



Obilan Život

prevedeno sa
ASI
ADVENTIST-LAYMEN'S
SERVICES ASSOCIATES
website

PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 1

PREDNOST ADVENTISTA



Basnoslovni izvor mladosti je mamio drevne avanturiste na doživotno bezuspešno traženje. Niko ne želi da ostari, pa stoga još mnogi nastoje da pronađu neku vrstu čarobnog napitka koji bi im omogućio da ostanu mladi što je duže moguće.

Ovde ćemo da govorimo o tome kako da budemo zdravi po izboru, a ne slučajno.

Starenje je postepeni proces koji počinje u trenutku začeća, i nastavlja se u toku celoga života. U stvarnosti, starost života započinje ne samo sa poznim godinama, već i bolešću koja može osobu da onespособi za obavljanje svakodnevnih dužnosti. U takvom slučaju neki ljudi ostare još i u relativno mladim godinama života. Suprotno tome, drugi nastavljaju da se osećaju mladi, poletni i produktivni čak i u svojim poodmaklim godinama. Mnoga genijalna dela su bila učinjena u kasnim godinama života. Na primer, Mikelandelo je bio 70 godina star kada je nacrtao slike na zidovima čuvene Sistinske Kapele u Vatikanu, dok je Đuzepe Verdi komponovao jednu od svojih najpoznatijih opera u svojoj 80. godini života.ⁱ

Starenje pre vremena i nesposobnost su često posledice izvesnih faktora načina života. Navika pušenja, upotreba alkohola i kafeina, kao i zloupotreba droga može ljude da načini starim pre vremena. Pored toga, bogata i prerađena hrana, kao i nedostatak aktivnosti takođe ubrzavaju starenje.

Naučnici su veoma zainteresovani za izvesne grupe ljudi koje uživaju natprosečno zdravlje i duži život. Među njima se posebno ističu **Adventisti Sedmoga Dana**, i to oni koji najbolje slede zdravstvene principe izložene u Bibliji i spisima Jelene Vajt.ⁱⁱ

Jedno za drugim su naučna istraživanja već potvrdila da se Adventisti Sedmoga Dana po celome svetu istaknuto rangiraju iznad ostale populacije po **malom broju bolesti srca, raka**, dijabetisa, osteoporoze, Alchajmerove bolesti, i tako dalje. To je od posebnog interesa u razvijenim zemljama jer od tih bolesti umire najveći broj osoba. Istaknuti istraživači tvrde da se „samo 5-10% slučajeva raka može pripisati

defektima gena, dok ostalih 90-95% slučajeva raka nastaju zbog faktora u okolini i načinu života.”ⁱⁱⁱ

Zbog svog načina života, mnogi Adventisti ređe idu u bolnice, imaju manje operacija, i troše manje lekova. Oni ređe pate od debljine, osteoporoze,^{iv} i od mnogih drugih bolesti. Čak i kad se razbole od tih bolesti, to se obično dogodi 10 godina kasnije nego kod prosečnih zapadnjaka.^v

Preko 300 istraživačkih studija je ukazalo na zdravstvene prednosti koje uživaju članovi te crkve, a koja se sastoji od ljudi različitih rasa i kultura. Te studije postojano pokazuju da Adventisti po celome svetu žive dužim i zdravijim životom.^{vi} Dakle, postoje veoma očigledni dokazi tome u prilog.

A sada da postavimo važno pitanje: **Kako oni to postižu?**

Da li su Adventisti Sedmoga Dana zdraviji po izboru, ili slučajno?

Otprilike u sredini 19. veka, kada se vrlo malo znalo o zdravlju, o uzrocima bolesti, i o njihovom sprečavanju; kada se ispuštanje krvi često koristilo za smanjenje visoke temperature i groznice; i kada se prepisivanje otrovnih pilula i preparata, kao arsenika i žive, smatralo standardnom medicinskom praksom, Adventisti Sedmoga Dana su birali da slede principe zdravlja prikazane u Bibliji, kao i u nadahnutim savetima pobožne žene po imenu - Jelena G. Vajt.

Jelena Vajt je mnogo pisala na temu zdravlja, kao i o mnogim drugim predmetima. Mada napisani pre otprilike 100 godina, njeni spisi o zdravom načinu života još i danas imaju važnost. Kada se osvrnemo na većinu naučnih studija o zdravlju, sprovedenih za poslednjih 30 godina, možemo da se uverimo da te studije danas potvrđuju Jelenine preporuke.

Duvan je jedan takav primer. Oko 1850-tih godina je Jelena Vajt počela da upozorava ljude da je duvan otrovan, da izaziva rak, srčane bolesti, i druge zdravstvene probleme. Pa ipak, sve do 1950-tih godina je Američko Medicinsko Društvo tvrdilo da koristi od upotrebe duvana prevazilaze njegovo štetno dejstvo.^{vii} Stoga, šta je to što Adventistima donosi te značajne već spomenute beneficije?

Njihova prednost izgleda da proizilazi direktno iz načina njihovog života, odnosno koliko blisko oni slede principe zdravog načina života, a koji su izloženi u Bibliji i u savetima Jelene G. Vajt.

Očigledno je da Adventisti Sedmoga Dana nisu zdraviji slučajno, već po **izboru**. I dok istraživanja pokazuju značajni pad u bolestima kod **svih** Adventista, oni koji žive **najbliže** konzervativnom načinu života uživaju najveće beneficije.

Dobar primer je **održavanje zdrave težine**. Ne samo da ona smanjuje rizik od zadobijanja oboljenja srca, šloga, dijabetisa, i visokog krvnog pritiska, već ona može da smanji i rizik od zadobijanja različitih vrsta raka.^{viii} U nedavnoj Adventističkoj

Zdravstvenoj Studiji sprovedenoj na preko 96.000 Adventista Sedmoga Dana u Americi i Kanadi, starima između 30 i 112 godina, istraživači su ustanovili da, u proseku, vegetarijanci imaju manju težinu nego oni koji jedu meso.^{ix} Na primer, 55 godina star muškarac ili žena, koji su totalni vegetarijanci, teže otprilike 13,5 kg manje od onih koji su iste visine, ali koji nisu vegetarijanci.^x

Pored toga, nivo holesterola, kao i ozbiljnost dijabetisa, visokog krvnog pritiska, i metaboličkog sindroma – svi ti slučajevi imaju isti smer ili tok. Što je neko bolji vegetarijanac, to je i manji njegov zdravstveni rizik u tim pogledima.^{xi}

U slučaju **Tipa II dijabetisa**, totalni vegetarijanci i oni koji jedu jaja i mlečne proizvode od njega boluju upola manje nego oni koji jedu meso, bez obzira na njihove društveno-ekonomske okolnosti i faktore načina života.^{xii}

Iz Adventističkih Zdravstvenih Proučavanja smo saznali da naši svakodnevni izbori u vezi sa načinom života imaju značajni uticaj, kako na kvalitet, tako i na dužinu našega života. Da navedemo sada zaključke u vezi sa najvažnijim zaštitnim elementima utvrđenim prilikom istraživanja Adventističkog načina života.

Zdravstveno nastrojeni Adventisti Sedmoga Dana:

- **jedu biljnu hranu**, snabdevenu od strane Tvorca, kao što je to izloženo u 1. Mojsijevoj knjizi u Bibliji. Ta hrana se sastoji od različitog voća, povrća, kompletnog zrna žitarica, mahunara, oraha i semena. Pravilni izbor zdrave hrane najviše doprinosi zdravlju.
- Oni se **kreću i vežbaju** napolju, na svežem vazduhu. Redovna umerena aktivnost dodaje godine dužini ljudskog života.
- Oni se **ustručavaju od upotrebe alkohola, kafeina, i nezakonitih droga**. Taksa koju ti otrovi nameću životu ljudi je jedna od najvećih tragedija, a koja se može izbeći.
- Oni **ne puše**. U Sjedinjenim Američkim Državama smrtni slučajevi među osobama koje puše su tri puta veći nego među osobama koje nisu nikad pušile.^{xiii} Takvim osobama se život skraćuje za otprilike 10 godina.^{xiv}
- Oni **održavaju zdravu težinu**. Ona smanjuje rizik od zadobijanja smrtnih bolesti, posebno dijabetisa.^{xv}
- Adventisti se potpuno **poveravaju Bogu** u svrhu održavanja svog optimalnog fizičkog, mentalnog i duhovnog zdravlja. Nauka je potvrdila da **duhovnost** značajno doprinosi dobrom kvalitetu života.^{xvi} Bog svima pruža nadu na ozdravljenje. Pozitivni životni stav potstiče ljudski odbrambeni

sistem koji štiti telo od bolesti.^{xvii} Redovno proučavanje Biblije doprinosi zdravlju celoga tela. Aktivni i stimulisani mozak usporava starenje.

Šta može očekivati osoba od usvajanja principa Adventističkog načina života?

1 od 11 Zdravih Navika spomenutih u nedavno objavljenom članku Američkih Novosti i Svetskog Izveštaja je bila: „Živite kao Adventisti Sedmoga Dana jer oni u Americi žive u proseku 89 godina, to jest, 10 godina duže od prosečnih Amerikanaca.”^{xviii}

Zar ne bi bilo divno kada bi svi mi iskusili te beneficije?

Na sreću, Biblijski principi dobrog zdravlja su svima na raspolaganju. Svima onima koji slede ta uputstva Božija reč obećava obilne blagoslove u vezi sa fizičkim, mentalnim i duhovnim zdravljem. U Biblijskoj knjizi Priče Solomonove čitamo: **„Sine Moj, slušaj riječi Moje, prigni uho svoje bjesedi Mojoj. Da ti ne odlaze iz očiju; čuvaj ih usred srca svojega. Jer su život onima koji ih nalaze i zdravlje svemu tijelu njihovu.”** Priče 4:20-22.

Zdravlje uglavnom zavisi od načina života koji mi izaberemo.
Dakle, taj izbor od nas zavisi!

ⁱ <http://classicalmusic.about.com/od/opera/a/Operas-By-Verdi.htm>, Uzeto (Feb., 2015)

ⁱⁱ Buettner, Dan. „Tajne Dugog Života.” Nacionalna Geografija, Nov. 2005: 2-26. Otštampano.

ⁱⁱⁱ Anand, Preetha et al. „Rak se Može Sprečiti Drastičnim Promenama Načina Života.” Farmacijsko Istraživanje 25.9 (2008): 2097–2116. PMC. Web. 15. Dec. 2014.

^{iv} Američko Društvo za Rak, *Vegetarijanstvo*. Uzeto 21. Januara, 2015 iz

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/complementaryandalternativemedicine/dietandnutrition/vegetarianism>

^v Dr. Fraser u *Zdravi Ljudi* 2001, Loma Linda Univerzitet.

^{vi} Sharon Palmer, *Za Zdravlje, Pređi na Biljnu Ishranu*, Decembar 2013. Uzeto 21. Januara, 2015 iz

http://www.environmentalnutrition.com/issues/36_12/features/go-plant-based-for-health_152534-1.html

^{vii} Nedley, MD, Neil, *Dokaz Pozitivan*; Nedley Izdavanje, 1998; s. 537.

^{viii} <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/>, Uzeto (Feb., 2015)

^{ix} http://www.llu.edu/public-health/health/early_findings.page Uzeto (Feb., 2015)

^x http://www.llu.edu/public-health/health/lifestyle_disease.page

^{xi} Isto.

^{xii} Isto; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2671114/?tool=pubmed> (2009)

^{xiii} http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/ Uzeto (Feb., 2015); Američki Otešak za Zdravlje i Humane Usluge. *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General*. Atlanta: Američki Otešak za Zdravlje i Humane Usluge, Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti, Nacionalni Centar za Sprečavanje Hroničnih Oboljenja i za Unapređenje Zdravlja, Kancelarija za Pušenje i Zdravlje, (2014).

^{xiv} Ibid.; Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, Rostrom B, Thun M, Anderson RN, McAfee T, Peto R. *21st Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United States*. [PDF–782 KB]. *Žurnal Medicine Nove Engleske*, 2013;368(4):341–50[Uzeto 6. Feb., 2014.]

^{xv} <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/>, Uzeto (Feb., 2015);

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2671114/?tool=pubmed> (2009)

^{xvi} <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11761504> (2001), Uzeto (Feb., 2015)

^{xvii} Isto.

^{xviii} Deborah Kotz i Angela Haupt, *11 Zdravih Običaja da Vam Pomognu da Živite do 100 Godina*. Američke Novosti i Svetski Izveštaj, 2012 izdanje. Uzeto 21. Januara, 2015 iz <http://health.usnews.com/health-news/family-health/living-well/articles/2009/02/20/10-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.