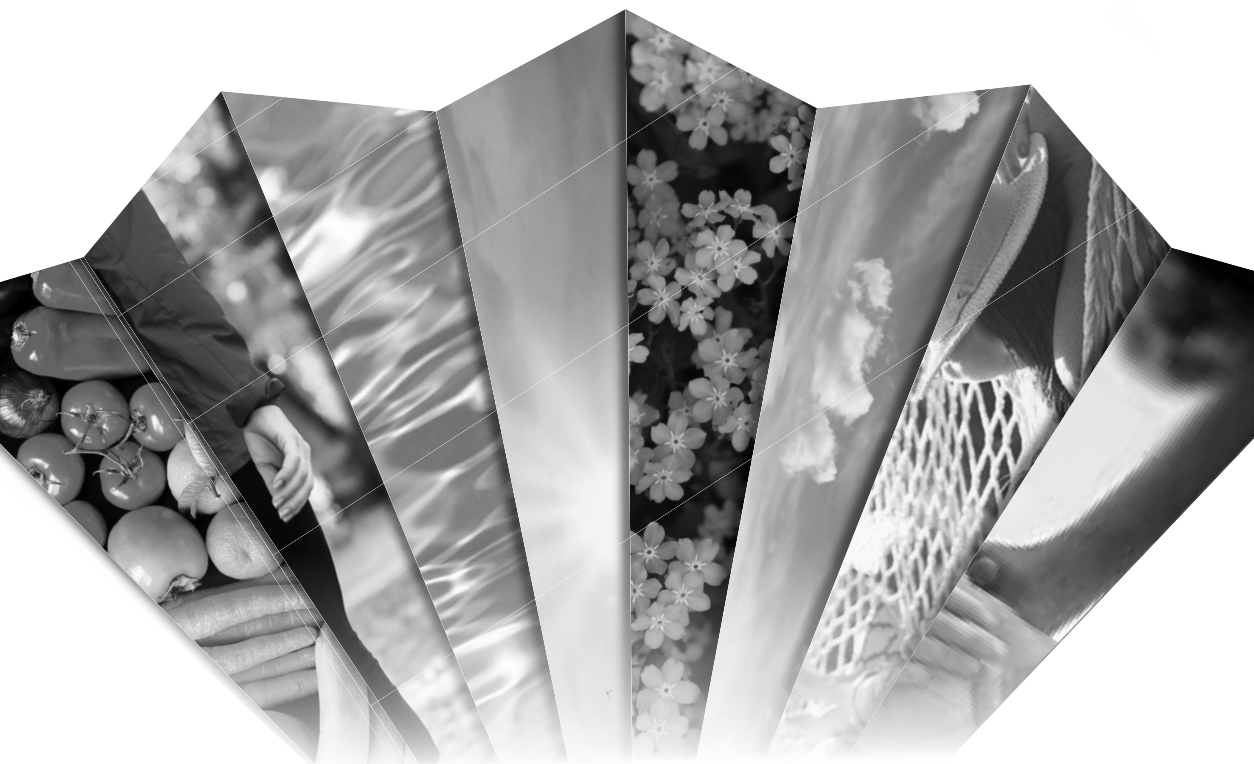


**dr sc. med. Zorica Plavšić**

# **ZATO, IZABERI ŽIVOT**

## **8 koraka do dobrog zdravlja**



# SADRŽAJ

UVOD .....	11
Značaj vesti o zdravom načinu života.....	13
Beleške .....	25
Moje odluke.....	27
Naše čudesno telo .....	29
<b>I KORAK – ISHRANA .....</b>	<b>45</b>
Beleške .....	77
Moje odluke.....	79
Jedite dobro kako bi ste kontrolisali nivo holesterola u krvi .....	93
<b>II KORAK – KRETANJE I REKREACIJA .....</b>	<b>99</b>
Srce, krvni sudovi i cirkulacija.....	121
<b>III KORAK – VODA.....</b>	<b>135</b>
Koža.....	157
Najčešća pitanja u vezi dehidracije.....	175
<b>IV KORAK – SUNČEVA SVETLOST .....</b>	<b>179</b>
Vitamin D – hormon sunčeve svetlosti .....	195
<b>V KORAK – UMERENOST .....</b>	<b>203</b>

<b>VI KORAK – SVEŽ VAZDUH I DISANJE .....</b>	<b>219</b>
<b>VII KORAK – ODMOR .....</b>	<b>237</b>
Spavanje i san .....	255
Centralni nervni sistem .....	269
O stresu .....	283
Glavobolja .....	297
<b>VIII KORAK – POVERENJE .....</b>	<b>305</b>
Dugovečnost .....	325
<b>BIOGRAFIJA AUTORA .....</b>	<b>335</b>

# UVOD

Ljudi danas možda žive duže, zahvaljujući boljoj zdravstvenoj zaštiti, bržoj i kvalitetnijoj dijagnostici oboljenja i kvalitetnom medicinskom tretmanu. Sa druge strane evidentno je povećanje broja obolelih od hroničnih bolesti, koje smanjuju kvalitet života. Drugim rečima, ljudi žive duže ali su bolesniji.

Svesni smo da bez dobrog zdravlja život nije mnogo vredan. Potraga za boljim zdravljem je danas najprodavanija vest. U skoro svim novinama i časopisima naććete po neki članak ili savet kako da saćuvate svoje zdravlje. Bombarduju nas zdravstvenim porukama koje nisu baš sve zasnovane na naućnim osnovama.

Da li imamo kontrolu nad sopstvenim zdravljem ili je sve u genetici?

Genetski kod ima uticaja na ispoljavanje nekih naslednih oboljenja ali sve je više dokaza da skoro 80% našeg zdravlja zavisi od stila života kojim živimo. Naućna saznanja nam pomažu, a na nama je da izaberemo naćin života i životnu okoli- nu u kojoj ćemo živeti.

Knjiga je napisana na osnovu ideja iznetih u knjizi New Start. U originalnoj verziji svako slovo iz naslova predstavlja jedno poglavlje ili jedan korak na putu ka sticanju ili obnavljanju zdravlja. Zato sam pratila taj redosled u prikazu novijih saznanja iz tih oblasti.

U Srbiji od povišenog krvnog pritiska boluje 31,3% odraslih, od šećerne bolesti 7,6%, od depresije 6,3%, hronićnih bolesti organa za disanje 4,3% i astme 3,5%. (podaci iz 2013. god.)

***Zaključak istraživaaća je:***

***Investirajte u svoju budućnost prihvatanjem zdravih navika već sada.***

***Zato, izaberi život***

# ZNAČAJ VESTI O ZDRAVOM NAČINU ŽIVOTA

**Psalam 78,1.** Čuj, narode moj, prigni uho svoje k rečima usta mojih.

**Priče 4,20-22.** Sine moj, slušaj riječi moje, prigni uho svoje besjedi mojoj. Da ti ne odlaze iz očiju; čuvaj ih usred srca svojega. Jer su život onima koji ih nalaze i zdravlje svemu tijelu njihovu.

**Osija 4,6.** Izgibe moj narod, jer je bez znanja...

**Jovan 1,10.** ... ja dođoh da imaju život i izobilje.

**5. Mojsijeva 30,19.** Zato izaberi život.

## **Život nije samo hodanje kroz vreme**

Bog je stvorio čoveka kao celinu koja u sebi sjedinjuje tri komponente, duh, dušu i telo. On želi da se ta celina održi i sačuva do njegovog ponovnog dolaska. U celom Svetom pismu je zadržan stav o neophodnosti održanja celovitosti ove tri komponente da bi čovek bio zdrav.

**1. Mojsijeva 1,27.** I stvori Bog čoveka po obličju svojemu, po obličju Božjemu stvori ga; muško i žensko stvori ih.

**1. Mojsijeva 2,7.** A stvori Gospod Bog čovjeka od praha zemaljskoga, i dunu mu u nos duh životni; i posta čovjek duša živa.

**1. Solunjanima 5,23.** I cijeli vaš duh i duša i tijelo da se sečuva bez krivice za dolazak Gospoda našega Isusa Hrista.

**3. Jovanova 2.** *Ljubazni! Molim se Bogu da ti u svemu bude dobro, i da budeš zdrav kao što je tvojoj duši dobro.*

**1. Korinćanima 12,21.** *Ali oko ne može reći ruci: ne trebaš mi; ili opet glava nogama: ne trebate mi.*

- Naša životna težnja treba da bude održavanje tela u zdravom stanju da bi svi delovi ove mašine mogli skladno da rade.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 9, pasus III

Savremena medicinska nauka podržava stav o celovitosti ljudskog organizma. Definicija zdravlja koju je dala Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO) glasi:

**Zdravlje je celokupno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti.** („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ – 2014.)

Ako je sva naša pažnja usmerena na to kako da izbegnemo bolest, umesto na to kako da živimo zdravo, onda je put na kome se nalazimo put opstanka, preživljavanja, a ne put isceljenja.

**Efescima 4,13.** *Dokle dostignemo ... u čovjeka savršena, u meru rasta visine Hristove.*

Naš cilj je „visina rasta samog Hrista“. Imamo svu potrebnu podršku i pomoć da ostvarimo promene koje želimo, uživajući u životu i zdravlju u toku našeg života na ovoj zemlji. Naš Stvoritelj ima plan kako da naše fizičko, duhovno i mentalno zdravlje održimo u najboljem međusobnom odnosu.

**Jovan 15,11.** *Ovo vam kazah, da radost moja u vama ostane i radost vaša se ispuni.*

- Neophodno je da učitelji daju uputstva o umerenom životu. Oni treba da prikažu kako način života, rada, odmora i održanja jača zdravlje.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 44.

- Principi zdravstvene reforme (zdravog načina života) nalaze se u Božjoj reči. (The principles of health reform are found in the word of God.)

E. G. White, *Medical Ministry*, p. 259.

- Neka se učenja o zdravstvenoj reformi iznesu sa posebnom pažnjom kako bi svetlo istine doprlo do ljudi.

E. G. White, *Medical Ministry*, p. 304.

## **Da li je prihvatanje saveta Elen Vajt o očuvanju zdravog, kvalitetnog života neophodno ili su saveti zastareli?**

**2. Carevima 3,9-20.** *Josafat je otkrio da je verovanje u proroštvo neophodno za fizičko preživljavanje.*

**1. Solunjanima 5,20.** *A sve kušajući (ispitujući) dobro držite.*

Teolozi, a i drugi se mogu prepirati oko toga da li je Elen Vajt bila prorok kao nutrucionista. Ja sam na osnovu naučnih dokaza ubeđena da je bila prorok. Kako je ona mogla da dobije tako precizne podatke od svojih savremenika koji su pisali o očuvanju zdravlja kada je skoro 90% od onoga što su u to vreme pisali bilo pogrešno, prema današnjim saznanjima? Kako je mogla da da savremene naučne savete o tome kako da smanjimo rizik za nastanak srčanog infarkta, rizik za nastanak malignih oboljenja, kako i zašto je neophodno da smanjimo prekomernu težinu, kako da živimo duže i bolje nego druge populacione grupe?

- Od Gospoda sam dobila veliku svetlost o ovom predmetu zdravstvene reforme. Nisam tražila ovu svetlost, nisam proučavala da bih je stekla; ona mi je data od Gospoda da bih je ja dala drugima.

*Elen G. Vajt, Saveti o životu i ishrani*

- Anđeo je rekao: „Izbegavajte telesne želje koje vojuju na dušu.“ Vi ste se spotakli o zdravstvenu reformu. Vama se čini da je ona nepotrebnii dodatak istini. To nije tako; ona je deo istine.

*Elen G. Vajt, Saveti o životu i ishrani, citat 45 (1867. god.)*

***Da li postoji nešto gore od slepoće?  
Da, najnesrećnija osoba na svetu je ona  
koja ima svetlo ali nema viziju.***

**Helen Keler**

Iznošenje vesti o zdravom načinu života daje i mogućnost dopiranja do ljudi.

- Ljudi će zaključiti ako mi imamo tako razumne pojmove o zdravlju i trezvenosti da u našoj religiji mora biti nečega što je dostojno istraživanja.

**Elen G. Vajt, Evangelizam, str. 390. pasus III**

- Svest o pojedinačnoj odgovornosti svakog čuveka mora da se probudi.

E. G. White, *Manuscript 24*, 1891.

## Zašto je naše zdravlje tako važno?

**1. Korinćanima 6,19.20.** *Ili neznate da su telesa vaša crkva Svetoga Duha, koji živi u vama, kojega imate od Boga i niste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim što je Božije.*

- Nama je poklonjen samo jedan životni vek i pitanje koje svako treba da postavi glasi: Kako mogu da uložim sve svoje snage tako da one donesu najveću korist? Kako mogu najviše da doprinesem Božjoj slavi i dobrobiti svojih bližnjih?

Život je vredan samo onda kada se koristi za postizanje ovih ciljeva. Lično napredovanje je naša prva dužnost prema Bogu i bližnjima. Vreme koje se koristi za utvrđivanje i čuvanje telesnog i umnog zdravlja je dobro utrošeno vreme. Ne možemo dozvoliti da se spreči u razvoju ili onesposobi bilo koja telesna ili umna delatnost.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 1. pasus I i II

- Nedostatak brige o živoj mašini je vređanje Tvorca, Postoje pravila koja je Bog odredio i koja će ako se drže sačuvati ljudska bića od bolesti i prerane smrti.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 5

## Šta smo do sada učinili za svoje zdravlje?

Dok smo mladi puni zdravlja i energije malo razmišljamo o svom zdravlju, a još manje o tome kako da ga sačuvamo. Tek kada se pojave prve tegobe počinjemo da razmišljamo i tražimo lek za bolest koja nas obuzima. I tada smo spremni da damo sve, kako bi nabavili lek koji će ublažiti tegobe i dovesti do izlečenja. Veoma često bolesnici čak ni tada ne prihvataju da su loše navike u svakodnevnom životu dovele do oštećenja zdravlja. Čak ni tada ne žele da razmišljaju da izmene svoje navike u vezi sa ishranom, načinom života ili rada kako bi sprečili ponovno javljanje simptoma ili pogoršanje već prisutne bolesti. A upravo nebriga o zdravlju, loše navike, povlađivanje željama, apetitu, dovodi do pojave bolesti.



- Ne možemo dozvoliti da se spreči u razvoju ili onesposobi bilo koja telesna ili umana delatnost. Ako to ipak činimo moramo snositi posledice.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 1.

- Još uvek ima vrlo malo onih koji su se dovoljno probudili da shvate koliko mnogo njihove navike u ishrani utiču na njihovo zdravlje, njihov karakter, njihovu korisnost u ovom svetu, i na njihovu večnu sudbinu.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 67.

**„Kako da nađem cilj, svrhu svog postojanja?“**

**Ne tražite svoj cilj – gradite ga.**

*Autor nepoznat*

## Koji je osnovni princip zdravog načina života?

### Lična želja

Jovan 5.6. ... **Hoćeš li** da budeš zdrav?

### Umerenost

- ... umerenost u svemu. Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 76.

**Galaima 5,22.23.** *A rod je duhovni ljubav, radost, mir, trpljenje, dobrota, milost, vera, krotost, **uzdržanje**; na to nema zakona.*

Umerenost ili uzdržanje je Duhovni rod. Po definiciji umerenost znači:

**Ne koristiti ono što oštećuje zdravlje,  
a ono što je dobro za naše zdravlje koristiti umereno.**

- Njegove (Božje) zahteve treba verno poslušati. Oni koji prihvate jednu od njegovih naredaba, zato što im je zgodno da tako čine, dok odbacuju drugu zato što bi njeno držanje iziskivalo izvesne žrtve, snižavaju merilo pravde i svojim primerom vode druge da olako gledaju na sveti Božji zakon. „Tako veli Gospod“ treba da bude naše pravilo u svemu.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 34, 1881. god.

**1. Korinćanima 10,31.** *Ako dakle jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božiju činite.*

O zdravstvenoj reformi ili promenama u načinu života, se govori već više od 150 godina. **Zašto ona do danas nije u celosti prihvaćena?** Postoji nekoliko razloga:

### Navike

Neko je rekao: **navika je nemoć** da učinimo ono što znamo da je za naše dobro.

Da li su te umorile tvoje loše navike, prekršena obećanja i neraspoloženost kao posledica svega toga? Zašto je promena tako teška?

Navike nas sputavaju, a sa druge strane, naš lični način života je zapravo zbir svih naših navika.

### **Kako se te navike formiraju?**

Mozak je komandni centar iz koga se poruke šalju do svake ćelije našeg organizma. Kada se ista poruka često ponavlja ta radnja postaje naša navika. Kada se jednom formira navika tu radnju obavljamo automatski bez razmišljanja. Ponavljanje iste radnje ostaje trajno zabeleženo u CNS-u. Ista misao ili akcija pri svakom sledećem ponavljanju će se brže obaviti. Neko je to uporedio sa hodanjem po istom mestu preko trave. Posle izvesnog vremena na tom mestu se formira utabana staza, putanja.

Bilo koja navika koja nije potpuno pod kontrolom naše volje, je oblik zavisnosti. Tako dolazi do obrnute reakcije. Naše loše navike ili zavisnosti, počinju da nas kontrolišu.

**Priče 23,35.** *...izbiše me, ali me ne zabolje, tukoše me ali ne osetih; kada se probudim ići ću opet da tražim to.*

**1. Petrova 2,11.** *Čuvajte se telesnih želja koje vojuju na dušu.*

- Mnogi smatraju da ova opomena treba da se odnosi samo na razvratne; međutim ona ima šire značenje. Ona čuva od svakog štetnog popuštanja apetitu ili strasti.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 92, 1881. god.

- Malo je onih koji shvataju moć navike. Nadahnuta reč pita: „Može li Etiopljanin promeniti kožu svoju ili ris šare svoje! Može te li vi činiti dobro, naučivši se činiti zlo?“ – Jeremija 13,23. Ovo je ozbiljna izjava... Ali, ima utehe i ohrabrenja. Zle navike mogu da steknu takvu moć da ih je skoro nemoguće ponovo usmeriti u pravilnom smeru, ali i **snaga dobrih navika je isto tako velika**. Rezultati rada svakoga dana, bilo da je njihova sklonost da nas uzdignu na skali moralnih vrednosti ili da nas obore i gurnu u propast, stoje uvek pod uticajem onoga što se događalo u danima koji su prethodili. Poraz danas priprema put za još veći poraz sutra; pobjeda danas osigurava lakšu pobjedu sutra. Zato moramo biti jako pažljivi u svojim naporima da navike i karakter koji se danas oblikuju u nama, budu pozitivne i za naše dobro u budućnosti.

Elen G. Vajt, *Naše uzvišeno zvanje*, str. 246.

Francuski istraživači su sedam godina pratili 4000 osoba starijih od 65 godina. Uslov je bio da nijedan učesnik u studiji na početku ispitivanja nije onesposobljen, tj. da može da se bavi fizičkom aktivnošću. Nakon prvih pregleda ustanovljeno je da je 72% ispitanika slabo fizički aktivno, 26% su bili pušači, a 24% je malo koristilo voće i povrće u svakodnevnoj ishrani. Rizik za nastanak onesposobljenosti se povećavao ukoliko je bio zastupljen jedan ili više od spomenutih faktora rizika i bio je znatno veći u odnosu na kontrolnu grupu koja nije imala ove faktore rizika. Pojava hroničnog oboljenja, depresije, povrede i povećanje indeksa telesne mase bili su razlog da je nakon četiri godine od početka istraživanja 890 ispitanika isključeno iz daljeg praćenja. Tako da i za starije osobe važi univerzalna preporuka da budu fizički aktivni, da prestanu da puše i da imaju zdrave navike u pogledu ishrane što podrazumeva dovoljne količine voća i povrća u svakodnevnoj ishrani.

Prema zvaničnim podacima iz 2006. godine, vodeća dva uzroka smrtnosti u našoj zemlji su bili cerebrovaskularni insult – šlog (18,05%) i ishemijska bolest srca – angina pectoris (17,86%). Tri glavna faktora rizika za KVB su: visoke vrednosti lipida (holesterol), pušenje i hipertenzija. Povišene vrednosti lipida u krvi – hiperlipoproteinemije (HLP) su i najčešći metabolički poremećaji u opštoj populaciji.

Prema podacima Nacionalnog instituta za srce u SAD, oko 36% odraslih i oko 10% dece starosti između 9 i 12 godina imaju povišene vrednosti holesterola. Rizik od IBS (ishemijska bolest srca, angina pectoris) se povećava za 2–3% za svaki 1% povećanja nivoa ukupnog holesterola. Pokazano je u brojnim studijama

da se samo sa smanjenjem LDL holesterola može smanjiti morbiditet i mortalitet od IBS za oko 40%. Tokom poslednjih 15 godina, u razvijenim zemljama Evrope i u SAD veoma je uspešno smanjen morbiditet i mortalitet od IBS, a u 50% slučajeva to je bilo **posledica eliminisanja faktora rizika**.

### Nemarnost

- Bog neće čudima sačuvati zdravlje osoba koje su krenule sigurnim putem bolesti svojim bezbrižnim nepoštovanjem zdravstvenih zakona.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 29.

- ...kada se jednom oblikuje ispravan ukus oni će shvatiti...

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 24.

Usvajanje zdravih navika znači ponekad veliku promenu u životu. A menjati nešto nije uvek lako. Kada usvajate nove navike i osetite kao da se u vama nešto lomi, kada se borite, **fokusirajte se na ono dobro što vas čeka, a ne na ono što odbacujete**.

### Nerazumevanje suštine i važnosti promene

- Ima nekih koji prihvataju pojedine delove svedočanstva a odbacuju one koji osuđuju njihova omiljena popuštanja. Ove osobe rade protiv svoga dobra.

E.G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 42.

- Anđeo je rekao: „Izbegavajte telesne žalje koje vojuju na dušu.“ Vi ste se spotakli o zadržavanje reformu. Vama se čini da je ona nepotrebni dodatak istini. To nije tako, ona je deo istine.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 45.

### Neumerenost

- Neumerenost u jelu, piću, spavanju ili gledanju je greh. Samo skladan, zdrav napor svih telesnih i umnih snaga donosi sreću.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 51.

**Galatima 5,24.** *A koji su Hristovi raspeše telo svoje sa slastima i željama.*

**1. Korinćanima 10,23.** *Sve mi je slobodno, ali nije sve na korist; sve mi je slobodno, ali sve ne ide na dobro.*

Hispano amerikanci koji su došli u Sjedinjene američke države žive tri godine duže od onih hispano amerikanaca koji su rođeni u Americi. Istraživači smatraju da je osnovni razlog skraćenja životnog veka prihvatanje drugačijeg stila života, pušenje, upotreba alkohola, smanjenje fizičke aktivnosti i visoko kalorična ishrana. Jedan od ispitanika je izjavio: "Ovo je stvarno zemlja velikih mogućnosti. Pogledajte samo kolike su porcije hrane". Savet istraživača je da čak i u blagostanju, umerenost i samokontrola su osnovni uslov dobrog zdravlja.

## **Koje su koristi od prihvatanja saveta o zdravom načinu života?**

### **Poboljšanje i telesnog i duhovnog zdravlja**

**1. Korinćanima 6,20.** *Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim što je Božije.*

**Filibljanima 3,21.** *Koji će preobratiti naše poniženo telo da bude jednako telu slave njegove.*

- Cilj reforme (promene stila života) je da omogući najviši razvoj tela, uma i duše.

Elen G. Vajt, *Evangelizam*, str. 398, II pasus

### **»Bistrije duhovne oči«**

Veća duhovnost, sposobnost pravilnog razumevanja Božje reči.

- Bog želi da moć opažanja njegovog naroda bude bistra i sposobna za rad.

Elen G. Vajt, *Saveti o životu i ishrani*, citat 679.

- Živci mozga koji su povezani sa celim organizmom predstavljaju sredstvo preko koga Nebo saobraća sa čovekom i utiče na njegov unutrašnji život. Sve što sprečava tok električne struje u živčanom sistemu, slabeći tako životne snage i umanjujući umne sposobnosti smanjuje i osetljivost moralne snage.

Elen G. Vajt, *Vaspitanje*, str. 187. pasus III

### **Priprema put za objavljivanje istine o Bogu**

**Luka 4,8; Marko 1,30; Matej 8,15.** „Isus prihvati je za ruku i pusti je groznica.“ Isus je izlečio Petrovu taštu, i do dugo u noć lečio sve one koji su došli. Sutradan ujutro Petar i učenici su ga našli na molitvi i rekli mu da ga narod u Kaperna-

mu već traži. Isus je odgovorio: **Luka 4,43.** „Trebalo mi propovedati jevanđelje o carstvu Božijemu jer sam na to poslan.“

- Neka se učenja o zdravstvenoj reformi iznesu sa posebnom pažnjom kako bi svetlo istine doprlo do ljudi.

E. G. White, *Medical Ministry*, p. 304.

- Ljudi će zaključiti ako mi imamo tako razumne pojmove o zdravlju i trezvenosti da u našoj religiji mora biti nečega što je dostojno istraživanja.

Elen G. Vajt, *Evangelizam*, str. 390, pasus III

### Zdravije potomstvo

**Najveća verovatnoća je da će zdrav organizam dati zdravo potomstvo.**

Deca čiji su roditelji alkoholičari imaju veće šanse da i sami počnu da piju ako su nasledili gen receptora serotonina HTR7.

Deca pušača češće i sami postaju pušači.

Drca gojaznih roditelja nasleđuju sklonost ka gojaznosti.

### **Šta onda činiti?**

**Rimljanima 12,2.** ... *Nego se promenite obnovljenjem uma svojega.*

- **Prihvatite i pridržavajte se saveta o zdravom načinu života**

**Bog hrani ptice ali im ne stavlja hranu u gnezdo.**

**Ptica mora da se potrudni da nađe hranu**

**Autor nepoznat**

- **Nemojte se obeshrabriti** zato što se pozitivni efekti prihvatanja i primene saveta o zdravom načinu života ne uočavaju brzo. Setite se samo koliko dugo ste povlačivali svojim željama ne razmišljajući o štetnim posledicama po zdravlje. Možda je došlo i do trajnih degenerativnih promena koje se ne mogu popraviti, ali je sigurno da će se usporiti pojava daljih pogoršanja.
- **Stalno dopunjujte svoje znanje** ali budite oprezni u izboru literature. Sve je više knjiga u kojima se mogu naći saveti o zdravom načinu života. Da li su ti saveti uvek za dobrobit vašeg telesnog i duhovnog zdravlja?

Ko je osoba koja je napisala tu knjigu? To su pitanja koja treba da vas rukovode pri izboru literature.

- **Istrajte** u primeni onoga za šta ste se odlučili i napredujte stepenicu po stepenicu ali uvek ka višem nivou. Imamo potencijal da budemo veoma zdravi, mada to moramo da zaradimo, ostvarimo ličnim praktikovanjem i izborima.
- **Neizvesnost** u pogledu postizanja pozitivnih rezultata **ne postoji**. Uživajmo u onome što nam Bog nudi, *Jer imamo najpouzdaniju proročku reč 2. Petrova 1,19.*
- **Poverenje - Marko 1,40-41.** *I dođe k njemu gubavac moleći ga i na koljenima klečeći pred njim i reče mu: **ako hoćeš**, možeš me očistiti. A Isus smilovavši se pruži ruku, i dohvativši ga se reče mu: **hoću, očisti se.** (Bible James King version - I will - Ja cu te isceliti)*

**Psalam 139,14-16.** *Hvalim te, što sam divno sazdan. Divna su djela tvoja, i duša moja to zna dobro. Nijedna se kost moja nije sakrila od tebe, ako i jesam sazdan tajno, otkan u dubini zemaljskoj. Zametak moj vidješe oči tvoje, u knjizi je tvojoj sve to zapisano, i dani zabilježeni, kad ih još nije bilo nijednoga.*

**Psalam 119,4.5.6.11.33.55.66.** *Ti si dao zapovijesti svoje, da se čuvaju dobro. Kad bi putovi moji bili upravljani da čuvam naredbe tvoje! Onda se ne bih postidio, pažeći na zapovijesti tvoje. U srce svoje zatvorio sam riječ tvoju, da ti ne griješim.*

*Pokaži mi, Gospode, put naredaba svojih, da ga se držim do kraja.*

*Naredbe su tvoje pjesma moja u putničkom stanu mojem.*

*Dobroj misli i znanju nauči me, jer zapovijestima tvojim vjerujem.*

**Nije ni malo čudno da osobe koje slede savete Stvoritelja više uživaju u životu – i imaju više života (dugovečnost) da u njemu uživaju.**

Gospod ne zahteva od svojih glasnika da predstavljaju divne istine o zdravstvenoj reformi na način koji će uticati na umove drugih. Niko ne treba da bude kamen spoticanja na putu onih koji se nalaze u mraku neznanja. Predstavite načela umerenosti u njihovom najprivlačnijem obliku. Neka se svako ko zastupa zdravstvenu reformu revnosno bori da je učini potpuno verodostojnom.

*Letter 177. 07.05.1901. u Elen G. Vajt, Ovaj dan sa Bogom, str. 136.*

**Zato, izaberi život**