

LECZENIE UZALEŻNIEŃ

(ALKOHOL, NIKOTYNA, KOFEINA ITP.)

Ażeby uwolnić się od tego nałogu, należy przede wszystkim powziąć stanowczą **decyzję** porzucenia tego zgubnego przyzwyczajenia. Ważne jest też zapoznanie się z wiedzą na temat szkodliwości picia alkoholu, kawy czy palenia papierosów, gdyż pozwoli to wzbudzić niezwykle istotną w tym względzie niechęć do tego nałogu.

Wiele doświadczeń i badań dowodzi, że w przypadku uzależnień najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie wyłącznie **wegetariańskich pokarmów**. Jeszcze lepsze jednak wyniki dają kilkudniowe **posty owocowe lub warzywne**. W wielu ośrodkach na całym świecie osoby uzależnione od alkoholu oraz innych używek skutecznie leczą się pozbawioną nabiałowych i mięsnych pokarmów wegańską dietą, która nie zawiera też najmniejszych nawet dodatków soli. Kuracja taka zwykle trwa kilka miesięcy i daje wspaniałe wyniki!

Podczas kuracji bardzo ważna jest nie tylko sama dieta wegetariańska, bądź przynajmniej do niej zbliżona, ale także **unikanie jakichkolwiek innych używek**, a także **słodczy** i ostrych przypraw, co niewątpliwie również zwiększy prawdopodobieństwo trwałego uwolnienia się od nałogu, gdyż wszelkie stymulujące środki oraz cukier pobudzają chęć stosowania używek. Jeśli więc ktoś np. pragnie uwolnić się od nałogu palenia papierosów, to nie powinien pić kawy czy alkoholu, gdyż te używki pobudzają do palenia i odwrotnie, palenie papierosów sprawia, że człowiek ma większą chęć na alkohol czy kawę.

Osobom uzależnionym od alkoholu należy przez dłuższy czas podawać bardzo duże dawki witaminy **B3 (niacyny)**, nawet 12 gramów dziennie przez okres dwóch lat, stopniowo i powoli zwiększając dawkę. Ponieważ jednak są to bardzo duże dawki, wcześniej należy uzgodnić z lekarzem, czy nie ma w tym względzie przeciwwskazań, jak na przykład marskość wątroby itp. Dr Hoffer i dr Osmond z USA wykazali, że schizofrenia ma związek z niedoborem **witamin i minerałów** i że można ją leczyć właściwą **wegetariańską dietą**. Podając schizofrenikom duże dawki witaminy **B3, C** oraz **B6** zauważyli, że bardzo pomagało to zmniejszać nie tylko objawy schizofrenii ale też, że wielu pacjentów, którzy byli też **uzależnieni od alkoholu** (20 do 40% alkoholików cierpi na schizofrenię) znacznie łatwiej radziło sobie z nałogiem! Megadawki witamin powstrzymywały ich skutecznie przed popełnieniem **samobójstwa**. Wyniki tych badań zostały przedstawione w lipcu 1968 roku w „British Journal of Psychiatry”. Ponieważ jednak megadawki wit. B3 mogą powodować suchość, zaczerwienienia skóry itp. (najwidoczniej związane z tym, że duże dawki tej witaminy mogą powodować niedobór **wit. C**), należy podawać **1000 mg wit. C** dziennie, a dzięki temu objawy te powinny ustąpić.

Jeśli jednak okaże się, że dana osoba nie może przyjmować tak dużych dawek witamin, wówczas można zażywać tabletki z **drożdży piwnych** w ilości trzech razy dziennie po ok. 5 tabletek po posiłkach, gdyż drożdże te stanowią one najlepsze naturalne źródło witamin z grupy B, chromu czy selenu. Jednak należy liczyć się z tym, że stężenie wspomnianych witamin będzie znacznie mniejsze, przez co też ich efektywność może być odpowiednio mniejsza.

Ponieważ u alkoholików występują też duże niedobory **magnezu**, należy po każdym posiłku podawać dobrej jakości magnez, najlepiej z wit. B6, gdyż zwiększa ona przyswajalność tego pierwiastka. Oprócz tego, konieczne są duże dawki **witamin E** oraz **B1 i B6**.

Aby dostarczyć organizmowi odpowiednich ilości witamin i minerałów należy spożywać wyłącznie nierafinowane produkty zbożowe (kasze, razowe pieczywo, płatki owsiane, żytnie, pszenne, jęczmienne, gryczane itp.), ryż brązowy (nierafinowany), rośliny strączkowe (fasola, soja, soczewica, groch, cieciora), nasiona, orzechy, owoce i warzywa.

W celu szybszego wyzbycia się pociągu do używek, koniecznie trzeba pamiętać o tym, by pić trzy razy dziennie po ok. dwie szklanki **wody** (w tym herbat ziołowych) 30 minut przed jedzeniem lub nie wcześniej niż godzinę po posiłkach. Łącznie należy wypijać w ciągu dnia od **6 do 10 szklanek wody**, a podczas upalnych letnich dni nawet większe ilości. Zasada właściwej kontroli ilości wody w organizmie jest prosta i polega na tym, że należy pić tyle wody, aby mocz był bezbarwny. Jest to niezwykle ważna zasada, gdyż picie odpowiednich ilości wody pomoże szybciej odtruć organizm, poprzez usunięcie z niego wielu szkodliwych związków, wynikających ze stosowania używek, co z kolei zmniejszy znacznie pragnienie powrotu do szkodliwego nałogu.

Osoby, które przestają palić papierosy czy stosować inne używki łatwo ulegają **rozdrażnieniu**, dlatego należy przynajmniej przez kilka tygodni trzy razy dziennie zażyć po dwie małe łyżeczki ziołowego preparatu o nazwie **Sedomix**. Środek ten zasługuje na szczególną uwagę nie tylko dlatego, że zawiera wyciąg z najlepszych ziół uspokajających, ale szczególnie dlatego, że głównym jego składnikiem jest **wyciąg z owsa**, który jak wykazały badania może zmniejsza pociąg do używek. Pamiętając o właściwościach owsa, warto także często np. na śniadanie spożywać miskę gęstych **płatków owsianych** gotowanych ok. 30 minut na wodzie. Można do nich dodać trochę miodu, utarte jabłko, rodzynki, trochę słonecznika czy orzechów lub np. mleko owsiane bądź sojowe. Jeśli Sedomix okaże się niedostępny, należy udać się do sklepu zielarskiego lub apteki i koniecznie nabyć inne uspokajające zioła (zawierające najlepiej chmiel i melisę) w postaci tabletek, granulatów czy herbat.

Na szczególną jednak uwagę zasługuje picie naparów z **kłączy kopytnika** (Rhizoma Asari). Osobiście znam osoby, które skutecznie zostały zniechęcone do picia alkoholu czy palenia papierosów dzięki picciu naparów z tego zioła. Pamiętam np. pewną panią, która wyznała mi, że dolewała niewielkich ilości odwarów z kopytnika do wódki, którą pił jej mąż i metoda ta okazała się skuteczna. Inna kobieta regularnie podawała swojemu mężowi do picia herbatki z kopytnika i po pewnym czasie przestał palić, gdyż zaczął odczuwać wstręt do palenia. Kopytnik można też z powodzeniem stosować w przypadku osób uzależnionych od innych używek, np. kawy. **Należy jednak unikać przedawkowania, ponieważ w zbyt dużych dawkach może okazać się toksyczny i powodować odruch wymiotny!** Kopytnik może być dostępny w niektórych sklepach zielarskich. Sposób użycia: 1 dużą łyżkę kopytnika zalać 1 szklanką wrzątku najlepiej w termosie. pić 3 razy dziennie po 1/3 szklanki po posiłkach. Można dolewać do alkoholu osobom, które nie chcą zgodzić się na kurację.

Innym ziołem, które może pomóc w rzuceniu palenia jest także tatarak, którego **kłączy należy zuć często w ciągu dnia**.

Bezwzględnie jednak najskuteczniejszym naturalnym i zupełnie nieszkodliwym ziołowym środkiem bardzo pomocnym w walce z nałogami jest korzeń **kudzu**. Kudzu (Pueraria Thunbergii) - to popularna i znana ze swoich właściwości leczniczych roślina rosnąca głównie w krajach azjatyckich. Jest doskonałą alternatywą dla innych środków zagęszczających i

wiązających, takich jak żelatyna czy skrobia ziemniaczana. Skrobia znajdująca się w Kudzu jest bogatym źródłem żelaza, wapnia oraz fosforu. Od czasów starożytnych aż do dzisiaj korzeń Kudzu jest powszechnie stosowany w kulturze wschodniej jako bogate źródło skrobi, pokarm będący źródłem długotrwałej energii, a przede wszystkim jako jedyny w swoim rodzaju środek leczniczy. W Chinach stosuje się Kudzu w przypadku takich dolegliwości jak: grypa, gorączka, biegunka, ukąszenia węży i owadów, nudności, bóle głowy, cukrzyca, alergia, nadciśnienie, choroby górnych dróg oddechowych czy dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Korzeń Kudzu jednak, najbardziej znany jest ze swych niezwykłych właściwości pomocnych w zwalczaniu nałogów związanych z nadużywaniem alkoholu czy paleniem papierosów. Stwierdzono również, że jeśli Kudzu stanowi częsty dodatek do spożywanej żywności, wówczas skutecznie chroni przed uzależnieniem od alkoholu. Ostatnie badania przeprowadzone na Uniwersytecie Harvardzkim potwierdziły, że Kudzu może zmniejszać pociąg do alkoholu aż o 80, a nawet 90%! Potwierdziły to doświadczenia prowadzone zarówno na ludziach, jak i biochemicznie uzależnionych od alkoholu zwierzętach - chomikach i szczurach. Wykazano, że występującym w Kuzu związkem, który skutecznie zniechęca do picia alkoholu jest izoflawon – daidzeina, występująca w dużych ilościach także w soi. Właściwości Kuzu zostały potwierdzone także na kilku innych znanych uniwersytetach. Np. na Uniwersytecie Północnej Karoliny, wykazano, że korzeń Kudzu gwałtownie zmniejsza pociąg do alkoholu. Te oraz inne wyniki badań prowadzone przez różne Uniwersytety na cierpiących z powodu uzależnień pacjentach, potwierdzające niezwykle właściwości Kudzu, stanowią źródło nowej nadziei zarówno dla samych alkoholików, jak i cierpiących z powodu ich uzależnienia bliskich im osób. Jeden z naukowców, pracujących na Uniwersytecie Harvardzkim napisał na ten temat: "Przeprowadziliśmy gruntowne badania wielu różnych stosowanych w Chinach od wieków ziół oraz tradycyjnych środków, mających pomagać w przypadku alkoholizmu. Okazało się jednak, że większość tych metod mogła mieć, co najwyżej psychologiczny wpływ na powodowanie awersji do alkoholu i od dawna specyfiki te zostały porzucone z powodu niezadowalających wyników oraz różnych skutków ubocznych. Jedynym środkiem, który przetrwał próbę czasu, i którego skuteczność została potwierdzona, jest roślina o nazwie Kudzu". Korzeń Kudzu (*radix puerariae*) został uznany za środek o niezwykłych właściwościach leczniczych, a nawet panaceum już w drugim wieku przed Chrystusem. Zarówno korzenie jak i kwiaty tej rośliny przez wiele wieków z powodzeniem wykorzystywano w celu leczenia alkoholizmu i zatrucia alkoholowego (kaca). Metoda ta - stosowana w Chinach od ponad tysiąca lat - znana była ze swej skuteczności, a przy tym nie przynosiła żadnych skutków ubocznych. Obecnie korzenia Kudzu używa się nie tylko w walce z alkoholizmem, ale też w celu przezwyciężenia nałogu palenia papierosów i uważa się, że daje to tak samo dobre wyniki, prowadząc do redukcji uzależnienia w ciągu jednego miesiąca. Ważne jest również to, że w przeciwieństwie do ogromnej większości środków stosowanych w walce z nałogami, spożywanie korzenia Kudzu nie daje żadnych skutków ubocznych, nie uszkadza wątroby, nie uzależnia, nie powoduje nudności, a wręcz przeciwnie wywiera na organizm bardzo korzystny wpływ i posiada nawet właściwości lecznicze.

SPOSÓB UŻYCIA I DAWKOWANIE: W chorobie alkoholowej dzienna dawka skrobi Kudzu wynosi 20 g. Należy rozpuścić ok. 1,5 łyżeczki skrobi Kudzu w 50 ml zimnej wody. Dolać wrzątku do 200 ml ogólnej pojemności, energicznie przy tym mieszając. Następnie doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze na małym ogniu 2 - 3 min. (stale mieszając). Pić gorącą zawiesinę jeden raz dziennie przez ok. 2 miesiące.

Kapsułki *KUDZU ROOT* - zawierają standaryzowany na zawartość związków czynnych stężony ekstrakt z korzenia Kuzu (*Pueraria Thunbergii*). W celach leczniczych należy zawartość ok. 4 kapsułek wsypać do potrawy i spożywać przynajmniej raz dziennie.

Ponieważ wytwarzana najczęściej z soi **Lecytyna** posiada właściwości uspokajające, poprawia koncentrację oraz działa przeciwmiażdżycowo, można ją zażywać w ilościach 3 razy dziennie po 1 (1200-milogramowej) kaps. po posiłkach.

Pomocny w tym przypadku może być **olejek z ogórecznika lekarskiego** (Boracelle), gdyż zawarty w nim kwas gammalinolenowy, podnosząc w organizmie ilość bardzo korzystnych dla zdrowia prostaglandyn, skutecznie łagodzi depresje.

Po każdym posiłku wskazane jest połykanie po jednej małej łyżeczce ziołowego granulatu o nazwie **Syligran** i ssanie po dwie lub trzy tabletki preparatu **Propolis plus** (kit pszczeli z pyłkiem kwiatowym), co pomoże zregenerować wątrobę.

W organizmie osoby, która wcześniej regularnie stosowała używki znajduje się sporo nikotyny, kofeiny czy związków, które stanowią skutek nadużywania alkoholu, i to właśnie obecność tych związków może powodować, że na skutek rezygnacji z ich stosowania pojawia się głód nikotynowy czy np. kofeinowy. Z tego powodu należy jak najszybciej oczyścić organizm a wówczas znacznie zmniejszy się chęć powrotu do nałogu.

W tym celu trzeba codziennie, np. wieczorem zrobić sobie długą gorącą **kąpiel lub prysznic**, stopniowo podnosząc temperaturę wody. Zabieg ten można rozpocząć około dwie godziny po jedzeniu. Musi on być też poprzedzony wypiciem kilku szklanek lekko gorącego naparu z kwiatów lipy, owoców lub liści malin, owoców lub kwiatów bzu czarnego czy mieszanki ziołowej o nazwie Pyrosan. Wszystkie te składniki można stosować oddzielnie lub mieszać je razem. Trzy duże łyżki któregoś z tych rozgrzewających ziół lub mieszanki należy zalać litrem wrzątku, trzymać ok. 30 minut pod przykryciem, przecedzić i zaraz przed zabiegiem powoli wypić kilka szklanek. W trakcie takiej gorącej kąpieli a szczególnie od momentu gdy ciało zacznie się pocić należy co pewien czas uzupełniać ubytki wody wypijając kolejnych kilka szklanek tym razem już tylko dobrze ciepłej czystej wody. W zabiegu tym chodzi o to, aby wywołać jak najobfitsze pocenie, gdyż wraz z potem usunięte zostaną duże ilości np. nikotyny czy kofeiny. Aby to sprawdzić można nawet do pocącego się ciała przyłożyć kawałek ligniny a z pewnością będzie ona żółta od nikotyny.

Zamiast kąpieli lub prysznicy równie dobre wyniki daje długa **kąpiel stóp w gorącej wodzie**. W tym celu trzeba zawiązać się prześcieradłem oraz kocem i zanurzyć stopy w misce z gorącą wodą. Woda w misce musi być bardzo gorąca oczywiście na tyle, aby nie poparzyć stóp. W trakcie tego zabiegu stale należy podnosić temperaturę wody ostrożnie dolewając wrzątku z czajnika. Przed zabiegiem i w czasie jego trwania trzeba pić bardzo dużo wody i naparów z rozgrzewających ziół. Z chwilą gdy organizm zacznie się pocić konieczne są także zimne okłady na czoło i kark, aby zapobiec ewentualnemu pojawieniu się późniejszych bólów głowy. Cały czas trzeba kontrolować samopoczucie, tak aby nie doprowadzić do zasłabnięcia czy omdlenia. Aby poprawić samopoczucie, co jakiś czas można zrobić sobie zimny prysznic lub nacieranie całego ciała gąbką moczona w bardzo zimnej wodzie. Oczywiście tego typu zabiegi należy przeprowadzać szczególnie ostrożnie w przypadku osób chorych na serce, nadciśnienie, zaawansowaną miażdżycę czy cukrzycę. Taka gorąca kąpiel może trwać nawet do czterdziestu minut oczywiście o ile pozwala na to odpowiednie samopoczucie. Przy okazji warto też pamiętać, że opisane wyżej zabiegi umiejętnie i regularnie przeprowadzane, dają wspaniałe wyniki w leczeniu chorób górnych dróg oddechowych i nowotworowych, gdyż doskonale stymulują system obronny.

Należy pamiętać o tym, że osoby, które wcześniej regularnie stosowały używki typu kawa,

alkohol czy papierosy, w wyniku zerwania z nałogiem mogą doświadczyć pewnych nieprzyjemnych **objawów**, jak np. biegunka, bóle głowy czy osłabienie. Są to jednak normalne objawy związane z uzależnieniem się organizmu od kofeiny, nikotyny czy alkoholu i zawsze ustępują po upływie pewnego czasu. W przypadku kofeiny i nikotyny okres ten jest dość krótki i trwa tydzień lub najwyżej dwa. W przypadku natomiast alkoholu objawy związane z zaprzestaniem jego spożywania są zwykle bardziej nasilone i mogą trwać dłużej. Uzależnione to jest oczywiście od czasu trwania nałogu oraz wrażliwości organizmu. Nie należy się jednak z tego powodu zniechęcać, lecz cierpliwie przetrwać ten okres, tym bardziej że prędzej czy później wszystko zaczyna wracać do normy, a samopoczucie znacznie się poprawia.

Ważną wskazówką związaną z rzucaniem palenia jest to, że nałogowi palacze wyrobili w sobie trudny do opanowania **nawyk sięgania po papierosa**. Z tego powodu warto zastosować się do zalecenia pewnej lekarki, która wszystkim swoim pacjentom palącym papierosy udzielała takiej rady: „Gdy dłoń twoja szuka ćmika, weź w palce kostkę Rubika, a gdy nadal brak ci czego, to układaj klocki lego”.

W przypadku niskiego ciśnienia krwi, zamiast kawy najlepiej jest stosować herbaty lub preparaty z korzenia żeń-szenia, które skutecznie podnoszą ciśnienie krwi, nie wyrządzając przy tym, w przeciwieństwie do kawy, żadnej szkody. Znam wiele osób, którym żeń-szeń pomagał zwalczać objawy związane z niedociśnieniem. Żeń-szeń powinno się zażywać rano lub najwyżej po południu, a unikać zażywania żeń-szenia wieczorem, gdyż ma on pobudzające właściwości i u niektórych osób mogłyby pojawić się problemy z zasypianiem. Inne środki, które w tym przypadku często są pomocne, to: witamina C, witamina E oraz kwas pantotenowy zażywane po posiłkach i herbaty z rozmarynu spożywane między posiłkami. Najlepszym jednak środkiem regulującym ciśnienie są energiczne ćwiczenia fizyczne.

WŁAŚCIWA MOTYWACJA I SIŁA WOLI

Wszystkie w/w środki pomocne w walce z nałogami są bardzo ważne i nie należy ich zaniebywać, ale najważniejsza jest właściwa **motywacja** oraz niezbędna **siła woli**, która jest największą potrzebą osób walczących ze swoimi słabościami.

Fakt, że państwowe programy leczenia alkoholików i innych uzależnionych osób oparty jest na duchowym programie, świadczy najlepiej o tym, że zdaniem autorytetów zajmujących się tym zagadnieniem nie można zwalczać uzależnień bez **duchowości**! Jednak te stosowane w poradniach metody mają niewielki związek z prawdziwym źródłem duchowej mocy, stąd programy te nie zawsze spełniają pokładane w nich nadzieje. Gdy jednak, uzależniona osoba pozna prawdziwe źródło mocy i zacznie czerpać z niego siłę, której sama nie posiada, wówczas zwycięstwo jest pewne!

Osoby, uzależnione od alkoholu, nikotyny czy innych używek charakteryzują się często **bardzo słabą siłą woli** i nie potrafią o własnych siłach zwalczyć nałogu. Pewnego mężczyznę chorego na chorobę Buergera poinformowano, że jeśli nie przestanie palić lekarze będą zmuszeni amputować mu nogę. Po kilku minutach milczenia, podczas których człowiek ten zastanawiał się nad tym jakiego dokonać wyboru, w końcu odezwał się do lekarza i zapytał: Nad kolanem czy

poniżej? Innemu mężczyźnie z tego samego powodu amputowano obie nogi oraz jedną rękę. Pomimo tego jednak nadal palił papierosy, używając jednej ręki, której jeszcze nie amputowano. Gdy lekarz to zauważył, poirytowany podszedł do niego i powiedział: Co pan robi? Jeśli natychmiast nie rzuci pan tego nałogu będziemy zmuszeni odciąć panu również tę rękę, która panu jeszcze pozostała, a jeśli to zrobimy, to jak wtedy będzie pan palił?! Wówczas ten mężczyzna odparł: Pielęgniarka będzie trzymać mi papierosa w ustach!

Te drastyczne przykłady świadczą o tym, jak bardzo nałogi potrafią zniewolić niektórych ludzi. Nie znaczy to jednak, że dla osób o słabej woli i nie potrafiących o własnych siłach uwolnić się od nałogów nie ma żadnej nadziei. Ja sam jestem najlepszym przykładem takiej osoby. Przez wiele lat nadużywałem alkoholu. Nałogowo paliłem też papierosy przez okres przynajmniej 10 lat, i to w ilości ok. 1 do 2 paczek dziennie. W końcu doprowadziło to do tego, że niemal nieustannie chorowałem na chroniczne zapalenie oskrzeli. Gdy w pewnym momencie na skutek przykrych przeżyć związanych między innymi z tymi nałogami postanowiłem z nimi zerwać, niestety okazało się, że o własnych siłach słabości tych na pewno nie zdołam pokonać. Gdy jednak po jednej z takich przegranych prób uświadomiłem sobie swoją bezsilność, przyszło mi na myśl, że przecież nic nie stracę jeśli poszukam jakiegoś źródła mocy, której sam nie posiadałem, i która była niezbędna, abym mógł uwolnić się od nałogów. I choć jeszcze wtedy nie byłem przekonany odnośnie tego, czy w ogóle istnieje ktoś taki jak Bóg, to po raz pierwszy w swoim życiu gorliwie modląc się własnymi słowami usilnie błagałem Go o siłę niezbędną do pokonania własnych słabości i złych przyzwyczajzeń. Mając pełną świadomość swojej bezsilności i dramatycznego położenia, w jakim się znalazłem, ze łzami w oczach prosiłem o cud. I właśnie wtedy po raz pierwszy w swoim życiu odczułem jak spłynął na mnie wewnętrzny pokój, jakby ktoś chciał dać mi do zrozumienia, że pomoc jest w drodze. Czułem wtedy, że wreszcie znalazłem klucz do zwycięstwa. Niedługo potem otrzymałem książkę, po przeczytaniu której przekonałem się, że jest jednak Ktoś kto bardzo kocha, troszczy się, potrafi wszystko i pragnie pomóc, ale nie może tego uczynić dopóki ja nie poddam Mu swego życia. Gdy to zrozumiałem zacząłem coraz częściej zaglądać do Biblii i modlić się własnymi słowami. Dzięki temu zdobyłem niezbędną do pokonania nałogów moc i odniosłem trwałe nad nimi zwycięstwo. Od tamtej pory przez okres prawie 20 lat nie zapaliłem ani jednego papierosa, ani razu nie zdarzyło mi się też żadne nadużycie alkoholu. Istotne jest w tym wszystkim także i to, że z wyjątkiem pierwszych kilku tygodni, przez cały ten długi okres abstynencji, nigdy nie cierpiałem z powodu braku tych używek i nigdy nie miałem na nie nawet ochoty. Gdy człowiek zaczyna żyć z Bogiem i poddaje Mu swoje życie, wierząc w Chrystusa i prosząc o obiecaną moc, wtedy Duch Święty przejmuje kontrolę nad jego umysłem, dzięki czemu życie wypełnione jest prawdziwym szczęściem i wewnętrznym pokojem, a stronienie od używek i wszystkiego, co szkodzi wolne jest od cierpienia, daje satysfakcję i sprawia radość.

A zatem, kluczem do zwycięstwa w moim przypadku było to, że uświadomiłem sobie swoją bezsilność i zrozumiałem, że sam nie byłem w stanie uwolnić się od nałogów. Zwycięstwo odniosłem dopiero wówczas, gdy o moc do pokonania tych nałogów zacząłem prosić Boga. I choć zwycięstwo to nie stało się moim udziałem od razu, choć zmagając się z nałogami przegrałem wiele bitew, to całą wojnę - dzięki Bożej mocy - w końcu wygrałem.

Należy jednak pamiętać o tym, że nie zawsze sukces przychodzi od razu, ale nawet jeśli na to ostateczne zwycięstwo trzeba trochę poczekać, to z pewnością ono nastąpi, o ile tylko osoba szukająca ratunku u Boga okaże cierpliwość i nie zrezygnuje z modlitw. Jezus Chrystus nie powiedział: „poproście **jeden raz** a będzie wam dane”, ale zasugerował cierpliwość i wytrwanie w modlitwie, a wtedy zwycięstwo na pewno zostanie osiągnięte, i to bez względu na to jak słaba

jest osoba, która próbuje uwolnić się od nałogu.

To, jak wielką wagę w walce z nałogami powinna odgrywać duchowość i zbliżenie się Boga, świadczyć mogą wypowiedzi różnych autorytetów. Jednym z nich jest np. profesor John **Scharffenberg** z Uniwersytetu Loma Linda w Kalifornii, który wyjaśnia, że „Państwowa Służba Zdrowia w Stanach Zjednoczonych przeprowadziła badania wśród osób, które starały się rzucić palenie. W wyniku tych badań stwierdzono, że kiedy człowiek decyduje się na rzucenie nałogu ze względu na przekonania **religijne czy moralne**, w zasadzie **sukces jest pewny!** Dwuletnie badania, jakie prowadzono dalej, doprowadziły uczonych do wniosku, że **moralne powody** rzucenia nałogu okazały się **doskonałą** zapowiedzią ostatecznej abstynencji”.

Oznacza to, że jeśli chcemy pokonać jakiś nałóg, z którym o własnych siłach nie możemy już sobie poradzić, to jedynym wyjściem jest wytrwale i z wiarą prosić Boga o siłę i uważnie czytać Jego Słowo, gdyż są to dwa niezawodne i wyznaczone przez samego Boga środki, poprzez które człowiek może czerpać niezbędną do uwolnienia się od różnych słabości moc. Wszystkim ludziom, którzy uznają swoją bezsilność i będą wytrwale i gorliwie prosić o pomoc, Jezus Chrystus oferuje wiele wspaniałych **obietnic**. Oto niektóre z nich:

"Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie" (Mat. 11:28); "Proście, a będzie wam dane, szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje, a kto szuka, znajduje, a kto kołacze, temu otworzą. Czy jest między wami taki człowiek, który, gdy go syn będzie prosił o chleb, da mu kamień? Albo, gdy go będzie prosił o rybę, da mu węża? Jeśli tedy wy, będąc złymi, potraficie dawać dobre dary dzieciom swoim, o ileż więcej Ojciec wasz, który jest w niebie, da dobre rzeczy tym, którzy go proszą" (Mat. 7:7-11); "I o cokolwiek prosić będziecie w imieniu moim, to uczynię, aby Ojciec był uwielbiony w Synu. Jeśli o co prosić będziecie w imieniu moim, spełnię to. Jeśli mnie miłujecie, przykazań moich przestrzegać będziecie" (Jan. 14:13-15); "Dlatego powiadam wam: Wszystko, o cokolwiek byście się modlili i prosili, tylko wierzcie, że otrzymacie, a spełni się wam" (Mar. 11:24); "Jeśli wytrwacie w słowie moim prawdziwie uczniami moimi będziecie i poznacie prawdę a prawda was wyswobodzi" (Ew. Jana 8,31-32).

Poprzez te niezawodne obietnice, kochający Bóg zapewnia nas, że jeśli regularnie i z modlitwą trwać będziemy w modlitwach i poznawaniu Słowa Bożego, wtedy zostaniemy „wyswobodzeni”, co oznacza, że będziemy uwolnieni od grzechu, a w tym także od różnych nałogów, które niszczą nasze ciała będące świątynią Ducha Świętego.

Swego czasu w Gdańsku poznałem człowieka w średnim wieku, który był alkoholikiem. Przez wiele lat mężczyzna ten upijał się codziennie i to nawet po kilka razy w ciągu jednego dnia, pijąc nie tylko wódkę czy tanie wino, ale nawet perfumy i denaturat. Łącznie w samych tylko zakładach resocjalizacji dla alkoholików spędził aż pięć lat. Leczenie to jednak nigdy nie zdawało egzaminu tym bardziej, że w ośrodkach tych również pił alkohol, tylko że w nieco mniejszych ilościach. Gdy jednak rozmawiałem z tym człowiekiem, zauważyłem, że był zupełnie trzeźwy i nie wyglądał na alkoholika. Okazało się, że już przez ponad rok nie pił najmniejszych ilości alkoholu i przestał nawet palić papierosy. Gdy zapytałem go, jak to możliwe i jak doszło do tego cudu, wyjaśnił mi, że rok wcześniej uczestniczył w wykładach biblijnych prowadzonych w Gdańsku przez pastora Marka Finley'a ze Stanów Zjednoczonych. Dzięki temu zrozumiał, co w życiu człowieka powinno stanowić najwyższą wartość. Zaczął poznawać Słowo Boże, rozmawiać z Bogiem przy pomocy szczerych, wylewnych modlitw i nałogi zniknęły!

Słyszałem kiedyś o pewnym człowieku, który nazywał się **Robert Ingersol**. Wychowywał się on

w chrześcijańskim domu a jego ojciec był kaznodzieją. Gdy był jeszcze dzieckiem często słyszał jak jego ojciec wygłaszał kazania o tym jak to Bóg będzie karał i palił grzesznych ludzi w piekle w nieskończoność. Pomyślał sobie wtedy, że jeśli Bóg ma upodobanie w niekończącym się znęcaniu nad grzesznymi ludźmi, to w takim razie ten Bóg w niczym nie różni się od Nerona czy Hitlera. Jest nawet gorszy, bo oni mordowali ludzi tylko przez jakiś czas a Bóg ma to czynić przez całą wieczność? Tak więc ten wypaczony, fałszywy obraz Bożego charakteru oraz błędne zrozumienie tego czego symbolem jest w Piśmie Świętym piekło, spowodowało, że już jako młody człowiek przestał wierzyć w istnienie Boga i stał się ateistą. A gdy potem został znanym prawnikiem, udawał się od miasta do miasta, publicznie nauczając, że Boga nie ma, i że Biblia jest tylko zwykłą książką i to w dodatku pełną kłamstw. Aż pewnego razu przyjechał do miasta, w którym mieszkał jego najlepszy przyjaciel z czasów gdy byli jeszcze studentami. Zanim jednak wyszedł, aby nauczać przeciwko Bogu i Biblii, wręczono mu list od jego przyjaciela. Otworzył więc kopertę i zaczął czytać takie słowa: „Drogi Robercie. Czy pamiętasz jak razem studiowaliśmy prawo? Czy pamiętasz, jak wspólnie odbywaliśmy praktykę? Niestety, niedługo potem psychiczna presja związana z wykonywaniem tego zawodu stała się dla mnie zbyt wielka. Walczyłem z tym tak długo jak mogłem, aż w końcu nie wytrzymałem i zacząłem pić. Piłem coraz więcej i więcej aż straciłem wszystkie pieniądze. Zostawiła mnie żona i rodzina. Straciłem także możliwość wykonywania swojego zawodu. Całe moje życie - Robercie - stało się jednym, wielkim bałaganem. Niedługo potem musiałem opuścić nawet własne mieszkanie i wiele nocy spędziłem śpiąc pod gołym niebem. Lecz pewnej nocy, Robercie... To była bardzo chłodna noc. Całe moje ciało drżało z zimna. Gdy pijany leżałem na ulicy, zauważył mnie jakiś człowiek. Podszedł do mnie. Podniósł mnie. Objął ramieniem, zaprowadził do swojego domu i zaopiekował się mną. Ten chrześcijanin, Robercie, ten chrześcijanin codziennie czytał mi Biblię, dzięki której mogłem poznać Chrystusa, który mnie kocha, zmarł za mnie i wybaczył mi wszystko! Ten chrześcijanin codziennie czytał mi Biblię, dzięki której mogłem poznać Chrystusa, który dał mi moc, aby zmienić moje życie! Dzisiaj, Robercie, dzisiaj jestem innym człowiekiem. Moja żona i rodzina znów są ze mną. Ponownie mogę wykonywać pracę w swoim zawodzie. Ty nie możesz, Robercie, ty nie możesz nauczać przeciwko Chrystusowi, który ocalił życie twojego starego przyjaciela! Ty nie możesz nauczać przeciwko Biblii, która zmieniła życie twojego przyjaciela! W tym mieście, Robercie, w tym mieście powiedz ludziom, że Biblia zmieni ich życie. Powiedz im, że Chrystus za nich zmarł i wybaczy im wszystko. Powiedz im, że Bóg ich kocha i odmieni ich los, jeśli go oto poproszą i oddadzą mu swoje serca”.

Na całym świecie są miliony ludzi, którzy mogliby opowiedzieć jak wspaniałe zmiany dokonały się w ich życiu dzięki temu, że pozwolili Bogu przejąć inicjatywę w swoje ręce i uchwycili się Jego wspaniałych obietnic zawartych w Piśmie Świętym: "Nie bój się, bo jestem z tobą, nie lękaj się, bo jestem twoim Bogiem! Wzmocnię cię i dam ci pomoc" (Izajasz 41,10); "Umiem się ograniczyć, umiem też żyć w obfitości... Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie" (Fil. 4,12.13).

Pewien kaznodzieja opowiadał kiedyś przejmującą historię, która wydarzyła się w Detroit w stanie Michigan. Pewnego wieczoru, przed wejściem do budynku, w którym miał poprowadzić kolejny biblijny wykład, podszedł do niego jakiś mężczyzna i zapytał:

- Pan nazywa się Finney, prawda?
- Tak - odparł pastor.
- Czy mógłby pan udać się dzisiaj ze mną do mojego domu? Muszę z panem porozmawiać.
- Dobrze... Niech pan czeka na mnie tutaj po wykładzie.

Gdy kaznodzieja wszedł do środka zatrzymało go kilku mężczyzn:

- Co ten człowiek chciał od pana?
- Chciał, żebym po wykładzie poszedł z nim do jego domu.
- Niech pan tego nie robi. On może być niebezpieczny.
- Dziękuję za ostrzeżenie, ale obiecałem mu, że z nim pójdę, więc muszę dotrzymać słowa.

Dwie godziny później pastor spotkał się z tym człowiekiem i razem udali się w stronę jego domu. Gdy weszli do mieszkania, mężczyzna zamknął drzwi na klucz, wyjął z kieszeni rewolwer i trzymając i go w dłoni powiedział:

- Nie mam zamiaru wyrządzić panu krzywdy, chcę tylko zadać kilka pytań.
- Proszę pytać – odparł pastor.
- Czy prawdą jest to, co powiedział pan w czasie wczorajszego wykładu?
- Co ma pan na myśli?
- Powiedział pan, że „krew Jezusa Chrystusa oczyszcza nas od wszelkiego grzechu” (1Jana 1:7).
- Oczywiście, to prawda, tak mówi Słowo Boże.
- Widzi pan ten pistolet? Zabił czterech ludzi i jest moją własnością. Dwóch zabiłem sam, a dwóch pozostałych z mojego polecenia zabił mój barman. Czy uważa pan, że może być jeszcze jakaś nadzieja dla kogoś takiego jak ja?
- Tak. – odparł pastor – „Krew Jezusa Chrystusa oczyszcza nas od wszelkiego grzechu”. To, co pan zrobił jest z pewnością czymś strasznym, ale pomimo tego Bóg może panu wybaczyć, i nie tylko wybaczyć, ale także sprawić, że stanie się pan innym człowiekiem.
- Mam następne pytanie: - powiedział mężczyzna - Z tyłu tego budynku znajduje się bar, który jest moją własnością. Wszystko, co się w nim znajduje także należy do mnie. Sprzedajemy tam wszelkie rodzaje alkoholu. Przychodzącym tam mężczyznom wielokrotnie odbierałem ostatni grosz, pozwalając, aby ich żony i dzieci chodziły głodne. Często kobiety przychodziły do mnie ze swoimi małymi dziećmi błagając mnie, abym więcej nie sprzedawał alkoholu ich mężom, ale ja wyrzucałem je stamtąd i nadal sprzedawałem ich mężom wódkę i piwo. Czy nadal twierdzi pan, że jest nadzieja dla kogoś takiego jak ja?
- Tak, gdyż do każdego człowieka Bóg mówi, że ”krew jego Syna oczyszcza nas od wszelkiego grzechu” (1Jan. 1:7).
- To jeszcze nie wszystko. Mam tu także małe kasyno. Wszystkie ruletki, które się w nim znajdują są przystosowane do tego, by oszukiwać grających. Któregoś razu jakiś człowiek wyszedł z kasyna z pewną sumą pieniędzy, jaka mu jeszcze została, ale w holu siłą odebraliśmy mu jego pieniądze. Niektórzy ludzie, pozbawieni pieniędzy opuszczali to miejsce tylko po to, żeby popełnić samobójstwo. Czy ciągle jeszcze jest pan przekonany o tym, że nawet dla człowieka takiego jak ja może być nadzieja?
- Bóg mówi, że „krew Jezusa Chrystusa - jego Syna oczyszcza nas od wszelkiego grzechu” - ponownie odparł pastor.
- Jeszcze tylko jedno pytanie i pozwolę panu odejść. Gdy będzie pan szedł tą ulicą, po prawej stronie zobaczy pan dom z brązowej cegły. To właśnie jest mój dom. Jest tam moja żona oraz moja jedenastoletnia córka. Trzydzieści lat temu pojechałem do Nowego Jorku i poznałem tam piękną dziewczynę. Okłamywałem ją. Powiedziałem jej, że jestem maklerem więc wyszła za mnie. Przywiozłem ją tutaj i kiedy zrozumiała czym się zajmuję, to złamało jej serce. Sprawilem, że życie stało się dla niej piekłem. Przychodziłem do domu pijany, biłem ją i zamykałem na klucz. Około miesiąc temu wróciłem do domu kompletnie pijany. Gdy natknąłem się na moją żonę zacząłem ją bić.

Moja mała córka próbowała mnie powstrzymać, więc uderzyłem ją tak, że wpadła na rozgrzany do czerwoności piec. Cała jej ręka, od barku do palców została dotkliwie poparzona i nigdy już nie będzie wyglądać normalnie. Czy nadal uważa pan, że może jeszcze być nadzieja dla kogoś takiego jak ja?

Gdy to powiedział, pastor ujął jego ramię i odparł:

- Niewątpliwie bardzo smutne jest to, co musiał mi pan tu wyznać, ale Bóg mówi: „Krew Jezusa Chrystusa - jego Syna oczyszcza nas od wszelkiego grzechu”.

W końcu, po chwili zadumy, mężczyzna powiedział:

- Bardzo panu dziękuję i proszę modlić się za mnie. Jutro przyjdę na kolejny wykład, ale wcześniej muszę załatwić kilka spraw.

Jeszcze tego samego wieczoru, po rozstaniu się z pastorem, wziął fotel i rozbił nim wielkie lustro w kasynie. Następnie, zdemolował kominek, bar, wszystkie trunki, rulety i całe kasyno, a potem przez wiele godzin płakał przed Bogiem klęcząc na podłodze i prosząc, aby mu wybaczył i uczynił z niego człowieka. Gdy nad ranem skończył, udał się do domu, wszedł do mieszkania i usiadł w fotelu swojego pokoju. Usłyszał jak jego żona powiedziała córce, żeby poprosiła go na śniadanie. Dziewczynka, obawiając się, że jej ojciec może jest pod wpływem alkoholu albo znajduje się w złym nastroju weszła powoli po schodach na górę i stanęła w drzwiach mówiąc niepewnym głosem:

- Tato, mama powiedziała, że śniadanie jest już gotowe.
- Meggie, kochanie, powiedz mamie, że tata nie jest głodny.

Po chwili dziewczynka szybko zbiegła na dół po schodach i zawołała:

- Mamo! Mamo! Tata powiedział: „Maggie, kochanie” i on nie...

Mama jednak, nie wiedząc o co chodzi, nie pozwoliła jej dokończyć i powiedziała:

- Meggie, chyba mnie nie zrozumiałaś. Idź na górę jeszcze raz i powiedz tacie, żeby zszedł na dół.

Dziewczynka więc ponownie udała się w stronę pokoju ojca, a mama postanowiła pójść za nią. Mężczyzna, widząc zbliżającą się dziewczynkę, wyciągając ręce powiedział:

- Meggie, choć do mnie.

Wtedy, dziewczynka, pełna obaw, powoli i niepewnie podeszła do ojca, który nie mogąc powstrzymać wzruszenia, posadził ją na kolanie, przytulił i zaczął płakać jak dziecko. Jego żona, stojąc w drzwiach zdziwiona nie wiedziała co się stało. Gdy po chwili zauważył przyglądającą mu się uważnie żonę, poprosił, aby ona także usiadła obok niego. Ją także objął ramieniem i długo nie mógł zapanować nad wzruszeniem. W końcu, gdy się uspokoił popatrzył na żonę oraz córkę i powiedział:

- Nigdy więcej nie będziecie musiały się mnie bać. Bóg przyprowadził dzisiaj do tego domu nowego męża i nowego ojca.

Jeszcze tego samego wieczoru człowiek ten wraz z żoną i córką przyszedł do kościoła, gdzie wszyscy oddali Bogu swoje serca i przyłączyli się do społeczności mieszkających tam chrześcijan. Ów mężczyzna, po nawróceniu, całe swoje życie poświęcił na to, aby nieść pomoc innym ludziom, którzy podobnie jak on zostali zniewoleni przez różne nałogi i słabości. Wielu osobom, często młodym pomógł uwolnić się od nałogów oraz hazardu, bo sam wiedział do jakich nieszczęść może to doprowadzić.

Tak naprawdę, nie ma takiego grzechu, nałogu czy słabości, od których nie moglibyśmy się uwolnić. Jest tylko jeden prosty warunek, który trzeba spełnić, aby odnieść pełne zwycięstwo. Codziennie rano i wieczorem należy pewien czas poświęcić na:

1. wypowiedane własnymi słowami modlitwy, w czasie których należy za wszystko

dziękować i z wiarą prosić o moc.

2. uważne czytanie Słowa Bożego, zaczynając od czterech ewangelii, które prostymi słowami opisują, jak w cudowny sposób Syn Boży uwalniał od różnych chorób, grzechów, a nawet śmierci tych wszystkich, którzy do Niego przychodzili.

Chociaż zwycięstwo nie zawsze przychodzi natychmiast, to każdy kto z wiarą spełnia te warunki, prędzej czy później powie za apostołem Pawłem: " Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie". Będzie tak, gdyż jak napisał ten sam apostoł "Słowo Boże jest żywe i skuteczne" (Hebr. 4,12). Człowiek taki odniesie zwycięstwo, gdyż Jezus Chrystus powiedział: „Dana mi jest wszelka moc na niebie i na ziemi” (Mat. 28:18), a w innym miejscu dodaje: „Tego, który do mnie przychodzi, nie wyrzucę precz” (Jan. 6:37). Wolni zaś od nałogów możemy wraz z miłującym nas Bogiem iść na przód przez życie nie obawiając się zła, chorób czy śmierci, bo nawet jeśli naszemu doczesnemu życiu zagrozi jakieś niebezpieczeństwo, to pozostaje przekonanie, że jest jeszcze przed nami drugie, wspaniałe życie w krainie wiecznego szczęścia i młodości, życie bez łez cierpienia i chorób, gdzie zgodnie ze słowami pieśni „jak ptaki latać będziemy i wolności smak posiadziemy, jakiej nikt nie zna na ziemi”.

Tak więc, nie ulega wątpliwości, że aby uzależniona osoba mogła rzeczywiście odzyskać wolność i trwale uwolnić się od nałogów, nie może polegać jedynie na stosowaniu zdrowej diety, różnych naturalnych środków, wodolecznictwa czy ćwiczeń fizycznych. Trwałe wyleczenie może nastąpić dopiero wówczas, gdy wszystkie te ważne elementy kuracji będą współdziałały z najważniejszym i tak często pomijanym czynnikiem, jakim jest wewnętrzna przemiana, która w Słowie Bożym określona jest mianem „nowonarodzenia” lub narodzenia się z Ducha Świętego. Wielki rosyjski pisarz - Lew Tołstoj, w następujący sposób opisał swoje doświadczenie nowonarodzenia (nawrócenia): „Gdy pięć lat temu uwierzyłem w naukę Jezusa, moje życie nagle się zmieniło. **Przestałem pragnąć tego, czego wcześniej pragnąłem**, a z drugiej strony zacząłem pragnąć tego, czego nigdy wcześniej nie pragnąłem. To, co wcześniej wydawało mi się dobre, teraz ujrzałem jako złe, a to, co wydawało mi się złe, okazało się dobre". Każdy kto przyjmuje Bożą ofertę zbawienia, przez wiarę w Chrystusa, może stać się innym człowiekiem. Gdy czytając zawarte w Piśmie Świętym obietnice, które zachęcają do uznania Jezusa swoim Zbawicielem, szczerze i gorąco uwierzy i w modlitwie powie: „Jezus Chrystus jest moim Zbawicielem i Jemu poddaję swoje życie, umysł i ciało”, wtedy zgodnie z zawartymi w Biblii Bożymi obietnicami, ciało takiego człowieka staje się od tej chwili świątynią Ducha Świętego, który obdarza go nowymi pragnieniami, właściwą motywacją i siłą do tego, by te pragnienia realizować. Nie oznacza to jednak, że człowiek taki od razu i całkowicie wyzbywa się dawnych złych pragnień i nawyków, które rozwijał przecież przez niemal całe swoje dotychczasowe życie. Teraz jednak, mieszkający w nim Duch Święty obdarza go mocą niezbędną do tego, by móc uwolnić się od nałogów, gniewu, nienawiści, przekleństw, cudzołóstwa, kłamstw, depresji, lęku i tego wszystkiego, od czego wcześniej nie był w stanie uwolnić się o własnych siłach.

Prawdziwe nowonarodzenie może stać się udziałem człowieka wyłącznie przez poznanie i akceptację objawionej w Biblii prawdy, Bożych obietnic i Jego miłości. W przypadku jakiegokolwiek uzależnienia, leczenie powinno polegać na łączeniu prawdy i naukowo udowodnionych faktów oraz zdrowego stylu życia z Ewangelią, która stanowi „Bożą moc” (Rzym.3.16) oraz autentyczną miłością, która zgodnie z tym, co napisał Apostoł Paweł "przewyższa wszelkie poznanie" (Efez.3:19). Jeśli jednak ktoś nadal uważa, że w jego przypadku uwolnienie się z nałogów nie jest możliwe, to jest tak dlatego, że bierze on pod uwagę wyłącznie własne możliwości, a pomija nieograniczoną energię Bożej prawdziwej miłości, która jest dzisiaj

największą potrzebą wszystkich ludzi.

W Piśmie Świętym znajduje się wiele takich obietnic, które mówią o tym w jaki sposób zniewolony różnymi nałogami człowiek może odzyskać wolność: Jedyna skuteczna metoda gwarantująca rozwiązanie tego problemu zawarta jest w słowach samego Jezusa Chrystusa: "Jeżeli **wytrwacie w słowie moim**, prawdziwie uczniami moimi będziecie i poznacie prawdę, a **prawda was wyzwoli**" (Jan 8,31). Wytrwała, poparta szczerą wiarą i modlitwą lektura Słowa Bożego zawsze prowadzi do "poznania prawdy". Poznanie zaś i akceptacja prawdy o tym czego w świętej historii swojego życia i śmierci dokonał Syn Boży dla każdego grzesznego człowieka sprawi, że zostanie on "wyzwolony" m.in. od grzechu, w tym od różnych nałogów i wszystkiego, przez co niszczymy własne zdrowie. Te natchnione i najbardziej godne zaufania słowa, świadczą o tym, że prawdziwą wolność, a także autentyczną radość, wewnętrzny pokój oraz prawdziwe bezpieczeństwo możemy znaleźć jedynie w Bogu, codziennie powierzając Mu w modlitwach swoje życie, ufając Mu, coraz lepiej poznając Go dzięki systematycznej lekturze Pisma Świętego oraz niezachwianie wierząc w Jego Syna i akceptując Go jako swojego Zbawiciela, który w naszym imieniu pokonał grzech i śmierć. Przychodząc do Chrystusa w modlitwie ze skruszonym sercem, zawsze otrzymamy od Niego przebaczenie, pokój oraz siłę do tego, by móc podążać Jego śladami i pokonać złe przyzwyczajenia oraz słabości, których wcześniej nie byliśmy w stanie przezwyciężyć o własnych siłach.

Cały ten niezwykły proces nawrócenia, począwszy od uznania swojej bezsilności aż do dokonanej Bożą mocą wewnętrznej metamorfozy, we wspólny sposób przedstawia popularna w kręgach chrześcijańskich książka „**Droga Do Chrystusa**”:

"Jesteście moralnie słabi, kontrolowani przez zwyczaje waszego życia. Wasze postanowienia są jak bicz z piasku. Jednak nie musicie wpadać w rozpacz. Nie potrafisz zmienić swego serca, ale możesz poddać swoją wolę Bogu, a wówczas On będzie w tobie działał. Przez nieustanne oddawanie się Bogu będziesz mógł żyć nowym życiem. W ten sposób cała twoja natura zostanie poddana kontroli Ducha Chrystusowego. Pragnienia dobra i świętości są słuszne, gdy jednak poprzestaniemy tylko na nich, staną się one bezwartościowe. Wielu ludzi zginie na wieki chociaż mieli nadzieję i chęć stania się chrześcijanami. Nie dokonali ostatecznego wyboru, by poddać swą wolę Bogu. Dzięki właściwemu ćwiczeniu woli może nastąpić całkowita zmiana w twoim życiu. Przez poddanie twojej woli Chrystusowi łączysz się z potęgą przewyższającą wszelkie moce. Uzyskujesz wówczas siłę z wysokości, aby mocno stać. Przez nieustanne oddawanie się Bogu będziesz mógł żyć nowym życiem... Potrzebujesz niebiańskiego pokoju, przebaczenia, spokoju ducha i miłości. Nie kupisz tego za pieniądze, nie zdobędziesz rozumem, nie osiągniesz mądrością i nie ma nadziei, byś swoim własnym staraniem zapewnił to sobie. A Bóg ofiaruje nam to jako dar bez pieniędzy i bez płacenia (Iz. 55,1). Staną się one twoim udziałem, jeśli tylko wyciągniesz rękę i uchwycisz je. Chodźcie i spór ze Mną wieście! - mówi Pan - Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją; choćby czerwone jak purpura, staną się jak wełna (Iz. 1,18). I dam wam serce nowe i ducha nowego tchnę do waszego wnętrza (Ezech. 36,26). Wyznałeś swoje grzechy i z całego serca je odrzuciłeś. Postanowiłeś oddać się Bogu i teraz możesz przyjść do Niego i prosić, by zmył twoje grzechy i odnowił twoje serce. Wówczas wierz, że Bóg to uczyni, ponieważ to obiecał. Tego nauczał Jezus, gdy był tu na ziemi. Jeśli uwierzemy, dar przez Boga obiecany stanie się naszą własnością. Nie potrafimy wyrazić prawdziwego żalu za dawne grzechy ani zmienić serca lub stać się świętymi. Ale Bóg przyrzeka uczynić to wszystko dla nas przez Chrystusa. Uwierz tej obietnicy. Wyznaj swoje grzechy i oddaj się Bogu. Zdecyduj się Mu służyć. A gdy tylko to uczynimy, Bóg spełni swoje słowo wobec nas. Jeśli wierzemy obietnicy i uwierzemy, że stało się to faktem dokonany dzięki Bogu, wtedy Jezus uzdrowi nas, tak jak uleczył paralytyka. Nie czekajmy aż odczujemy uzdrowienie, lecz

powiedzmy: Wierzę nie dlatego, że czuję się uzdrowionym, ale dlatego, że Bóg obiecał. Jezus powiedział: Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie (Mar. 11,24). Ta obietnica spełni się tylko pod tym warunkiem, że prosić będziemy zgodnie z Jego wolą. A Bóg przecież chce oczyścić nas z grzechu, uczynić swymi dziećmi i przysposobić do świętego życia. O te błogosławieństwa możemy więc prosić i wierzyć, że je otrzymamy. Jednocześnie z góry dziękujmy Bogu, że je otrzymaliśmy. Jest naszym przywilejem to, że możemy przyjść do Jezusa i być oczyszczonymi. Potem możemy stanąć przed prawem bez wstydu i wyrzutów sumienia. Teraz jednak dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie nie ma już potępienia (Rzym. 8,1)... Są tacy, którzy poznali przebaczącą miłość Chrystusa i szczerze pragną być dziećmi Bożymi, ale zorientowali się, że ich charaktery są niedoskonałe, a życie pełne błędów, i gotowi są zważyć w to, że ich serca zostały odnowione przez Ducha Świętego. Nie można ponownie pograżać się w rozpacz. Często z powodu naszych niedoskonałości i błędów powinniśmy schylać czoła i płakać u stóp Chrystusa. Nie powinniśmy się jednak nigdy zniechęcać. Choćby się nieprzyjacielowi udało chwilowo nas pokonać, nie jesteśmy przez Boga odrzuceni i zapomniani. Nie, Chrystus siedzi po prawicy Ojca, by się wstawić za nami. Pisze o tym umiłowany uczeń Jezusa: Dzieci moje, piszę wam to dlatego, żebyście nie grzeszyli. Jeśliby nawet kto zgrzeszył, mamy Rzecznika wobec Ojca - Jezusa Chrystusa sprawiedliwego (I Jana 2,1)... Niech twoją pierwszą myślą każdego ranka będzie poświęcenie się Bogu. Niech twoją modlitwą będzie: Przyjmij mnie, Panie, na własność. Wszystkie moje plany składam u Twoich stóp. Wykorzystaj mnie dzisiaj do swojej służby. Pozostań ze mną i pozwól mi Twoją mocą wykonywać moje obowiązki. Niechaj to będzie naszą codzienną czynnością. Poświęć się Panu każdego poranka na nowo. Jemu powierz wszystkie swoje zamierzenia, by mogły być zrealizowane lub zaniechane według Jego wskazującej Opatrzności. Możesz więc każdego dnia powierzać swoje życie w ręce Boga, a będzie ono z dnia na dzień bardziej odzwierciedlało życie Jezusa... Przyjąwszy na siebie człowieczeństwo, Jezus związał ze sobą ludzkość tak mocno węzłem miłości, że żadna siła nie potrafi go rozwiązać, tylko człowiek z własnego wyboru. Szatan będzie nas ustawicznie nakłaniał do zerwania tego związku, do oderwania się od Chrystusa. Dlatego właśnie musimy stale czuwać, modlić się, walczyć, by nic nie skusiło nas do oddania się innemu panu. Zawsze bowiem możemy to uczynić. Skoncentrujmy nasz wzrok na Chrystusie, a On nas uratuje. Patrząc na Jezusa jesteśmy bezpieczni. Nic nie może nas wyrwać z Jego rąk. Przez nieustanne wpatrywanie się w Niego za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodabniamy się do Jego obrazu (II Kor. 3,18)" (E. White, Droga Do Chrystusa).

Aby uwolnić się od złych przyzwyczajzeń, nałogów, a także, aby uzyskać przebaczenie i spokój sumienia, wystarczy w modlitwie przyjść do Zbawiciela, niezachwianie ufając obietnicom zawartym w Jego Słowie: "**A modlitwa płynąca z wiary uzdrowi chorego** i Pan go podźwignie; jeżeli zaś dopuścił się grzechów, **będą mu odpuszczone**" (Jak. 5:15); "Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam, kto **słucha słowa mego** i **wierzy** temu, który mnie posłał, **ma żywot wieczny i nie stanie przed sądem, lecz przeszedł z śmierci do żywota**" (Jan 5,24).

Lekturę Pisma Świętego najlepiej rozpocząć od poznania treści czterech ewangelii, zwracając szczególną uwagę na objawioną w życiu i śmierci Chrystusa niezwykłą miłość Bożą do grzesznego człowieka oraz opisy dokonanych przez niego uzdrowień. W ten sposób w umyśle chorego zrodzi się przeświadczenie o istnieniu Kogoś kto bardzo kocha, troszczy się i jest w stanie uwolnić nas od każdej słabości i choroby. Również stosunek takiego człowieka do śmierci będzie wówczas doskonale harmonizował ze słowami Ap. Pawła: "Albowiem dla mnie życiem jest Chrystus, a **śmierć zyskiem**" (Fil. 1,21). Owocem zaś nawiązania takiej bliskiej więzi ze Zbawicielem będą te wszystkie bezcenne wartości, których bez Chrystusa nikt nie jest w stanie uzyskać, i których posiadanie stanowi jeden z niezbędnych i najważniejszych warunków

gwarantujących powrót do zdrowia. Z tego właśnie powodu współczesna medycyna coraz częściej dostrzega ścisłą zależność między duchową kondycją człowieka a jego fizycznym i psychicznym aspektem zdrowia. Według popularnego czasopisma Rider's Digest, "**religia i medycyna są nierozdzielnie ze sobą związane...** Wyniki badań naukowych potwierdzające **związek wiary ze zdrowiem** sprawiają, że sceptyczne **środowisko medyczne zaczyna powoli wracać do źródeł**" ("Rider's Digest", edycja polska, wrzesień 2001, str. 63).

Sławomir Gromadzki
zielarz@nadzieja.pl

UWAGA!

Informacje o wymienionych w opracowaniu ziołolekach oraz sposób ich zażywania znajdują się w dziale **ARTYKUŁY** w temacie **ZIOŁOLEKI**.

Środki te można nabyć w niektórych sklepach zielarskich bądź zamówić za pobraniem pocztowym (płatne przy odbiorze) w sklepie zielarsko-medycznym "Leki z Bożej Apteki" (Szczecin):

EMAIL: sklep.zielarski@onet.eu

TEL: **091 433 85 38**

Aby leczenie opisanej tutaj dolegliwości było kompletne należy koniecznie dodatkowo przeczytać treść wszystkich opracowań na temat zdrowia (znajdujących się w dziale **ARTYKUŁY**) a przynajmniej artykuł pt. **ZASADY ZDROWIA**, gdyż realizując podane tam zalecenia oraz odżywiając się wyłącznie według zawartych tam przepisów kulinarnych z czasem usunięta zostanie prawdziwa przyczyna dolegliwości a nie jedynie jej objawy.

Nie mniej istotne jest uważne wysłuchanie znajdujących się również na tej stronie cyklu wszystkich **wykładów (audio)** na temat zdrowia, gdyż w wyniku ich wysłuchania oraz zastosowania podanych podczas tych prelekcji zaleceń wiele osób uwolniło się od różnych - często opornych na wcześniejsze próby leczenia - dolegliwości. Zachęcam do uważnego wysłuchania wszystkich tych wykładów bez względu na temat, gdyż w każdym z nich znajduje się wiele cennych informacji dotyczących zdrowia.

Niezwykle ważne jest codziennie powierzanie swojego życia i zdrowia Bogu, który jest w stanie dokonać o wiele więcej niż jakiegokolwiek kuracje. Szczegóły na ten temat wyjaśnia we wspaniałym sposobie książeczka **Droga do Chrystusa**, którą gorąco polecam, i którą można znaleźć pod niżej podanym adresem internetowym:

http://nadzieja.pl/ksiazki/droga/01_bezwarunkowa_milosc.html

Serdecznie zachęcam do uważnej lektury tej książki, gdyż właściwe zrozumienie i akceptacja przedstawionych tam prawd doprowadzi do **nowonarodzenia**, a tym samym do uzyskania odpowiedniej motywacji oraz sił niezbędnych do przeprowadzenia radykalnych zmian w stylu życia, co jest podstawą, bez której nie ma mowy o trwałym uwolnieniu się od chorób.

Serdecznie zachęcam także do zapoznania się z lekturą książki **Wielki Bój**, po przeczytaniu której w moim życiu doszło do nowonarodzenia i przemian, których wcześniej o własnych siłach

nie byłem w stanie osiągnąć:

http://www.czasdecyzji.pl/viewpage.php?page_id=7

BIBLIJNA TAJEMNICA ZDROWIA

Polska jest krajem niemal w 100% chrześcijańskim i aż 98% naszego społeczeństwa deklaruje się jako ludzie wierzący. Jest więc czymś oczywistym i zrozumiałym, że jako ludzie wyznający wiarę w Boga powinniśmy także zwrócić uwagę na to, czego On sam może dokonać w celu naszego uzdrowienia, tym bardziej, że jest On doskonałym Lekarzem i miłuje nas „wieczną miłością” (Jer.31:3). Podróżując po całym kraju i prowadząc prelekcje na temat zdrowia, często mam możliwość rozmawiać z wieloma chorymi ludźmi i zachęcać ich do tego, by stosując te proponowane przeze mnie naturalne środki lecznicze, które pochodzą od Stwórcy, gorliwie i wytrwale prosili Go o błogosławieństwo i uwolnienie od chorób. Słowo Boże zachęca nas nawet, abyśmy prosili również inne wierzące osoby o modlitwy w intencji naszego uzdrowienia: „Choruje kto między wami? Niech przywoła starszych zboru i niech się modlą nad nim, namaściwszy go oliwą w imieniu Pańskim. A modlitwa płynąca z wiary uzdrowi chorego i Pan go podźwignie; jeżeli zaś dopuścił się grzechów, będą mu odpuszczone” (Jak. 5:14-15).

Wypowiedź ta jednoznacznie świadczy o tym, że szczerze wierzącym ludziom dany został wspaniały i bezcenny przywilej modlitwy o uzdrowienie. Dodatkową zachętą powinien być dla nas fakt, że Ten, do którego kierujemy nasze prośby jest „miłością” (1Jan. 4:8), miłuje nas bezinteresownie i bezwarunkowo, oraz że umiłował nas zanim jeszcze nawróciliśmy się do Niego (Rzym. 5: 8-10). Pomimo tego jednak, jeśli pragniemy, aby On sam chronił nas przed zgubnym wpływem chorób, i jeżeli oczekujemy błogosławieństwa aprobowanych przez Niego zabiegów, przy pomocy których staramy się pomóc organizmowi w odzyskaniu zdrowia, to powinniśmy ze swej strony spełnić pewne oczywiste i postawione nam przez Niego warunki. Naszym obowiązkiem jest np. zerwanie z tym wszystkim, co wcześniej mogło spowodować utratę zdrowia (używki, niezdrowa dieta, niemoralne życie itp.) oraz szczerze wyznanie tego przed Bogiem w osobistej modlitwie. Obdarzając nas swoimi błogosławieństwami i miłością, Bóg pragnie też, abyśmy sami okazywali bliźnim niesamolubną miłość, a także troszczyli się o innych będących w potrzebie, w tym także chorych ludzi: „Jeśli podzielisz twój chleb z głodnym i biednych bezdomnych przyjmiesz do domu, gdy zobaczysz nagiego, przyodziejiesz go, a od swojego współbrata się nie odwrócisz, wtedy... twoje uzdrowienie rychło nastąpi” (Izaj. 58:7-8).

Innym, bardzo ważnym i także znajdującym się w Słowie Bożym warunkiem, jaki powinniśmy spełnić, aby Bóg mógł zrealizować obietnicę uzdrowienia, jest okazywanie posłuszeństwa Jego woli, która została jasno wyrażona w Dziesięciu Przykazaniach: "I rzekł: Jeżeli pilnie słuchać będziesz głosu Pana, Boga twego (...) i jeżeli zważać będziesz na przykazania jego, to żadną chorobą, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom Ja, Pan, twój lekarz" (2 Mojż. 15,26); "Za to zaś, że będziecie słuchać tych praw i przestrzegać ich... Pan oddali od ciebie wszelką chorobę" (5Moj. 7:12-15); "Twoje serce niech przestrzega przykazań, Bo one przedłużą ci lata życia oraz zapewnią ci pokój... Zaufaj Panu z całego swojego serca i nie polegaj na własnym rozumie! Pamiętaj o nim na wszystkich swoich drogach, a On prostować będzie twoje ścieżki! Nie uważaj się sam za mądrego, bój się Pana i unikaj złego! To wyjdzie na zdrowie twemu ciału i odświeży twoje kości" (Przyp. 3:1-2,5-8).

Z powyższych cytatów wynika, że nieodzownym warunkiem spełnienia tych wspaniałych

obietnic, gwarantujących zdrowie, pokój i pomyślność jest także właściwy stosunek do świętych Bożych Przykazań - tych samych, które zapisane zostały na kartach Pisma Świętego, i o których sam Syn Boży powiedział, że stanowią niezmienny wyraz Bożej woli względem nas: "Nie sądzicie, że przyszedłem zmienić Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem zmienić, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem powiadam wam: Dopóki niebo i ziemia nie przemina, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych, i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim" (Ew. Mateusza 5,17-19).

**DEKALOG BIBLIJNY W KATOLICKIM PRZEKŁADZIE KS. JAKUBA WUJKA, II KS.
MOJŻ. (WYJŚCIA), ROZDZ. 20:**

I. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.

II. Nie uczynisz sobie obrazu rytego ani żadnej podobizny tego, co na ziemi...Nie będziesz się im kłaniał ani służył...

III. Nie będziesz brał imienia Pana, Boga twego nadaremno; bo nie będzie miał Pan za niewinnego tego, by wziął imię Pana, Boga swego nadaremno.

IV. **Pamiętaj**, abyś dzień **sobotni** święcił. Sześć dni robić będziesz i będziesz wykonywał wszystkie roboty twoje, ale dnia siódmego jest sabat Pana, Boga twego: nie będziesz wykonywał weń żadnej roboty... Przez sześć dni bowiem czynił Pan niebo i ziemię... a odpoczął dnia siódmego; i dlatego pobłogosławił Pan dzień siódmy i poświęcił go.

V. Czcij ojca twego i matkę twoją, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, twój Bóg, da tobie.

VI. Nie będziesz zabijał.

VII. Nie będziesz cudzołożył.

VIII. Nie będziesz kradzieży czynił.

I

X. Nie będziesz mówił fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

X. Nie będziesz pożądał domu bliźniego swego, ani będziesz pragnął żony jego, ani sługi, ani służebnicy, ani wołu, ani osła, ani żadnej rzeczy, która jego jest.

- CZY CHRYSZTUS PRZYSZEDŁ, ABY ZMIENIĆ BOŻE PRAWO?

„**Nie sądzicie, że przyszedłem zmienić Prawo** albo Proroków. Nie przyszedłem zmienić, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem powiadam wam: **Dopóki niebo i ziemia nie przemina, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc**

zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych, i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim". (Ew. Mateusza 5,17-19)

- CZY PISMO ŚWIĘTE DOPUSZCZA MOŻLIWOŚĆ ZMIANY BOŻYCH PRZYKAZAŃ?

„Wszystkie przykazania Jego są trwałe, ustalone **na wieki, na zawsze**”. (Psalm 111,7-8)

- JAKIE KONSEKWENCJE POCIĄGA ZA SOBĄ ZMIANA LUB ŁAMANIE CHOĆBY JEDNEGO Z BOŻYCH PRZYKAZAŃ ?

„Choćby ktoś przestrzegał całe Prawo, a przestąpiłby **jedno tylko przykazanie**, ponosi winę za wszystkie. Ten bowiem, który powiedział: Nie cudzołóż, powiedział też: Nie zabijaj. Jeżeli więc nie popełniasz cudzołóstwa, dopuszczasz się jednak zabójstwa, jesteś przestępcą wobec Prawa.” (List św. Jakuba 2,10-11)

- CZY PISMO ŚWIĘTE PRZEPOWIEDZIAŁO PRÓBĘ ZMIANY BOŻYCH PRZYKAZAŃ?

„Będzie wypowiadał słowa przeciw Najwyższemu i wytracał świętych Najwyższego, będzie zamierzał **zmienić** czasy i **Prawo**”. (Księga Daniela 7,25)

- CZY ŚWIĘCENIE NIEDZIELI MA UZASADNIENIE W BIBLIJ?

Katolicki kardynał, **James Gibbons** (The Faith of Our Fathers, wyd. 47, s.111-112): „Możecie przeczytać Biblię od Genesis do Objawienia i **nie znajdziecie nawet jednej wzmianki potwierdzającej świętość niedzieli. Pismo Święte nakazuje i wymaga święcenia soboty**”.

- CO WEDŁUG SYNA BOŻEGO JEST WAŻNIEJSZE, LUDZKA TRADYCJA CZY BOŻE PRZYKAZANIA?

„On im odpowiedział: Dlaczego i wy przestępujecie przykazanie Boże dla **waszej tradycji** ? Bóg przecież powiedział: *Czcij ojca i matkę*...Wy zaś mówicie: ”Kto by oświadczył ojcu lub matce: Darem [złożonym w ofierze] jest to, co dla ciebie miało być wsparciem ode mnie, ten nie potrzebuje czcić swego ojca ni matki”. I tak ze względu na **waszą tradycję zniesliście przykazania Boże**. Obłudnicy, dobrze powiedział o was prorok Izajasz: *Ten lud...czci mnie na próżno, ucząc zasad podanych przez ludzi*.” (Ew. Mateusza 15,3-9)

- KTÓRY DZIEŃ ŚWIĘCILI PIERWSI CHRZEŚCIJANIE?

Morer, teolog anglikański: „Pierwotni chrześcijanie otaczali sabat wielkim szacunkiem i spędzali ten dzień modląc się i słuchając kazań. Przejęli tę praktykę od samych apostołów”. (Dialoges on Lords Day);

E. **Brereword**: „Przestrzeganie soboty było kontynuowane w Kościele chrześcijańskim do V wieku”. (Learned Treatise of Sabbath, s. 77)

- CO STANOWI GŁÓWNĄ CECHE CHARAKTERYZUJĄCĄ PRAWDZIWY KOŚCIÓŁ BOŻY W CZASACH OSTATECZNYCH?

„Tu się okazuje wytrwałość świętych, tych, którzy **strzegą przykazań Boga** i wiary Jezusa”. (Apokalipsa Św. Jana 14,12)