

Сторми Омартинан

ГАРМОНИЯ *души и тела*

Библейский путь
к здоровому образу жизни

3-е издание



Зведение

БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМИ СОБОЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Когда люди говорят, что хотят быть молодыми, то не имеют в виду, что в 40 лет нужно выглядеть на 20, а в 20 — на 10 лет. Однако если вам 40, вы не хотите, чтобы вам давали больше. Неплохо также в 50-летнем возрасте выглядеть на 50. Плохо, если вам 50, а вы не только выглядите, но и чувствуете себя на все 65. Иначе говоря, мы не хотим стареть *преждевременно*. Быть старыми — значит выглядеть старше своих лет.

У каждого возраста есть свои преимущества, в том числе и у пожилого, поэтому не следует его бояться. На праздновании каждого своего дня рождения вы можете выглядеть здоровыми, молодыми, привлекательными и жизнерадостными. С чем вам нельзя мириться, так это с преждевременным старением. Этот процесс — следствие отсутствия в вашей жизни равновесия, которое нарушается из-за избытка стрессов, дефицита физической нагрузки, неправильного подхода к питанию, плохого сна, потребления недостаточного количества воды, отказа от свежего воздуха, солнца или практики поста. Такой образ жизни приводит к накоплению в вашем организме вредных веществ, которые ускоряют процесс старения.



Отдавая должное каждому возрасту, мы не должны приближаться к закату своих дней разбитыми, больными и ослабленными, потому что в таком состоянии трудно радоваться преимуществам любого возраста. Для долгой и полноценной жизни нам необходимо крепкое здоровье, душевный покой, любовь и радость. Мы хотим до своих последних дней оставаться сильными, активными, бодрыми, дарить радость и нести свое служение. Хотим быть умными, работоспособными, энергичными, здоровыми, молодожаво выглядящими, привлекательными и жизнерадостными, а не больными, на ладан дышащими стариками с отвратительной внешностью.

Если бы вы спросили неизлечимо больных людей, что они думают о своем нынешнем состоянии, каждый из них ответил бы: «Жаль, что раньше я не знал(а), что значит вести здоровый образ жизни». Те же, кто знал, наверное, сказали бы: «Жаль, что я не вел(а) здоровый образ жизни».

София, тело которой было изуродовано раком, за неделю до своей смерти призналась мне: «Жалею, что я не научилась прощать и не посвятила Богу свою жизнь». Долгие годы эта женщина жила с ожесточенным сердцем, это подорвало ее здоровье, и она умерла в 50 лет.

Мэри, исцелившись от рака верхних дыхательных путей и легких, не захотела выполнять рекомендации врача и продолжала курить, употреблять алкоголь и питаться так, как она привыкла. Эта женщина умерла с мучительным сознанием, что знала о правильном пути, но отказалась идти по нему.

Макс много лет питался суррогатными продуктами, страдал от ожирения, работал сверх меры, пренебрежительно относился к физической нагрузке. В конце концов он решил, что со следующей недели начнет вести новый, здоровый образ жизни. К сожалению, он опоздал с приня-



тием правильного решения: на следующее утро Макс умер от сердечного приступа. Ему было всего 40 лет.

Молодой человек по имени Рики, питавшийся почти одними конфетами, кексами, печеньями, которые он запивал газированной водой, умер от лейкемии. Из-за неправильного питания Рики его организм оказался неспособным противостоять болезни и бороться вместе с врачами за жизнь. Ему было всего 25 лет.

Все эти безвременные смерти стали печальным финалом процесса преждевременного старения организма. Я лично знала каждого из этих людей и видела, что причиной их гибели стало недостаточное знание Божьих путей к душевному и физическому здоровью, или нежелание следовать этими путями, или пренебрежительное отношение к ним.

Тот, кто настраивается на хождение Божьими путями и понимает, насколько они хороши, получает в награду здоровье, молодость, привлекательную внешность и долгие годы жизни. У того, кто с уважением и заботой относится к своему телу и видит в нем место обитания Святого Духа, легче входит в привычку следовать Божьими путями.

Никогда не бросайте завистливые взгляды на тех людей, которые со стороны кажутся благополучными и позволяют себе делать то, что подтачивает их здоровье: они едят пищу быстрого приготовления, пьют кофе, употребляют алкоголь и с наслаждением затягиваются сигаретой. Эти люди с головой уходят в работу, отказываются от физической нагрузки, свежего воздуха, солнечного света и полноценного отдыха. Дни здоровой жизни таких людей, как правило, сочтены. Рано или поздно им приходится расплачиваться за свое безрассудство и порой слишком дорого и неожиданно для них самих. Невозможно бесконечно попираť законы, установленные Богом для нашей жизни,



и продолжать здравствовать. До сих пор это никому не удавалось. Какими бы грандиозными ни были ваши успехи в служении (пусть даже ваш альбом христианских песен был признан лучшим из лучших, или вам удалось привести к Господу весь штат Мэн), если вы попираете законы, установленные Богом для вашей жизни и укрепления вашего здоровья, вам придется расплачиваться за свое непослушание.

Если от природы вам дано здоровое сильное тело, радуйтесь и благодарите Бога и извлекайте из книг знания о том, как сохранить на долгие годы это благословение. Не ждите, когда с вами случится беда и вы будете восстанавливать утраченное здоровье по специальным оздоровительным программам. Даже если сегодня вы чувствуете себя прекрасно, не пренебрегайте здоровьем, ведь рано или поздно ваше тело предъявит вам счет. Пока этого не произошло, приступайте к выполнению семи шагов к душевному и физическому здоровью и пожинайте чудесные плоды, ощущая себя молодыми, привлекательными и бодрыми.

БЕСПРИСТРАСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

Испытываете ли вы радость, когда смотрите на себя в зеркало? Какие у вас глаза? Покрасневшие? Усталые? Тусклые? Воспаленные? Измученные? Заплывшие? Потухшие? Они слезятся или чешутся? Плохо видят?

А как насчет вашей кожи? Она чересчур сухая? Или слишком жирная? Пористая? Бледная? Воспаленная? Землистого цвета? Дряблая?

А какое у вас тело? Ослабевшее? Уставшее? С кожей, потерявшей упругость? Слишком тучное? Чересчур худое? Подверженное болезням? Утратившее гибкость? Скрюченное от боли? Хорошо ли вы спите? Есть ли у вас

проблемы с пищеварением? Вас мучают запоры? Вы часто простужаетесь? Страдаете от аллергии? Вы чувствуете, что быстро стареете?

А что вы можете сказать о своем отношении к жизни? Как часто бывает у вас депрессия? Вы сожалеете о прошлом, проклинаете настоящее и боитесь заглянуть в будущее? Вы испытываете горечь, зависть, злость, отчаяние, страх и чувствуете свою обреченность? Ваша жизнь кажется вам бессмысленной? Вы часто бываете заторможенными и ленивыми? Вам не хватает энергии?

Если вы можете утвердительно ответить на эти вопросы, то знайте: вы идете не по тому жизненному пути, который вам предназначен. Бог приготовил для вас совершенно другое.

Знаете, когда-то и моя жизнь была похожа на кошмарный сон. Но теперь я избавилась от этого кошмара, потому что нашла Божий путь — эффективный и действенный. Бог открыл мне семь шагов к душевному и физическому здоровью, о которых я рассказываю в этой книге. Мне очень хочется поделиться с вами тем, чему я научилась. Уже много лет я успешно выполняю эти шаги, и мне не раз доводилось видеть, как благотворно они влияют на жизнь других людей.

ОГЛЯДЫВАЯСЬ НА СВОЕ ПРОШЛОЕ

Сейчас мне 53 года, но я не ощущаю свой возраст. По-настоящему старой я чувствовала себя в 28 лет. Я собираюсь рассказать вам о том, чему Господь научил меня и как из 28-летней старухи я превратилась в молодую 53-летнюю женщину.

Сегодня я чувствую себя более энергичной и полной жизненных сил, чем когда-либо. Раньше у меня была масса проблем: плохая кожа, кровоточащие десны, слабое



зрение, нервозность, избыточный вес, выпадающие волосы, упадок сил, хроническая усталость, предрасположенность к простудным и инфекционным заболеваниям, нарушения менструального цикла, головные боли и глубокая депрессия. И если я смогла преодолеть все эти напасти, значит, вы тоже сможете.

Я росла болезненным ребенком, и до 28 лет моя жизнь была сплошным стрессом. Я знаю, что такое постоянно испытывать недомогание, переносить нестерпимую боль, принимать транквилизаторы, по утрам подниматься с постели с чувством обреченности и безнадежности, с желанием свести счеты с жизнью и умереть, потому что жизнь казалась мне тогда хуже смерти. Я знаю, что значит серьезно болеть, мучиться от аллергии на лекарства, плохо себя чувствовать, особенно в те моменты, когда надо быть в форме, жить в постоянном душевном смятении, не понимая, что хорошо и что плохо, и проявлять полное невежество в отношении Божьих путей.

Сегодня мне 53 года, и я знаю, что значит великолепно себя чувствовать, быть переполненной энергией и энтузиазмом, с радостью ждать наступления каждого нового дня, не болеть, иметь густые волосы, чистую кожу, сияющие глаза и нормальный вес. Если раньше постоянная слабость не позволяла мне выполнять физические упражнения, то сегодня я делаю их 3–4 раза в неделю.

Вскоре после того, как мне исполнилось 20 лет, я переехала в Голливуд, чтобы начать на телевидении карьеру певицы. Я стала три раза в неделю посещать танцевальный класс и вскоре обнаружила, что слишком много работаю; это было ужасно, потому что в результате такой жизни я стала часто болеть и чувствовать хроническую усталость. Занятия танцами кардинально изменили мою внешность, но я по-прежнему страдала от физических недугов. Питалась я плохо, а о ночном отдыхе и говорить не



приходилось: ночи напролет я проводила на вечеринках, где пила и курила, а днем я или спала, или до глубокой ночи работала в телевизионной студии. Я не выходила на солнце и не задумывалась о пользе свежего воздуха и правильного питания. У меня была убийственная страсть к шоколаду, и я была уверена, что должна ее удовлетворять. Поразительно, как мы можем жить в отдалении от Бога и Его путей и не иметь ни малейшего представления о том, что губим свою жизнь. Мы ходим собственными путями, а потом еще ругаем Бога за то, что так ужасно себя чувствуем. В каком неведении мы живем!

В конце концов, когда я стала работать все семь дней в неделю (с понедельника по четверг в программе «Шоу Глена Кэмпбелла» и с пятницы по воскресенье на местном телеканале), у меня наступило полное физическое истощение. Отказываться от работы я не решалась и хваталась за все, что только могло втиснуться в мой деловой график. Я не делала ни одного из семи шагов к душевному и физическому здоровью — ни одного! Уверенной поступью я приближалась к катастрофе.

Среди певцов, участвовавших в «Шоу Глена Кэмпбелла», был красивый молодой человек, который выглядел идеально здоровым: чистая кожа, сияющие глаза, блестящие волосы, широкая жизнерадостная улыбка, сильное, тренированное тело. Заметив, в каком физическом состоянии я находилась, он начал рассказывать мне о таких вещах, как ацидофилин, ростки пшеницы, лецитин, яблочный уксус и пивные дрожжи. Я смотрела на него с недоверием: все сказанное им было для меня китайской грамотой. Не забывайте, что все это происходило 25 лет назад, когда почти никто не знал о таких продуктах питания. Тем не менее, я слушала молодого человека и не могла отвести глаз от его чистой кожи и густых блестящих волос. Я поняла только одно: он здоров, а я не вылезая из



болезней. Очевидно, он знал то, о чем я не имела понятия и что мне необходимо было знать.

Молодой человек предложил мне действовать по его плану и спросил: «Что тебе терять?» Несколько секунд помедлив с ответом, я посмотрела в зеркало на свои слабые волосы, нечистую кожу, бледное, с темными кругами под глазами лицо и спросила: «С чего мне начать?»

Он рассказал мне о каждом из этих замечательных продуктов, и в тот же день в ближайшем магазине я купила то, с чего он порекомендовал начать. Вечером я, неделями страдавшая от воспаления горла, последовала его совету — и наутро с моим больным горлом было покончено. Так за сутки я стала приверженцем здорового питания. Я начала не только читать все книги, которые были написаны на эту тему, но и покупать терки, соковыжималки, миксеры и приспособления для домашнего приготовления йогуртов. Я с головой ушла в новое занятие и не считалась с затратами времени. Я уподобилась фанатику! Согласно моим тогдашним представлениям, хорошего должно было быть много, и чем больше, тем лучше. Я еще не знала, что такое равновесие, и не имела понятия о гармонии тела и души.

У меня отросли волосы, мое самочувствие заметно улучшилось, я стала реже болеть, и с каждым днем у меня прибывали силы. Однако ни регулярные физические занятия, ни мое чрезвычайно здоровое питание (выделим слово *чрезвычайно*) не могли защитить меня от стресса, который всюду подстерегал меня. Мои занятия оккультными практиками — нумерологией, астрологией, гипнозом — и увлечение «позитивным мышлением» не могли вывести меня из стрессового состояния.

К 28 годам я оказалась в таком жалком положении, в каком никогда не находилась, у меня не осталось ни одного не пораженного болезнью участка тела. Я буквально разрушалась и физически, и умственно, и морально. Все



мне казалось серым — моя кожа, мои глаза, мои волосы, мое тело, мое сознание и моя жизнь. Единственное, что не выглядело в моих глазах серым, это было мое будущее — оно представлялось мне черным.

К счастью, на «Шоу Глена Кэмпбелла» я познакомилась с одной из певиц и иногда вместе с ней работала. Она была энергичной, пышущей здоровьем обладательницей яркой, привлекательной внешности. Но в ней было еще что-то неотразимо притягательное. Как-то раз она обратилась ко мне со словами: «Я вижу, ты несчастлива. Почему бы тебе не пойти со мной и не поговорить с моим пастором? Что тебе терять?»

Опять я услышала этот вопрос. Да, мое тогдашнее состояние не оставляло мне выбора: мне действительно было нечего терять. Я пошла вместе с ней к пастору, который, когда наша беседа закончилась, дал мне три книги и сказал: «Прочтите их и через неделю поделитесь со мной впечатлениями». Я на одном дыхании прочла эти книги, среди которых, между прочим, оказалось Евангелие от Иоанна. Ничего подобного я никогда не читала, но внутренний голос подсказывал мне, что все прочитанное мной — правда.

На следующей неделе мы с подругой опять отправились к пастору, и я, признав Иисуса Христа своим Спасителем, в полном смысле слова переродилась. Я пригласила Святого Духа войти в мое сердце, и Он начал совершать в нем Свою созидательную работу. Мощный и обильный поток всепроникающего Божьего света стал заполнять все темные пространства моей души, и я вышла из тьмы, в которой пребывала всю жизнь. Я попросила Бога, чтобы Его очистительная сила действовала во мне, и Он ответил на мою просьбу. Бог так повернул мою жизнь, что все дурное ушло из нее. Я начала познавать Божьи пути, все больше убеждаясь в том, что они хороши. И не просто хороши —



они неизмеримо выше человеческих путей и не идут ни в какое сравнение с ними. Божьи пути совершенны!

Бог действовал во всех сферах моей жизни: Он открывал мне, как отличить истину от лжи, что служит мне во благо и что наносит вред, что вызывает заболевания и что укрепляет здоровье. Бог показал мне, какие мои знания о здоровье соответствуют и какие противоречат Его замыслу. Я начала постигать смысл гармонии — равновесия между моим душевным и физическим состоянием.

Зная, что для поддержания здоровья необходимы регулярные физические упражнения, я бросила танцы и вместо посещения танцевального класса начала ходить в спортивный зал. На первых порах я выполняла там специальный комплекс физических упражнений под руководством опытного тренера, но в скором времени стала сама проводить занятия в своей группе. Однако я хорошо понимала, что одни только физические упражнения никогда не решат проблем со здоровьем. Я видела, какие чудеса могут творить с телом человека натуральные продукты высокого качества, но понимала, что правильное питание — не единственный путь к обретению крепкого здоровья.

Наконец-то я пришла к выводу, что здоровье человека зависит от *многих* факторов, которые в совокупности приводят к полному исцелению, и тогда сложились в одно целое семь различных факторов здоровья — семь шагов, выполнение которых гарантирует прекрасное самочувствие и благополучие.

БОЖЬИ ПУТИ — БЛАГО

Библия говорит: «Истреблен будет народ Мой за недостаток ведения...» (Ос. 4:6). Как это верно! Болезни и ранняя смерть стали повсеместно обычным явлением



жизни — и все потому, что мы не знаем путей Господа и живем вдали от них. Вот почему мы страдаем от головных болей, болезней сердца, плохого самочувствия, психических расстройств и отсутствия обычной радости жизни. Причиной же наших телесных недугов является невежество, незнание Божьих путей.

В своей книге «Возвращение в Эдем» Джетро Клосс говорит: «Человек удаляется от природы не из-за недостатка здравого смысла или естественного инстинкта, но из-за желания удовлетворять свои потребности». Я уверена, что человек отошел от Божьих путей, в первую очередь, потому, что искал способа удовлетворения своих плотских желаний. Именно в этом корень наших проблем. Беда в том, что мы хотим удовлетворять потребности своей плоти больше, нежели служить Богу. Далее Клосс добавляет: «Бог приготовил лекарство от всякой болезни, которая может настигнуть нас». Не исключено, что всякая болезнь провоцируется тем или иным нарушением установленных Богом для нашей жизни законов. Мы не исполняем их, потому что они нам непонятны.

Некоторые люди следуют Божьими путями, и это выражается в их близости к природе, любви к свежей, чистой красоте за стенами их жилищ. Если вы живете на ферме и едите выращенные своими руками овощи и фрукты, пьете чистую воду из вырытого вами колодца, употребляете в пищу мясо откормленных вами животных, ловите в чистом озере рыбу, трудитесь с утра до вечера, зная разумную меру, если вас освежает здоровый ночной сон, если вы любите Господа и регулярно поститесь и молитесь ради Его славы, — если все это так, значит, вам не нужна эта книга. Лучше подарите ее кому-нибудь из своих городских знакомых, потому что вы живете так, как и следует жить. Я не говорю о том, что все должны трудиться на фермах, я говорю о приближении к пути, который предназначен для нас Богом.



Мы превращаем себя в загнанных лошадей. Некоторые из нас никогда не слышали о существовании Божьих путей, поэтому не видят их. С каждым годом мы все дальше и дальше уходим от этих путей. Наше сознание стало настолько извращенным, что мы называем зло добром, а добро злом. И в этом нельзя винить других, ибо мы *все* так поступаем. Наверное, мы не так уж плохи по сравнению с теми, кто полностью растлил свою душу и творит зло, но мы неправильно поступаем в мелочах, а ведь именно с них все начинается, не так ли? Однажды я слышала, как одна женщина с неистовой силой говорила своему ребенку: «Нет, ты не получишь моркови, пока не съешь свой хот-дог и чипсы!» Меня поразило извращенное сознание этой женщины. Я хорошо знала эту особу, которая не сомневалась в своей правоте, хотя в выборе правильного пути была совершенно несведущим человеком. Мы живем в обществе, где желание сделать своих детей преуспевающими во всех сферах жизни преобладает над желанием научить их ходить Божьими путями, жить в истинной свободе и простоте, в мире с Богом и окружающими людьми.

Среди нас есть и те, кто знает, что значит вести здоровый образ жизни, кто *научен* Божьим путям, но предпочитает не ходить ими. Мы слышим внутренний голос, который направляет нас на верный путь, но не доверяем ему. «...И уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: „вот путь, идите по нему“...» (Ис. 30:21).

УЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО

Нехорошо, когда вы придаете своему телу слишком большое значение, гораздо лучше относиться к нему как к подаренному вам Богом прекрасному храму, где обитает Святой Божий Дух. А как вы обращаетесь с этим храмом? Вы неправильно питаетесь, лишаете себя радости, получа-



емой от выполнения физических упражнений, сидите взаперти без свежего воздуха и солнечного света, наполняетесь ядом злобы и горечи, не позволяете себе отдыхать и потом еще критикуете свое тело за то, что оно потеряло привлекательность и перестало вас слушаться? Если это так, то я хочу дать вам первый совет из тех, что вы найдете в этой книге: ИЗМЕНИТЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ!

Вы должны изменить свое мышление и научиться уважать, любить и ценить тело, подаренное вам Богом, в какой бы форме оно сейчас ни находилось. Обращайтесь к Богу с такими словами, с какими обращался к Нему Давид: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Пс. 138:14). Предоставьте свое тело Богу «в жертву живую, святую, благоугодную» (Рим. 12:1).

Ваше тело можно назвать орудием служения Богу. Неужели вы думаете, что если оно измучено болезнями, то вам легче нести свое служение? Что для вас предпочтительнее: прослужить Богу 2 года или 10, 20, 30 и более лет? Наше физическое состояние гораздо сильнее, чем мы думаем, влияет на нашу духовную жизнь. И уж если мы заботимся о своем теле, то к душе должны подходить с еще большей ответственностью.

Меня не беспокоит, много ли денег вы унаследовали от своей тетушки или какую сумму получили по медицинской страховке, потому что вы не сможете купить себе здоровье. Это никому не удавалось. Кроме того, болезни разрушают взаимоотношения с Богом и мешают нашему служению в большей степени, чем нам кажется. Когда мы правильно относимся к своему телу, Бог приводит в действие механизмы самоисцеления и самовосстановления, которыми наделена наша телесная оболочка. И для таких людей, как я, которые с детских лет болели, не зная о преимуществах правильного питания и Божьих путях, есть



новость. Эта чудесная новость состоит в том, что в течение нескольких месяцев мы можем полностью восстановить наше тело. И семь шагов к душевному и физическому здоровью станут для нас руководством к действию.

СЕМЬ ШАГОВ К ДУШЕВНОМУ И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Эти шаги основываются на стихе Священного Писания, в котором скрыт глубокий духовный смысл, относящийся к искупительной крови Иисуса: «...душа тела в крови...» (Лев. 17:11). Поскольку духовное содержание Писания не исключает его практического применения, целью данной книги является исследование физической стороны вопроса. Будем помнить, что Бог никогда не оставляет нас без помощи и всегда предусматривает все необходимое для нашей души *и* для нашего тела.

Кровь является источником жизни, вот почему так важно, чтобы она была чистой. Сколько бы микробов ни витало вокруг вас, болезни не приживутся в вашем теле с чистой кровью, в таких условиях ни одна из них не сможет прогрессировать. Каждый из семи шагов к душевному и физическому здоровью способствует очищению крови, укреплению сердечной мышцы и созданию условий для успешной работы всех жизненно важных органов, от которых зависит функционирование физиологической системы. Вот эти семь шагов: 1) обретение душевного покоя; 2) правильное питание; 3) разумное распределение физической нагрузки; 4) нормированное потребление воды; 5) практика поста и молитвы; 6) пребывание на свежем воздухе и солнце; 7) полноценный отдых.

Не слишком ли это просто? На самом деле все так и есть, семь шагов действительно просты. Красота Божьих путей в их простоте. Это *мы* все усложняем. Божьи пути



отличаются совершенной гармоничностью, а предоставленный сам себе человек не знает равновесия ни в чем. Поэтому при всей внешней простоте эти семь шагов имеют одну особенность: стоит нарушить баланс между ними или проигнорировать хотя бы один или два из них, как возникают серьезные проблемы. И все потому, что ключевым понятием является *гармония*. «Хорошо, если ты будешь держаться одного и не отнимать руки от другого; потому что кто боится Бога, тот избежит всего того» (Еккл. 7:18).

Все шаги взаимосвязаны и взаимозависимы. Невозможно выполнять какой-то один шаг и пренебрегать другим, потому что каждый из них является ступенью для выполнения следующего, один вытекает из другого: первый — обретение душевного покоя — своего рода источник, из которого берет начало полноводная река здоровья, а последний — полноценный отдых — естественное следствие успешного выполнения всех предшествующих. Необходимо помнить: **КАЖДЫЙ ШАГ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАН СО ВСЕМИ ОСТАЛЬНЫМИ**. Выполняя все шаги в комплексе, вы должны следить за тем, чтобы сохранялся баланс между ними.

Выполнение всех семи шагов непременно приведет вас в состояние равновесия, при котором вы сможете избежать болезней, насладиться здоровьем, улучшить качество вашей жизни и увеличить ее продолжительность. Мы не можем отменить смерть, но мы не должны чувствовать себя беспомощными при ее приближении. Выполнять эти семь шагов нужно обязательно — здесь не может быть альтернативы. В сущности, делать это не так сложно, тем более что это гарантирует вам крепкое здоровье.

СЛОВО ИСТИНЫ

Бог! — Непорочен путь Его...

Пс. 17:31

Ты укажешь мне путь жизни...

Пс.15:11

...И научит Он нас Своим путям, и будем ходить
по стезям Его...

Ис. 2:3

...И познаёте истину, и истина сделает вас сво-
бодными.

Ин. 8:32

Есть пути, которые кажутся человеку прямыми,
но конец их — путь к смерти.

Притч. 16:25

Начало мудрости — страх Господень...

Пс. 110:10

Закон Господа совершен, укрепляет душу...

Пс. 18:8



Содержание

<i>Предисловие</i>	5
<i>Введение</i>	7
Быть довольными собой в любом возрасте	7
Беспристрастный взгляд на себя	10
Оглядываясь на свое прошлое	11
Божьи пути — благо	16
Учитесь любить свое тело	18
Семь шагов к душевному и физическому здоровью	20
<i>Глава 1. Шаг первый: обретение душевного покоя</i>	23
Два вида стресса	24
Первопричины стресса	27
Как определить стрессовую ситуацию	28
Выбор одного варианта из двух	30
Тот, в Кого вы верите	31
«...Тебя от ранней зари ищу я...»	32
Ежедневное покаяние	35
Облачиться в «славную одежду»	36
Что питает ваш ум?	39
Время смеяться и время плакать	43
Разрушительные эмоции	45
Покалеченные души	47
Будьте такими, какими создал вас Бог	48
Стремиться к простоте и еще раз к простоте	53
Что выберете вы?	55

<i>Глава 2. Шаг второй: правильный подход к питанию</i>	58
Подвергшиеся обработке или натуральные продукты	60
Жизнь и смерть человека в его крови	62
Неправильное питание и болезни	64
Продукты, созданные Богом	68
Похвальное слово росткам	74
Вам понравятся травяные чаи	75
Продукты, которые следует исключить из рациона или включить в него	76
Переедание и другие нарушения в питании	80
Как безболезненно похудеть	83
Меняйте свои вкусовые привычки	91
Принцип простоты в питании	91
Разнообразие каждый день	93
Избегайте стресса во время еды	93
Застолья	94
«Особые случаи»	96
Созданная Богом пища и детские желудки	97
Витамины и биологически активные добавки к пище	100
Читайте надписи на этикетках	102
Что влияет на количество поглощаемой пищи и на аппетит	102
Полезные советы	103
Божий путь — путь жизни	105
 <i>Глава 3. Шаг третий: разумное распределение физической</i> <i>нагрузки</i>	 108
Активная жизненная позиция	109
Вы созданы не для бездействия	111
Очиститься от шлаков и токсинов	112
Стать сильными	114
Правильное планирование занятий физкультурой	116
Аэробные упражнения	124
Учитесь правильно дышать	125
Не ограничивайте себя комплексом аэробных упражнений	126
Ведите активный образ жизни	129
У вас есть надежда!	133
Сорок веских причин заняться физкультурой	141
Ради одной цели — жить в благочестии	143
Имейте твердые убеждения	145

<i>Глава 4. Шаг четвертый: нормированное потребление воды . .</i>	148
Для чего нужно пить воду?	149
Достаточно воды — это сколько?	150
Когда возрастает потребность в воде	152
Где взять чистую воду?	153
Вода и состояние кожи	156
Щетка для тела и люфа	157
Гидромассажная ванна	159
 <i>Глава 5. Шаг пятый: практика поста и молитвы</i>	162
Что говорит об этом Библия	163
Духовная дисциплина	165
Пост ради Господа	166
Очищающая сила поста	170
Благословения для вашего тела	172
Упорядочить свою жизнь	175
Как поститься	176
Признаки очищения от токсинов	183
Необходима ли клизма?	187
Приступы голода	188
Примеры кратковременных постов	189
Как бороться с искушением что-нибудь съесть	191
Как выходить из поста	194
Надеяться на лучшее	197
Кому пост противопоказан	199
Пост как путь к душевному и физическому здоровью	201
Пост, который избрал Бог	204
 <i>Глава 6. Шаг шестой: пребывание на свежем воздухе</i>	
и солнце	207
Впустите свет в свою жизнь	208
Солнечный свет лечит	209
Дневной свет и душевное здоровье	210
Искусственное освещение	212
Солнце — источник жизни	213
Физические занятия на свежем воздухе	215
Учитесь правильно дышать	216
«Дышащая» одежда	219
Соблюдайте меру во всем	221
Сделайте выполнение этого шага неотъемлемой частью своей жизни	222

<i>Глава 7. Шаг седьмой: полноценный отдых</i>	226
Хорошего матраса недостаточно	227
Никаких суррогатов.	228
Без сна нет жизни	230
«Похитители» сна	231
Как обеспечить себе здоровый сон	233
Пользуйтесь своим правом на отдых	238
Святите день субботний	241
Войти в совершенный покой Бога	243
 <i>Глава 8. Как осуществить это на практике</i>	246
С чего начать?	246
Помните о каждом из семи шагов	247
Задайте себе несколько важных вопросов	250
Симптомы болезни	254
Выберите верный путь	257
Расписание на каждый день	259
Послушание лучше, чем жертва	261
Бог обновляет всё, а значит, и вас!	263
Выбирайте жизнь!	264
 <i>Рекомендуемая литература</i>	267



Сторми Омартан

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

3-е издание

Ответственный редактор *М. Хван*. Редактор *Т. Лимаренко*.

Перевод *Л. Чупровой*. Художник *Л. Яковенко*.

Корректор *Е. Артемьева*. Компьютерная верстка *Е. Антоновой*

Подписано в печать 12.03.2015. Формат 84 x 108 ¹/₃₂. Бумага офсетная.

Гарнитура LiteraturnayaC. Печать офсетная. Печ. л. 8,5.

Тираж 1500 экз. Заказ

МРОЕХ «Христианский центр „Виссон“»

а/я 88, Санкт-Петербург, Россия, 194358

E-mail: sale@visson.net; www.visson.net

Первая Академическая типография «Наука»

199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12.