



Stiftelsen International Institute of Health & Education
Stenshult 1 • 511 95 • Öxabäck • Sweden
tel. & fax • +46 (0) 320 56144
mobil • +46 (0) 707 782257
email • stenshult@gmail.com
hemsida • www.stenshult.org

Till:

Evenemang 2008-2009

- 1 september—31 oktoberBibel- & Hälsokurs
- 24—26 oktober....Höstens Bibelkonferens
- 18—23 november....Seminarium med barn-
morska, Sandra Tinnin
- 12 april—12 juniBibel- & Hälsokurs



STENSHULT BLADET

En helsegæst fortæller

I Juli 2008 kom Lena Dahlfittig til Stenshult for, i 18 dage, at uddanne sig i Guds helseplan. Her er noget af det Lena delte med os hjemme i sin lejlighed ca. en måned efter.

Hvad fik dig til at komme til Stenshult for at lære om Guds helseprincipper?

Egentlig led jeg ikke af nogen speciel sygdom, men i lang tid havde jeg følt mig slap, mat og plaget af kronisk træthed. Førhen har jeg søgt kurser i selvudvikling og været på udrensninger og kure, men i det lange løb hjalp det mig ikke. I dag kan jeg se, at selv om mange inden for helsebranchen kalder sig "Holistiske", har de ikke det hele med. De mangler den sande Gud.

Hvad fik dig til at tro, at en uddannelse i Guds helseplan

kunne hjælpe dig?

Jeg har før prøvet tarmudrensning uden større resultat. Inden jeg kom til Stenshult, havde jeg en forventning om, at faste med frugt og urte sammen med daglige tarmudrensninger ville virke på en mere effektiv måde. Sammen med en uddannelse i de 8 forskellige helseprincipper fik jeg redskaberne til at kunne begynde at lave

(Fortsætter på s. 2)



INNEHÅLL

Information.....	s. 2
En omøjlichkeit eller ett krav?.....	s. 3
Evangeliets höggra arm.....	s. 4
Barnens hörna.....	s. 5
Apelsin-ananaspudding.....	s. 6
"Inför världen....."	s. 7
Evenemang	s. 8

STENSHULT

Stenshult Hälso- och Missionscenter drivs av International Institute of Health & Education, en tjänst grundad i Sverige av lekmän inom sjundedagsadventismen. Vårt mål är bruka Stenshult som ett medel för att sprida det eviga evangeliet som finns i de tre änglarnas buskap (Uppenbarelse 14:6-12) och att förbereda ett folk att träffa sin snart återkommande Herre.

Bank information i Sverige

Namn: Mjölbackens Sparbank
Kontonamn: International Institute of Health & Education
Kontonr: 8222-2, 14 008 844-4
Bankgirot: 5665-9030
IBAN: SE2580000822220140088444
Swift kod: SWEDSESS
PlusGiro: 14 72 92-7

Danmark: Nordea
regnr: 2520
kontonr: 6267- 827- 425

(Fortsatt från s. 1)

om på mine vaner. Mere vand - og på de rigtige tidspunkter, regelmæssig mad, søvn og motion er nu blevet en ny livsstil. Jeg har fået mere energi, og hvor jeg førhen sov 12 timer om natten, sover jeg nu kun 8. Jeg vågner tidligt og er klar til at stå op. Kaffen er blevet skiftet ud med urtete, som jeg hver dag tager med mig til arbejdet sammen med salat, frugt, suppe eller en anden vegetarisk ret,

som jeg kan varme op. På mit arbejde findes der nu ingen undskyldning for at gå tilbage til de gamle usunde vaner. Jeg spiser nu kun 2 gange om dagen, og jeg har tabt 5 kilo efter at have begyndt den nye livsstil hjemme. Jeg tænker meget over syre-base balancen i min kost og spiser mest basisk mad nu. På mit arbejde hænder det, at mine kolleger spørger, hvad det er, som jeg spiser i dag, og flere af dem spørger om de må smage "den anderledes mad".

Hvad var det bedste for dig under dit ophold de 18 dage?

Det bedste var omgivelserne på Stenshult, fordi netop de gjorde det muligt at gennemføre alle helseprinciperne, som jeg blev uddannet i. Der var daglige andagter, sol, frisk luft og motion i skoven, vegansk mad, vand, hvile, - og alt sammen i den rette mængde.

Kan du anbefale et helseophold på Stenshult til andre?

Det har jeg allerede gjort til mine kolleger i ældreplejen. At følge de 8 helseprinciper, som Gud har givet, har virket på mig. Jeg har erfaret det praktisk og opnået et vellykket og synligt resultat. Derfor kan jeg med god samvittighed anbefale det til andre.

***Var snäll och kontakta
Stenshult angående
kommande hälsokurser!***

(Fortsatt från s. 3)

med Gud tror jag att vi med rätta kan dra slutsatsen att han också var fullkomlig. I de två första kapitlen i Jobs bok, förklaras Job tre gånger för ostrafflig. Här förknippas fullkomlighet med rättfärdighet och gudsfruktan. De tre änglarnas budskap är verkligen en kallelse till fullkomning av karaktären!

Bibeln har getts till den kristne, så "att en gudsmänniska kan bli fullt färdig, väl skickad till allt gott verk." 2 Tim 3:17. Aposteln Paulus stora önskan och hopp finner vi i Kol 1:28: "för att kunna ställa fram var människa såsom fullkomlig i Kristus." "Tjänaren måste stå fullkomlig i Kristus, utan att lida brist på något om han önskar presentera varje man fullkomlig i Kristus Jesus, utan att bli efter i någon nåd." 6 MR, sid. 188. Apostel Paulus var också fullkomlig i Kristus!

Att vara fullkomlig betyder inte att vi aldrig kommer att göra några fel, men låt oss erkänna att vi inte kan leva i synd eller begå synd och samtidigt vara fullkomliga. Vi får inte vara stolta och arroganta och förklara oss själva för fullkomliga. Inte desto mindre måste vi förstå att det är vår kallelse, vårt privilegium, och vårt behov för att kunna ärva evigt liv. I Kristus kan vi bli fullkomliga i dag, och veta att vi kan växa i fullkomlighet varje dag när vi ser Kristus och förändras mer till Hans bild. Liksom helgelse är fullkomlighet ett livstids verk. "Men fridens Gud.....fullkomne er i allt vad gott är så att ni gör Hans vilja." Hebr13:20-21.

(Fortsatt från s. 4)

med en broschyr om de åtta hälsoprinciperna. Dessutom fick många broschyren *Kärlekens Beröring*. Vi sålde också många böcker från vårt bokbord.

När Jesus vandrade på denna jord, utförde Han många underverk. Tjugosju av de trettiosju, som omnämns i evangelierna att Han utförde, hörde ihop med fysiskt helande. Jesus sade till Sina lärjungar: "Bota sjuka, gör spetälska rena, uppväck döda, driv ut onda andar. Det ni har fått som gåva, ge det som gåva." (Matt 10:8) Hälsoverksamheten "kommer att fortsätta: ty det är Herrens sätt att minska lidandet i världen." Vi måste alltid komma ihåg att "medicinskt missionsarbete skall betraktas som vägröjande arbete. Det skall vara ett sätt att bryta ner fördomar. Som evangeliets högra arm, skall den öppna dörrar för evangeliets budskap."

Vem som helst kan säga att någonting behöver göras, men det är upp till var och en av oss - individuellt eller som kyrkofamilj - att utföra den uppgift som föreligger. Vänta inte på någon annan. Gå framåt i Herrens kraft! I Varberg såg vi Hans kraft i verksamhet. Anden är verksam i sådana samhällen. Genom Guds nåd planerar vi att leda matlagningskurser snart i Varberg, som en uppföljning av de nya kontakter vi knutit. Vi ber, och vi inbjuder dig att be med oss, om att den Helige Ande skall utgjutas över detta land.

Stenshult Hemkök presenterar:

Apelsin-ananaspudding

14 dadlar 3/4 dl vatten

3/4 dl cashewnötter

1/4 tsk salt

5 msk majsstärkelse

2 msk citronsaft

2 1/2 dl apelsinsaft

2 1/2 dl ananassaft

Koka dadlarna i vattnet, tills de är mjuka. Blanda nöterna fint, och blanda därefter alla ingredienserna. Ge dem ett hastigt uppkok, tills majsstärkelsen får det att stelna. Håll upp det i en vacker skål ock kyl ner det. Garnera gärna med litet kokosflingor eller med ett myntabladd och några solrosfrön.

**Växter kan vara
fullkomliga i varje stadium
av sin utveckling.**



”Inför världen håller Gud på att utveckla oss såsom levande vittnesbörd om vad män och kvinnor kan bli genom Kristi nåd. Vi har ålagt att eftersträva fullkomligheten i karaktären. Den gudomlige läraren säger: ’Var alltså fullkomliga, såsom er Fader i himlen är fullkomlig.’ Skulle Kristus plåga oss genom att kräva något av oss som är en omöjlighet? -- Aldrig, aldrig! Vilken ära Han bevisar oss genom att uppmana oss att vara heliga inom vårt verksamhetsområde, såsom Fadern är fullkomlig på Sitt område! Han kan göra oss i stånd att göra detta, ty Han förklarar: ’Jag har fått all makt i himmelen och på jorden.’ Det är vårt privilegium att göra anspråk på denna obegränsade makt.”

(Signs of the Times, 3 Sept 1902)

En omöjlighet eller ett krav?

Av Jay Krüger

Krävs fullkomlighet av Guds barn? Eller är det en förhoppning som är omöjlig att uppnå? Kan Kristus göra oss fullkomliga? Eller är Hans makt såsom Frälsare begränsad? Om vi ser på människans tankar och idéer, kommer vi att bli bedragna, modfällda och eventuellt förda i fördärvet. Bibeln skall emellertid föra oss till sanningen och stärka våra själar med sann tillförsikt.

Då Jesus lämnade Sitt himmelska hem för att göra frälsningsplanen möjlig, visste Han mycket väl vad villkoren var för evigt liv. Lyssna till vad Han säger till den rike unge mannen: "Om du vill vara fullkomlig, gå och sälj vad du äger och ge åt de fattiga. Då skall du få en skatt i himlen. Och kom sedan och följ mig." Matt 19:21. Från dessa få ord kan vi samla ihop flera väsentliga fakta. 1) Mannen var inte fullkomlig. 2) Ordet "om" tyder på att det var möjligt för honom att bli fullkomlig. 3) Mannen hade inte någon skatt i himlen. Han ägde inte en karaktär som gjorde honom värdig evigt liv. 4) Mannen följde inte helt och fullt Jesus. 5) Mannens frälsning (fullkomlighet) berodde inte bara på vad Kristus gjorde, utan också på vad han själv gjorde.

Här jämför Jesus detta att vara fullkomlig med att ärva evigt liv. Fullkomlighet är ett krav för evigt liv! Dessutom framställde Jesus i bergspredikan kravet: "Var alltså fullkomliga, såsom er himmelske Fader är fullkomlig."

Matt 5:48. Det är inte bara ett förslag, en god idé eller en flyktig tanke utan det är en befallning! Vi måste vara såsom Gud. Vi måste ha Hans karaktär. När vi betraktar Honom och Hans karaktär och underordnar oss Kristus, kommer vi att bli lika Honom!

Befallningen att vara perfekt finns också på andra ställen i Bibeln: "Herren uppenbarade sig för honom (Abram) och sade: 'Jag är Gud den Allsmäktige. Vandra inför mig och var fullkomlig.'" 1 Mos 17:1. Jakob avslöjar den hemlighet genom vilken Abraham blev fullkomlig: "Du ser alltså att hans tro samverkade med hans gärningar och att det var genom gärningarna som tron blev fullkomnad." Jakob 2:22. Det var genom tro på och kärlek till Gud, som Kristi rättfärdighet kunde bli hans egen, både tillräknad och tilldelad. I 5 Mos 18:13 ger Bibeln budet till Israel: "Du skall vara ostrafflig inför HERREN din Gud." Alla Guds bud tillförsäkrar tillgången på kraft att lyda för dem som är fullständigt underordnade Kristus.

Bibeln ger oss inte bara fullkomlighet såsom en befallning utan visar liv i vilka det var en realitet! "Detta är berättelsen om Noas släkt. Noa var en rättfärdig man och ostrafflig bland sitt släkte; i umgängelse med Gud vandrade Noa." 1 Mosebok 6:9. Eftersom patriarken Henok också vandrade

(Fortsätter på s. 7)

Att använda evangeliets högra arm

Av Giannantonio Zampolli

Under månaderna juni och juli, hade jag genom Guds nåd det utmärkta tillfället, att flera gånger åka till Varberg och erbjuda hälsoundersökningar (blodtryck) och nack- och skuldermassage. Vi träffade många människor med olika bakgrund och nationellt ursprung. De hade emellertid en sak gemensam: de önskade få veta om deras blodtryck var normalt samt att genom massage erhålla någon sorts lindring från det stressiga liv som många har.

Vi satte upp tältet på torget tidigt på morgonen. Under dagen var vi centrum för många nyfikna blickar, eftersom vi inte sålde frukt och grönsaker, kläder, blommor eller några andra mer eller mindre användbara artiklar, utan till och med erbjöd någonting gratis!!!

Varberg är en liten stad med närmare 30.000 invånare. Marknadsplatsen är belägen i stan, omgiven av gamla byggnader och en kyrka. Under

sommaren och särskilt under semestern är det en plats till trängsel fylld med folk. Därför hade vi omkring 350 personer som fick sitt blodtryck mätt och cirka 100 som fick massage. Folk var verkligen tacksamma efter att



ha fått ta emot dessa tjänster. "Tack, tack!" var ofta deras svar. Råd om hur man kan sänka blodtrycket på naturlig väg eller hur man får en mer hälsosam livsstil togs med glädje emot, och varje gång fick jag det intrycket att dessa personer vandrade iväg med något som hade berikat deras liv. Många

utropade: "Är det verkligen gratis?" och efteråt: "Det här är just vad jag behövde!" En ung man utbrast, efter att just ha fått ta emot ett exemplar av *Kärlekens Beröring*: "Detta är så vackert, jag skall verkligen läsa det." En dam konstaterade senare: "Jag har inte haft ont i min rygg på tre dagar efter massagen!" Nästan alla personer som kom till vårt tält lämnade det

(Fortsätter på s. 7)

Barnens hörna

Av Beathe Strands Krüger



Kære ven! I dag vil jeg fortælle dig om, hvor vigtigt det er, at du og alle andre børn lærer at være lydige. "At være lydige" betyder at rette sig efter det, som bliver sagt. Måske kender du den nordamerikanske and som kaldes for en "wood duck". Allerede inden ællingerne kommer ud af deres æg, lærer deres mor dem lydighed, når hun laver lyde til dem og de svarer hende inde fra ægget. Efter noget tid og på et bestemt tidspunkt giver deres mor dem et signal, og ællingerne adlyder hende ved selv at bryde ud af deres skal. Kun hvis andemor selv har lært at adlyde sin egen mor, dengang hun selv var lille, kan hun lære sine egne små ællinger at være lydige, og adlyder ællingerne ikke, kan det koste dem livet. Reden de bor i er placeret højt oppe i et træ. Efter alle ællingerne er kommet ud af deres æg, og det er tid for dem at komme i vandet, flyver deres mor fra reden og ned på jorden. Nu skal ungerne, præcis når deres mor kalder, én for én springe ned, og har de ikke lært at adlyde med

det samme, kan det ske, at et farligt rovdyr kommer springende for at æde dem inden de alle er nået i sikkerhed ude på vandet. For en "wood duck" er lydighed et spørgsmål om liv eller død, og på samme måde er det for dig og for mig. Har vi ikke, ligesom "wood ducken" i Nordamerika, lært at adlyde vores forældre allerede som helt små, har vi senere i livet meget svært ved at tro på, at det er vigtigt at lære at adlyde Gud. Vi vil ende med at gøre det som vi selv vil, og det vil koste os det evige liv! Tænk hvis du og dine forældre f.eks. ikke ville adlyde Guds bud der fortæller, at du ikke må stjæle. "Jeg bestemmer selv, om jeg vil stjæle eller ej", ville I måske sige, og I ville begynde at stjæle fra jeres venner og fra hinanden. Tror du Gud ville kunne give jer evigt liv, hvis I ikke havde lært at adlyde Hans bud? Absolut ikke. Hvis vilje valgte Jesus altid at følge, da han levede på jorden? (Joh 5 v 30 og Luk 22 v 42) Jesus er vores eksempel, og med Guds hjælp kan vi lære at følge Hans vilje, præcis som Jesus gjorde.