

Zakoni Prirode – Zakoni Koji Vraćaju Zdravlje!

Kao uzrok pojave raznih bolesti u današnjem svijetu moguće je navesti mnoge razloge, no najveći među njima jest nepoštivanje prirodnih zakona. Zakoni prirode odnose se na bilo koji vid naših života: od naših tijela, do prehrane, kao i našeg okruženja.

No, koji su to zakoni? Ovo su jednostavni zakoni prirode: **Čist zrak, sunčeva svjetlost, umjerenost, odmor, tjelovježba, prehrana, voda, povjerenje. Ovo su istinski lijekovi iz prirode.** Vidimo, dakle, da postoji osam različitih zakona prirode.

Ove prirodne zakone zapravo možemo promatrati i kao zakone zdravlja, ili jednostavne lijekove koje možemo koristiti pri svladavanju bolesti i vraćanju zdravlja. Svaki bi pojedinac trebao posjedovati osnovna znanja o ovim ljekovitim sredstvima, te njihovom korištenju i primjeni, ne samo na sebi, već i na drugima. Pozabavimo se ukratko svakim od ovih zakona prirode.

ZAKON ZRAKA

Čist i svjež zrak osnovni je sastojak života. Živjeti bez hrane možemo tjednima, bez vode danima, no bez zraka svega nekoliko minuta. Svakoju je stanicu našeg tijela za pravilno funkcioniranje potreban kisik. Razumljivo je, stoga, da ukoliko udišemo nečisti zrak, time naše tijelo prisiljavamo da se hrani ovim nečistim kisikom. Štoviše, Američko udruženje za zdravlje pluća (American Lung Association) tvrdi da oko polovica svih bolesti svoj uzrok ili razlog pogoršanja nalazi u zagađenom zraku.

Svjež zrak besplatan je blagoslov s Neba, čija je uloga oživljavanje i pokretanje cijelog sustava. Potpuni i duboki udasi svježeg zraka, a ne zraka ispunjenog dimom ili smogom, ispunjavaju pluća kisikom, i tako pomažu u pročišćavanju krvi. Zrak krvi daje svjetlu boju, a srce onda tu životodavnu struju šalje u sve dijelove tijela. Stoga se cirkulacija krvi ne bi smjela ometati uskom odjećom, trakama, ili nedostatnom odjećom koja bi naše ruke i noge trebala štiti od hladnoće. Štoga odmeta cirkulaciju, vraća krv natrag u vitalne organe, a to može uzrokovati začepljenje. Ovo može rezultirati glavoboljom, kašljem, nepravilnim srčanim ritmom ili usporenom probavom.

Dobro i pravilno disanje umiruje živce, pojačava tek, te pospješuje probavu. Također, potiče čvrsti i osvježavajući san. Dobrobiti čistog svježeg zraka nikako ne smijemo podcijeniti.

ZAKON SUNČEVE SVJETLOSTI

Sunčeva je svjetlost jedno od najljekovitijih sredstava iz prirode. Izaći van i uživati u zrakama Božje sunčeve svjetlosti jednostavan je lijek. Možemo i razmaknuti zavjese i prisustvom sunčeve svjetlosti imati dobrobiti, a pritom i uljepšati naše domove.

Sunčeva svjetlost uništava bakterije, te tako može pomoći izliječiti ili spriječiti upale. Sunčeva svjetlost pokazala je prilikom istraživanja pozitivan učinak na zdravlje krvožilnog sustava, te mišićnu snagu mladića fakultetske dobi. Također, prema jednom istraživanju, ona može za 30-40% smanjiti rizik pojave raka dojke kod žena koje su pristale na barem 10-15 minuta dnevnog izlaganja. Također, pokazano je kako snižuje krvni pritisak, i povišeni kolesterol; povećava proizvodnju crvenih i bijelih krvnih zrnaca, pobošljava cirkulaciju, te čak pomaže pri gubitku težine. Najbolje od svega, kada sunčeva svjetlost nesputano dopre do naše kože, nastaje vitamin D, koji je od iznimne važnosti za iskorištavanje kalcija u tjelesnom sustavu. Dakle, umjerena izravna izloženost sunčevoj svjetlosti, bez krema sa zaštitnim faktorom ili ulja za samotamnjenje, uistinu je neophodna za dobro zdravlje.

Kao što je sunce neophodno za dobro zdravlje, i od njegovih se iscjeljujućih zraka ne trebamo skrivati, tako se možemo ugledati i u Isusa, "Sunce pravde", i ne sakrivati se od Njega, jer nam On dolazi "sa zdravljem pod krilima svojim" (Malahija 4:2). Isus obećava izlječenje svakoj duši oboljeloj od grijeha. Mnogi koji borave u tamnoj sjeni grijeha i smrti, trebaju shvatiti da imaju nadu u spasenje, kad bi se samo okrenuli ka Svjetlu svijeta, jer "U njemu jest život, i taj je život svjetlo ljudima" (Ivan 1:4). Da, Isus Krist jest "Svjetlost istinska koja prosvjetljuje svakog čovjeka što dođe na svijet" (Ivan 1:9). Ako odaberete svakoga dana otvoriti svoje srce kako biste primili iscjeljujuće zrake njegove ljubavi i pravde, uistinu ćete pronaći melem iscjeljenja koji je potreban kako bi vaš život promijenio iz lošeg u dobro.

Kao što vam je Bog dao sunce – čije zrake svjetlosti donose iscjeljenje i toplinu, tako vam je dao i svog Sina, Isusa, čija svjetlost istine donosi iscjeljenje i toplinu vašoj duši. Bog vam je dao i sunce i Isusa da vam budu na radost, blagoslov, zdravlje i dug život; a za one koji odaberu Isusa kao svog Spasitelja – i život koji nikada ne završava!

ZAKON UMJERENOSTI

Najbolje moguće zdravlje uvelike ovisi o umjerenosti. Umjerenost znači suzdržavanje i odricanje. Suzdržavati se potrebno u svim područjima svakodnevnog života, bilo poslu, jelu, piću, razmišljanju, itd., dok odricanje mora postojati u svim područjima koja su štetna po naše zdravlje.

Umjerenost u prehrani nagrađena je umnom i moralnom snagom; ona također pomaže u kontroliranju strasti. Prejedanje je posebno opasno za one koji su već samim karakterom sporiji i ljeniji. Oni bi trebali jesti manje i mnogo se vremena baviti tjelovježbom. Postoje ljudi prirodno iznimnih sposobnosti, koji ne postižu ni polovicu onoga što bi mogli, kad bi samo prakticirali samokontrolu i odricanje od apetita.

Neki bi voljeli da im se propiše neko strogo pravilo u prehrani. Prejedaju se i onda požale, i tako stalno misle o onome što jedu i piju. No, ne može jedna osoba postavljati precizna pravila nekoj drugoj. Svatko treba koristiti svoj razum i samokontrolu, te onda djelovati iz načela.

Trebali bismo paziti da na sebe ne preuzimamo terete koje bi drugi mogli i trebali nositi. Potrebno je ohrabrivati ljude na radostan, miran i način razmišljanja pun nade, jer upravo o ovome ovisi naše zdravlje. Posao koji Bog očekuje od nas da obavimo, neće nas sprječavati u brizi za zdravlje. Što je naše zdravlje savršenije, to će savršeniji biti i naš rad. Kada prekomjerno iskorištavamo našu snagu i postanemo

iscrpljeni, podložni smo razvijanju prehlade, a u takvim se trenucima javlja opasnost drastičnog pogoršanja bolesti. Brigu o nama samima ne smijemo lakomisleno i bezbrižno prepustiti Bogu. On je tu odgovornost dao nama.

Neumjerena je želja, kod Adama i Eve za posljedicu imala gubitak Edena. Umjerenost u svemu, u većoj je mjeri povezana s našim povratkom u Eden no što to mnogi shvaćaju. Bilo što, što smanjuje naše tjelesno zdravlje, oslabljuje naš um i čini ga manje sposobnim razlikovati ispravno od pogrešnog. Postajemo nesposobniji izabrati ono dobro, te imamo manju snagu volje da bi činili ono za što znamo da je ispravno.

Ukazujući na samoodricanje koje su prakticirali natjecatelji u drevnim grčkim igrama, apostol Pavao piše: "Svaki natjecatelj živi suzdržljivo. Oni to čine da dobiju vijenac koji će istrunuti, a mi da dobijemo nagradu koja će vječno trajati. Trčim zato, ali uvijek prema cilju, a ne besciljno i uzaludno poput nekoga tko šakom udara vjetar. Stegom morim svoje tijelo i tjeram ga poput roba da ne bih, pošto sam drugima propovijedao, sâm bio odbačen." 1 Korinćanima 9:25-27.

ZAKON ODMORA

Nakon napornog dana na poslu, ništa nije slađe od polaganja glave na mekan jastuk i spavanja. Dok spavamo, aktivnost našeg tijela mijenja brzinu. Neki se dijelovi mozga isključe, dok se druga područja uključe u reorganizaciju nedavno prikupljenih informacija. Umjesto pružanja energije za rad, tjelesni sustavi popravljaju bilo kakvu štetu učinjenu tijekom dana, nadoknađuju izgublenu energiju, i pomlađuju sustav. Ukoliko ne kršimo njezine zakone, tijekom spavanja priroda će nam vratiti snagu. Ne možemo dugoročno varati na količini sna bez žrtvovanja zdravlja.

Oni koji ulažu velike napore kako bi u zadanom vremenskom roku obavili traženi posao, te nastave raditi i onda kad im zdrav razum nalaže da bi se trebali odmarati, nikad nisu dobitnici. Oni žive od posuđenoga kapitala. Tako troše životnu silu koja će im trebati ubuduće. Jednom kada ta energija, koju su tako nepromišljeno potrošili bude potrebna, oni zbog njezinog nedostatka zakažu. Najbolje bi bilo na počinak otići između 21 i 22 sata, jer svaki sat sna prije ponoći vrijedi kao dva sata sna poslije ponoći.

Tjelesni je odmor potreban za očuvanje zdravlja, te bismo bez njega zasigurno ubrzo umrli. Jednako nam je tako, za naše blagostanje, neophodan i duhovni odmor. Bez njega bismo također umrli, ali ovoga puta vječnom smrću. Ovaj duhovni odmor može nam pružiti samo i jedino Bog.

Istinski duhovni odmor jest odmor od krivnje koju nam nameću naši grijesi. Ovog uznemirujućeg osjećaja krivnje i robovanja grijehu moguće se osloboditi jedino kroz Isusa Krista.

"Ne shvaćate li da sami birate sebi gospodara? Možete izabrati grijeh, koji vodi u smrt, ili možete izabrati poslušnost Bogu i da vas on prihvati kao pravedne. Jer plaća za grijeh je smrt, a Božji je dar vječni život u našem Gospodinu Isusu Kristu." Rimljanima 6:16, 23.

Riječi našega Spasitelja, "Dođite k meni... i ja ću vas odmoriti" (Matej 11:28) su recept za iscjeljenje tjelesnih, umnih, i duhovnih bolesti. Iako su ljudi vlastitim postupcima na sebe navukli patnje, Krist na njih gleda s milošću i sažaljenjem. U

Njemu mogu pronaći pomoć. On će, za one koji odmaraju u Njemu, učiniti velike stvari.

Kao što se Bog odmorio sedmoga dana, nakon što je stvorio ovaj svijet (vidjeti Postanak 2:2-3), tako je taj isti sedmi dan Subota, tjedni podsjetnik za nas, na činjenicu da je Isus i naš Stvoritelj, ali i naš Otkupitelj i Spasitelj od grijeha. U svetim satima svake Subote, Isus vas osobno poziva da se odvojite od ovozemaljskih aktivnosti i briga, tako da možete ući u ovaj poseban odmor s Njim. A da je dovršeno, znamo jer se u Svetome pismu spominje sedmi dan: 'Bog je sedmoga dana počnuo od svih djela koja je učinio.' Tako posebno mjesto odmora još očekuje Božji narod. Koji su već ušli, odmaraju se od svojeg posla, baš kao što je i Bog učinio nakon stvaranja. Trudimo se stoga ući u mjesto odmora da ne slijedimo uzor onih koji su propali zbog neposlušnosti." Hebrejima 4:4, 9-11.

ZAKON TJELOVJEŽBE

Svakodnevno vježbanje dokazano je izvrstan način usporavanja učinaka starenja na tijelo, te poboljšanje kvalitete života. Najbolji oblik tjelovježbe jest hodanje, jer se tako koriste svi organi tijela. Ne postoji vježba koja bi mogla zamijeniti hodanje. Svakodnevno hodanje u trajanju od jedne ili više milja (oko 1,61 km) uvelike poboljšava cirkulaciju krvi. Djelovanje srca postaje savršenije, a redovitom, svakodnevnom tjelovježbom, šest dana tjedno, ono će biti osnaženo da pumpa veći obujam krvi po otkucaju. Time mu se produžuje odmor između otkucaja, što produžuje život. Ova aktivnost također smanjuje vrijeme potrebno da se otrovi izbace iz našeg sustava.

Gotovo 1/3 svih nečistoća u našem sustavu izlučuje se putem kože, a tjelovježba pomaže porama da se otvore, i izbace nečistoće kroz znojenje. Pluća se prošire i ojačaju, te tako mogu izbaciti više otrovnih plinova. Povećanjem koncentracije kisika, čitav tjelesni sustav dobiva novu vitalnost, te ojačava u savladavanju lošeg zdravlja.

Tjelovježba je također važna i za probavu. Može pomoći i pri sprječavanju bolesti kao što su rak, visoki krvni pritisak i kolesterol. Svakodnevnom tjelovježbom jačamo i poboljšavamo i naš imunološki sustav. Limfnome sustavu tjelovježba donosi bolju cirkulaciju limfne tekućine, i to od 5 do 15 puta tijekom intenzivnije tjelovježbe.

Tjelovježba je besplatna. Dok u njoj sudjelujemo, sjetimo se zahvaliti našem Stvoritelju, na daru života koji je dao svakome od nas. Oni koji ne odvajaju dio vremena za tjelovježbu, morati će odvojiti dio vremena za bolest! Stoga, svakako redovito odvojimo vremena za hodanje ili druge oblike tjelovježbe, te time pomognimo našem tijelu da vrati i održava zdravlje. Tako možemo, ne samo živjeti dulje, nego i biti slobodni od bolesti i boli, što će povećati i naš osjećaj sreće.

ZAKON DOBRE PREHRANE

Naša su tijela izgrađena od hrane koju jedemo. Svakim se našim pokretom tkiva sustavno kidaju, a ovo se kidanje popravljaju iz hrane koju jedemo. Stoga je u našem najboljem interesu da izaberemo jesti samo onu hranu koja će nas najbolje opskrbiti elementima potrebnim za izgradnju tijela. U ovom izboru, apetit nije siguran

vodič. On često zahtjeva hranu koja narušava zdravlje, te uzrokuje slabost umjesto da daje snagu.

Kako bismo znali koja je najbolja hrana, moramo proučavati izvorni Božji plan ljudske prehrane. Onaj koji je stvorio čovjeka, i koji razumije njegove potrebe, dodijelio je Adamu njegovu hranu (vidjeti Postanak 1:28, 3:18). Tako nam je Bog osigurao žitarice, orašaste plodove, voće i povrće kao najbolju prehranu za nas. Ove su namirnice, pripremljene na što je moguće prirodniji i jednostavniji način, najhranjivije i najzdravije namirnice. One nam daju snagu, izdržljivost, i snagu uma kakve se ne mogu dobiti složenijom i stimulativnijom prehranom.

Oni koji izaberu nadilaziti Božju izabranu hranu, i dodaju meso u svoje obroke, rade ništa drugo doli posredno jedu žitarice i povrće; jer životinja neposredno prima najhranjivije tvari iz ove žive hrane. Život iz tih žitarica i povrća već je iskorišten i potrošen. Tako čovjek jedenjem životinjskog mesa dobiva samo ostatke hranjivih tvari. Možemo stoga vidjeti da bi nam bilo mnogo korisnije ove životodavne korisne tvari ne dobivati posredno, već izravno iz prirodne hrane koju je Bog osigurao za nas!

Meso nikada nije bila najbolja hrana, čak ni u Noino vrijeme; no njegovo korištenje u sadašnjim vremenima još je 10000 puta upitnije, budući da broj raznih vrsta oboljenja među životinjama ubrzano raste. Oni koji koriste meso u prehrani slabo poznaju to što jedu. Često, kada bi ljudi mogli vidjeti te razne životinje, pa i ptice, ribe i druge dok su još žive, te kad bi poznavali kvalitetu mesa koje kupuju, pripremaju i zatim jedu, s gađenjem bi se odrekli takve hrane. Ljudi u kontinuitetu jedu meso koje je prepuno bolesti i mikroba koji uzrokuju rak. Tako se prenose rak i druge smrtonosne bolesti. Ovo je jedan od razloga zašto su mnogi ljudi iz mesoprerađivačke industrije zapravo vegetarijanci!

Osim što je za naše zdravlje štetno meso, u prehrani se obično koriste i prevelike količine šećera. Torte i kolači, peciva, slatki pudinzi, želei, džemovi, vrlo su učinkoviti uzročnici probavnih smetnji. Posebno su štetni oni pudinzi i kreme u kojima kao glavne sastojke nalazimo mlijeko, jaja i šećer. Nekontrirano korištenje mlijeka i šećera zajedno trebalo bi izbjegavati, jer ova kombinacija u želucu fermentira i tako proizvodi alkohol. Postoje slučajevi gdje su pojedine osobe umrle od ciroze jetre, čije se nastajanje u cijelosti pripisuje djelovanju alkohola, a da te osobe ipak alkohol nikada u životu nisu konzumirale. Saznalo se da se njihova prehrana u velikoj mjeri sastojala od sladoleda i drugih deserata koji sadrže kombinaciju mlijeka i šećera.

Također, od ključne važnosti za zdravlje jest redovitost u jedenju. Svaki bi se obrok trebao redovito odvijati u točno određeno vrijeme uz, općenito govoreći, ne više od tri obroka dnevno. Prilikom svakog obroka neka svatko jede ono što njegov tjelesni sustav zahtjeva, te neka ne jede ništa drugo do sljedećeg obroka. Postoje mnogi koji jedu u nepravilnim razmacima, ili uzimaju sitne zalogaje između obroka. To se ne događa zbog potrebe tijela za time, već stoga što nemaju dovoljnu snagu volje da se odupru tim sklonostima. Kada bismo jeli uvijek u redovito vrijeme, i to samo hranu koja je jednostavna i hranjiva, ne bismo se osjećali tako premorenima, niti bi bolesti u tolikoj mjeri bile uzrok našim patnjama.

U svakom slučaju, svakoj situaciji, bilo u našem životu, ili životu naše obitelji, navikavajmo našu savjest i upotrijebimo snagu volje. Pribavljajmo dobru, cjelovitu i zdravu hranu za obroke, pa će nam promjena iz lošeg u dobar način prehrane biti uvelike olakšana, a zahtjevi za štetnim namirnicama u prehrani uskoro će nestati.

ZAKON VODE

Čista, meka voda, zaista je dar od Boga! Voda djeluje kao otapalo, sredstvo prijenosa tvari, regulator temperature i sredstvo za podmazivanje. Više od 60% našeg tijela sastoji se od vode. Naša krv, pluća, srce, i bubrezi u svom sastavu imaju oko 80% vode. Naš mozak, srce, živci, jetra i koža oko 70%. Možemo, dakle, vidjeti da voda igra vodeću ulogu u očuvanju zdravlja.

Ne samo to: tijekom dana izgubimo i do oko 2,4 l (80 oz) vode, što je jednako 10 čaša od oko 2,4 dl (gubitak vode kroz urin iznosi oko 1,3 l ili 44 oz, a kroz znojenje i disanje gubimo oko 0,5 l (16 oz) za svaki način, dok kroz stolicu taj gubitak iznosi oko 0,1 l ili 4 oz). Kroz hranu koju jedemo u tjelesni sustav vratimo tek oko 0,71 l (24 oz) vode. Dakle, količina vode koju bismo trebali popiti da bismo nadoknadili ovaj manjak iznosi oko 1,66 l (56 oz). Dakle, svatko bi od nas dnevno trebao popiti najmanje oko 7 čaša od 2,4 dl vode. Ukoliko to ne učinimo, dehidrirat ćemo i moguće uzrokovati sebi razne probleme, u rasponu od umora do loše probave. Dehidracija tijela veća od 10% može dovesti do smrti.

U zdravlju i bolesti, čista je voda jedan od najdragocjenijih blagoslova s neba. Njezina pravilna upotreba poboljšava zdravlje. To je piće koje je Bog odredio za taženje žeđi i životinja i čovjeka. Kada se pije u gotovo neograničenim količinama ona pomaže u opskrbi tjelesnog sustava, i pomaže prirodi u opiranju bolestima. Vanjska primjena vode jedan je od najlakših i najprihvatljivijih načina reguliranja cirkulacije krvi. Budući da se putem kože nečistoće neprestano izlučuju iz tijela, njezini se milijuni pora brzo začepe ukoliko se ne održavaju čistima redovitim kupanjem najmanje dvaput tjedno.

Kada je Bog dao vodu kako bi zadovoljio našu žeđ, iskoristio je ovaj dragocjeni dar kako bi njime simbolizirao važnost duhovnog života i odnosa s Njim. Isus Krist uistinu jest "živa voda", a njegovo obećanje svakome tko žeđa glasi: "Ako je tko žedan, neka dođe k meni i neka pije" Ivan 7:37. Kao što nam je voda potrebna za održavanje života i tjelesnog sustava, tako nam je, svakoga dana u životu potreban i Krist, kako bi u nama ponovno stvorio svoj karakter i sličnost Njemu, te nas tako odveo u vječni život.

ZAKON POVJERENJA

U ovom grozničavo užurbanom svijetu u kojem živimo, sa svim njegovim pritiscima i rokovima, može biti vrlo teško spriječiti umor, malaksalost i stres. Stres je bilo koja situacija ili djelovanje koje na nas navlači dodatani pritisak ili intenzitet, pa bili oni tjelesne ili umne prirode. Neki od uobičajenih simptoma djelovanja stresa na tijelo su: povećanje krvnog pritiska, ubrzano disanje, pojačano znojenje i ubrzano kucanje srca. No, od svih uzročnika stresa, najrasprostranjeniji je briga, zabrinutost. No, zabrinutost je u velikoj većini slučajeva zapravo potpuno nepotrebna.

Izravna suprotnost zabrinutosti jest povjerenje. Povjerenje znači moći se potpuno pouzdati u nekoga ili nešto. Zanimljiva je činjenica da Biblija ima mnogo toga za reći o povjerenju. Kaže nam da se ne trebamo pouzdavati u oružje ili bogatstvo ili izobilje (Psalam 49:6-7), ni u vođe (Psalam 146:3), ni u ljude (Jeremija 17:5), pa čak ni u same sebe (Ezekijel 33:13). Ipak, upravo u ove čimbenike ljudi danas imaju najviše povjerenja.

Kome ili čemu bismo trebali pokloniti svoje povjerenje? "Čuvat ćeš ga u miru savršenom jer se u te uzda. Uzđajte se u Jahvu dovijeka, jer u Jahvi je snaga vječna" Izaija 26:3-4 [prevedeno iz KJV].

"Uzdaj se u Gospoda svim srcem! Na svoju razboritost ne oslanjaj se! Misli na njega na svim putovima svojim i on će ti ravnati staze." Izreke 3:5-6.

Iako je posve prirodno da se ljudi u nešto ili nekoga pouzdaju, prilično je tužna činjenica da toliko mnogo ljudi svoje povjerenje poklanja nekom ili nečemu drugom, samo ne našem brižnom i povjerenja vrijednom Spasitelju Isusu Kristu. "Ti narode, uzđaj se uvijek u njega! Izlijevajte pred njim srca svoja; utočište je naše Bog!" Psalam 62:8.

Povjerenje u Boga, posebice kada nas muči bolest, može činiti ključnu razliku, čak i kada se govori o vremenu potrebnom za oporavak. Naš se Spasitelj uistinu brine za naše zdravlje!

Božja želja upućena svakom ljudskom biću izražena je ovim riječima: "Ljubljeni(/a)! Želim ti u svemu dobro i da budeš zdrav(/a), kao što je dobro tvojoj duši." 3 Ivanova 1:2.

Prepun ljubavi, naš je nebeski Liječnik onaj "koji ti oprašta za sva zlodjela, koji ozdravlja sve bolesti tvoje, koji čuva od propasti život tvoj, koji te kruni milošću i milosrđem." Psalam 103:3-4. Molim vas, ne dopustite da prođe još jedan dan u kojem Ga niste prihvatili kao svog Prijatelja i Spasitelja.