



НУЖДТА ОТ ОЩЕ ЕДИН ЗДРАВЕН ВЕСТНИК

"Аз дойдох, за да имат те живот и да го имат изобилно." (Йоан 10:10)

Това изявление на Исус Христос никога не ми е давало покой. По времето, когато трябва да направя



Петя НАКОВА,
главен редактор

съзнателния си избор за християнската вяра, ми се струваше, че животът, който ми предстои, няма нищо общо с изобилието. Както и на много други хора, той ми изглеждаше пълен с ограничения и заповеди

относно това, какво не трябва да се прави. Оттогава минаха 13 години, през които разбрах - по едно "Да" запълва всяко "Не" в духовната област. Но започнах да се питам дали пък изобилен живот не значи изобилие от глад, болести, безпаричие, стрес и смърт.

Безспорно първият аспект на изобилието на

живота, който ни дава Исус Христос, е свързан с правото ни на живот през една цяла вечност. Но контекстът на думите Му засяга не само бъдещето, а и настоящето. И ние трябва да имаме предвид законите, водещи до изобилие в духовното, душевното и физическото ни съществуване днес и сега.

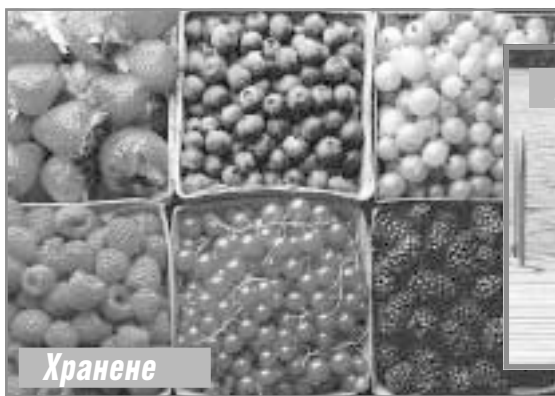
Така както любовта

към Бога води до попълноценна любов към ближния; съвършеният верски мир - до изключително спокойствие в хода на напрегнатия ден; радостта от досега с личността на Бога - до по-пълноценна радост от досега с любимите ни хора; по същия начин съобразяването с природните закони води до здраве, бодрост, физи-

чески сили и добро самочувствие. Но и не само това - изобилието тук включва наслада от начина, по който се постига здравето, и наслада от употребата му.

Тази здравна приуртка има за цел да ни научи да се наслаждаваме на обикновените неща - храната, движението, слънцето, водата, въздуха.

Наслади се!



Хранене



Почивка



Въздржание



Доверие в Бога

Искаш ли да бъдеш добре?

Д-р Антон ДАМЕВ

Веднъж Исус Христос минал край един басейн, където лежал човек развалина, болен от 38 години. Отначало близките му не жалели пари за него, водели го при най-добрите лекари и свещеници, но времето минавало, всички го оставили и той изпаднал в състояние на пълна безнадеждност.

И този специален ден болният чул въпроса: „Искаш ли да бъдеш добре?“ Отговорил, че за да е добре, трябва някой да го потопи в басейна, когато там слезе ангел, а няма кой. Вместо да се възползва от Източника на живота, болният искал да Му каже какво трябва да направи. Каква ирония!

Абсолютно всеки днес знае кое е най-доброто за неговото здраве. В магазина и на гости хората се надпреварват да си дават съвети, които често са напълно противоположни. Но Този, Който ни е създал, знае кое е най-добро за нас. В Библията Бог ни е дал много съвети за това, как да запазим здравето си, и медицинската наука днес ни представя силни доказателства за тяхната истинност. Затова нашият вестник иска да посвети тази страница на най-доброто, което трябва да знаем, за да бъдем добре.

Д-р Антон Дамев е изтъкнат член на колегията на Американската лекарска асоциация и ще отговаря на читателски въпроси в областта на вътрешните болести.

АТЕРОСКЛЕРОЗАТА ЗАПОЧВА ОЩЕ ОТ ДЕТСТВОТО



В СЛЕДВАЩИЯ БРОЙ ЧЕТЕТЕ:

НЕ МОЖЕШ ДА ЗАСПИШ?

• Причини за безсънието • Лекарствата • Как да се справим

ТАЙНИТЕ НА БОСИЛЕКА

Вашите въпроси очакват: **д-р Антон Дамев, вътрешни болести, д-р Гургана Гешанова, фитотерапевт, д-р Гургина Георгиева, диетолог, д-р Николина Ботева, очни болести.**

Адрес: София 1000, ул. Солунска 10, за здравното приложение, e-mail: xm@tradel.net

Болката е предупреждение на организма за нещо, което не е в ред, и ние постепенно се научаваме да не пренебрегваме тези предупреждения. За нещастие първият знак, че нещо в нашите артерии не е наред, често е внезапната смърт! Болестта започва в детството и обикновено се развива бавно през годините, за да се появи след петдесетата година, а понякога и по-рано!

Проблемът е атеросклерозата - втвърдяване на артериите - причина за повечето сърдечно-съдови заболявания.

Всеки човек се ражда с чисти, гъвкави артерии и те трябва да останат такива, докато ум-

ре от онази рядка болест, наречена Старост. Днес обаче в артериите на повечето хора от цивилизованите страни се натрупват и втвърдяват холестерол, мазнини и калций, докато накрая ги запушат.

Може да изглежда изненадващо, но докато артериите на дадената личност не се запушат 80%, няма никакви симптоми или признаци за смущение.

Решението на този проблем няма да намерим в съвременното здравеопазване или в лекарската помощ по време на или след сърдечна атака.

Болести, дължащи се на атеросклерозата:

- стенокардия
- инфаркт на миокарда
- прекъсващо куцане
- гангрена
- импотентност
- хипертония
- мозъчен инсулт
- старческо оглувяване
- загуба на слух
- загуба на зрение
- някои видове рак

Продължава на следващата страница