Отвечает: Александра Ланц

***Вопрос**: "Это крик души!У меня проблемы со здоровьем:больной кишечник и.т.д ,со всеми вытекающими, прыщи с 12 лет, сейчас мне 18. Врачи только антибиотики дают, с бабушкой травами лечимся, но всё коту под хвост! Я часто прошу у Бога исцеления, а на следущий день прошу, чтобы он мне просто помог забыть об этом обо всём, когда сил уже нет! Я ему даже благодарна за эти испытания. Но он знает путь мой пусть испытает меня-выйду, как золото. Когда нет никаких изменений- это тупик!Сегодня плакала,плакала,что делать?"*

Доброго вам времени суток, Алёна!

Трудно отвечать человеку, который кричит, но я всё же попробую.

Дело в том, Алёна, что в период с 12-13 лет до 20-25 лет идёт бурная перестройка организма. У многих людей даже с нормальными кишечниками эта перестойка связана с очень нежелательными проявлениями на коже, особенно если кожа уже изначально нездоровая.

Поэтому вам для начала надо полностью признать тот факт, что вы не такая как те женщины, у которых нет подобных проблем, и взять себя в руки, перестать завидовать и кричать и, успокоившись, начать слушать, **что** Бог пытается вам сказать, а Он к вам говорит уже давно, просто вы так поглощены вашей проблемой, так полагаетесь на людей и их методы, что пока неспособны слышать Его тихий голос.

Вы требуете от Бога исцеления, а Он желает, чтобы вы научились слушать Его и следовать за Ним так, чтобы исполняя все Его распоряжения, могли бы даже с больным кишечником жить спокойно и уверено. Понимаете? Даже с плохо функционирующим кишечником.

Однако если вы не согласны на эти условия и собираетесь гнуть свою линию, требуя именно исцеления, то вам, наверное, не надо читать то, что я напишу дальше.

Бог не испытывает вас.

Он позволяет вам жить в тех обстоятельствах, в том здоровье и с такими возможностями, с какими вы родились, какие вам по наследству передали ваши родители. Так Он поступает с каждым человеком. И Бог желает, чтобы вы научились у Него **управлять этими обстоятельствами**. Но учиться надо **у Него**... и без крика.

Вот только начальный список того, какова должна быть ваша ежедневная дисциплина:

1) чёткий распорядок дня: ложиться в 9-10 вечера, вставать в 6-7 утра. Другими словами: рано ложиться, рано вставать.

2) всегда чистое постельное бельё и чистые полотенца. Будьте внимательны, чем вы их стираете. Химия, оставшаяся на них после стирок, может сильно разражать кожу. Утреннее и вечернее умывание с мягким мылом (лучше "Детским мылом") Чистота и порядок в доме - это тоже очень хорошо, потому что поддерживает в человеке радостное настроение, которое, как ни странно, важно для нормального пищеварения.

3) **Сбалансированное** питание, основой которого являются овощи, фрукты, орехи, ягоды, крупы, травы.

-- отказ от любых жиров животного происхождения, от острой пищи (даже от майонеза, кетчупа и пр.).

-- Исключить любую жареную пищу. Стараться готовить пищу либо на пару, либо в духовке.

-- Избегать всего, что приготовлено из белой муки.

-- Любого вида вида печёные сладости и шоколад должны быть сведены до минимума минимув.

-- Тщательно следить за тем, чтобы в продуктах, которые вы покупаете, не было искусственных добавок, чтобы продукты не были рафинированными. Самый лучший вариант - жить от собственного огорода. Желательно исключить любую "химию" для мытья посуды. Мойте посуду просто водой или с содой.

-- Трёхразовое питание: утром много, днём меньше, вечером ещё меньше. Не перекусывать между приёмами пищи. Последний приём пищи не позже, чем за 3 часа до сна.

4) пить много воды: до шести стаканов в день. Особенно хорошо выпивать 1-2 стакана утром натощак, минут за 30 до завтрака.

5) курение, кофе, алкоголь, любой чай, кроме травяного, газированная вода - исключить так, словно их вообще нет в природе. Тщательно проверять, какой сок хорошо влияет на вашу пищеварительную систему, а какой разражает её. И вообще так надо проверять любой продукт, тщательно прислушиваясь к тому, как ваш организм отзывается на него. Иногда достаточно просто исключить из своего рациона какой-то продукт, чтобы почувствовать облегчение. По возможности надо подобрать хороший кефир, который пить на ночь вместо ужина, можно с куском хлеба из цельной муки. Кефир очень хорошо восстанавливает флору кишечника. Но только если это настоящий кефир.

6) свежий воздух! как можно больше свежего воздуха и различных приятных для тела упражнений: растяжки, пробежки, купание. Утром и за два-три часа до сна.

8) регулярные визиты к профессиональному косметологу. Профессионалы всегда знают, как поддержать состояние кожи в наилучшей форме.

7) спокойное состояние духа, когда не боишься ошибиться или показаться смешной или некрасивой, потому что знаешь, что Бог любит тебя и в нужный момент придёт на помощь, чтобы исправить твои ошибки и направить тебя по правильному пути. Для этого необходимо приобрести привычку ежедневного чтения Библии, но не ради самого чтения, а ради того, чтобы как можно ближе познакомиться с Богом и узнать правила, по которым Он желает, чтобы вы жили. Так вот сейчас, вместо того, чтобы каждый день просить Бога от исцелении, начните каждый день просить Его о том, чтобы вам полюбить Его Слово - Библию, и чтобы в вас всегда было сильное желание читать её и следовать за Христом.

Я так же рекомендовала бы вам отказаться от антибиотиков и сделать полный анализ крови, чтобы посмотреть, каких витаминов и микроэлементов вам не хватает, чтобы восполнять их за счёт питания.

С любовью в Господе Иисусе Христе,

Саша.