зитивное приписывается внешним источникам — удаче или усилиям других людей. Чтобы поменять подобное самоуничижительное отношение, следует наряду с признанием собственных слабостей и недостатков научиться отдавать должное своим сильным сторонам. Изыскивайте пути приобретения опыта, уверенности и повышения самооценки²⁵.

В статье, опубликованной в *Американском журнале профилактической медицины*, говорится о четырех основных факторах, способствующих реализации успешных стратегий по преодолению стресса. Предлагаемые преодолевающие стратегии связаны со снижением риска физических заболеваний, уменьшением депрессии и тревоги, а также увеличением общей продолжительности жизни. Вот эти факторы:

- *Личный контроль.* Планирование, организация и руководство собственными действиями позволяют уменьшить уровень стресса и количество заболеваний, которые он вызывает. Кто позволяет другим людям принимать за себя решения или кто воспринимает возможность контроля только со стороны внешних источников, тот рискует подорвать физическое и психологическое здоровье.
- *Погружение в дело.* Личная погруженность и посвященность делу, которое человек воспринимает как важное и значимое, представляется существенным фактором, ведущим к улучшению здоровья.
- *Изменения в образе жизни и привычках.* Людей, успешно противостоящих стрессу, харак-

теризует способность и желание производить необходимые изменения в питании и в образе жизни, если ожидается, что они благоприятно отразятся на общем благополучии и здоровье.

- *Дружеская поддержка.* Взаимоотношения с другими людьми могут играть роль противострессового буфера и обеспечивать эмоциональную и другую полезную поддержку. Ощущение одиночества, напротив, пагубно отражается на здоровье.

Совершенно очевидно, что существует множество различных подходов к управлению стрессом. Образ жизни, предлагаемый в этой книге, позволяет человеку повысить сопротивляемость влиянию стресса. Его частью является диета, рассмотренная выше (в главе 4), она основывается на сложных углеводах (крахмалистая пища), она богата антиоксидантными витаминами, минералами, фитохимическими веществами и клетчаткой, её характеризует низкое содержание жиров. Наша диета способствует укреплению иммунной системы и повышает сопротивляемость стрессу. Предлагаемый образ жизни включает также регулярную физическую активность в виде программы физических упражнений (глава 6). Важным его компонентом является духовный аспект, представленный верой в Бога. Ниже приведены еще некоторые советы и рекомендации, позволяющие уменьшить уровень стресса.

Организм, находящийся под воздействием стресса, испытывает чрезмерное мышечное напряжение. Обнаружить это бывает совсем не просто. Однако, если мышечное напряжение будет сохраняться в течение

долгого времени, оно может вызвать целый ряд серьезных расстройств, включая сильные головные боли, мышечные судороги, потерю гибкости, бессонницу, запор и многие другие проблемы. Расслабляющие упражнения служат естественным способом лечения нейромышечного напряжения. К ним относятся: 1) глубокое дыхание, 2) последовательное расслабление мышц и 3) разминка.

Глубокое дыхание. Медленное и поверхностное дыхание является естественной реакцией на стресс. Сознательно предпринимаемое глубокое дыхание можно выполнять в любом месте, и желательно делать это не менее трех раз в день или в любой момент, как только вы почувствуете напряжение.

Для начала займите удобное положение сидя или стоя, но обязательно с правильной осанкой, и положите руки на живот. Сделав медленный и глубокий вдох через нос, дайте возможность брюшным мышцам расшириться настолько это возможно. После этого задержите дыхание на несколько секунд, а затем также медленно выдыхайте через рот, вытянув при этом губы так, как будто вы собираетесь свистеть. Вытягивание губ поможет вам контролировать скорость выдоха. Когда вы почувствуете, что легкие освободились от воздуха, начинайте следующий цикл вдоха-выдоха. Повторяйте циклы не менее трех-четырёх раз в течение каждого сеанса.

Последовательное расслабление мышц. Эта техника расслабления дает возможность почув-

ствовать разницу между напряжением и расслаблением. Можно выполнять ее в положении сидя или лежа в течение пятнадцати минут. Попробуйте сделать данное упражнение в условиях спокойной и расслабляющей атмосферы. Можете начать с рук, затем перейти к другим группам мышц; можно двигаться от головы к кончикам пальцев ног, последовательно напрягая, а затем расслабляя мышцы лица, плеч, рук, кистей, груди, спины, живота, ног и ступней. Возьмем для примера мышцы рук: а) сначала сожмите кисти рук в кулаки; обратите внимание на степень напряжения в руках; зафиксируйте это напряжение на несколько секунд. После чего б) расслабьте руки, разжав кулаки и дав возможность напряжению сойти на нет; отметьте для себя, насколько легче стало ощущение в руках. В заключение в) почувствуйте разницу в ощущениях, которые вы испытывали, когда руки находились в напряженном и расслабленном состоянии. Наслаждайтесь ощущением расслабленности.

Разминка. Простейший способ расслабления напряженных мышц состоит в выполнении серии упражнений на растяжку. Они занимают всего несколько минут и их можно выполнять как в домашних условиях, так и на работе. Эти упражнения окажут вам гораздо больше пользы, чем чашка кофе. Вот некоторые примеры подобных упражнений: а) **растяжка мышц спины** — в положении сидя потянитесь всем телом впе-

ред и склонитесь на колени, расслабив шею и голову и свесив руки вниз. Зафиксируйте данное состояние в течение одной минуты, после чего перенесите нагрузку на бедра, чтобы вернуться в сидячее положение; б) **растяжка мышц шеи** — стоя либо сидя, медленно наклоните голову направо, а затем также медленно в противоположную сторону, не двигая при этом плечами; в) **растяжка мышц туловища** — поставьте ноги на ширину плеч и, вытянув руки над головой, наклонитесь в сторону (постарайтесь не двигать бёдрами), зафиксируйте это положение на 30 секунд, а затем наклонитесь в другую сторону; г) **растяжка ног** — в положении стоя поставьте ногу на стул и медленно наклонитесь вперёд, держа спину прямо. Для полной программы повторите каждое из вышеописанных упражнений пять раз²⁷.

Мак Брайд отмечает, что духовная дисциплина является важным элементом в борьбе со стрессом²⁸. Для христиан основным центром внимания должна быть жизнь и служение Иисуса Христа — нашего Примера. Он неукоснительно выполнял Свою миссию, несмотря на сильные переживания и стрессы. Пройти через все Христу помогала Его посвященная жизнь. В Библии мы читаем: «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место и там молился»²⁹. Как записано в Евангелии от Луки, «в те дни взошел Он на гору помолиться и пробыл всю ночь в молитве к Богу»³⁰. Каждый значительный момент или кризис в Его жизни был связан с молитвой. Иисус молился при Своём

крещении³¹; перед Своим первым столкновением с фарисеями³²; прежде, чем выбрать Себе учеников³³; перед тем, как обратился к Своим ученикам с вопросом о том, за кого они Его почитают³⁴; во время Преображения³⁵ и на Голгофском кресте³⁶. Божий Сын — Иисус — знал, что нельзя прожить без молитвы.

Еще одним фактором, способствующим снижению стресса, является мир — мир, не зависящий от тяжести трудов и борьбы. Христос дает нам следующие обетования:

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам»³⁷.

«Господь даст силу народу Своему; Господь благословит народ Свой миром»³⁸.

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он»³⁹.

«Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире будете иметь скорбь, но мужайтесь: Я победил мир»⁴⁰.

«И мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»⁴¹.

Соблюдение субботы особенно хорошо способствует сохранению мира. Еще одной стороной мира является удовлетворенность жизнью. Во время своего второго тюремного заключения в Риме апостол Павел писал: «Я научился быть довольным тем, что у меня есть»⁴². Обращаясь к коринфянам, он говорит: «Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа: ибо когда я немощен, тогда силен»⁴³.

Духовная преданность также приносит мир. Иисус, находясь в Гефсиманском саду накануне своей крестной смерти, испытал именно это состояние: Его молитвой было: «... не Моя воля, но Твоя да будет»⁴⁴. Уильям Баркли пишет:

«Самая трудная задача в жизни человека состоит в том, чтобы принимать то, что мы не в силах понять; но мы сможем сделать даже это, если покоримся Богу и будем уверены в Его любви»⁴⁵.

Положительные эмоции

В статье, посвященной проблеме стресса, Марк Финли рекомендует нам культивировать в себе положительные эмоции⁴⁶. Он говорит, что *благодарность, радость, доброжелательность, вера и доверие* лучше всего оберегают наше здоровье. Отношение, которое можно охарактеризовать как присутствие **благодарного духа**, может многое сделать для уменьшения стресса. Нам нужно сохранять благодарность даже во времена несчастий и неудач. «За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе»⁴⁷.

Радость естественно сопутствует благодарности. Это не легкомысленное и не поверхностное, но глубокое, прочное счастье. Несколько лет назад Блейк Кларк провел опрос среди американских долгожителей и нашёл общий знаменатель. Вот что он говорит:

«Пожалуй, основной чертой, присущей всем долгожителям, является радостное мироощущение, внутренняя уверенность в том, что

так или иначе все образуется и поспособствует ко благу... песни и смех каким-то непостижимым образом обеспечивают смазку механизма биологических часов, продлевая его работу»⁴⁸.

Эту мысль очень хорошо выразил Соломон: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости»⁴⁹.

Третьим примером положительных эмоций является **доброжелательность** — доброта и бескорыстие. Если бы каждый из нас изо дня в день становился чуть-чуть внимательнее и обходительнее, насколько легче стало бы жить в наш век стресса. Эгоизм разрушительно действует на здоровье человека, а бескорыстие, напротив, способствует его сохранению.

Вера в Божественную силу является «жизненно необходимым качеством человеческого разума, ибо она обладает огромными психическими возможностями и необходимой лечащей силой... Л. Н. Толстой однажды назвал её «жизненной силой»... Вера означает полную и безусловную покорность тела, разума и души объекту веры. Если понадобится, она должна включать в себя и послушание тому, что она принимает»⁵⁰.

Положительные эмоции стимулируют парасимпатическую нервную систему, ответственную за контроль пищеварения, усвоения, выведения, кровообращения и дыхания; ее деятельность направлена на поддержание и восстановление функций организма⁵¹. Уильям Фрей, профессор Стенфордского университета, однажды сказал, что смех как стимуляция парасимпатической нервной системы может «способство-

вать улучшению пищеварения, снижать артериальное давление, стимулировать деятельность сердечно-сосудистой и эндокринной систем, повышать мышечный тонус, повышать пульс, активизировать действие правого полушария мозга (центр, ответственный за творчество), уменьшать артритные боли, задействовать внутренние органы и поддерживать бодрость духа»⁵². Ричард Нейл отмечает, что обычный ребенок смеется в среднем 400 раз в день, а обычный взрослый человек лишь пятнадцать. Иисус призывает нас уподобиться «малым детям»⁵³.

Апостол Павел следующим образом суммирует позитивное восприятие мира:

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»⁵⁴.

В Послании к Римлянам он воодушевляет нас:

«Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте... утешайтесь надеждою; в скорби будьте терпеливы... благословляйте гонителей ваших; радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими... благословляйте, а не проклинаяте. Никому не воздавайте злом за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми. Не мстите за себя, возлюбленные»⁵⁵.

Мы *можем* всё это исполнить чрез Иисуса Христа, Который укрепляет нас⁵⁶.

Дружеская поддержка

Одиночество, изоляция и сопровождающая их эмоциональная боль являются теми обстоятельствами, которые чрезвычайно негативно отражаются на здоровье человека. Д-р Дин Орниш красноречиво высказался об этой проблеме. Орниш хорошо известен своей программой изменения образа жизни, она помогла затормозить атеросклеротические процессы 82 процентам его пациентов, имевших серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы. Д-р Орниш утверждает:

«Меня поразило чувство одиночества и изоляции, которое я заметил у многих современных людей. Речь идет о полной изоляции — изоляции от собственных чувств, от других людей, от переживания чего-либо духовного. Под «духовным» я понимаю следующее ощущение: хотя на одном уровне мы все разобщены, на каком-то другом едины и сопричастны друг другу и являемся частью чего-то большего, чем мы сами»⁵⁷.

Орниш упоминает о том, что исследования, проводившиеся по всему миру, выявили в два-пять раз больше случаев заболеваний и преждевременной смерти у людей, ведущих одинокое существование, по сравнению с теми, кто ощущает себя частью окружающего сообщества. Д-р Лиза Беркман, представляющая медицинский факультет Йельского университета, занималась изучением людей, в недавнем прошлом перенесших инфаркт. Она всем задавала один и

тот же вопрос: «Вы можете положиться на кого-нибудь, как на источник эмоциональной поддержки?» Результаты потрясли ее. У людей, ответивших «нет», была в три раза большая вероятность летального исхода в последующие шесть месяцев, чем у имевших хотя бы одного человека, могущего оказать им эмоциональную поддержку⁵⁸.

Доктор Орниш спрашивает:

«Почему дружеская поддержка так важна? Если у человека нет места, где он мог бы почувствовать себя в полной безопасности и отбросить собственные эмоциональные ограждения и защитные редуты, то все барьеры остаются в действии постоянно. К сожалению, те же самые ограждения, которые предохраняют нас в одних случаях, являются негативным фактором, приводящим к изоляции, если мы их никогда не убираем... Во время исследований мы обратили внимание на то, что организованные нами группы поддержки хотя вначале являлись преимущественно возможностью для поверхностного общения людей, обмена мнениями, кулинарными рецептами и т. д., со временем трансформировались в нечто более значимое. Они стали местом, где люди чувствуют возможность поведать собеседнику что-то действительно важное из своей жизни, свои сокровенные чувства, и они делают это без страха отвержения и осуждения».

Многим людям тяжело справиться со своей болью; очень часто они становятся жертвами различного

рода зависимостей и пристрастий, нездоровых моделей поведения, помогающих им, как они считают, притупить чувство одиночества»⁵⁹. Некоторые из пациентов Орниша высказывались следующим образом:

- Когда что-то грызёт меня, я начинаю есть. Когда мне одиноко, что впрочем бывает большую часть времени, я ем. А потом ем опять. Этим я пытаюсь заполнить пустоту.
- Когда мне одиноко, я курю. В одной пачке сигарет у меня двадцать друзей, и они всегда со мной рядом. Никто другой не способен на это.
- Я не курю, но у меня есть друзья, с которыми я ежедневно встречаюсь в баре — Джонни Уолкер, Джим Бим и Олд Грэнд Дэд (названия крепких спиртных напитков). Они всегда терпеливо дожидаются меня. Я пью, чтобы заглушить боль.
- Я всегда занят. В течение дня мне никогда не хватает времени. Я постоянно нахожусь в работе. Работа отвлекает меня от моей одинокой и безрадостной жизни. Я испытываю разочарование, когда заканчиваю какой-то проект, потому что он никогда не даёт мне того, чего я хочу. Но хуже всего — это время отпуска, тут уже у меня сверхдостаточно времени, чтобы ощутить, насколько же я одинок.
- Моим спасением от одиночества и эмоциональной боли стал телевизор; многие часы я готов проводить перед экраном, переключая с одного канала на другой.

А вот что говорит д-р Орниш про себя самого:

- Моим собственным пристрастием являются разговоры по телефону. Особенно меня прельщают междугородние разговоры, потому что таким образом мне удастся создать иллюзию «приближения» находящихся вдали от меня людей. Я могу заполнить пустоту и одиночество, не позволяя большинству людей **слишком** приблизиться ко мне⁶⁰.

У многих из нас развивается пристрастие к тому, что позволяет нам притуплять собственную боль. Временные удовольствия отвлекают от хронических болей, но вместе с тем уменьшают способность ощущать радость, удовлетворение, любовь — как к самим себе, так и к другим. Одиночество может стать причиной того, что человек слишком много ест и пьет, пытаясь этим заполнить эмоциональную и духовную опустошенность. Чрезмерная еда может указывать на глубокие духовные нужды⁶¹.

Бог видит нашу нужду в дружеской и духовной поддержке, и в Священном Писании мы находим такие слова: «Будем внимательны друг ко другу, поощряя к любви и добрым делам. Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня оного»⁶².

Орниш отмечает, что «многие люди не обретают ощущения общности или значимости, находясь в церкви или синагоге, где ритуальная сторона порою затмевает скрытое духовное значение». Насколько большую значимость приобрели бы церкви, если бы люди могли свободно выражать свои нужды и проблемы,

зная, что получают искреннее приятие и поддержку. Апостол Иаков призывает: «Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться»⁶³. Да будет церковь Божья последних дней истинной поддержкой для тех, кто страдает от эмоциональной боли и от стрессов, вызванных жизнью. Наша религия должна быть религией надежды и утешения. «Прибежище твое Бог древний, и ты под мышцами вечными. Он прогонит врагов от лица твоего»⁶⁴. «Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы силою Духа Святого обогатились надеждою»⁶⁵.

Умственная работоспособность

Во многом наша дискуссия сконцентрирована на мыслительной части разума, на центральной нервной системе, управляемой корой головного мозга. Имея массу чуть больше килограмма, человеческий мозг состоит из более чем 30 миллиардов нейронов (нервных клеток) и в пять-десять раз большего числа ганглиев и других клеток, выполняющих вспомогательные функции. Количественный объем информации, поступающей в мозг через глаза, уши, нос, кожу, не может не поражать. Мозг может справиться с таким информационным потоком за счет селекции, т. е. выбора наиболее важного и игнорирования того, что не столь существенно. Если имеет место какая-то опасность или угроза, мозг немедленно включает состояние повышенной готовности. Например, если человек идет по льду и, поскользнувшись, начинает падать, мозг подает соответствующий сигнал, обеспечивающий за-

действие механизмов сохранения равновесия. Это событие записывается в памяти и служит предупреждением в будущем.

Каждая нервная клетка состоит из серого клеточного вещества с многочисленными разветвлениями, именуемыми дендритами, через которые проходят сигналы из других клеток. В то же время каждая нервная клетка имеет в своем составе удлинённый отросток, который называется аксоном, в его задачу входит передача нервных сообщений терминалам. Один-единственный аксон может быть соединен с 10 000 терминалов, каждый из которых в свою очередь связан с отдельным нейроном. Поскольку каждая нервная клетка может получать импульсы от тысячи других нейронов, то она способна поддерживать одновременно несколько миллионов «разговоров». Это трудно себе представить, а тем более постигнуть, учитывая, что общее число нейронов мозга достигает астрономических цифр.

Нейроны в действительности никогда не касаются друг друга. Когда нервный импульс достигает терминала аксона, происходит выброс химических веществ, содержащих информационное сообщение (нейротрансмиттеры). Они перепрыгивают через небольшой разрыв (синапс) и попадают в «объёты» белковых рецепторов на дендритах принимающих клеток. Нейротрансмиттеры могут быть либо возбуждающими, либо тормозящими; либо стимулируют принимающую клетку к производству электрического импульса, либо препятствуя её работе. Если клетка получает достаточное количество возбуждения, она «срабатывает», и электрические импульсы посылаются по аксону для

высвобождения специфических нейротрансмиттеров, расположенных на его конце. После этого процесс находит свое продолжение в области другого синапса⁶⁶. Нервный импульс путешествует по нервным клеткам со скоростью 360 км в час⁶⁷.

Нейроны постоянно стремятся к новым соединениям или переустройству старых цепочек. Новый опыт, получаемый человеком, способствует активации определенных участков мозга, которые начинают развивать разветвленную клеточную сеть. Все, что человек в своей жизни когда-либо делал или испытывал, оставляет отпечаток в мозговых клетках, влияя тем самым на их рост и связи. Наследственные особенности наряду с влиянием культурной среды находят свою отметку в клетках этого главного органа. Каждый человек, таким образом, видит свою собственную уникальную картину окружающего мира⁶⁸.

С физиологической точки зрения «мысль, вероятно, является результатом единовременной и мгновенной «модели» стимуляции множества различных участков нервной системы. Это процесс, в который вовлечена большая часть коры головного мозга, а также таламус, лимбическая система и верхняя ретикулярная формация мозгового ствола... Сознание может быть описано как постоянный поток восприятия окружающей среды или последовательной цепочки наших мыслей...Память не уступает по сложности механизму формированию мыслительной деятельности, поскольку для обеспечения памяти нервная система должна воссоздавать ту же самую «модель», которая соответствует первоначальной мысли»⁶⁹.

Сложность устройства центральной нервной системы помогает нам осознать смятение неуправляемого разума и лучше понять, как дьявол не дает покоя «ни днем, ни ночью» тем, кто следует за ним. Величайшим благословением следования за Богом является уверенность в том, что Он руководит нашим разумом.

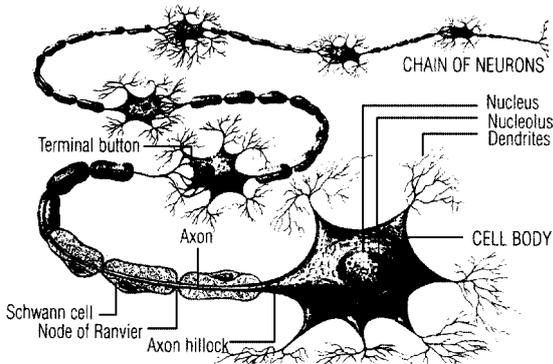


Рис. 5. Нервная цепочка, состоящая из шести нейронов и аксонов, соединяющаяся с дендритами следующей клетки.

«Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою»⁷⁰.

«Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия»⁷¹.

«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему»⁷².

«Потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению»⁷³.

«И мир Божий, который превыше всякого

ума, да соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»⁷⁴.

Неопределенность в принятии решений ведет к стрессовому напряжению, потому что мозг стремится установить новые нейронные связи, проводящие мысли. Когда человек колеблется и не знает, как именно ему нужно поступить — «так или иначе», это вызывает постоянное «движение по кругу». Мозг не может получить отдых до тех пор, пока не будут сформированы удовлетворяющие потребностям новые нейронные связи. Правильные и полезные привычки являются результатом укоренившихся в клеточной структуре мозга нервных путей, которые не ассоциируются с какими бы то ни было отрицательными последствиями. Вредные привычки также коренятся в прочных и устойчивых нервных связях, но они могут тревожить совесть и приводить к пагубным действиям. Совершенно ясно, что полезные привычки — это более эффективный способ использования мозга. Божий замысел относительно нашего разума состоит в том, чтобы мы хранили Его заповеди в своем сердце.

«Закон Господа совершен, укрепляет душу; откровение Господа верно, умудряет простых. Повеления Господа праведны, веселят сердце; заповедь Господа светла, просвещает очи. Страх Господень чист, пребывает вовек. Суды Господни — истина, все праведны»⁷⁵.

«Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей»⁷⁶.

«Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце»⁷⁷.

Молитва посвящения

Боже, позволь мне полностью успокоиться в Тебе и наслаждаться приятными мыслями, которыми Ты наполняешь мой разум. Ты обещал: «Не бойся, малое стадо! ибо Отец ваш благоволил дать вам Царство»⁷⁸. Благодарю Тебя, Господь. Я пресыщен беспокойствами и суетой мира. Царствуй в моем сердце, ибо в этом состоит мое желание. Аминь.

¹ Откр. 14:11.

² Don't Let Stress Number Your Days,» *Longevity* Oct. 1990: 50.

³ John Marks, «Time Out,» *U.S. News & World Report* 11 Dec. 1995: 85-97.

⁴ Flora Johnson Skelly, «Stress Busters,» *American Medical News* 24/31 Oct. 1994: 15.

⁵ «A Guide to Managing Stress,» *Health Information Library* (Krames Communications) 2.

⁶ Carol A. And Louis R. Torres, Notes on Music (Creation Enterprises International, 1991) and Lowell Hart, *Satan's Music Exposed* (Salem Kirban Inc., 1981).

⁷ Gervasia M. Schrockenberg and Harvey H. Bird, «Neural Plasticity of MUS munculus in Response to Disharmonic Sound,» *Bulletin of the New Jersey Academy of Science*, vol. 32, no.2, Fall 1987.

⁸ J. Michael McGinnis, «Behavior Patterns and Health,» *Medicine for the Layman* (NIH Publication No. 85-2682, 1985) 33.

⁹ Lydia Woods Schindler, *The Immune System: How it Works* (NIH Publication No. 92-3229, June 1992).

¹⁰ J. Michael McGinnis, «Behavior Patterns and Health,» *Medicine for the Layman* (NIH Publication No. 85-2682, 1985).

¹¹ Tracy B. Herbert, «Stress and the Immune System,» *World Health* Mar.-April 1994: 4,5.

¹² Dr. Ali Husein, «Exploring the Mind and Spirit,» *World Health* Mar. — April 1994: 8.

¹³ Carey and Bruno, «Why Cynicism Can Be Fatal,» *Newsweek* 10 Sept. 1984: 68.

¹⁴ Doneta Wrate, «Stress: How Does Your Way of Coping Affect Your Physical Health,» *Natural Lifestyle and Your Health* Oct. 1994.

¹⁵ David C. Nieman, DHSc, «The Mind and Health,» *The Adventist Healthstyle* (Review & Herald Publishing, 1992) 104.

¹⁶ Gurney Williams III, «Hopping-Heart-Stopping-Mad: Why Blowing Up May Up Your Risk of a Heart Attack,» *Longevity* Aug. 1944: 28.

¹⁷ Еф. 4:26, 27, 29, 31, 32.

¹⁸ Edward Dolnick, «Hotheads and Heart Attacks,» *Health* July/Aug. 1995: 58-64.

¹⁹ Peter McWilliams, «Happiness... Understanding Happiness,» *Bottom Line Personal* 15 Jan. 1993: 1, 2.

²⁰ Притч. 23: 7.

²¹ Hans Selye, *The Stress of Life* (McGraw Hill Book Co., 1956) 284.

²² Ellen G. White, *Ministry of Healing* (Pacific Press, 1909) 251.

²³ Там же, 241.

- ²⁴ John W. Farquhar, MD, «Stress and How to Cope With It,» *The American Way of Life Need Not Be Hazardous to Your Health* (W.W. Norton & Co., 1978) 57-79.
- ²⁵ Flora Johnson Skelly, «Stress Busters,» *American Medical News* 24/31 Oct. 1994: 16.
- ²⁶ Raymond B. Flannery Jr, PhD, «Towards Stress-Resistant Persons: A Stress Management Approach to the Treatment of Anxiety,» *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 3, no. 1, 1987: 25-30.
- ²⁷ Kate C. Ross, «A Guide to Managing Stress,» *Health Information Library* (Krames Communications, 1985).
- ²⁸ Michael G. McBride, «Managing Ministerial Stress,» *Ministry* Mar. 1989: 8-11.
- ²⁹ Мк. 1:35.
- ³⁰ Лк. 6:12.
- ³¹ Лк. 3:21.
- ³² Лк. 5:16.
- ³³ Лк. 6:12,13.
- ³⁴ Лк. 9:18.
- ³⁵ Лк. 9:29.
- ³⁶ Лк. 23:34.
- ³⁷ Ин. 14:27.
- ³⁸ Пс. 28:11.
- ³⁹ Ис. 26:3.
- ⁴⁰ Ин. 16:33.
- ⁴¹ Флп. 4:7.
- ⁴² Флп. 4:11.
- ⁴³ 2 Кор. 12:10.
- ⁴⁴ Лк. 22:42.
- ⁴⁵ William Barclay, *The Gospel of Mark* (Westminster Press, 1956).
- ⁴⁶ Mark Finley, «Strategy for Stress Control,» undated, unpublished paper.
- ⁴⁷ 1 Фес. 5:18.
- ⁴⁸ Blake Clark, *Reader's Digest* Feb. 1976: 132.
- ⁴⁹ Притч. 17:22.
- ⁵⁰ William S. Sadler, MD, «Philosophy of Life,» *Mental Mischief and Emotional Conflict* (C.V. Mosby Co., 1947) 371. 1947), 371.
- ⁵¹ Mervyn G. Hardinge, «Emotions,» *A Philosophy of Health* (LLU School of Health Syllabus, 1980) 154.
- ⁵² William F. Frye, «Why Laughing is Good for Your Health,» *Healing Unlimited* (Boardroom Classics, 1995), 411.
- ⁵³ Richard L. Neil, MD, «Stress Through the Ages,» a lecture given on March 2, 1990, at the Update Convention of the School of Public Health of Loma Linda University.
- ⁵⁴ Флп. 4:8.
- ⁵⁵ Рим. 12:10, 12-15, 17-19.
- ⁵⁶ Флп. 4:13.
- ⁵⁷ Dean Ornish, «Isolation... and Your Heart,» *Bottom Line Personal*/15 July 1992:11.
- ⁵⁸ Dean Ornish, «What's Eating You?» *Eat More, Weigh Less* (Harper Perrenial, 1993), 62.
- ⁵⁹ Там же, 63,64.
- ⁶⁰ Там же, 65,66.
- ⁶¹ Там же, 66-70.
- ⁶² Евр. 10:24,25.
- ⁶³ Иак. 5:16.
- ⁶⁴ Втор. 33:27.

⁶⁵ Рим. 15:13.

⁶⁶ «Landscapes of the Mind,» *The Incredible Machine* (National Geographic Society, 1986), 325-375.

⁶⁷ J. D. Ratcliff, «Central Nervous System,» *I Am Joe's Body* (A Berkley/Reader's Digest Book, 1980) 11-16.

⁶⁸ Там же, 345.

⁶⁹ Arthur C. Guyton, MD, «Cerebral Cortex and Intellectual Functions of the Brain,» *Human Physiology and Mechanisms of Disease*, 4th ed. (W.B. Saunders Co, 1987) 415-423.

⁷⁰ Пс. 31:8.

⁷¹ 2 Тим. 1:7.

⁷² Иак. 1:5.

⁷³ Флп. 2:13.

⁷⁴ Флп. 4:7.

⁷⁵ Пс. 18: 8-10.

⁷⁶ Пс. 119:105.

⁷⁷ Пс. 40:8.

⁷⁸ Лк. 12:32.

Терпение святых

ЗДЕСЬ ТЕРПЕНИЕ СВЯТЫХ, СОБЛЮДАЮЩИХ ЗАПОВЕДИ
БОЖИИ И ВЕРУ В ИИСУСА (ОТКР. 14:12).

Третий ангел заканчивает свою суровую весть прекрасным описанием поклоняющихся Богу. Стих начинается со следующих слов: «Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божии...»¹ Памятуя о плачевном конце нечестивых, народ Божий чувствует обновленное, еще более сильное желание служить Ему. В переводе, называемом «Живая Библия», этот стих звучит так: «Пусть же это воодушевляет народ Божий переносить с терпением всякое испытание и преследование, ибо те являются Его святыми, кто остаются твердыми до конца в послушании Его заповедям...» А перевод «Чистое слово» звучит так: «То, что я видел, потребует особой стойкости со стороны народа Божьего, соблюдающего заповеди Божьи...»

Терпение означает непоколебимую стойкость, элемент дисциплины, и это слово относится прежде всего к соблюдению «заповедей Божьих». Это хорошее описание процесса освящения, являющегося целью каждого христианина. «Посему, как вы приняли Христа Иисуса Господа, *так и* ходите в Нем, будучи

укоренены и утверждены в Нем и укреплены в вере...»² Наивысшая цель состоит в том, «чтобы вы пребыли совершенны и исполнены всем, что угодно Богу»³. Иисус Сам установил стандарт: «Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный»⁴. Быть «совершенным и исполненным всем» включает всего человека: его тело, разум и душу.

Духовная ценность самообладания

Освящение предполагает должную заботу о своём теле. Апостол Павел пишет:

«Ибо воля Божия есть освящение ваше, чтобы вы воздерживались от блуда; чтобы каждый из вас умел соблюдать свой сосуд в святости и чести, а не в страсти похотения, как и язычники, не знающие Бога; чтобы *вы* ни в чем не поступали с братом своим противозаконно и корыстолюбиво: потому что Господь — мститель за все это, как и прежде мы говорили вам и свидетельствовали. Ибо призвал нас Бог не к нечистоте, но к святости»⁵.

«Дела плоти», от которых нам надлежит воздерживаться, подробно перечисляются Павлом:

«Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, (соблазны), ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное; предваряю вас, как и прежде предварял, что поступающие так Царствия Божия не наследуют»⁶.

Павел вдохновляет Римскую церковь: «Ибо, если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете»⁷.

Бог нигде не обещает, что Его наставления легко исполнить. Более того, Он называет это особое обучение «страданиями», перенося которые, мы должны «радоваться», ибо тем самым формируется наш характер, и мы подготавливаемся для Царствия Божьего.

«С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка»⁸.

«И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда, а надежда не постыжает, потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам»⁹.

«Нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с тою славою, которая открывается в нас»¹⁰.

Ценность самообладания (воздержания) признается даже нерелигиозными авторами. В книге, посвященной контролю за весом тела, отмечается, что пищевые ограничения существуют во всех культурах и религиях.

«Некоторые религии запрещают употребление в пищу свинины, другие разрешают. Некоторые религии диктуют необходимость по-

ста в определенные дни. В то же время, хотя специфические установления по употреблению пищи различаются в разных религиях, все они предназначены для того, чтобы приблизить нас к Богу. Имеет ли это значение для Бога или эти ограничения в еде нужны только нам?

Хотя каждая религиозная рекомендация может иметь пользу сама по себе, я верю в то, что уже сам акт добровольного воздержания полезен для нас. Когда мы решаем не употреблять определенный вид пищи, хотя имеем возможность поступить иначе, эффект заключается в том, что прием пищи превращается для нас в особое занятие, более освященное и потому более радостное. Кроме того, добровольные ограничения помогают нам освободиться от непреодолимого влечения и зависимостей.

Почему бы просто не делать все, что хочется? Зачем налагать какие-то ограничения на собственную свободу? Потому что *добровольно возложенные* на себя ограничения помогают нам стать свободными.

Например, музыкант несколько часов в день репетирует, и со стороны может показаться, что тем самым ограничена его свобода. В это время музыкант мог бы заниматься массой других интересных дел. Но такая самодисциплина дает ему силу и свободу выразить себя через музыку так, как многие другие

сделать не в состоянии. Мы все понимаем ценность самодисциплины для спортсмена, проводящего многие часы в упорных тренировках, чтобы затем одержать победу на соревнованиях. Но нам сложнее понять духовную ценность самообладания.

Когда мы поймём, в чем состоят преимущества тех или иных наших решений и выборов, принимать их станет легче. То, что первоначально представляется самообладанием, может оказаться саморазрешением. В конечном счете, речь идет о выборе между рабством от зависимостей и истинной свободой»¹¹.

Когда мы поймём эту ценность, нам легче будет радоваться самодисциплине.

Иисус — наш пример

Нам сказано, что «Вождь спасения» нашего достиг совершенства «через страдания»¹². Он научился послушанию, иначе — самодисциплине, — так же, как и мы должны научиться. «Хотя Он и Сын, однако страданиями навывк послушанию, и совершившись, сделался для всех послушных Ему виновником спасения вечного»¹³.

О первых тридцати годах жизни Иисуса мы имеем весьма мало летописной информации. Мы знаем, что Он жил в нечестивом городе Назарете¹⁴. Он был послушен («в повиновении») своим родителям¹⁵. Он рос и развивался, ведя гармоничную, уравновешенную жизнь. «Иисус же преуспевал в премудрости и возрасте и в любви у Бога и человеков»¹⁶. Поскольку роди-

тели Его были бедны, Иисус работал вместе со своим отцом в плотницкой мастерской и был известен как плотник¹⁷. Могу представить, с какой точностью, основательностью, самообладанием и аккуратностью Он выполнял Свою работу.

Мало что способно лучше научить человека самоконтролю, чем тяжелый физический труд. Заставить каждую мышцу работать и двигаться именно так, как надо, можно только после тренировки и правильного задействования нервной и мышечной системы. Выбатываемая таким образом суровая дисциплина переносится затем на все другие жизненные сферы.

«При сотворении человека **труд** был дан ему как благословение. Он предназначался для развития физических сил, для счастья... И все же, хотя теперь труд сопровождается беспокойством, усталостью и страданием, он по-прежнему остается источником благополучия, развития и счастья. Повседневный труд охраняет человека от искушения, сдерживает прихоти, эгоистичные желанья, воспитывает в человеке трудолюбие, чистые помыслы и твёрдость характера. Таким образом, труд становится частью великого Божьего плана восстановления человека от разрушительных последствий грехопадения»¹⁸.

Иисус занимался также изучением и запоминанием **Слова Божьего**. Он противостоял всем искушениям дьявола, отвечая словом «Написано» и наизусть цитируя подходящий текст Священного Писания. Другим Его учебником была **природа**. Христос иллюстриро-

вал глубокие Божьи истины, используя притчи, понятные слушавшим Его. Иисус жил в тесной связи со Своим Небесным Отцом, проводя многие часы в молитве и размышлении. Его обучение подготовило Его к полному подчинению Своей воли воле Божьей. «...Впрочем не Моя воля, но Твоя да будет»¹⁹. «По виду став как человек, смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной»²⁰.

Иисус Христос есть наш абсолютный пример дисциплины, самообладания и послушания.

«Дела» и спасение

Третий ангел описывает Божий народ как святых, терпеливо выносящих все скорби. О них также говорится, что они «соблюдают заповеди Божии». Будут ли Божьи святые спасены делами соблюдения заповедей? Решительно нет!

«Ибо *благодатию* вы спасены чрез веру, и *сие* не от вас, *Божий дар: не от дел*, чтобы никто не хвалился. Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять»²¹.

Все ясно и понятно. Мы спасаемы «благодатию», а не «от дел», ибо это «Божий дар». В то же время «мы созданы во Христе Иисусе на добрые дела». «Добрые дела» включают соблюдение заповедей Божьих.

Почему народ Божий соблюдает заповеди? Наиболее важно главное — христиане любят Бога за то, Кто Он есть, и за то, что Он сделал для нас. Иисус говорит: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди»²². Во вторых, потому что мы сотворены «на добрые дела»

соблюдение заповедей, которые «предназначено нам исполнять»²³ не как «поступают прочие народы», но чтобы «обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины»²⁴.

«Праведность и святость» подразумевают соблюдение Божьих заповедей не по принуждению, но потому что мы любим Бога. Влюбленные всегда стремятся угодить тому, кого они любят. Они также хотят всегда быть рядом с предметом своей любви. Иисус сказал. «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди. И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, Которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет»²⁵. Не может быть более тесных взаимоотношений, чем между Богом, нашим Возлюбленным, и нами.

Почему Бог желает, чтобы мы соблюдали Его заповеди? Во-первых, потому что Он хочет для нас блага, а оно единственно возможно через послушание Его мудрым законам. «Сын мой! наставления моего не забывай, и заповеди мои да хранит сердце твоё; ибо долготы дней, лет жизни и мира они приложат тебе... бойся Господа, и удаляйся от зла: это будет здоровым для тела твоего и питанием для костей твоих».

Во-вторых, Бог избрал нас, чтобы явить через нас Свою славу. Мы — актеры на сцене Его вселенского театра. «Ибо тварь с надеждою ожидает откровения сынов Божиих»²⁷.

Для нашего блага Бог дал нам по крайней мере три свода законов. Они демонстрируют Божью любовь, а

также то, как мы можем более явственно открыть Его славу другим людям.

- **Нравственный закон** — Десять Заповедей выше всех остальных, ибо в нем сформулированы наши отношения с Богом и с человеком.
- Взаимосвязаны с Декалогом **природные законы**, установленные Богом; они управляют работой нашего организма. Соблюдая их, мы также соблюдаем и нравственный закон, который провозглашает «Не убей»²⁸. Сознательно нанося вред своему организму, мы становимся виновными в убийстве. Из почтения к Своему Творцу я буду заботиться о Его творении.
- Как расширение нравственного закона, Бог дал народу израильскому **социальные (гражданские) законы**, дабы с их помощью иудеи могли упорядочить свою жизнь. Эти гражданские законы по сей день остаются основой законодательства большинства стран мира.

Совершенный Божий закон свободы имеет в себе эти три составляющие. Исходя из этого апостол Иаков пишет: «Но кто вникнет в закон совершенный, закон свободы, и пребудет в нем, тот, будучи не слушателем забывчивым, но исполнителем дела, блажен будет в своем действовании»²⁹.

Приготовление к вечности

Сегодня Бог готовит народ Свой к вхождению вместе с Ним в Царство Небесное. Давайте проведем параллели между тем, что Господь делает для своего народа сейчас, и тем, что Он делал для народа израильс-

кого во время его странствования в землю обетованную. «Все это происходило с ними, как образы; а описано в наставление нам, достигшим последних веков»³⁰.

Первым обетованием, данным израильтянам после того, как они пересекли Красное Море по пути в Ханаан, было следующее:

«...Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой»³¹.

Первая весть была посвящена вопросу здоровья, это настолько важная весть, что позже Моисей повторил её в Книге Исход: «И отвращу от вас болезни».

Первой вестью, которую Бог дал Церкви адвентистов седьмого дня после её организации в мае 1863 года, была весть о здоровье³². В ней объяснялось, что Бог желает быть прославленным жизнью и здоровьем Своего народа. Здоровье, однако, зависит от следования законам, начертанным Богом в наших телах — законам здоровья. Елена Уайт часто получала вести о здоровье, а иногда они даже повторялись, подчеркивая их важность.

Реформа питания, правила здоровья и законы гигиены и санитарии были специально даны народу Израиля как часть его приготовления к вхождению в землю обетованную. Бог благословил народ Свой в эти последние дни всеобъемлющей вестью здоровья, прекрасно изложенной в книге «Служение исцеления».

Бог ясно даёт понять, что Его не устраивает лишь процветание души:

«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здоровствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя»³³.

Бог хотел, чтобы на сынах Израилевых исполнились следующие слова: «Бог твой поставит тебя выше всех народов земли... Поставит тебя Господь народом святым Своим... И увидят все народы земли, что имя Господа нарицается на тебе... Сделает тебя Господь главою, а не хвостом»³⁴. В эти последние дни нам сказано, что «тварь с надеждою ожидает откровения сынов Божиих», которые «сделались позорищем [зрелищем] для мира»³⁵.

Наконец, Бог милосерден даже к тем, кто этого не заслуживает. Он обещает сынам Израилевым, что сохранит их здоровье. Несмотря на непокорность и непослушание иудеев, Бог «вывел Израильтян с серебром и золотом, и не было в коленях их болящего». Почему Господь даровал им здоровье? «Чтобы соблюдали уставы Его и хранили законы Его. Аллилуйя!»³⁶

Исследования здоровья адвентистов

Научные исследования, субъектами которых были адвентисты седьмого дня, живущие в разных странах мира, показали, что уровень заболеваемости и смертности у них в среднем меньше, а продолжительность жизни больше по сравнению с представителями основного населения этих стран. И это даже несмотря на то, что далеко не все адвентисты в действительности ведут здоровый образ жизни. Бог остается милосердным к Своему народу.

Первый отчет, освещавший здоровье адвентистов, появился в научной литературе в 1958 году. В нем содержались данные о том, что адвентисты, живущие в штате Калифорния, гораздо меньше страдали от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, чем остальное население. Это стало «первой ласточкой» в развитии интереса к образу жизни адвентистов. С тех пор более 10 миллионов долларов было выделено Национальным институтом здоровья США на исследования адвентистов только в Калифорнии. Другие аналогичные исследования проводились в Австралии, Новой Зеландии, Японии, Нидерландах, Норвегии, Польше, Карибских островах, а также в разных штатах США. Более 250 докладов и научных статей по данной тематике появились в различных научно-публицистических изданиях по всему миру. Никакая другая религиозная группа не вызывала такого интереса у ученого сообщества.

Исследование, проводившееся в Калифорнии в 1958 году и продлившееся 30 лет, включало наблюдение над более чем 25 000 членов адвентистских общин этого штата. В 1974 году еще 35 000 американских адвентистов из Калифорнии стали субъектами очередного исследовательского проекта. Результаты последнего исследования в значительной степени повлияли на формулирование рекомендаций в области здоровья для населения в разных странах мира. Вот наиболее существенные выводы, которые были сделаны по результатам упомянутых исследований:

- Срок ожидаемой средней продолжительности жизни для 35-летнего мужчины-адвентиста на

8,9 лет больше по сравнению со среднестатистическим жителем Калифорнии; аналогичная разница для 35-летней женщины-адвентистки составляет 7,5 лет³⁷.

- 20 процентов адвентистов в Калифорнии едят мясо более четырех раз в неделю; 55 процентов калифорнийских адвентистов являются вегетарианцами, их диета включает молочные продукты и яйца. При сравнении адвентистов-мясоедов с адвентистами, не употребляющими в пищу мяса, были сделаны следующие открытия: адвентисты-мужчины в возрасте от 45 до 64 лет, являющиеся мясоедами, имеют в три раза больший риск развития у них сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с адвентистами-вегетарианцами³⁸. Можно констатировать, что при прочих равных условиях 40-летний мужчина-адвентист вегетарианец переживет мужчину-адвентиста мясоеда на 3,7 года³⁹.
- Уровень смертности от всех видов рака среди адвентистов составляет 56 процентов от ожидаемого для основного населения Калифорнии (с учетом стандартизации по возрасту и полу); для рака легких этот показатель составляет 25 процентов, для рака толстой кишки 49 процентов. Среди адвентистских женщин аналогичный показатель по раку груди равен 83 процентам⁴⁰.
- Если брать инфаркт миокарда, сопровождающийся летальным исходом, на адвентистов приходится 43 процента от ожидаемого по статистике Калифорнии. А смерть от инсульта со-

ставляет 48 процентов. На смерти по различным другим причинам на адвентистов приходится 49 процентов от уровня смертности, ожидаемого в Калифорнии. Это означает, что смерть только половины адвентистов за какой-то отрезок времени бывает вызвана болезнями, что хорошо подтверждает статистику большей продолжительности жизни у адвентистов. Адвентисты в конце концов умирают от тех же болезней, что и остальные калифорнийцы, только смерть приходит к ним в более позднем возрасте.

- В опубликованном недавно отчете о результатах долгосрочного исследования, субъектами которого были, с одной стороны, 4 342 выпускника медицинского факультета университета в Лома-Линде (адвентистское высшее учебное заведение), а, с другой, 2 832 выпускника аналогичного факультета Южно-Калифорнийского университета (государственное высшее учебное заведение), коэффициент смертности у первых оказался на 42 процента меньше. Представители обеих групп имели равные социально-экономические условия и возможности, и ни в одной из них не было статистически значимого числа курильщиков. Основное различие, определившее конечную разницу, состояло в том, что выпускники Южно-Калифорнийского университета употребляли в пищу больше мяса, яиц, кофе и алкогольных напитков, а также существенно меньшее количество фруктов и бобовых⁴¹.

Несмотря на тот факт, что многие адвентисты седьмого дня не прислушивались к вести о здоровье, проповедуемой среди них, Бог многомилостив, и члены Церкви обладают лучшим здоровьем в сравнении с представителями основного населения. Это относится ко всем странам, где проводились исследования здоровья среди адвентистов. Что Бог мог бы открыть миру через нас, если бы мы ещё серьезнее относились к той ответственности, которая лежит на нас, — прославлять Бога в наших телах?

В то время, как отказ от алкоголя и табака является основным фактором, определяющим статистическую разницу в области здоровья у адвентистов, очевидно, что питание, физическая активность и некоторые другие моменты также влияют на улучшение качества и продолжительности жизни. Найман, в частности отмечает, что «...адвентистский образ жизни сводится к доверию Богу, ежедневным умеренным упражнениям на свежем воздухе, регулярному и достаточному отдыху, воздержанию от вредных веществ и к здоровой вегетарианской диете, включающей молочные продукты и яйца. Удивление вызывает, что еще так много адвентистов седьмого дня не решились полностью перейти на такой стиль жизни»⁴².

Статистические данные свидетельствуют, что среди адвентистов намечается тенденция к отходу от вегетарианской диеты, в то время как среди представителей основного населения усилилось стремление к усвоению этой и других более здоровых привычек.

Бог по милости Своей дал нам наши тела, и мы можем поступать с ними по собственному усмотрению.

Он хочет, чтобы мы использовали наши тела для практики небесного образа жизни. Да будет любовь наша к Богу залогом следования Его законам здоровья. Да будет слава Его явлена миру через нас.

Молитва

Благ образ жизни, назначенный Тобой, Господи. Дисциплина, к которой Ты нас приучаешь, помогает нам улучшить свое здоровье и укрепить силы. Благодарим Тебя за благословение наших немощных усилий жить такой жизнью. Сделай нас сияющими примерами и используй для привлечения к Тебе остальных людей. Прославь нас, чтобы мы могли прославить Тебя. Аминь.

¹ Откр. 14:12.

² Кол. 2:6,7.

³ Кол. 4:12, последняя часть.

⁴ Мф. 5:48.

⁵ 1 Фес. 4:3-5,7.

⁶ Гал. 5:19-21.

⁷ Рим. 8:13.

⁸ Иак. 1:2-4.

⁹ Рим. 5:3-5.

¹⁰ Рим. 8:18.

¹¹ Dean Ornish, MD, «Who You Are Is Not What You Weigh,» *Eat More, Weigh Less* (Harper Perrenial, 1993) 73, 74.

¹² Евр. 2:10.

¹³ Евр. 5:8,9.

¹⁴ Ин. 1:46.

¹⁵ Лк. 2:51.

¹⁶ Лк. 2:52.

¹⁷ Мк. 6:3.

¹⁸ Е. Уайт. Воспитание (Pacific Press, 1903) 214.

¹⁹ Лк. 22:42.

²⁰ Флп. 2:8.

²¹ Еф. 2:8-10.

²² Ин. 14:15.

²³ Еф. 2:10.

²⁴ Еф. 4:17,23,24.

²⁵ Ин. 14:15-17.

²⁶ Притч. 3:1,2,7,8

²⁷ Рим. 8:19.

²⁸ Исх. 20:13; Втор. 5:17.

²⁹ Иак. 1:25.

³⁰ 1 Кор. 10:11.

³¹ Исх. 15:26.

³² Примечание: первое и самое обширное видение было получено Еленой Уайт менее чем через две недели после завершения первого организационного собрания Генеральной Конференции, где было провозглашено создание Церкви адвентистов седьмого дня.

³³ 3 Ин. 2.

³⁴ Втор. 28:1,9,10,13.

³⁵ Рим. 8:19; 1 Кор. 4:9.

³⁶ Пс. 104:37,45.

³⁷ Jan W. Kuzma, «Adventists and Good Health,» *Adventist Review* 29 June 1989: 17.

³⁸ David C. Nieman, DHSc, «The Adventist Health Study,» *The Adventist Healthstyle* (Review & Herald, 1992) 36, 39.

³⁹ Кузма, там же, 18.

⁴⁰ Strahan, Stanton, and Fraser, «Adventist Health Studies,» *AIMS Study Guide* (Creation Enterprises International, 1991) 8-11. (This citation is for all disease-specific death rates listed.)

⁴¹ *Journal of the American Medical Association* 265 (1991) 2352-2359.

⁴² David C. Nieman, там же, 41.

Вера в Иисуса

ЗДЕСЬ ТЕРПЕНИЕ СВЯТЫХ, СОБЛЮДАЮЩИХ ЗАПОВЕДИ БОЖИИ И ВЕРУ В ИИСУСА (ОТКР. 14:12, ПОСЛЕДНЯЯ ЧАСТЬ).

Призыв третьего ангела к истинному поклонению завершается славным описанием истинных верующих. Как уже говорилось в предыдущей главе, к истинно поклоняющимся относятся те, кто стойко и терпеливо переносит все испытания, необходимые для учеников. Они соблюдают заповеди Божьи и живут чистой жизнью, являя всей вселенной, каков Бог. Но они совершают это не сами, а через веру в Иисуса Христа.

Некоторые известные переводы Священного Писания говорят о соблюдающих «веру Иисуса». Но большинство переводов говорят о «вере *в* Иисуса». Вера Иисуса — это вера, которую Он имел в Своего Отца, и это та же вера, которую должны иметь мы *в* Иисуса. Иисус сказал: «Никто не приходит к Отцу, как только через Меня. Если бы вы знали Меня, то знали бы и Отца Моего»¹. Из Его уст исходит обетование: «Кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое; и Отец Мой возлюбит его, и Мы придём к Нему и обитель у него сотворим»². Наша единственная надежда обрести небе-

са — это «Христос [через Духа Своего] в вас, упование славы... чтобы представить всякого человека совершенным во Христе Иисусе»³. Наше совершенство достижимо единственно через Христа *в* нас и нас *во* Христе.

Праведность по вере

Богословы и христианские философы в течение многих веков пытаются найти ответ на вопрос: «Что мне сделать, чтобы спастись?» В основном споры касаются того, спасемся ли мы через веру во Христа или посредством наших дел. Нехристианский мир живёт исключительно с помощью дел; там зарабатывают награду либо каким-то другим образом умилоствуют своих богов добрыми делами. Законники в христианстве также подразумевают обретение спасения посредством соблюдения Божьих заповедей. Изучение Закона Божьего, Его естественного закона, по которому функционирует наш организм, учит нас соблюдать равновесие между верой и делами. Неразумно просить Бога об исцелении, если мы сами безответственно относимся к исполнению Его биологических законов. С другой стороны, нам нужна вера в Бога и Его сила, чтобы сделать возможным наше повиновение этим законам. Библия и человеческий опыт дают ясное понимание этого вопроса.

Иисус сказал Павлу, шедшему в Дамаск, следующие слова: «и верою в Меня получили прощение грехов и жребий с освященными»⁴. Павел в свою очередь обращается к галатам: «А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и пре-

давшего Себя за меня»⁵. Наша праведность исходит не «от закона, но... через веру во Христа»⁶. «Ибо всякий, кто призовет имя Господне, спасется»⁷. Веря в то, «что Иисус есть Христос, Сын Божий... вы можете иметь жизнь в Его имени». Апостол Петр провозглашает: «Ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись»⁸.

В контексте правильного питания Павел говорит так: все, что «не по вере, — грех»⁹. В чем же тогда заключается наша работа, если именно вере во Христа отводится центральное место в нашем спасении? Павел напоминает нам, что вера *и есть* дела. Обращаясь к фессалоникийцам, он употребляет слова «[ваше] дело веры»¹⁰. В Евангелии мы читаем о том, как отвечает Христос на вопрос, заданный ему касательно веры: «...что нам делать, чтобы творить дела Божии?» — «Вот дело Божие, чтобы вы веровали в Того, Кого Он послал»¹¹. Наше «дело» состоит в том, чтобы полностью, в том числе и в теле, покорить себя Христу, «веруя в Него.»

Эта цель подразумевает и элемент нашего «делания» силой Божьей. «А заповедь Его та, чтобы мы веровали во имя Сына Его Иисуса Христа и любили друг друга»¹². Апостол Иаков напоминает нам: «Так и вера, если не имеет дел, мертва сама по себе. Но скажет кто-нибудь: ты имеешь веру, а я имею дела: покажи мне веру твою без дел твоих, а я покажу тебе веру мою из дел моих». Далее Иаков добавляет: «делами вера достигла совершенства»¹³.

Еще раз хочу повторить, что *дело* наше — это постоянное ежеминутное стремление вручить свою волю в

руки Божьи и вера в то, что Бог завершит в нас Свою работу. Священное Писание содержит множество обещаний относительно того, что Он действительно делает это.

«...Со страхом и трепетом совершайте свое спасение, потому что *Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению*»¹⁴.

«Уповай на Господа и делай добро ... *И выведет, как свет, правду твою*»¹⁵.

«Сам же Бог мира да *освятит вас во всей полноте*, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, *Который и сотворит сие*»¹⁶.

«Наше же жительство — на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа (нашего) Иисуса Христа, Который уничиженное тело наше *преобразит* так, что оно будет сообразно славному Телу Его, силою, *которую Он действует* и покоряет Себе все»¹⁷.

«Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть. И всякий, имеющий сию надежду на Него, очищает себя так, как Он чист»¹⁸.

«Все могу *в укрепляющем меня (Иисусе) Христе*»¹⁹.

«А Тому, Кто действующею в нас силою *может* сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем, Тому сла-

ва в Церкви во Христе Иисусе во все роды, от века до века. Аминь»²⁰.

Побуждение к здоровью

Если посмотреть на наше тело, как на некую субстанцию, расщепленную на мельчайшие составляющие химических веществ и соединений, то ценность этой коллекции будет минимальна. Почему Бог так много говорит в Библии о здоровье? Почему Бог призывает отдать тела наши Ему²¹, называя их святыми, почему нам под страхом смерти следует заботиться о них²² и почему Бог призывает нас прославить Его в наших телах?²³ Почему нам следует проявлять особый интерес к собственному организму?

Большинство людей стремятся быть здоровыми, руководствуясь при этом неправильными мотивами. Они прежде всего желают избежать боли и внутреннего дискомфорта, они боятся смерти или просто хотят прожить на несколько лет дольше. Возможно, их желание властвовать над людьми настолько сильно, что они стараются сохранить здоровье ради удержания власти. Другим мотивом может быть стремление к красоте и внешней привлекательности. В своей проповеди здорового образа жизни мы должны начинать с обращения к этим распространенным мотивациям, однако затем последовательно приводить людей к осознанию высших по ценности мотивов.

Наивысшим побуждением иметь хорошее здоровье являются наши взаимоотношения с Богом. Мощным стимулом могут послужить следующие мотивы:

- Я желаю содействовать Богу в Его усилиях по восстановлению Его образа во мне.
- Я хочу иметь здоровый организм, чтобы сохранять разум и сознание ясными и быть способным отличать добро от зла.
- Я хочу, чтобы мое тело было чистым, хорошо ухоженным храмом для обитания Духа Святого.
- Я признаю, что поклонение Богу включает в себя служение ближним, особенно тем, кто нуждается больше всех. Чтобы преуспеть в этом деле, требуются сильное и мужественное тело и разум.
- Я хочу продемонстрировать миру, что природные законы, установленные Богом, являются рациональными и разумными. Я хочу явить миру это представление о Боге через отношение к собственному организму.
- Бог был благ ко мне, и я люблю Его и хочу исполнить всё, что Он пожелает.
- Я хочу показать всему миру, насколько противоположны Божьи пути и пути дьявола. Тогда все смогут увидеть эту разницу и сделать окончательный выбор — на чьей они стороне.

Новый старт

Красота Божьего замысла состоит в его простоте и уравновешенности, и для его осуществления не требуется больших денег; более того, даже самые бедные могут позволить себе рекомендуемый Богом образ жизни. Если мы живем в сотрудничестве с Господом,

Он благословляет нас и восстанавливает наше здоровье. Нам необходимо помнить, однако, что здоровье нельзя заработать; здоровье — это Божий дар тем, кто стремится следовать Его замыслу.

Вознесём же вместе с псалмопевцем Давидом хвалу Богу, Который желает не только исцелить нас от всяческих недугов и болезней, но и простить нам наши грехи.

«Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои, избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твое, обновляется, подобно орлу, юность твоя... Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы — персть. Дни человека — как трава; как цвет полевой, так он цветет. Пройдет над ним ветер, и нет его, и место его уже не узнает его. Милость же Господня от века и до века к боящимся Его, и правда Его на сынах сынов, хранящих завет Его и помнящих заповеди Его, чтобы исполнять их»²⁴.

Бог может исцелять, но считает исцеление возможным и полезным только в том случае, когда мы со своей стороны идем на сотрудничество и помним «заповеди Его, чтобы исполнять их» не ради самого здоровья, но из желания, подпитываемого любовью к Богу, следовать Его стезями. Институт в Веймаре разработал собственный акроним, который призван быть напоми-

нением Божьих путей — NEW START:

Nutrition (Питание)

Exercise (Физическая активность)

Water (Вода)

Sunshine (Солнечный свет)

Temperance (Умеренность и воздержание)

Air (Воздух)

Rest (Отдых)

Trust in God (Вера в Бога)

Бог ожидает, что мы в своей жизни будем ежедневно руководствоваться Его простыми и естественными лекарственными средствами, и понимая это, мы должны помнить, что использование медикаментозных препаратов или хирургическое вмешательство не является отрицанием веры, если речь идет о серьезном заболевании. Бог может совершать Свое дело посредством множества лечебных средств. Он исцелил Езекию словом Своим, но для исцеления царя Он избрал пласт смокв, который рассосал нарыв²⁵. Нам нужно находиться достаточно близко к Нему и вести себя спокойно, чтобы услышать Его голос, тогда «и уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: «вот путь, идите по нему», если бы вы уклонились направо и если бы вы уклонились налево»²⁶.

Иаков, наставляющий относительно молитвы над больным (Иак. 5), говорит, что «всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены»²⁷. Что бы ни произошло, помните — сие допущено Богом, Который единственный знает конец от начала. Мы должны помнить, что «любящим Бога, при-

званным по Его изволению, все содействует ко благу»²⁸.

Восстановление

Мы живем во время, когда происходят «...совершения всего, что говорил Бог устами всех святых Своих пророков от века»²⁹. Бог стремится восстановить в нас Свой образ и подобие. Наша молитва должна быть такова: «Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня. Научу беззаконных путям Твоим, и нечестивые к Тебе обратятся»³⁰. Бог хочет наделить нас радостью, чтобы и другие приняли Его путь как желанный. Его величайшее желание такое: «Дабы во всем прославлялся Бог чрез Иисуса Христа, Которому слава и держава во веки веков. Аминь»³¹.

Третий ангел призывает нас иметь веру в Бога Всевышнего. Говоря о своем стаде (о нас), Иисус сказал: «Я пришел, чтобы они могли иметь жизнь». Жизнь — это прекрасный дар, но Иисус пришел не только для того, чтобы мы имели обычную жизнь, но «имели ее с избытком»³². Чудесна молитва апостола Павла: «Да даст вам, по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы... могли уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божиею. А Тому, Кто действующею в нас силою *может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем*, Тому слава в Церкви во Христе Иисусе во все роды, от века до века. Аминь»³³.

Я убежден, что самое значительное свидетельство относительно того, что Бог может совершить через Свой народ на земле, содержится в книге Елены Уайт «Служение исцеления». Она, подобно апостолу Павлу, переполнена видением того, что Бог ожидает совершить через чад Своих на земле. Она пишет:

«Самые скромные люди, сотрудничая со Христом, могут затронуть сокровенные струны души, и от этого прикосновения польется мелодия, которая будет звучать, пока стоит земля и во всю вечность. Небесный разум ждёт, чтобы люди сотрудничали с Ним, чтобы они открывали миру возможности самосовершенствования и чтобы благодаря единению с Божественным они могли совершать спасение душ, обреченных на гибель. Нет пределов полезности тех, кто, отбросив все личное, открывает свое сердце для работы Святого Духа и ведет жизнь, полностью посвященную Богу. Все, посвящающие свое тело, душу и дух служению Ему, будут постоянно получать новый заряд физических, умственных и духовных сил. В их распоряжении находятся неисчерпаемые дары Неба. Христос посылает им веяние Своего Духа и Свою жизнь делает их жизнью. Дух Святой использует все Свои силы, чтобы действовать в их умах и сердцах. Посредством даруемой нам благодати мы можем добиться побед, которые из-за наших ошибочных представлений, недостатков характера и недостатка веры казались нам

прежде невозможными. Каждому, кто посвящает себя на служение Господу, не останавливаясь ни перед чем, дается сила для достижения безграничных результатов. Для Своих помощников Бог совершает великое. Он так влияет на умы людей, что даже в этом мире в их жизни становится заметно исполнение обетования о будущем царстве»³⁴.

Заключительный акт драмы веков

Бог стремится через вести, содержащиеся в 14-й главе Книги Откровение, сообщить всем «языкам, народам и племенам» вечное Евангелие, а также сферы его применения в последние дни. Через первого ангела Он являет Себя. Он сообщает нам о том, Кто Он есть и как мы можем «воздать Ему славу». Это особое время, ибо «наступил час суда Его», время, когда каждый человек обязан принять свое окончательное решение за или против Бога.

Второй ангел доносит до нас благую весть: «Пал Вавилон». Победа Христа над дьяволом добыта, но большая часть мира ещё не осознает этого. Изначальный соблазн всех людей — самим быть как боги — для многих продолжает оставаться подавляющим искушением. Сексуальная раскрепощённость, алкоголь и наркотики сегодня как и раньше прельщают множество душ.

Третий ангел говорит об отчаянных попытках дьявола направить мир на путь ложного поклонения. Истинное поклонение, напротив, ведет нас к излитию любви Божьей на окружающих людей. Более всего

Бог желает установить близкие отношения со Своими земными чадами, наладить дружбу, которая строится на молитве, размышлении и изучении Слова Божьего. Взирая на Господа, мы изменяемся в Его подобие. Его мир в наших сердцах является лучшей защитой от стресса.

Побеждающие красиво охарактеризованы как люди, терпеливо переносящие все тяготы, связанные с необходимостью обучиться жить богобоязненной жизнью. Они соблюдают заповеди Божьи не по принуждению, но из любви к Всевышнему. Они полностью сознают свою немощь, но с Божьей помощью они сильны. Своей жизнью они хотят прославить Бога, понимая, что это возможно только тогда, когда Христос станет их жизнью и надеждой.

Трехангельская весть подразумевает больше, чем физическое здоровье, но при её изучении становится ясно, что Господь призывает Свой народ к более возвышенной жизни. Если мы ежедневным послушанием не отдадим себя Ему (в еде, питье, одежде, отдыхе, спорте и т. д.), мы не будем готовы к тому, чтобы Его Дух наполнил нас. То, что мы делаем ежеминутно, имеет само по себе минимальную ценность, но оно может иметь огромное значение как мерило нашего согласия отдаться под контроль Богу.

«Бог стремится вернуть человека к совершенству, в котором он был сотворен»³⁵. Он желает, чтобы мы знали, какое «богатство славы в тайне сей для язычников, которая есть Христос в вас, упование славы, чтобы представить всякого человека совершенным во Христе Иисусе»³⁶. Наилучшее понимание «совершен-

ства» заключается в духовном росте христианина во Христе³⁷. Этот высокий стандарт жизни достигим через «веру во Христа», когда мы позволяем Ему жить Его жизнью в нас³⁸. Он стучит в двери наших сердец и разума, ожидая, когда мы отворим их и позволим Ему вечерять с нами³⁹. Он никогда не будет насильно навязывать Себя нам, но Он терпеливо стучит сегодня. Впустим ли мы Его?

«Ибо тварь с надеждою ожидает откровения сынов Божиих»⁴⁰. Занавес поднимается. Мы — актеры заключительного акта земной истории. Бог, наш Режиссер, предназначил, чтобы «мы сделали позорищем [зрелищем] для мира, для Ангелов и человеков»⁴¹.

Мы не являемся главными действующими лицами данной постановки. Бог и Его любовь остаются величием этого представления; в то же время мы — важные игроки. Дьявол заявил, что Богу угодить невозможно, и, действительно, живущие по плоти неспособны это сделать⁴². Но Енох и другие святые прошедших веков показали нам, как можно угодить Богу. Бог в это последнее время будет иметь на мировой сцене целое поколение — нас, ибо наше время пришло! Благодарность Богу за возможность участвовать в этой постановке!

«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа. Верен Призывающий вас, Который и сотворит сие»⁴³.

Наш Режиссер показал нам сценарий — через Свою жизнь, через Свое Слово, через исследование природы

и человеческого тела и через пророчицу последних дней Елену Уайт. Кроме того, Он готов лично с каждым репетировать и обучать нас, переживая вместе с нами каждую сцену нашей жизни. Возможна ли ещё большая помощь?

В сценарии говорится:

«Ибо явилась благодать Божия, спасительная для всех человеков, научающая нас, чтобы мы, отвергнув нечестие и мирские похоти, целомудренно, праведно и благочестиво жили в нынешнем веке, ожидая блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа, Который дал Себя за нас, чтобы избавить нас от всякого беззакония и очистить Себе народ особенный, ревностный к добрым делам»⁴⁴.

Мы и есть «Его особенный народ» — Его усыновленные дети.

«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть *детьми Божиими*. Мир потому не знает нас, что не познал Его. Возлюбленные! мы теперь дети Божии; но еще не открылось, что будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть. И всякий, имеющий сию надежду на Него, очищает себя, так как Он чист»⁴⁵.

Как можно человеку «очиститься»? Взвизывая и изучая славу Господа и давая возможность Духу Святому преобразить себя. «Мы же все, открытым лицом, как в зеркале, взвизывая на славу Господню, преобразуемся

в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа»⁴⁶.

Наша молитва

Благодарим Тебя, Иисус. Ты показал нам, как должно нам преобразиться и жить посвященной Тебе жизнью. Теперь настала наша очередь выйти на сцену последней драмы, и прожекторы направлены на нас. Наша молитва состоит в том, чтобы Ты, посредством Духа Своего, был четко виден в свете этих прожекторов. Аминь.

¹ Ин. 14:6,7.

² Ин. 14:23.

³ Кол. 1:27,28.

⁴ Деян. 26:18.

⁵ Гал. 2:20.

⁶ Флп. 3:9.

⁷ Рим. 10:13; Иоиль 2:32.

⁸ Деян. 4:12.

⁹ Рим. 14:23.

¹⁰ 1 Фес. 1:3.

¹¹ Ин. 6:28, 29.

¹² 1 Ин. 3:23.

¹³ Иак. 2:17,18 и 22.

¹⁴ Флп. 2:12,13.

¹⁵ Пс. 36:3,6.

¹⁶ 1 Фес. 5:23,24.

¹⁷ Флп. 3:20,21.

¹⁸ 1 Ин. 3:2,3.

¹⁹ Флп. 4:13.

²⁰ Еф. 3:20,21.

²¹ Рим. 12:1.

²² 1 Кор. 3:17.

²³ 1 Кор. 6:20.

²⁴ Пс. 102:2-5, 13-19.

²⁵ Ис. 38:21.

²⁶ Ис. 30:21.

²⁷ Иак. 1:17.

²⁸ Рим. 8:28.

²⁹ Деян. 3:21.

³⁰ Пс. 50:12,13.

³¹ 1 Петр. 4:11.

³² Ин. 10:10.

³³ Еф. 3:16,17,19,20,21.

³⁴ Елена Уйт. «Служение исцеления» (Pacific Press Publishing, 1909) 159,160.

³⁵ Елена Уйт. «Воспитание» (Pacific Press Publishing, 1903) 15, 16.

³⁶ Кол. 1:27,28.

³⁷ Еф. 4:13-15.

³⁸ Гал. 2:20.

³⁹ Откр. 3:20.

⁴⁰ Рим. 8:19.

⁴¹ 1 Кор. 4:9.

⁴² Рим. 8:8.

⁴³ 1 Фес. 5:23,24.

⁴⁴ Тит. 2:11-14.

⁴⁵ 1 Ин. 3:1-3.

⁴⁶ 2 Кор. 3:18.

Краткий словарь терминов

Агапэ любовь — чистая, бескорыстная Божья любовь, описанная в 13-й главе 1-го Послания к Коринфянам; является собой противоположность любви *филео*, основанной на чувствах и эмоциях, и любви *эрос*, чувственной и эротической.

Активированный уголь — образуется путем контролируемого сгорания древесного материала; затем обрабатывается газом, сухим паром или воздухом высокой температуры. Процесс активации способствует повышению адсорбционной емкости угля — его способности поглощать и удерживать в себе различные вещества.

Антиоксиданты — химические вещества, предотвращающие процессы окисления (соединения с кислородом) в организме; окисление может привести к образованию так называемых неконтролируемых молекул — «свободных радикалов», способных спровоцировать болезнь; антиоксиданты обеспечивают защиту от вредных окисленных соединений.

Атеросклероз — заболевание кровеносных сосудов, характеризующееся отложениями жироподобных веществ на внутреннем слое артериальной стенки; течение данного заболевания обостряется при повышении концентрации холестерина в плазме крови, результатом чего может стать полная закупорка просвета кровеносного сосуда.

Аэробика — относится к разнообразным видам физической упражнений, оказывающих стимулирующее действие на сердце и легкие человека; необходимым условием является соответствующая продолжительность спортивных

занятий, обеспечивающая положительные физиологические изменения в организме; при этом повышается количество кислорода, которое организм может использовать в данное время; вид гимнастики, известной как ритмическая, популяризован д-ром Кенетом Купером.

Бета-каротин — пигмент, содержащийся в темно-зеленых и желтых овощах и фруктах, преобразуемый в организме человека в витамин А; сильный антиоксидант, обеспечивающий защитные действия по отношению к «свободным радикалам», способствующим развитию раковых заболеваний и инициирующим другие разрушительные процессы в организме.

Биологический ритм (циркадианный ритм) — 24-часовой цикл сна и бодрствования, а также всех ежедневно происходящих биологических изменений.

Бобовые — семена двудольных растений семейства бобовых, дающих плоды в виде бобов (горох, фасоль, соя и т. д.); характеризуется богатым содержанием белка.

Быстроволновый сон — сон с быстрым движением глаз; противоположность медленному сну; это время, когда человек видит сны; видимо, именно в это время разум укрепляет память, а также упорядочивает и восстанавливает нервную систему.

Вакцинация — процесс иммунизации, или прививки, — инъекция убитой культуры специфического микроба; средство профилактики или лечения болезни, вызванной этим микроорганизмом.

Вегетарианцы — люди, употребляющие в пищу только растительные продукты и отказывающиеся от любых мясных продуктов; оволактовегетарианцы не употребляют мяса, но едят молочные продукты и яйца.

Вирус — инфекционная микроструктура, способная воспроизводиться только в живых клетках. Эти структуры содержат РНК или ДНК. При проникновении в клетки нарушают нормальные клеточные процессы синтеза ДНК и РНК; специфический возбудитель инфекционного заболевания.

Воздействующий на психику — то, что обладает способностью ускорять или замедлять умственную деятельность.

Вязкость, внутреннее трение — свойство жидкостей и газов оказывать сопротивление перемещению одной их части относительно другой; результат межмолекулярного взаимодействия.

Гектар — метрическая единица измерения площади земли; равен 10 000 кв. м.

Гены — единицы наследственности, занимающие специфические места в структуре хромосом; кодируют синтез клеточных белков.

Гидротерапия — терапевтическое использование горячей или холодной воды в различных формах: ванны, обливания, компрессы, пар и т. д.

Гипертоническая усталость — «нервная» усталость, проявляющаяся в напряженном состоянии мышц; нередко сопровождается бессонницей.

Гипогликемия — снижение уровня глюкозы в крови (ниже 80 мг/дл).

Гипотоническая усталость — слабость, наступающая в результате физической работы или упражнений; сопровождается мышечным расслаблением и хорошим сном.

Гомеостаз — состояние внутреннего физиологического равновесия; баланс различных функций и химического состава жидкостей и тканей в организме.

Гормон — биологически активное химическое вещество, обычно выделяемое железами внутренней секреции и регулирующее специфическую функцию, замедляя или ускоряя активность конечной клетки.

Депрессия — угнетенное, подавленное психическое состояние; бесконечная печаль, меланхолия или отчаяние; часто сопровождается отсутствием интереса к происходящему вокруг и утратой энергии и жизненных сил.

Диета/рацион питания — набор пищевых продуктов и соответствующий режим их потребления.

Дистилляция — процесс очистки перегонкой.

Дисциплина — тренировка ума и характера; относится к подчинению установленным правилам и порядкам.

Дифференциация — процесс приобретения клетками развивающегося организма специализированных функций.

ДНК — дезоксирибонуклеиновая кислота, высокополимерные молекулы, находящиеся в ядре клетки и содержащие наследственную информацию.

Дружеская поддержка — поддержка со стороны другого человека или группы людей в моменты нужды или кризиса; в идеале, все церкви должны быть тем местом, где приходящие туда грешники, имеющие нужды, находят поддержку, сочувствие и утешение.

Естественные средства лечения — природные методы или вещества, используемые для лечения заболеваний; народная медицина, используемая дома.

Зависимость — социальная или психологическая зависимость от других людей; также относится к пристрастиям, формирующимся в результате употребления химических веществ наркотического действия; организм человека приспособляется к присутствию того или иного химического вещества, включающегося в обмен веществ, и не может «нормально» функционировать в его отсутствие.

Защитный крем от солнца — препарат, предназначенный для нанесения на кожу с целью нейтрализовать воздействие ультрафиолетовых лучей, способных вызывать развитие рака; чем выше индекс препарата, тем более значительным блокирующим эффектом он обладает. Самым лучшим является крем от загара с индексом 15 и выше.

Изменение поведения — подразумевает признание того факта, что плохие модели и стереотипы поведения часто вызывают или усугубляют определенные заболевания и расстройства; это особенно относится к методике помощи людям, обеспечивающей изменение вредных привычек и неадекватной направленности всего образа жизни.

Иммунная система — сложный комплекс всех органов и клеток организма, обеспечивающих защиту (посредством иммунного ответа) от инфекции и вредных веществ.

Интерстициальный — находящийся в микроскопических промежутках между клетками организма, которые обычно заполнены серозной жидкостью.

Исцеление — процесс восстановления до нормального состояния; улучшение здоровья.

Катехоламины — сложные химические соединения, обладающие стимулирующим действием по отношению к симпатической нервной системе; к ним относятся эпинефрин (адреналин) и норэпинефрин (норадреналин).

Ккал — килокалория (тысяча калорий); единица измерения энергетической ценности пищевого продукта или количества тепла, которое требуется для нагревания одного килограмма воды на один градус Цельсия.

Клетчатка пищевая — вещество, обнаруживаемое исключительно в пищевых источниках растительного происхождения — фруктах, овощах, злаках и бобовых; имеет две основных формы: нерастворимая (неочищенная) и водорастворимая (клейкие вещества и пектин).

Кофеиносодержащие напитки — имеют в своем составе кофеин; к ним относятся чай, кофе, а также большое количество прохладительных и газированных напитков типа «кола».

ЛПВП холестерин — часть холестерина, получившая название «липопротеиды высокой плотности»; это «полезный» холестерин, обеспечивающий сбор и транспортировку липидов к печени, где происходит их расщепление и дальнейшее выведение из организма. В идеале уровень этой части холестерина в крови человека должен составлять 45 мг/дл и выше. Такие факторы, как аэробная физическая активность, отказ от курения и избавление от лишнего веса способствуют ее увеличению.

ЛПНП холестерин — липопротеины низкой плотности; «вредная» часть холестерина, ответственная за интенсификацию атеросклеротических процессов и формирование

жироподобных отложений на стенках кровеносных сосудов; повышение его концентрации в организме связано с употреблением пищи, содержащей большие количества жира и холестерина. В идеале уровень этой части холестерина в крови человека должен составлять 120 мг/дл и ниже.

Медицинская миссионерская работа — деятельность, характеризующаяся бескорыстной любовью и сочувствием к ближнему, испытывающему нужду; это Евангелие на практике; основная цель ММР — указать пораженным грехом людям на Христа; необязательно подразумевает медицинское обслуживание и может быть таким несложным, как просто «радоваться с радующимися и плакать с плачущими» (Рим. 12:15).

Медленноволновый сон — синхронизированный глубокий сон, обычно в первые часы засыпания, во время которого происходит восстановление организма от усталости; чередуется с быстрым сном.

Метаболизм, обмен веществ — совокупность химических и физических процессов, происходящих в организме и необходимых для жизнедеятельности; главным образом процессы, включающие использование пищи и кислорода (расщепление и производство энергии).

Молекула — мельчайшее соединение определённых химических веществ; группа из двух или более атомов.

Натренированность — состояние физического благополучия, позволяющее человеку выполнять повседневные задачи без накопления чрезмерной усталости.

Обратный осмос — диффузия растворителя через полупроницаемую мембрану в направлении, обратном осмосу.

Одиночество, изоляция — жизненный опыт, характеризующийся отчуждением от группы, уединением; отсутствие значимых социальных контактов с окружающими.

Озлобленность, враждебность — антагонистическое отношение к другому человеку.

Окисление — соединение вещества с кислородом; химическая

реакция, сопровождающаяся переносом электронов от одной молекулы к другой.

Оптимальный — наиболее благоприятный.

Освящение — действие, делающее святым, посвященным, отделенным от общего использования; это означает процесс развития характера, когда человек учится жить святой, совершенной жизнью; работа всей жизни, она может быть успешной только через силу и благодать Божью.

Отдых — то, что обеспечивает обновление, освежение и восстановление тела, разума и духа.

Питание — процесс употребления пищи и ее утилизация организмом; включает такие процессы, как переваривание, усвоение, метаболизм и выделение.

Питательные вещества, нутриенты — входят в состав пищи, необходимы для жизнедеятельности человека; **эссенциальные нутриенты** — обычно относятся к питательным веществам, которые не синтезируются в организме человека и могут поступать в организм только из пищи; **основные нутриенты** — минимальное количество определенных типов питательных веществ, необходимых для нормального функционирования организма.

Питьевая вода — чистая вода для питья.

Побочный поток дыма — поток неочищенного табачного дыма, исходящего прямо от конца тлеющей сигареты; характеризуется высокой концентрацией ряда вредных химических соединений в сравнении с «основным» потоком; пассивное курение, как показывает практика, является причиной развития рака и других заболеваний у некурящих людей, вдыхающих этот дым.

Предшественник — все, что чему-то предшествует, из-за чего происходит последующее; физиологически неактивное вещество, становящееся активным, как, например, гормоны или ферменты.

Привычка — сложившиеся при частом повторении стандартные действия, поведенческий ответ; под вредной при-

вычкой может пониматься химическая зависимость или пристрастие.

Природные законы — управляют нормальным функционированием биологических организмов; Божественный план, регулирующий функции тела; физический закон Божий — это законы здоровья.

Приспособление — успешная стратегия сопротивления внешнему воздействию, например, стрессу.

Продолжительность жизни — ожидаемый или действительный срок жизни человека в годах.

Психогенный — оказывающий вредное влияние на психику.

Психоз — тяжелое психическое расстройство, характеризующееся потерей контакта с реальной действительностью; может включать ребячливое поведение, различные мании или галлюцинации.

Психотропные наркотические вещества — химические вещества, которые ускоряют либо замедляют деятельность мозга, или даже отравляют его; измененная деятельность мозга почти всегда нарушает такие его функции, как суждение, восприятие, сила воли и т. д.

Реакционный, обратный эффект — противоположен тому, который породил реакцию; например, реакцией организма на холод может быть выделение тепла.

Рефлекс — не зависящая от воли мгновенная реакция на стимул, приложенный к периферии и переданный к нервному центру головного или спинного мозга.

Реформа здоровья — термин, в прошлом обозначавший необходимость изменений или улучшений в сфере общественного здравоохранения и медицинского обслуживания; в настоящее время в США используется в рамках концепции по снижению высокой стоимости медицинского обслуживания.

Риск — возможность опасности, неудачи, болезни или травмы; факторы риска — это условия, предрасполагающие к болезни или травме.

РНК — рибонуклеиновая кислота; ответственна за передачу сообщений от ДНК к рибосомам и другим клеточным структурам.

Свободные радикалы — короткоживущие молекулы определенного типа, которые могут образовываться в организме, обладают характером свободного одновалентного атома, вследствие этого являются крайне реакционноспособными. Могут повреждать многие жизненно-важные структуры организма на молекулярном уровне.

Сложные углеводы — питательные вещества, входящие в состав различных продуктов и являющиеся наиболее предпочтительным источником энергии для организма; к продуктам питания, богатым данным питательным веществом, относятся злаки, бобовые, овощи и некоторые виды фруктов в противоположность простым углеводам (например, глюкозе).

Сопrotивляемость — природная способность организма оставаться невосприимчивым к воздействию патологических и токсических агентов; любая сила, которая противостоит или препятствует движению.

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита, вызываемый вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Практически всегда является заболеванием со смертельным исходом, распространяется через половые контакты или жидкости зараженного организма; характеризуется полным подавлением защитных механизмов и наступлением смерти вследствие незначительных инфекций.

Стрессор — внешние и внутренние стимулы, вызывающие нарушение физиологического гомеостаза и психического равновесия; фактор, являющийся непосредственной причиной стресса.

Травы — растения, используемые в качестве пищи, приправ или лекарств. Многие травы обладают потенциальным токсическим действием, и их использование в медицинских целях должно сопровождаться большой осторожностью.

- Тревога** «беспричинная» — постоянное состояние внутреннего тревожного ожидания, напряжения или страха, часто неосознаваемое самим человеком, испытывающим тревогу.
- Триглицериды** — пищевые жиры; попадая в организм, откладываются в нем в виде жироподобной ткани; большая концентрация этих веществ в организме вызывает «вязкость» крови.
- Ультрафилтрация** — филтрация воды через специальную мембрану или любой фильтр, задерживающий все микрочастицы выше определенного размера, например, больше 20-40 микрон.
- Ультрафиолетовый свет** — невидимые глазом лучи, лежащие в спектре за фиолетовыми; самая опасная доля солнечного света; в чрезмерных количествах оказывают вредное воздействие на организм человека, вызывая катаракту и рак кожи, чаще всего меланому.
- Фагоцитоз** — процесс поглощения фагоцитными клетками чужеродных частиц, микроорганизмов или других клеток.
- Ферменты** — молекулы белка, ускоряющие течение химических процессов в организме; каждый фермент может быть катализатором только одного вида обменных процессов.
- Фиброз** — образование фиброзной ткани (рубца), патологический процесс.
- Физиология** — наука о нормальных жизненных процессах в живом организме.
- Физические упражнения** — активное задействование мышц организма для увеличения их мощности; физическая зарядка для улучшения здоровья человека; добровольная физическая активность.
- Фитохимические вещества** — химические вещества, содержащиеся в растениях; хотя и не являются питательными веществами, но оказывают благоприятное воздействие на организм; помогают противостоять раку и другим заболеваниям; не были известны до 1990-х годов.

Фоторецепторы — специализированные клетки, например, клетки сетчатки, отличающиеся чувствительностью к свету и стимулирующие передачу нервного импульса к мозгу, обеспечивают зрение.

Характер — подразумевает личный, развитый образ мышления; формирование положительного характера является делом всей жизни, связано с постоянным преодолением греховных тенденций — эгоизма и себялюбия; единственное из всего, что с помощью Духа Божьего мы развиваем на земле и возьмем с собой на небеса.

Холестерин — жироподобное вещество, обнаруживаемое исключительно в продуктах животного происхождения; вырабатывается естественным образом в организме как основа гормонов и других необходимых метаболитов; при избыточной концентрации холестерина в крови происходит отложение этого вещества на стенках кровеносных сосудов или в желчном пузыре в составе камней.

Хромосомы — структуры клеточного ядра, содержащие генетический материал клетки (ДНК). Как дискретная, микроскопически видимая структура наблюдаются во время

