

# ZASADY ZAPOBIEGANIA I LECZENIA CHORÓB

**Sumienne i trwale zastosowanie niżej podanych zasad zdrowia oraz odżywianie się wyłącznie według przedstawionych na tej stronie przepisów wegetariańskich (patrz: PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE), stanowi sprawdzoną i niezawodną metodę prowadzącą do poprawy stanu zdrowia i mogącą doprowadzić do uwolnienia się od najbardziej nawet opornych na leczenie i niebezpiecznych chorób.**

1. Pokarmy pochodzenia zwierzęcego (mięso i wszelkie jego przetwory oraz produkty nabiałowe) mogą zawierać wirusy raka i białaczki, dioksyny, priony, cholesterol, antybiotyki i wiele innych zagrażających naszemu zdrowiu i życiu związków. Z tego powodu, należy coraz bardziej ograniczać ich spożycie, a jeść więcej pokarmów pochodzenia roślinnego, które chociaż mogą być także skażone chemicznie, to nie zawierają najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia substancji, a ponadto posiadają wiele związków pomocnych w zwalczaniu chorób.

Spośród produktów mięsnych szczególne zagrożenie może stanowić spożywanie wieprzowiny i wołowiny oraz ich przetworów (parówki, kiełbasy, szynki itp.). Jeśli zaś chodzi o pokarmy nabiałowe najbardziej niekorzystne dla zdrowia są sery żółte oraz pokarmy, w których skład wchodzi jednocześnie nabiał i cukier (naleśniki, placki, ciasta, lody, desery, ciastka, słodycze, budynie itp.).

Zamiast produktów mięsnych można spożywać pasztety, kotlety, parówki czy nawet flaki z soi i proteiny sojowej, soczewicy, ryżu, kaszy gryczanej, itp.

Mleko krowie warto zastąpić mleczkiem sojowym lub owsianym a sery żółte i twarogi, serem z soi o nazwie "Tofu". Produkty te można nabyć w sklepach ze zdrową żywnością lub przygotować samemu korzystając z zawartych w niniejszym opracowaniu przepisów wegetariańskich.

2. Osoby poważnie chore, np. na raka, z oczywistych powodów, powinny nie tylko ograniczyć, ale na okres kuracji (3 – 6 miesięcy) nawet całkowicie zrezygnować ze spożycia wszelkich pokarmów mięsnych, nabiałowych a także smażonych potraw. Daje to o wiele większe prawdopodobieństwo wyleczenia.

Spośród zaś pokarmów roślinnych, należy w tym przypadku jeść wyłącznie te, które mają właściwości lecznicze: wszystkie świeże i surowe warzywa (głównie: marchew, buraki, sałatę, pomidory, seler, czosnek, cebulę, kapustę, brokuły i nać pietruszki), wszystkie świeże owoce, świeże przetwory z soi, fasoli i soczewicy (pasty, gęste zupy z burakami i ziemniakami itp.), kaszę jaglaną i płatki owsiane gotowane nie na mleku krowim, ale tylko na wodzie bądź mleku sojowym czy owsianym, nasiona słonecznika, pestki dyni i orzechy (laskowe włoskie lub migdały i nie więcej niż 5 do 10 dziennie).

3. W celu uzyskania lepszych wyników należy przynajmniej na okres leczenia wykluczyć lub przynajmniej bardzo ograniczyć spożycie wszelkich tłuszczów: smalcu, masła krowiego, margaryny i nawet roślinnych olejów a używać jedynie oliwę z oliwek tłoczoną na zimno (Extra Vergine). Jest to jedyny zdrowy tłuszcz, powszechnie znany ze swych leczniczych właściwości.

Nie wolno używać go do smażenia i nie dodawać do gorących potraw, ale do ciepłych np. ciepłej zupy, ziemniaków, kasz a także do surówek, past, chleba, itp.

Do smażenia zaś potraw można używać oleju z oliwek, ponieważ pod wpływem wysokiej temperatury uwalnia on znacznie mniejsze ilości szkodliwych związków niż inne oleje. Sam zaś proces smażenia powinien odbywać się w jak najniższej temperaturze. Innym olejem, który doskonale nadaje się do smażenia jest olej z pestek winogron, dlatego że podczas ogrzewania jego użycie powoduje powstawanie najmniejszej ilości szkodliwych wolnych rodników tlenowych.

4. Niezbędną koniecznością jest także całkowita rezygnacja z wszelkich używek takich jak: napoje alkoholowe (włącznie z piwem i winem, które podobnie jak każdy inny alkohol przyczyniają się do raka jelita grubego), kawa z kofeiną i bez kofeiny (kawa bez kofeiny przyczynia się do miażdżycy i raka w niemniejszym stopniu, co kawa z kofeiną), herbata, czekolada, cola, pepsi-cola itp. Wszystkie w/w używki mają właściwości rakotwórcze, osłabiają system obronny i powodują niedobór witamin i minerałów.

5. Aby usprawnić proces leczenia należy wystrzegać się spożywania: nadmiaru szkodliwych konserwantów, octu, pieprzu, gałki muszkatołowej, chrzanu, musztardy, proszku do pieczenia, cynamonu i nadmiaru soli. Zamiast rafinowanej soli można z umiarem spożywać sól nierafinowaną, niskosodową lub morską.

6. Rafinowany cukier ograbia organizm człowieka ze składników odżywczych i bardzo mocno osłabia układ odpornościowy, hamując w ten sposób proces leczenia. Należy, więc zaniechać jego spożywania, lub - jeśli to konieczne - zastąpić umiarkowanymi ilościami cukru złocistego lub naturalnego miodu. Najzdrowszym jednak sposobem słodzenia potraw jest dodawanie do nich świeżych i suszonych owoców a szczególnie bananów, rodzynek czy moreli.

7. Ponieważ rafinowane produkty zbożowe w ok. 90 % pozbawione są niezbędnych dla zdrowia witamin i minerałów, niezwykle ważne jest, aby zamiast przetworów z białej, pozbawionej wartości mąki, spożywać produkty z mąki razowej. Miejsce białego pieczywa, łuskanego ryżu czy makaronów z rafinowanej mąki powinno zająć razowe pieczywo, ryż nie łuskany oraz makaron z mąki razowej (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością).

8. Chorzy na reumatyzm, artretyzm, choroby nerek, wątroby, przerost gruczołu krokowego a szczególnie raka oraz częste choroby górnych dróg oddechowych itp., powinni w czasie leczenia stosować w domu proste zabiegi wodolecznicze. Najprostszy z nich i jednocześnie wszechstronny oraz skuteczny, to po prostu gorąca kąpiel przeplatana zimnym nacieraniem całego ciała. Zabieg ten należy przeprowadzać raz a najlepiej dwa razy dziennie (2 godz. przed śniadaniem i [lub] 2 godz. po kolacji) i często przynosi on wręcz rewelacyjne wyniki. Należy jednak zachować szczególną ostrożność i postępować dokładnie według podanych niżej zaleceń. Przed zabiegiem należy wypić ok.1 litr bardzo ciepłej wody lub naparu z mieszanki „Pyrosan”, lub lipy, bzu czy malin. W czasie kąpieli do wanny należy stopniowo dolewać gorącej wody, aż jej temperatura będzie bardzo wysoka. Po ok. 10 minutach od chwili rozpoczęcia zabiegu, aż do jego zakończenia, gdy chory jest już rozgrzany i zaczyna się pocić, stale trzeba robić zimne okłady na czoło oraz kark i co ok. 5 – 10 min. moczyć gąbkę w bardzo zimnej lub lodowatej wodzie i nacierać całe ciało rozpoczynając od rąk i nóg. To zimne nacieranie powinno trwać nie więcej niż ok. 3 min. Następnie ponownie gorąca kąpiel przez ok. 5 min. i zimne nacieranie przez

ok. 2 lub 3 min, i tak na zmianę. W zależności od samopoczucia chorego, cały zabieg powinien trwać od 15 do 45 min. Kąpiel ta ma wywołać obfite pocenie, dlatego po jej zakończeniu trzeba uzupełnić ubytek wody i ponownie powoli wypić ok. 1 litra samej ciepłej, nie słodzonej wody, lub wody ze świeżym sokiem z cytryny.

Szczególne ostrożność w czasie tego zabiegu muszą zachować osoby o słabym sercu i diabetycy (ich nogi są mniej wrażliwe na wysoką temperaturę). Zabieg ten bardzo przyspiesza proces leczenia i daje ogromne korzyści w postaci bardzo sprawnego krążenia krwi, usunięcia przekrwienia i toksyn a w szczególności intensywnego pobudzenia systemu obronnego, od którego często w największym stopniu zależy to czy choroba zostanie pokonana.

Podobny skutek można uzyskać mocząc przez dłuższy czas stopy w pojemniku z gorącą wodą lub robiąc gorący prysznic na zmianę z zimnym prysznicem, okładem lub nacieraniem, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru ciała dotkniętego chorobą. Na przykład, w przypadku guza piersi zabieg powinien dotyczyć głównie chorej piersi, w chorobach górnych dróg oddechowych klatki piersiowej i płuc, w przypadku cukrzycy okolic trzustki itd. Zabieg należy rozpocząć gorącym prysznicem (stopniowo podnosząc temperaturę wody) trwającym ok. 10 do 15 minut. Dopiero kiedy ciało jest dobrze rozgrzane, należy powoli obniżać temperaturę wody, robiąc zimny prysznic, lub mocząc gąbkę czy ręcznik w lodowatej wodzie nacierać obszar ciała dotknięty chorobą, ale tylko przez ok. 1 lub 2 minuty. Następnie ponownie gorący prysznic na to samo miejsce przez ok. 3 minuty i zimne nacieranie lub okład przez 1- 2 minuty, i tak na zmianę. Razem tych zmian powinno być od 3 do 5.

Pozostałe szczegóły związane z tym zabiegiem, takie jak czas trwania, zimne okłady na czoło i kark, picie wody przed i po zabiegu oraz przeciwwskazania są takie same jak w przypadku gorącej kąpieli.

9. W ciągu dnia należy spożywać nie więcej niż 3 posiłki. Kolacja powinna być lekkostrawna (najlepiej same owoce) i spożywana nie później niż o godz. 18. Idealnym jednak rozwiązaniem, zarówno dla osób chorych jak i zdrowych (z wyjątkiem osób wykonujących ciężką fizyczną pracę), jest spożywanie tylko dwóch posiłków dziennie, śniadania i obiadu, z pominięciem kolacji. Między posiłkami nie powinno się spożywać niczego, co zawiera kalorie a ograniczyć się wyłącznie do picia wody lub niesłodzonej herbaty ziołowej.

10. Popijanie posiłków jest niezdrowe, gdyż powoduje upośledzenie procesów trawiennych. Picie wody lub niesłodzonych herbat ziołowych zaleca się nie później niż 30 min. przed jedzeniem lub nie wcześniej niż 1,5 godz. po jedzeniu. W ciągu dnia należy wypijać trzy razy po 2 lub 3 szklanki wody. Łącznie ok. 6 do 10 szklanek dziennie.

Zapotrzebowanie organizmu na wodę jest szczególnie wysokie w czasie upalnych dni oraz podczas chorób, którym towarzyszy wysoka gorączka. W takiej sytuacji koniecznością jest picie tak dużej ilości wody, aby mocz był bezbarwny. Spowoduje to spadek niebezpiecznie wysokiej temperatury a czasami może ocalić nawet życie chorego.

W celach leczniczych wskazane jest regularne picie (trzykrotnie w ciągu dnia) lekko podgrzanej wody „Jan” i „Zuber” zmieszanych w proporcji 2 : 1 ok. pół godz. przed jedzeniem. Połączenie tych wód daje bardzo dobre wyniki w leczeniu: kamicy żółciowej i nerkowej, chorób nerek i wątroby, wrzodów trawiennych, nieżyłtów żołądka, nadkwasoty, zgagi, depresji, zaparców oraz wielu innych dolegliwości.

Zapobiegawczo (1 raz dziennie) lub w celach leczniczych (3 razy dziennie), można pić odwary z następującej uniwersalnej mieszanki ziołowej, która może być pomocna w leczeniu raka,

owrzodzeń układu pokarmowego, cukrzycy, otyłości, reumatyzmu, artretyzmu, chorób układu pokarmowego, chorób górnych dróg oddechowych, nerek itd.: ziele skrzypu polnego, kwiat nagietka, guz brzozy (tylko w przypadku nowotworów), szyszki chmielu, liść pokrzywy, korzeń mniszka, liść borówki czernicy, otarte nasiona kozieradki, korzeń lukrecji, owoc róży, kwiat lipy, kwiat bzu, owoc maliny, liść czarnej porzeczki, liść melisy. Wszystkie składniki (po 50 gr. każdy) dokładnie wymieszać razem i przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. W celach leczniczych, codziennie rano, 3 duże łyżki tej mieszanki zalać 4 szklankami wrzątku w termosie i w ciągu dnia pić z tego 3 razy dziennie po 1 szklance między posiłkami (z dodatkiem 1 małej łyżeczki soku z cytryny dla lepszej przyswajalności związków krzemu) i po ok. 1/4 szklanki zaraz po jedzeniu.

W przypadku chorób nowotworowych, w/w zioła można stosować jednocześnie z Pau d'Arco lub Kocim Pazurem, ale o innej porze dnia (np. Koci Pazur - 3 razy dziennie 3 kaps. pół godziny przed jedzeniem, a mieszankę ziołowa też 3 razy dziennie, ale 2 godziny po jedzeniu). Kuracja powinna trwać przynajmniej 3 miesiące, z 1-tygodniową przerwą po każdym miesiącu stosowania.

11. Niezwykłe właściwości lecznicze posiada też post, dlatego nie wolno lekceważyć tego wypróbowanego sposobu zwalczania chorób. Każdego tygodnia przez 1 do 3 dni wskazany jest krótki post, w czasie którego nie powinno się niczego jeść a pić jedynie samą wodę lub herbaty ziołowe. Inny rodzaj postu leczniczego polega na spożywaniu wyłącznie owoców lub świeżych soków z warzyw, 2 albo 3 razy dziennie. Chorym na raka zaleca się picie soków ze świeżych buraków, marchwi, młodych liści mniszka lekarskiego i pokrzywy (w sezonie). W przypadku owrzodzeń układu pokarmowego – soki ze świeżej kapusty i marchwi, a w chorobach górnych dróg oddechowych spożywanie owoców cytrusowych, marchwi i oczywiście czosnku, nawet wielokrotnie w ciągu dnia.

12. Kaszę jaglaną i płatki owsiane uważa się za najzdrowsze produkty zbożowe, skutecznie pomagające w leczeniu wielu chorób, związanych na przykład z: nadmiarem cholesterolu, alergiami, kamicą żółciową i nerkową oraz wieloma innymi dolegliwościami. Dlatego jednym z elementów skutecznej kuracji leczniczej jest też częste a w niektórych przypadkach nawet codzienne spożywanie na śniadanie miski płatków owsianych zwykłych lub „Górskich” (nigdy błyskawicznych) na zmianę z kaszą jaglaną. Warunkiem powodzenia takiej kuracji jest gotowanie tych produktów wyłącznie na wodzie lub mleku sojowym, a nie na mleku krowim. Płatki owsiane trzeba gotować ok. 15 do 30 min. Pod koniec gotowania można dodać 2 duże łyżki otrąb z owsa i rodzyнки. Po ugotowaniu, zaraz przed spożyciem wskazany jest też dodatek utartego jabłka, pokrojonego banana, kilku orzechów, miód itp. Następnego dnia dobrze jest spożyć talerz gęstej kaszy jaglanej, którą należy gotować ok. 60 min w samej wodzie. Mniej więcej 10 min. przed końcem gotowania można dodać taką samą ilość kaszy kukurydzianej, rodzyнки i 2 duże łyżki otrąb z owsa oraz tych same, wcześniej wymienione dodatki. Zarówno owsiankę, jak i kaszę jaglaną, zamiast na słodko, można spożywać z niewielkim dodatkiem tłoczonego na zimno oleju z oliwek i odrobiną soli. Osoby cierpiące na odwapnienie kości i osteoporozę nie muszą już dłużej obawiać się spożywania owsa, ponieważ wykazano, że to nie owies, ale raczej spożywane w nadmiarze mleko krowie i jego przetwory stanowi zagrożenie w tym przypadku z powodu zbyt dużej zawartości białka.

13. Ponieważ dla tworzących system odpornościowy białych ciałek krwi, najważniejszym źródłem energii potrzebnej im do walki z bakteriami, wirusami i komórkami raka jest tlen, należy

codziennie wykonywać ćwiczenia fizyczne poparte głębokim oddychaniem lub udać się do lasu (jesienią - najlepiej iglastego), bądź parku na energiczny spacer. Osoby chore mogą ćwiczyć w domu nawet w pozycji siedzącej lub leżącej, głęboko oddychając i wymachując rękoma i nogami. Tempo i czas wykonywania ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, ćwicząc każdego kolejnego dnia coraz energiczniej i dłużej. Ćwiczenia takie stymulują siły obronne organizmu, poprawiają krążenie krwi, regulują ciśnienie oraz poziom cholesterolu i cukru we krwi, poprawiają humor, wzmacniają kości i mięsień sercowy a także wraz z potem i wydychanym powietrzem usuwają z organizmu wiele szkodliwych produktów przemiany materii.

14. Aby chory człowiek mógł rzeczywiście odzyskać zdrowie i trwale uwolnić się od chorób, leczenie nie może polegać na stosowaniu jedynie zdrowej diety, różnych naturalnych leków, wodolecznictwa czy ćwiczeń. Trwałe wyleczenie może nastąpić dopiero wówczas, gdy wszystkie te ważne elementy kuracji będą współdziałały z najważniejszym i tak często pomijanym czynnikiem, jakim jest wewnętrzny pokój i wyzbycie się lęku oraz pesymizmu. To zaś można uzyskać wyłącznie przez poznanie i akceptację objawionej w Biblii Bożej miłości. W przypadku każdej choroby, leczenie powinno polegać na łączeniu prawdy i naukowo udowodnionych faktów oraz zdrowego stylu życia z autentyczną miłością, która zgodnie z tym, co napisał Apostoł Paweł "przewyższa wszelkie poznanie" (Efez. 3:19). Jeśli współczesna medycyna mówi, że wyleczenie się z niektórych chorób nie jest możliwe, to jest tak dlatego, że bierze ona pod uwagę wyłącznie suche fakty, pomijając energię prawdziwej miłości, która jest dzisiaj największą potrzebą chorej ludzkości. Na szczęście coraz większe grono uczonych dostrzega ten fakt, o czym świadczą liczne wypowiedzi. Przykładem tego może być cytat z książki, której autorem jest dr B. Siegel: "Dr Coe z Uniwersytetu Stanford wykazał, że oddzielenie małych dzieci od matek blokuje ich system odpornościowy. Dowiódł też, że małe dzieci, które nie są otaczane miłością, umierają nawet w najlepszych warunkach sanitarnych i żywieniowych" ("MIŁOŚĆ MEDYCYNĄ I CUDAMI", s. 284).

Przygnębienie, pesymizm, lęk i nieumiejętność radzenia sobie ze stresem są często największą przeszkodą w walce z chorobą. Wszystko to wywiera destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, a szczególnie systemu nerwowego, obronnego oraz układu hormonalnego. "Stan naszego umysłu ma o wiele większy wpływ na nasze zdrowie niż nam się wydaje. Często choroby, na które cierpią ludzie są wynikiem umysłowej depresji. Smutek, niepokój, niezadowolenie, poczucie winy, nieufność i wyrzuty sumienia prowadzą do rozbicia sił życiowych a następnie do chorób i śmierci. Radość natomiast, nadzieja, wiara i miłość poprawiają zdrowie i przedłużają życie" (E. White "Ministry of Healing", s. 192). Warto więc pamiętać o starej biblijnej prawdzie podanej przez króla Salomona w Księdze Przypowieści: "Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem, lecz przygnębiony duch wysusza ciało". Tak więc posiadanie "wesołego serca", wewnętrznego pokoju i poczucia bezpieczeństwa stanowi jeden z podstawowych warunków gwarantujących powrót do zdrowia. W jaki jednak sposób, te bezcenne i mające ogromny wpływ na nasze zdrowie wartości: radość, pokój i bezpieczeństwo, mogą stać się udziałem człowieka żyjącego w pełnym smutku, obaw, niebezpieczeństwach, i stresu świecie? Jedynym źródłem, które może udzielić odpowiedzi na to pytanie jest Pismo Święte: "Gdyż Bóg daje człowiekowi, który mu jest miły, mądrość, wiedzę i radość" (Kazn. 2:26); "Łaska i pokój niech się wam rozmnożą przez poznanie Boga i Pana naszego, Jezusa Chrystusa" (2 Piotr. 1:2); "Strach do upadku prowadzi człowieka, bezpieczny jest ten, kto zaufa Panu" (Przyp. Sal. 29:25); "Usprawiedliwieni tedy z wiary, pokój mamy z Bogiem przez Pana naszego, Jezusa Chrystusa" (Rzym. 5:1); "Pokój zostawiam wam, mój pokój daję wam; nie jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze i niech się nie lęka" (Jan. 14:27). Wszystkie te natchnione i

najbardziej godne zaufania słowa, świadczą o tym, że autentyczną radość, wewnętrzny pokój oraz prawdziwe bezpieczeństwo możemy znaleźć jedynie w Bogu, codziennie powierzając Mu w modlitwach swoje życie, ufając Mu, coraz lepiej poznając Go dzięki systematycznej lekturze Pisma Świętego oraz niezachwianie wierząc w Jego Syna i akceptując Go jako swojego Zbawiciela, który w naszym imieniu pokonał grzech i śmierć. Przychodząc do Chrystusa w modlitwie ze skruszonym sercem, zawsze otrzymamy od Niego przebaczenie, pokój oraz siłę do tego, by móc podążać Jego śladami i pokonać złe przyzwyczajenia oraz słabości, których wcześniej nie byliśmy w stanie przezwyciężyć o własnych siłach. Cały ten niezwykły proces nawrócenia, począwszy od uznania swojej bezsilności aż do dokonanej Bożą mocą wewnętrznej metamorfozy, we wspólny sposób przedstawia Ellen White w popularnej książce „Droga Do Chrystusa”: "Jesteście moralnie słabi, kontrolowani przez zwyczaje waszego życia. Wasze postanowienia są jak bicz z piasku. Jednak nie musicie wpadać w rozpacz. Nie potrafisz zmienić swego serca, ale możesz poddać swoją wolę Bogu, a wówczas On będzie w tobie działał. Przez nieustanne oddawanie się Bogu będziesz mógł żyć nowym życiem. W ten sposób cała twoja natura zostanie poddana kontroli Ducha Chrystusowego. Pragnienia dobra i świętości są słuszne, gdy jednak poprzestaniemy tylko na nich, staną się one bezwartościowe. Wielu ludzi zginie na wieki chociaż mieli nadzieję i chęć stania się chrześcijanami. Nie dokonali ostatecznego wyboru, by poddać swą wolę Bogu. Dzięki właściwemu ćwiczeniu woli może nastąpić całkowita zmiana w twoim życiu. Przez poddanie twojej woli Chrystusowi łączysz się z potęgą przewyższającą wszelkie moce. Uzyskujesz wówczas siłę z wysokości, aby mocno stać. Przez nieustanne oddawanie się Bogu będziesz mógł żyć nowym życiem... Potrzebujesz niebiańskiego pokoju, przebaczenia, spokoju ducha i miłości. Nie kupisz tego za pieniądze, nie zdobędziesz rozumem, nie osiągniesz mądrością i nie ma nadziei, byś swoim własnym staraniem zapewnił to sobie. A Bóg ofiaruje nam to jako dar bez pieniędzy i bez płacenia (Iz. 55,1). Staną się one twoim udziałem, jeśli tylko wyciągniesz rękę i uchwycisz je. Chodźcie i spór ze Mną wiedźcie! - mówi Pan - Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby czerwone jak purpura, staną się jak wełna (Iz. 1,18). I dam wam serce nowe i ducha nowego tchnę do waszego wnętrza (Ezech. 36,26). Wyznałeś swoje grzechy i z całego serca je odrzuciłeś. Postanowiłeś oddać się Bogu i teraz możesz przyjść do Niego i prosić, by zmył twoje grzechy i odnowił twoje serce. Wówczas wierz, że Bóg to uczyni, ponieważ to obiecał. Tego nauczał Jezus, gdy był tu na ziemi. Jeśli uwierzemy, dar przez Boga obiecany stanie się naszą własnością. Nie potrafimy wyrazić prawdziwego żalu za dawne grzechy ani zmienić serca lub stać się świętymi. Ale Bóg przyrzeka uczynić to wszystko dla nas przez Chrystusa. Uwierź tej obietnicy. Wyznaj swoje grzechy i oddaj się Bogu. Zdecyduj się Mu służyć. A gdy tylko to uczynimy, Bóg spełni swoje słowo wobec nas. Jeśli wierzymy obietnicy i uwierzemy, że stało się to faktem dokonany dzięki Bogu, wtedy Jezus uzdrowi nas, tak jak uleczył paralytyka. Nie czekajmy aż odczujemy uzdrowienie, lecz powiedzmy: Wierzę nie dlatego, że czuję się uzdrowionym, ale dlatego, że Bóg obiecał. Jezus powiedział: Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie (Mar. 11,24). Ta obietnica spełni się tylko pod tym warunkiem, że prosić będziemy zgodnie z Jego wolą. A Bóg przecież chce oczyścić nas z grzechu, uczynić swymi dziećmi i przysposobić do świętego życia. O te błogosławieństwa możemy więc prosić i wierzyć, że je otrzymamy. Jednocześnie z góry dziękujmy Bogu, że je otrzymaliśmy. Jest naszym przywilejem to, że możemy przyjść do Jezusa i być oczyszczonymi. Potem możemy stanąć przed prawem bez wstydu i wyrzutów sumienia. Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie nie ma już potępienia (Rzym. 8,1)... Są tacy, którzy poznali przebaczącą miłość Chrystusa i szczerze pragną być dziećmi Bożymi, ale zorientowali się, że ich charaktery są niedoskonałe, a życie pełne błędów, i gotowi są zwątpić w to, że ich serca zostały odnowione przez Ducha

Świętego. Nie można ponownie pograżać się w rozpacz. Często z powodu naszych niedoskonałości i błędów powinniśmy schylać czoła i płakać u stóp Chrystusa. Nie powinniśmy się jednak nigdy zniechęcać. Choćby się nieprzyjacielowi udało chwilowo nas pokonać, nie jesteśmy przez Boga odrzuceni i zapomniani. Nie, Chrystus siedzi po prawicy Ojca, by się wstawiać za nami. Pisze o tym umiłowany uczeń Jezusa: Dzieci moje, piszę wam to dlatego, żebyście nie grzeszyli. Jeśli by nawet kto zgrzeszył, mamy Rzecznika wobec Ojca - Jezusa Chrystusa sprawiedliwego (I Jana 2,1)... Niech twoją pierwszą myślą każdego ranka będzie poświęcenie się Bogu. Niech twoją modlitwą będzie: Przyjmij mnie, Panie, na własność. Wszystkie moje plany składam u Twoich stóp. Wykorzystaj mnie dzisiaj do swojej służby. Pozostań ze mną i pozwól mi Twoją mocą wykonywać moje obowiązki. Niechaj to będzie naszą codzienną czynnością. Poświęć się Panu każdego poranka na nowo. Jemu powierz wszystkie swoje zamierzenia, by mogły być zrealizowane lub zaniechane według Jego wskazującej Opatrzności. Możesz więc każdego dnia powierzać swoje życie w ręce Boga, a będzie ono z dnia na dzień bardziej odzwierciedlało życie Jezusa... Przyjawszy na siebie człowieczeństwo, Jezus związał ze sobą ludzkość tak mocno węzłem miłości, że żadna siła nie potrafi go rozwiązać, tylko człowiek z własnego wyboru. Szatan będzie nas ustawicznie nakłaniał do zerwania tego związku, do oderwania się od Chrystusa. Dlatego właśnie musimy stale czuwać, modlić się, walczyć, by nic nie skusiło nas do oddania się innemu panu. Zawsze bowiem możemy to uczynić. Skoncentrujmy nasz wzrok na Chrystusie, a On nas uratuje. Patrząc na Jezusa jesteśmy bezpieczni. Nic nie może nas wyrwać z Jego rąk. Przez nieustanne wpatrywanie się w Niego za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodabniamy się do Jego obrazu (II Kor. 3,18)" (E. White, Droga Do Chrystusa).

Często największą potrzebą chorego człowieka jest uzyskanie przebaczenia i uwolnienie się od wyrzutów sumienia, ponurych myśli i lęku. "Istnieją dziś tysiące fizycznie chorych, którzy pragną usłyszeć słowa odpuszczone są tobie grzechy twoje. Brzemień grzechu jest podstawą ich chorób. Ludzie ci nie znajdują ratunku dopóki nie przyjdą do Uzdrowiciela duszy. Spokój, którego tylko On może udzielić, da siłę umysłowi i zdrowie ciału" (E. White, Śladami Wielkiego Lekarza, s. 240).

Aby uzyskać przebaczenie i spokój sumienia, wystarczy w modlitwie przyjść do Zbawiciela, niezachwianie ufając obietnicom zawartym w Jego Słowie: "A modlitwa płynąca z wiary uzdrowi chorego i Pan go podźwignie; jeżeli zaś dopuścił się grzechów, będą mu odpuszczone" (Jak. 5:15); "Na tym polega miłość, że nie myśmy umiłowali Boga, lecz że On nas umiłował i posłał Syna swego jako ubłaganie za grzechy nasze" (I Jan. 4:10).

Dopóki dotknięty chorobą człowiek nie zdoła zapanować nad negatywnymi uczuciami, szanse na powrót do zdrowia są bardzo nikłe. Jedyna skuteczna metoda gwarantująca rozwiązanie tego problemu zawarta jest w słowach samego Jezusa Chrystusa: "Jeżeli wytrwacie w słowie moim, prawdziwie uczniami moimi będziecie i poznacie prawdę, a prawda was wyswobodzi" (Jan 8,31). Wytrwała, poparta szczerą wiarą i modlitwą lektura Słowa Bożego zawsze prowadzi do "poznania prawdy". Poznanie zaś i akceptacja prawdy o tym czego w świętej historii swojego życia i śmierci dokonał Syn Boży dla każdego grzesznego człowieka sprawi, że zostanie on "wyswobodzony" od grzechu, kary za grzech czyli wiecznej śmierci oraz lęku przed tą śmiercią i zapewni sobie wewnętrzny pokój oraz nowe, nigdy nie kończące się, wolne od chorób i cierpienia życie: "Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam, kto słucha słowa mego i wierzy temu, który mnie posłał, ma żywot wieczny i nie stanie przed sądem, lecz przeszedł z śmierci do żywota" (Jan 5,24).

Lekturę Pisma Świętego najlepiej rozpocząć od poznania treści czterech ewangelii, zwracając szczególną uwagę na objawioną w życiu i śmierci Chrystusa niezwykłą miłość Bożą do

grzesznego człowieka oraz opisy dokonanych przez niego uzdrowień. W ten sposób w umyśle chorego zrodzi się przeświadczenie o istnieniu Kogoś kto bardzo kocha, troszczy się i jest w stanie wyleczyć każdą chorobę. Także stosunek takiego człowieka do śmierci będzie wówczas doskonale harmonizował ze słowami Ap. Pawła: "Albowiem dla mnie życiem jest Chrystus, a śmierć zyskiem" (Fil. 1,21). Owocem zaś nawiązania takiej bliskiej więzi ze Zbawicielem będą te wszystkie bezcenne wartości, których bez Chrystusa nikt nie jest w stanie uzyskać, i których posiadanie stanowi jeden z niezbędnych i najważniejszych warunków gwarantujących powrót do zdrowia. Z tego właśnie powodu współczesna medycyna coraz częściej dostrzega ścisłą zależność między duchową kondycją człowieka a jego fizycznym i psychicznym aspektem zdrowia. Według popularnego czasopisma Rider's Digest "Religia i medycyna są nierozzerwalnie ze sobą związane... Wyniki badań naukowych potwierdzające związek wiary ze zdrowiem sprawiają, że sceptyczne środowisko medyczne zaczyna powoli wracać do źródeł" ("Rider's Digest", edycja polska, wrzesień 2001, str. 63

## **BIBLIJNA TAJEMNICA ZDROWIA**

Polska jest krajem niemal w 100% chrześcijańskim i aż 98% naszego społeczeństwa deklaruje się jako ludzie wierzący. Jest więc czymś oczywistym i zrozumiałym, że jako ludzie wyznający wiarę w Boga powinniśmy także zwrócić uwagę na to, czego On sam może dokonać w celu naszego uzdrowienia, tym bardziej, że jest On doskonałym Lekarzem i miłuje nas „wieczną miłością” (Jer.31:3). Podróżując po całym kraju i prowadząc prelekcje na temat zdrowia, często mam możliwość rozmawiać z wieloma chorymi ludźmi i zachęcać ich do tego, by stosując te proponowane przeze mnie naturalne środki lecznicze, które pochodzą od Stwórcy, gorliwie i wytrwale prosili Go o błogosławieństwo i uwolnienie od chorób. Słowo Boże zachęca nas nawet, abyśmy prosili również inne wierzące osoby o modlitwy w intencji naszego uzdrowienia: „Choruje kto między wami? Niech przywoła starszych zboru i niech się modlą nad nim, namaściwszy go oliwą w imieniu Pańskim. A modlitwa płynąca z wiary uzdrowi chorego i Pan go podźwignie; jeżeli zaś dopuścił się grzechów, będą mu odpuszczone” (Jak. 5:14-15).

Wypowiedź ta jednoznacznie świadczy o tym, że szczerze wierzącym ludziom dany został wspaniały i bezcenny przywilej modlitwy o uzdrowienie. Dodatkową zachętą powinien być dla nas fakt, że Ten, do którego kierujemy nasze prośby jest „miłością” (1Jan. 4:8), miłuje nas bezinteresownie i bezwarunkowo, oraz że umiłował nas zanim jeszcze nawróciliśmy się do Niego (Rzym. 5: 8-10). Pomimo tego jednak, jeśli pragniemy, aby On sam chronił nas przed zgubnym wpływem chorób, i jeżeli oczekujemy błogosławieństwa aprobowanych przez Niego zabiegów, przy pomocy których staramy się pomóc organizmowi w odzyskaniu zdrowia, to powinniśmy ze swej strony spełnić pewne oczywiste i postawione nam przez Niego warunki. Naszym obowiązkiem jest np. zerwanie z tym wszystkim, co wcześniej mogło spowodować utratę zdrowia (używki, niezdrowa dieta, niemoralne życie itp.) oraz szczerze wyznanie tego przed Bogiem w osobistej modlitwie. Obdarzając nas swoimi błogosławieństwami i miłością, Bóg pragnie też, abyśmy sami okazywali bliźnim niesamolubną miłość, a także troszczyli się o innych będących w potrzebie, w tym także chorych ludzi: „Jeśli podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz, wtedy... twoje uzdrowienie rychło nastąpi” (Izaj. 58:7-8).



Innym, bardzo ważnym i także znajdującym się w Słowie Bożym warunkiem, jaki powinniśmy spełnić, aby Bóg mógł zrealizować obietnicę uzdrowienia, jest okazywanie posłuszeństwa Jego woli, która została jasno wyrażona w Dziesięciu Przykazaniach: "I rzekł: Jeżeli pilnie słuchać będziesz głosu Pana, Boga twego (...) i jeżeli zważać będziesz na przykazania jego, to żadną chorobą, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom Ja, Pan, twój lekarz" (2 Mojż. 15,26); "Za to zaś, że będziecie słuchać tych praw i przestrzegać ich... Pan oddali od ciebie wszelką chorobę" (5Moj. 7:12-15); "Twoje serce niech przestrzega przykazań, Bo one przedłużą ci lata życia oraz zapewnią ci pokój... Zaufaj Panu z całego swojego serca i nie polegaj na własnym rozumie! Pamiętaj o nim na wszystkich swoich drogach, a On prostować będzie twoje ścieżki! Nie uważaj się sam za mądrego, bój się Pana i unikaj złego! To wyjdzie na zdrowie twojemu ciału i odświeży twoje kości" (Przyp. 3:1-2,5-8).

Z powyższych cytatów wynika, że nieodzownym warunkiem spełnienia tych wspaniałych obietnic, gwarantujących zdrowie, pokój i pomyślność jest także właściwy stosunek do świętych Bożych Przykazań - tych samych, które zapisane zostały na kartach Pisma Świętego, i o których sam Syn Boży powiedział, że stanowią niezmienny wyraz Bożej woli względem nas: "Nie sądzicie, że przyszedłem zmienić Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem zmienić, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem powiadam wam: Dopóki niebo i ziemia nie przemina, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych, i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim" (Ew. Mateusza 5,17-19).

## **DEKALOG BIBLIJNY W KATOLICKIM PRZEKŁADZIE KS. JAKUBA WUJKA, II KS. MOJŻ. (WYJŚCIA), ROZDZ. 20:**

I. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.

II. Nie uczynisz sobie obrazu rytego ani żadnej podobizny tego, co na ziemi...Nie będziesz się im kłaniał ani służył...

III. Nie będziesz brał imienia Pana, Boga twego nadaremno; bo nie będzie miał Pan za niewinnego tego, by wziął imię Pana, Boga swego nadaremno.

IV. **Pamiętaj**, abyś dzień **sobotni** święcił. Sześć dni robić będziesz i będziesz wykonywał wszystkie roboty twoje, ale dnia siódmego jest sabat Pana, Boga twego: nie będziesz wykonywał weń żadnej roboty... Przez sześć dni bowiem czynił Pan niebo i ziemię... a odpoczął dnia siódmego; i dlatego pobłogosławił Pan dzień siódmy i poświęcił go.

V. Czcij ojca twego i matkę swoją, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, twój Bóg, da tobie.

VI. Nie będziesz zabijał.

VII. Nie będziesz cudzołożył.

VIII. Nie będziesz kradzieży czynił.

I

X. Nie będziesz mówił fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

X. Nie będziesz pożądał domu bliźniego swego, ani będziesz pragnął żony jego, ani sługi, ani słudźbnicy, ani wołu, ani osła, ani żadnej rzeczy, która jego jest.

- CZY CHRYSZTUS PRZYSZEDŁ, ABY ZMIENIĆ BOŻE PRAWO?

„**Nie sądzicie, że przyszedłem zmienić Prawo** albo Proroków. Nie przyszedłem zmienić, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem powiadam wam: **Dopóki niebo i ziemia nie przemina, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych, i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim**”. (Ew. Mateusza 5,17-19)

- CZY PISMO ŚWIĘTE DOPUSZCZA MOŻLIWOŚĆ ZMIANY BOŻYCH PRZYKAZAŃ?

„Wszystkie przykazania Jego są trwałe, ustalone **na wieki, na zawsze**”. (Psalm 111,7-8)

- JAKIE KONSEKWENCJE POCIĄGA ZA SOBĄ ZMIANA LUB ŁAMANIE CHOĆBY JEDNEGO Z BOŻYCH PRZYKAZAŃ ?

„Choćby ktoś przestrzegał całe Prawo, a przestąpiłby **jedno tylko przykazanie**, ponosi winę za wszystkie. Ten bowiem, który powiedział: Nie cudzołóż, powiedział też: Nie zabijaj. Jeżeli więc nie popełniasz cudzołóstwa, dopuszczasz się jednak zabójstwa, jesteś przestępcą wobec Prawa.” (List św. Jakuba 2,10-11)

- CZY PISMO ŚWIĘTE PRZEPOWIEDZIAŁO PRÓBĘ ZMIANY BOŻYCH PRZYKAZAŃ?

„Będzie wypowiadał słowa przeciw Najwyższemu i wytracał świętych Najwyższego, będzie zamierzał **zmienić** czasy i **Prawo**”. (Księga Daniela 7,25)

- CZY ŚWIĘCENIE NIEDZIELI MA UZASADNIENIE W BIBLIJ?

Katolicki kardynał, **James Gibbons** (The Faith of Our Fathers, wyd. 47, s.111-112): „Możecie przeczytać Biblię od Genesis do Objawienia i **nie znajdziecie nawet jednej wzmianki potwierdzającej świętość niedzieli. Pismo Święte nakazuje i wymaga święcenia soboty**”.

- CO WEDŁUG SYNA BOŻEGO JEST WAŻNIEJSZE, LUDZKA TRADYCJA CZY BOŻE PRZYKAZANIA?

„On im odpowiedział: Dlaczego i wy przestępujecie przykazanie Boże dla **waszej tradycji** ? Bóg

przecież powiedział: *Czczij ojca i matkę...* Wy zaś mówicie: "Kto by oświadczył ojcu lub matce: Darem [złożonym w ofierze] jest to, co dla ciebie miało być wsparciem ode mnie, ten nie potrzebuje czcić swego ojca ni matki". I tak ze względu na **waszą tradycję zniesliście przykazania Boże**. Obłudnicy, dobrze powiedział o was prorok Izajasz: *Ten lud...czci mnie na próżno, ucząc zasad podanych przez ludzi.*" (Ew. Mateusza 15,3-9)

- KTÓRY DZIEŃ ŚWIECILI PIERWSI CHRZEŚCIJANIE?

**Moret**, teolog anglikański: „Pierwotni chrześcijanie otaczali sabat wielkim szacunkiem i spędzali ten dzień modląc się i słuchając kazań. Przejęli tę praktykę od samych apostołów”. (Dialoges on Lords Day);

E. **Brereword**: „Przestrzeganie soboty było kontynuowane w Kościele chrześcijańskim do V wieku”. (Learned Treatise of Sabbath, s. 77)

- CO STANOWI GŁÓWNA CECHE CHARAKTERYZUJĄCĄ PRAWDZIWY KOŚCIÓŁ BOŻY W CZASACH OSTATECZNYCH?

„Tu się okazuje wytrwałość świętych, tych, którzy **strzegą przykazań Boga** i wiary Jezusa”. (Apokalipsa Św. Jana 14,12)

KORESPONDENCYJNA SZKOŁA „KSB”  
POLECA **BEZPŁATNY KURS „ZDROWIE i RODZINA”**  
**Bezpłatne lekcje KSB otrzymasz podając swój adres na stronie**  
<http://www.kursybiblijne.pl/index.php?ot=ksboff>

**KONTAKT Z AUTOREM: [zielarz@nadzieja.pl](mailto:zielarz@nadzieja.pl)**