

# ADVENTIȘTII DE ZIUA A ȘAPTEA ȘI SĂNĂTATEA - DE LA GRIJA PENTRU MINE LA PREOCUPAREA PENTRU CELĂLALT

**Ps.dr. Daniel-Adrian NEAGU**

*Director Editorial, Editura Viața și Sănătate  
adrianneagu@viatasisanatate.ro*

---

**ABSTRACT: Seventh-day Adventists and health - from caring for myself to caring for others.**

Seventh-day Adventists are recognized worldwide as having health care among their main concerns. Those who wish to become members must accept the Levitical distinctions of clean and unclean animals, abstain from the use and sale of alcohol, tobacco, and drugs. But this concern is not one exclusively for church members to be in better health but is about serving the community in which they live. This has led them to set up a vast network of sanatoriums and hospitals around the world, to organise actions to promote a healthy lifestyle and to get involved in all kinds of campaigns and projects aimed at promoting health or helping the sick. Caring for the health and wellbeing of others can make a decisive contribution to a climate of peace and well-being in society and help to break down prejudices of all kinds, and this will promote a sense of trust and peace between cultures and religions or denominations.

**Keywords:** *health, Seventh-day Adventist, blue zones, caring, promoting health, well-being, hospitals, freedom, community.*

---

## **Scurtă istorie a preocupări adventiste pentru sănătate <sup>1</sup>**

Practica medicală a secolului al XIX-lea de pe continentul nord-american este îndeobște cunoscută ca o modalitate cu totul străină de ceea ce noi numim astăzi medicină. Cei ce se îndeletniceau cu tratarea bolnavilor abso-lviseră cel mult un curs de câteva luni de cunoștințe teoretice sau făcuseră

---

<sup>1</sup> Acest capitol este preluat din teza de doctorat a autorului cu titlul *Istoria bisericii ad-ventiste de ziua a șaptea din România și impactul ei asupra societății românești 1870 – 1932*, nepublicată, susținută la Facultatea de Istorie a Universității din București în 2013.

ceva ucenicie pe lângă un medic cu experiență. „Fără o cunoaștere temeinică a cauzelor bolilor, a modului în care se răspândesc sau a regulilor de igienă, medicii prescriau pacienților o gamă variată de medicamente periculoase, după regula «încerci și vezi».”<sup>2</sup> O mulțime de vechi leacuri și practici indiene, împreună cu „descoperiri”<sup>3</sup> mai noi, făceau ca de multe ori ajutorul medicului să agraveze boala în loc să o vindece. Erau însă și excepții. Spre sfârșitul anilor 1830, Sylvester Graham și William Alcott au început să vorbească despre valoarea stilului de viață și a remediilor naturale simple în tratarea bolilor. Apoi doctorul James C. Jakson a deschis un sanatoriu unde cei internați primeau și instruire despre un stil de viață sănătos. Metoda sa, cunoscută astăzi ca hidroterapie, avea la bază folosirea apei și oferea un înlocuitor eficient pentru practicile medicale ale vremii sale.

Dintre pionierii advențiști, singurul care nu avea probleme de sănătate frecvente era căpitanul Bates. Aceasta se datora nu doar constituției sale puternice de fost marinar, ci mai ales stilului de viață pe care îl adoptase încă din tinerețe. Astfel, încă din anii 1820, pe când era căpitan de marină, Bates a renunțat definitiv la băuturile spirtoase atunci când a observat că aștepta paharul zilnic cu mai mult interes decât porția de mâncare. Un an mai târziu a renunțat și la vin. În ultima sa călătorie pe mare a cerut întregului echipaj să renunțe la folosirea alcoolului. În 1927, după convertire și botez, a pus bazele primei societăți de temperanță din Statele Unite. Treptat, a adăugat și alte elemente ale stilului de viață sănătos, renunțând la folosirea ceaiului negru, a cafelei, a alimentelor foarte condimentate și în final la carne, alegând o dietă bazată exclusiv pe consumul de legume, cereale, nuci și semințe. Cu toate acestea, Bates nu a predicat niciodată despre stilul său alimentar.

La câteva zile după organizarea oficială a bisericii, pe 6 iunie 1863, Ellen White a vorbit pentru prima dată de nevoia unei reforme în stilul de viață, incluzând aici adoptarea unui regim alimentar bazat pe distincțiile levitice, temperanța, exercițiul fizic regulat, folosirea apei, abținerea de la alcool și tutun și imperativul de a-i învăța și pe alții despre valoarea acestora.

Convinși de importanța acestor sfaturi, pe care le-au socotit inspirate, advențiștii vor publica în august 1866 revista *Health Reformer*. Aceasta

2 R. W. Schwarz, *Light Bearers to the Remnant*, Mountain View – California, Pacific Press Publishing Association, 1979, p. 104.

3 Pentru a învinge boala, unii medici tratau bolile cu opium, calomel, mercur, arsenic și stricnină. (Fitzai, *Mișcarea adventistă de ziua a șaptea din România*, Pantelimon, Editura Viața și Sănătate, 2018 p. 165).

avea 16 pagini și apărea lunar sub conducerea doctorului H. S. Lay, figură cunoscută a vremii sale, lucrând multă vreme în conducerea sanatoriului lui Jakson. În septembrie 1866 s-a deschis, tot sub conducerea Doctorului Lay, Western Health Reform Institut, oferind astfel și cadrul unde sfaturile medicale din revistă să fie exemplificate.

Institutul s-a deschis cu „doi doctori, doi terapeuți pentru băi, o asistentă (neinstruită), trei sau patru ajutoare, un pacient, multe dificultăți și o mare doză de credință în viitor.”<sup>4</sup> Totuși, două luni mai târziu, Dr. Lay raporta pacienți din nouă state diferite americane, fiind nevoit să închirieze camere prin vecini pentru a-i putea găzdui pe toți.

La 1 octombrie 1876 este numit director al instituției John Harvey Kellogg. Avea 24 de ani și a acceptat inițial provocarea doar pentru un an, fără a visa că va rămâne aici pentru tot restul vieții, devenind unul dintre cei mai cunoscuți medici ai vremii sale. La scurt timp, el a schimbat numele instituției din Western Health Reform Institut în Battle Creek Sanitarium și apoi și pe cel al revistei din *Health Reformer* în *Good Health*<sup>5</sup>. În anii 1890, „sub conducerea lui Kellogg, Battel Creek Sanitarium a devenit cea mai mare instituție de acest fel din lume și a căpătat un renume mondial.”<sup>6</sup>

Acesta a fost doar începutul. După modelul de la Battle Creek, se vor deschide astfel de sanatorii în multe părți ale Statelor Unite, în Australia, Europa și Africa, unele dintre ele fiind până astăzi nume cunoscute în lumea medicală mondială.<sup>7</sup> În ciuda dificultăților, adventiștii vor rămâne consecvenți stilului de viață adoptat atunci și vor continua să deschidă și să promoveze în toate locurile unde vor fi prezenți instituții medicale care să susțină viziunea despre sănătate și viață. Acest lucru va fi remarcat nu doar de cei din comunitatea locală ci de întreaga lume, comunitatea adventistă din Loma Linda fiind inclusă în una din celebrele blue zones, adventiștii de aici trăind cu aproape 10 ani mai mult decât media de viață din SUA.<sup>8</sup>

---

4 Citat în R. W. Schwarz, *op. cit.*, p. 113.

5 Motivația Doctorului Kellogg era una pertinentă: oamenilor nu le place să fie „reformați”, ci „ajutați”. Un periodic cu un nume pozitiv are mai mari șanse să fie citit – ceea ce s-a și întâmplat, revista ajungând repede la 20 000 de abonați. *Ibidem*, p. 116.

6 George Knight, *Așteptării revenirii lui Isus Hristos*, București, Editura Viața și Sănătate, 2004, p. 62.

7 Putem aminti aici Loma Linda University Medical Center, Washington Adventist Hospital, Sydney Adventist Hospital etc.

8 Vezi <https://www.bluezones.com/explorations/loma-linda-california/> (Accesat în decembrie 2023).

## Relația dintre stilul de viață și longevitate

Primele studii despre relația dintre stilul de viață adventist și longevitate au debutat încă din 1958. Universitatea Loma Linda a început în acel an o cercetare în care au fost incluse 22 940 de persoane care făceau parte din biserica adventistă și locuiau în California. La scurt timp American Cancer Society (ACS) a început o altă cercetare mult mai extinsă în care au fost incluse peste 1 milion de persoane din Statele Unite. Dintre acestea 27 514 făceau parte din biserica adventistă. Au fost 9 804 de bărbați și 17 170 de femei. Concluziile acestui studiu au fost că adventiștii de ziua a șaptea care sunt consecvenți stilului lor de viață trăiesc în medie cu 6,2 ani mai mult decât vecinii lor, și asta pentru că ei nu fumează.<sup>9</sup>

În 1960 două studii similare, dar la scară mai mică au fost începute în Norvegia și Olanda iar rezultatele au arătat că subiecții, care făceau parte din biserica adventistă, aveau mai puține șanse să sufere de cancer sau boli cardiovasculare decât populația generală. În următorii 30 de ani în revistele de specialitate au apărut peste 150 de articole despre avantajele stilului de viață adventist, făcându-i chiar pe unii să afirme că „pare că cea mai bună asigurare medicală pe care cineva o poate lua astăzi este să adopte stilul de viață adventist.”<sup>10</sup>

Jurnalistul Dan Buettner după ce a studiat timp de zece ani anumite grupuri de populație care trăiesc mai mult decât media generală a inclus adventiștii de ziua a șaptea din California în Blue Zones. Una din concluziile studiului publicat în numărul din noiembrie 2005 al revistei *National Geographic* a fost că adventiștii care păstrează un nivel optim al indicelui de masă corporală, care se mențin activi și consumă carne foarte rar sau deloc, au niveluri mai reduse ale tensiunii arteriale și colesterolului și sunt mai puțin predispuși la boli cardiovasculare față de americanii cu un indice de masă corporală mai ridicat.<sup>11</sup>

Dar cel mai extins studiu asupra stilului de viață adventist este Adventist Health Study 2 coordonat de Universitatea Loma Linda din California, în care au fost incluse peste 96 000 de persoane. Studiul a început în anul 2002 și continuă până în prezent fiind unul dintre

9 Jean W. Kuzma, “Why Adventist live longer”, în *Ministry, International Journal for Clergy*, septembrie 1989, pp.25-27.

10 *Ibidem*.

11 <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/blue-zones-california-photos> (decembrie 2023).

cele mai complexe studii despre dietă și cancer la nivel mondial.<sup>12</sup> Iar rezultatele preliminare confirmă observațiile anterioare. O dietă vegetariană, mișcarea regulată, abținerea de la tutun și relațiile bune cu cei din jur pot adăuga până la 7 ani la durata noastră de viață. Unul dintre elementele remarcate de Buettner este păzirea Sabatului care îi ajută pe credincioșii adventiști să se deconecteze de la problemele cotidiene, să se întâlnească unii cu alții, să petreacă timp în natură sau să stea la masă cu cei apropiați.<sup>13</sup>

### **Când grija pentru mine devine grijă pentru celălalt**

Elementele stilului de viață adventist pot fi rezumate în câteva principii cheie.

Grija pentru sănătate este nu doar un aspect ce ține de preferință ci este o obligație morală față de Creator. Unul dintre punctele fundamentale de credință ale bisericii adventiste spune „...pentru că trupurile noastre sunt temple ale Duhului Sfânt, noi trebuie să avem grijă de ele în mod inteligent. Pe lângă mișcarea fizică și odihna corespunzătoare noi trebuie să adoptăm cea mai sănătoasă dietă cu putință și să ne abținem de la hrana necurată arătată în Sfintele Scripturi. Deoarece băuturile alcoolice, tutunul, folosirea iresponsabilă a medicamentelor și narcoticelor sunt dăunătoare pentru corpurile noastre, noi trebuie să ne abținem de la folosirea lor.”<sup>14</sup>

Alimentația sănătoasă trebuie să fie cât mai apropiată de dieta originală din Eden, adică să conțină cât mai multe legume, cereale și fructe pregătite într-un mod simplu sănătos și gustos.

Corpul nostru are nevoie în fiecare zi de mișcare fizică moderată și de un somn odihnitor.

Pentru o viață echilibrată este nevoie de moderație în toate fie că este vorba de muncă, de activități recreative sau de alimentație.

Avem nevoie de apă curată, de expunere la soare, de aer curat ceea ce înseamnă implicit și grija față de mediu înconjurător.

---

12 <https://publichealth.llu.edu/sites/publichealth.llu.edu/files/docs/sph-ahs-overview.pdf>

13 Vezi <https://www.npr.org/2023/09/14/1199429444/netflix-series-travels-the-worlds-blue-zones-where-longevity-rules>

14 <https://www.adventist.org/wp-content/uploads/2020/06/ADV-28Beliefs2020.pdf>, compartamentul creștin, p.22.

Pentru că sănătatea noastră depinde și de sănătatea minții noastre avem nevoie să menținem relații sănătoase, să avem o viziune optimistă asupra vieții, să ne rugăm, să fim recunoscători și să ne implicăm în ajutarea celorlalți.

Nu în ultimul rând o sănătate bună implică și controale medicale periodice.<sup>15</sup>

De observat că toate acestea nu sunt doar elemente care au de-a face doar cu individul, dimpotrivă multe dintre ele sunt legate și de comunitatea în care acesta trăiește. A fi sănătos nu înseamnă exclusiv a avea grijă de tine, ci și a te implica în acțiuni care au de a face cu binele celui alt și a avea grijă de mediul în care trăiești.

Tocmai de aceea advențiștii de ziua a șaptea au înțeles că una dintre misiunile lor importante este aceea de a lupta pentru promovarea acestor principii de sănătate dincolo de limitele comunității lor de credință.

La toate nivelele de organizare ale bisericii de la Conferința Generală până la cea mai mică biserică locală există un departament de sănătate, coordonat acolo unde este posibil de un specialist în domeniul medical (medic, asistent medical etc) care se ocupă atât de educația bisericii locale cât și de promovarea principiilor pentru cei care nu fac parte din această comunitate de credință. Ținta acestui departament este aceea de a ajuta fiecare biserică locală să devină un centru de promovare a sănătății pentru membrii bisericii și pentru comunitatea locală.

La nivel mondial există o rețea instituții medicale în care lucrează aproximativ 175 000 de angajați. Astfel conform ultimului raport statistic oficial din anul 2022 existau 232 de spitale și sanatorii, 1557 de clinici și dispensare și 140 de azile pentru bătrâni și orfeline.<sup>16</sup>

Pe lângă aceste instituții numeroase acțiuni de promovare a sănătății se desfășoară la nivel local, o mare parte dintre ele desfășurându-se în parteneriat cu autoritățile publice locale sau cu diverse instituții sau agenții ale statului.

<sup>15</sup> Reguli adaptate după *Adventist and Health Living*, Divizia Nord Americană, disponibilă la [https://nadhealth.org/wp-content/uploads/Adventist\\_Healthy\\_Living\\_Brochure\\_hires.pdf](https://nadhealth.org/wp-content/uploads/Adventist_Healthy_Living_Brochure_hires.pdf) (decembrie 2023).

<sup>16</sup> 2023 Annual Statistical Report, New Series, Volume 5, p. 11, disponibil la [https://documents.adventistarchives.org/Statistics/ASR/ASR2023.pdf?\\_gl=1\\*m68alw\\*\\_ga\\*MjI3NzAxMjI1LjE2OTU5MjY3MzU.\\*\\_ga\\_2VBYH6KEBQ\\*MTcwNDQzNzQ1OC4zLjEuMTcwNDQzNzUzMC4wLjAuMA..](https://documents.adventistarchives.org/Statistics/ASR/ASR2023.pdf?_gl=1*m68alw*_ga*MjI3NzAxMjI1LjE2OTU5MjY3MzU.*_ga_2VBYH6KEBQ*MTcwNDQzNzQ1OC4zLjEuMTcwNDQzNzUzMC4wLjAuMA..) (decembrie 2023).

## De la sănătate la libertate

Există tot mai multe afirmații legate de relația dintre sănătate și libertate. Marjean Satrapi cunoscuta romancieră de origine iraniană afirma că „Libertatea este sănătate mintală”<sup>17</sup> În schimb Thomas Szasz celebrul psihiatru american de origine maghiară spunea prin prisma faptului că a trebuit să fugă din Ungaria în anii 1930 din calea naziștilor în Statele Unite că „libertatea este mai importantă decât sănătatea.”<sup>18</sup> Din punct de vedere filozofic relația dintre libertate și sănătate rămâne o dezbatere încă deschisă. Sănătatea este în sine o formă de libertate, dar asta nu implică automat că toți cei care sunt sănătoși sunt pe deplin liberi. Pe de altă parte la modul practic libertatea și sănătate merg împreună pentru că libertatea autentică înseamnă și posibilitatea de avea grijă de sănătatea ta, după cum o sănătate bună este un cadru necesar pentru a te bucura de libertate sau a lupta pentru ea. Adventiștii de ziua a șaptea au înțeles că implicându-se în promovarea unui stil de viață sănătos îi ajută pe cei din jur să aprecieze acele valori perene care stau la baza bunăstării unei societăți, deci implicit și a libertății. Dreptul la sănătate și la libertate sunt drepturi de care fiecare om ar trebui să se bucure, tocmai de aceea preocupare pentru promovarea sănătății este unul dintre cele mai bune modalități pentru apărarea și promovarea libertății și a egalității dintre oameni. Iar când aceste principii sunt însușite și testate de cel care le promovează și ele au un impact pozitiv dovedit științific asupra bunăstării lui, atunci ele sunt și mai valoroase și importante.

### Bibliografie selectivă:

- FITZAI, Ghiocel, *Mișcarea adventistă de ziua a șaptea din România*, Pan-telimon, Editura Viața și Sănătate, 2018.
- KNIGHT, George, *Așteptătorii revenirii lui Isus Hristos*, București, Viața și Sănătate, 2004
- NEAGU, Daniel-Adrian, *Istoria bisericii adventiste de ziua a șaptea din România și impactul ei asupra societății românești 1870 – 1932*, nepublicată, susținută la Facultatea de Istorie a Universității din București în 2013.

17 [https://www.lexpress.fr/styles/people/marjane-satrapi-la-liberte-c-est-la-san-te-mentale\\_2123891.html](https://www.lexpress.fr/styles/people/marjane-satrapi-la-liberte-c-est-la-san-te-mentale_2123891.html).

18 Joanna Moncrieff, „Freedom is more important than health”: Thomas Szasz and the problem of paternalism, *Psychiatry*, 2014, May, 11(2), pp. 46-48.

- SCHWARZ, R. W., *Light Bearers to the Remnant*, Montain View – California, Pacific Press Publishing Association, 1979.

**Resurse electronice și pagini web:**

- <https://www.healthministries.com/>
- <https://www.bluezones.com/>