



# Život v

# slobode!

11

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá  
zdravej  
kondície

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**A**merický národný ústav pre drogové závislosti definuje závislosť ako **“ochorenie mozgu, ktoré je charakteristické nutkavým vyhľadáváním a užívaním drogy, a to aj napriek škodlivým dôsledkom.”** Závislosti vedú k telesným, emocionálnym, sociálnym, pracovným, právnym a rodinným problémom.

Jeden veľký príklad závislosti v Európe je konzumácia alkoholu. Takáto konzumácia má na spoločnosť a na človeka samotného významný vplyv. Spoločnosť s názvom Alcoholics Anonymous tvrdí: “ Prvý pohár alkoholického nápoja ťa opije.” Spoločenské pitie môže znamenať viaceré problémy. A práve nulová konzumácia alkoholu je tou pravou cestou k slobode.

Ďalším zabijačom je tabak. Nikotín patrí medzi najnávykovejšie látky. Medzi bežné dôsledky v spojitosti s fajčením patrí: rakovina pľúc, emfyzém a srdcovo-cievne ochorenia.

Najviac propagovanou a konzumovanou psychoaktívnou drogou na svete je kofeín. Dokáže navodiť úzkosť, problémy so spánkom, zvonenie v ušiach, zmätené myslenie a srdcové arytmie. Tým, že ho mladí ľudia pravidelne dostávajú do tela vo forme energetických nápojov, zvyšujú pravdepodobnosť výskytu iných závislostí.

Zákonom zakázané drogy ako marihuana, kokaín, heroín, halucinogény, inhalanty alebo opiáty patria medzi vysoko návykové látky.

Pre žiadnu z týchto drôg neexistuje bezpečná hladina užívania. Ak trpíte závislosťou, uvedomte si, že s vaším problémom nie ste sami. Bez ohľadu na to, čomu čelíte, Boh má už pre nás pripravenú únikovú cestu. Len ho poprosť o pomoc! A okrem toho môžete získať pomoc od odborníkov. Ľudská pomoc v spojitosti s Božím zásahom nás posúva k hraniciam víťazstva.

**Dr. Adrian Horvath**  
Psychiater





# Život v slobode!

11

## Tajomstvá zdravej kondície

Návykové látky ako sú alkohol, nikotín, kokaín, alebo kofeín, majú vplyv na štruktúru a funkciu mozgu. Dokážu pôsobiť na všetky psychické funk-

cie: vedomie, vnímanie, pamäť, pozornosť, úsudok, predstaviťnosť a vôľu. Závislosti zvyšujú riziko psychických a fyzických problémov. Okrem toho alkohol a tabak patria medzi najväčších zabíjačov na svete. Ale nemusí to tak byť! Závislosti sa dajú prekonať, aj keď niekedy to znamená čeliť veľkej výzve. Ak bojujete so závislosťou, začnite

tak, že urobíte osobné rozhodnutie prestať a odovzdať svoju vôľu Bohu. Odborná pomoc a sociálna podpora vám môžu pomôcť na ceste k novému životu. Život bez závislosti je životom slobody! ♥

### Začať sa dá už dnes!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEMHOJNA

150  
ROKA

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health  
MINISTRIES   
DIVERGENT DIVISION



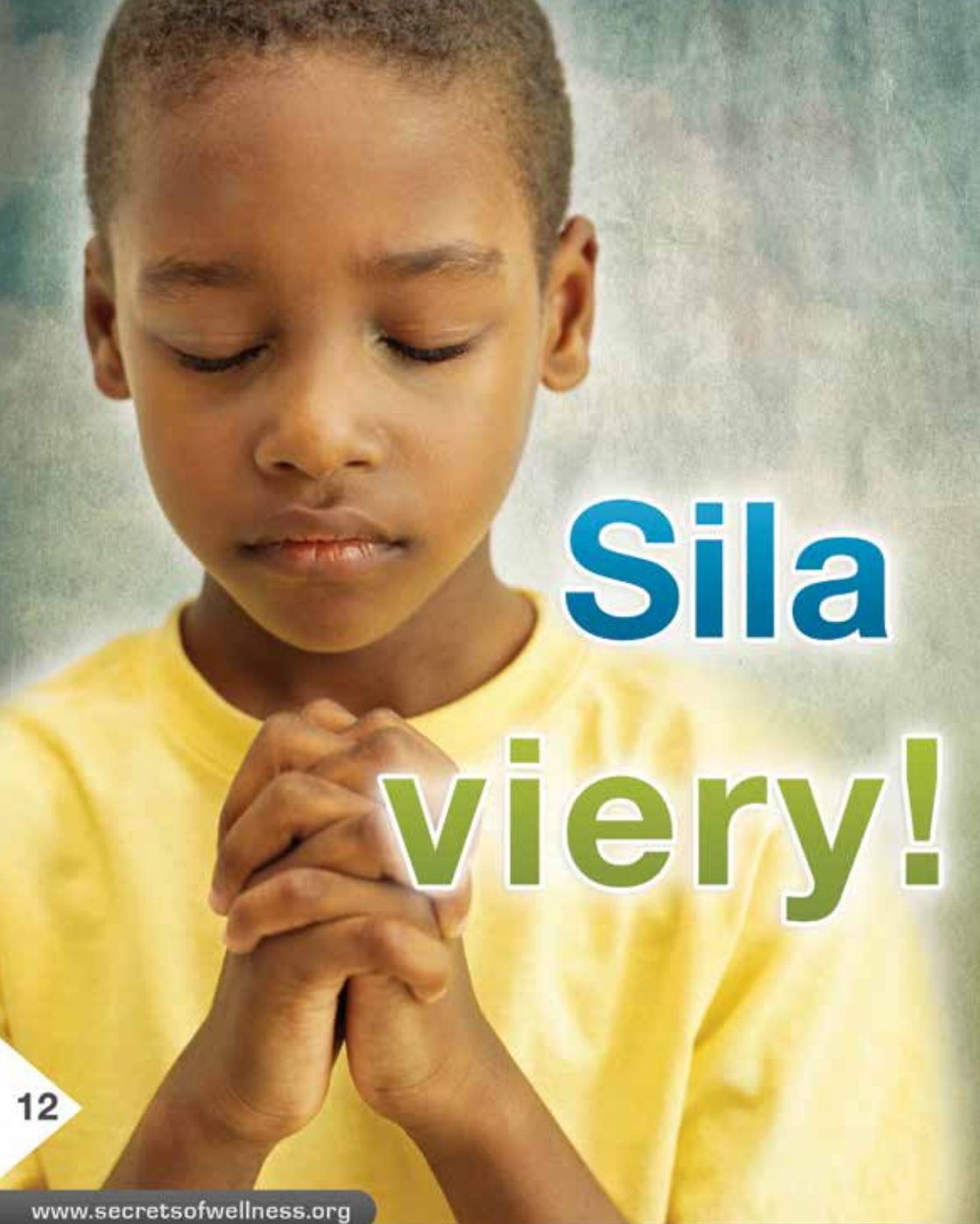
Dr. Adrian Horvath

Psychiater

Targu Mures, Rumunsko







# Sila viery!

12

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá  
zdravej  
kondície

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**D**ôvera je jednou z prvých vecí, ktoré sa musí bábätko naučiť. Učí sa dôverovať mame, že mu poskytne jedlo, teplo a lásku. Neskôr v živote tiež musíme prejaviť svoju vieru v bežné pravdy. Klam a pravda dokážu pôsobiť na našu myseľ, no dôsledky jedného či druhého sú veľmi odlišné, v závislosti od toho, v čo sa rozhodneme veriť.

Vierou sa Boží dar spasenia v Ježišovi Kristovi stáva pre nás prístupný. Živá viera znamená neustále rozvíjajúci sa vzťah dôvery a lásky k Bohu prostredníctvom modlitby a štúdia jeho Slova. Vo svete plnom násilla, častých prírodných katastrof a rôznych nevyliciteľných ochorení je viera potrebná. Prostredníctvom nej si dokážeme uchovať naše emocionálne a telesné zdravie.

Ježiš preukázal svoju uzdravujúcu moc skrze divy ktoré konal. Vierou slepí uzreli, chromí začali kráčať a mŕtvi vstali k životu. Súčasné vedecké výskumy poukazujú na to, že viera má pozitívny vplyv na zdravie, spokojnosť so životom a celkovú životnú pohodu.

Neexistuje lepší spôsob ako posilniť našu telesnú a duchovnú silu, než prejaviť vieru a vďačnosť za Božiu lásku a starostlivosť. Avšak viera nám nebráni v osvojení si zdravého životného štýlu, poprípade využívaní nevyhnutného lekárskeho ošetrovania. Opak je pravdou. Viera nás motivuje prejavovať úctu voči morálnym a fyzickým zákonom, ktoré ustanovil náš milujúci Stvoriteľ. Takto sú naše životy naplnené harmóniou a Božia milosť dokáže v nás a skrze nás pôsobiť divy.

**Otvor svoje srdce a dôveruj Bohu, aby si zakúsil už dnes uzdravujúcu moc viery.**

**Dr. Desislava Gerasimova**  
Lekárka

A close-up photograph of a person's hand holding an old, weathered book. The book's cover is made of light brown, textured paper or cloth, showing signs of age and wear. The words "HOLY BIBLE" are printed in a large, black, serif font on the front cover, with "HOLY" on the top line and "BIBLE" on the bottom line, separated by thin horizontal lines. The background is a dark, textured wooden surface.



# Sila viery!

12

## Tajomstvá zdravej kondície

Človek potrebujúci ošetrovanie sa snaží nájsť tú najlepšiu a najefektívnejšiu lekársku starostlivosť. Dôvera v milujúceho Boha

má nespochybniteľný liečivý účinok. Ježiš to ukázal prostredníctvom svojich zázrakov. Vierou slepi získali zrak, chromí chodili, mŕtvi boli kriesení. Viacero výskumov poukazuje na pozitívny vplyv viery na imunitu a proces liečenia. Ako je teda možné sa k takémuto lieku dostať? Ide o dar od Boha a naše snahy by sme mali nasmerovať na spojenie sa

s Darcom. Modlitba je kľúčom v ruke viery k pokladom neba. Vierou v Božiu lásku dokážeme prekonať strach, zvládať ťažkosti, uvidieť za hranicu smrti a dúfať vo večnosť. Tvoja viera ťa dokáže uzdraviť! 🙏

**Boh na teba čaká dnes!**

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health  
MINISTRIES



Dr. Desislava Gerasimova

Lekárka

Sofia, Bulharsko

