

## **Adventrörelsens hälsobudskap**

På senare tid har forskare gjort flera viktiga och banbrytande upptäckter som stödjer uppfattningen att vår livsstil har stor betydelse för hälsan. Man har exempelvis upptäckt att det finns s.k. epigener som kan stänga av eller aktivera sjukdomsgener, och att dessa epigener påverkas av vår livsstil. Man börjar förstå att vår tarmflora är enormt viktig för barns utveckling och många kroppsfunktioner, och att den påverkas av vad vi äter. Vi får de tarmbakterier som vi matar. Man talar om s.k. metabolt syndrom, som omfattar fetma, diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter (triglycerider) och låga halter av det goda kolesterolet (HDL), vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar (som ofta visar sig som hjärtinfarkter eller stroke). Metabolt syndrom påverkas av kosten, men även av sådana faktorer som motion och rökning. Forskning tyder på att en växtbaserad kost är bra för hälsan på många sätt.

År 2005 skrev National Geographic om olika populationer av människor i världen, som var friskare och levde längre än invånarna i allmänhet gjorde i det aktuella landet. Man kallade dessa områden för Blue Zones och menade att invånarnas bättre hälsa berodde på deras livsstil. Sjundedagsadventisterna som bodde omkring adventisternas universitetssjukhus i Loma Linda i Kalifornien, var en sådan grupp. Människor där levde i genomsnitt ca 10 år längre än genomsnittssamerikanen och löpte lägre risk att drabbas av vissa sorters cancer. Forskarna tror att det beror på att de flesta är vegetarianer, motionerar regelbundet och varken röker eller dricker alkohol. Dessutom har de glädje av att de firar sabbat varje lördag, vilket de själva anser minskar stress och ger sociala kontakter med andra församlingsmedlemmar.

Sjundedagsadventister har ända sedan mitten av 1800-talet betraktat hälsovård som en viktig del av sin verksamhet. Man driver många sjukhus, kliniker och vårdhem runtom i världen, och utbildar både läkare, sjuksköterskor och annan hälsovårdspersonal. Dessutom ser man det som sin uppgift att informera och utbilda allmänheten om hur man lever hälsosamt.

Grunden till adventisternas syn på hälsa kommer från Ellen White, en av samfundets pionjärer. Hon fick ett antal syner om hur man lever hälsosamt, råd som läkare på den tiden inte hade kunskap om, men som vetenskapen bekräftat senare.

Följande citat är representativt för hennes syn på hälsa: "Frisk luft, solljus, måttlighet, vila, motion, rätt kost, vatten och förtröstan på gudomlig kraft — dessa är de verkliga botemedlen. Alla borde känna till naturens botemedel och hur man ska använda dem. Det är nödvändigt att både förstå principerna för behandling av sjuka och att få praktisk träning så att man kan använda denna kunskap på rätt sätt. Att använda naturliga botemedel kräver en viss omsorg och en ansträngning som många inte är villiga att göra. Naturens läkande och uppbyggande process sker gradvis, och för den otålige tycks den gå långsamt. Att ge upp skadliga vanor kräver uppoffring, men i slutänden kommer det att visa sig att naturen, när den får arbeta ostört, gör sitt arbete klokt och väl. De som uthålligt följer naturens lagar kommer att få sin belöning i form av hälsa till kropp och sinne.

Man ägnar i allmänhet alltför lite uppmärksamhet åt att bevara hälsan. Det är mycket bättre att förebygga sjukdom än att veta hur man skall behandla den när den väl har brutit ut. Det är varje människas plikt, att för sin egen och andra människors skull skaffa sig kunskap om livets lagar och att följa dem noga. Alla behöver lära känna den mest fantastiska av alla organismer, människokroppen. De borde förstå hur de olika organen fungerar, och hur ett organ är beroende av ett annat för att de alla ska fungera på ett sunt sätt. De borde studera hur sinnet påverkar kroppen och hur

kroppen påverkar sinnet, och de lagar som gäller för dem. – Ellen White, Ministry of Healing, sid 127-128.

För mer information om Ellen White, läs hennes självbiografi.

(Kopiera nedanstående adress och klistra in i URL-fältet så kommer självbiografin upp.)

[http://www.forssten.com:8080/Text/egw/Bocker/Ellen White Sja lvbiografi.pdf](http://www.forssten.com:8080/Text/egw/Bocker/Ellen%20White/Sj%C3%A4lvbiografi.pdf)

För mer information om Ellen Whites hälsoråd, läs citat ur hennes böcker och artiklar i kompendiet "Liv och hälsa".

[http://www.forssten.com:8080/Vart dagliga brod/Om mat och halsa/La stips/Liv och Ha lsa av Ellen G. White.pdf](http://www.forssten.com:8080/Vart_dagliga_brod/Om_mat_och_halsa/La_stips/Liv_och_Halsa_av_Ellen_G._White.pdf)