

# Journey To



# WELLNESS

"You have shown me the path of life."  
Psalms 16:11

ADVENTIST  
**recovery**  
MINISTRIES  
NORTH AMERICAN DIVISION

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904-6600  
www.adventistrecovery.org  
Email: recovery@NAD.adventist.org

THE NEWSLETTER OF ADVENTIST RECOVERY MINISTRIES, sponsored by NAD Health Ministries

MART / АПРЕЛЬ 2014 • Volume 3, Number 2



## Редакционная статья Реальные потребности

Пришла весна, дни становятся всё теплее, и мы сбрасываем зимнюю одежду - тяжелые пальто и свитеры. А когда ещё и солнце припекает, то вообще кажется, что уже пора на пляж, пора купаться. Кое-кто даже отваживается прыгать в воду, хотя она все ещё довольно холодная.

Наше восприятие действительности - не всегда правильное, не всегда реально отражает ситуацию.

В Северном Вермонте был солнечный, и, казалось, уже по-летнему тёплый день. Семья расположилась на берегу озера на пикник, и родители разрешили детям искупаться. К сожалению, вода оказалась такой же студёной, как морозный воздух ранним утром, и дети быстро вылезли на берег, дрожа от холода: действительность не всегда соответствует ожиданиям.

Да, разные люди по-разному воспринимают действительность, и соблазны. Любитель сладостей не устоит перед яблочным пирогом и мороженым - он (или она) воспринимают сладости, как потребность, как необходимость (не деле - лишь мнимую). И поскольку второй или третий кусок пирога и стаканчик мороженого они тоже считают "необходимыми", так как просто не могут ограничиться одной порцией, эти обжоры постоянно переедают. Для алкоголика «необходимостью» кажется ещё бокал вина или стопка водки. Трудоголик «ощущает потребность» работать, не переставая: заканчивая один из многих проектов, которыми завален стол, он тут же приступает к нескольким новым, хотя и без них уже загружен сверх меры, а такая работа «на износ» требует от человека перенапряжения. В результате у него никогда не бывает ни времени, ни сил.

Человек, выбравший здоровый образ жизни и вставший на путь выздоровления, как бы его ни искушали вредными, вызывающими зависимость веществами или недостойными действиями, вместо того, чтобы потакать неразумным желаниям и мнимым потребностям

задумается прежде, чем начать импульсивно действовать.

На самом деле, настоящая потребность организма может состоять в простом желании пойти на прогулку подышать свежим воздухом, или сходить на собрание в клуб Анонимных Алкоголиков, или поучаствовать в занятии по программе, посвящённой одному из 12 шагов избавления от пагубной зависимости.

Действительно, нашей самой большой потребностью является потребность в Иисусе Христе. Мне вспоминается песня хора Криса Кристоферсона под названием "Почему я, мой Бог?":

О, Боже, помоги мне, Иисус,  
Я потратил много времени впустую,  
так помоги мне, Иисус,  
Я знаю, кто я такой,  
И теперь, когда я знаю, что я нуждался  
в Тебе,  
помоги мне, Иисус,  
моя душа в Твоей руке. *(ударения  
указаны)*

Бог обильно вознаграждает нас избавлением от одной или всех вредных привычек, и так будет всегда, если для себя мы ставим Иисуса на первое место. ■

Рей Нельсон, MDiv, MSPH  
adventistrecovery@gmail.com

### Миссия и концепция ARMin

#### Наша миссия:

Способствовать избавлению от вредных привычек и выздоровлению путём предоставления ресурсов и тренингов, облегчающих исцеление.

#### Наше представление об обществе:

Здоровые люди, развивающиеся в тесной взаимосвязи с Христом, строящие свою жизнь на принципах Слова Божьего и выбирающие здоровую жизнь, свободную от вредных привычек и пагубных зависимостей.

#### Потенциальные Задачи/Цели:

- Способствовать распространению идей исцеления людей (индивидов и групп), при использовании принципов поддержания здоровья и гармоничности, изложенных в Священном Писании
- Предоставлять ресурсы церквям и отдельным людям для поднятия уровня их осведомлённости относительно пагубности некоторых пристрастий, нарушающих нормальную жизнь, и знакомить со способами избавления от них, поскольку, оставаясь неустранимыми, эти пристрастия разобщают людей, разрушают семьи, церкви и сообщества.
- Обучать других проводить групповые занятия по избавлению от зависимостей в удобных для них местах в спокойной и комфортной обстановке

Мы точно знаем, что успешное преодоление собственных жизненных проблем и трагедий вдохновляет на помощь другим людям. В благодарности за исцеление мы хотим поделиться заботой с нуждающимися, потому что Христос щедро обогатил наши жизни прощением, и, только благодаря Его бесконечным доброте и милосердию, мы смогли выздороветь. ■

Целительная  
сила

**12**  
шагов

Шаг 1 —

«Мы признали свое бессилие перед алкоголем и пагубным привычкам, признали, что потеряли контроль над собой».

Сравнение с Библией

«Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, добро; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу.» — Послание к Римлянам 7:18

Что читать по программе Путь к Христу  
«Почему Христос нужен грешнику?»

Предстоящие события и даты

**Информационный ARMin семинар** запланирован для проведения в церкви Адвентистов седьмого дня в г. Нью-Порт-Ричи, штат Флорида, в субботу 8 марта 2014 г. Позвоните пастору Глену по тел. 727-848-4567 или Франку Санчесу по тел. 864-238-8602 для получения дополнительной информации.

**Неделя Знаний о Работе Мозга (10 - 16 марта)** ежегодное всемирное общественное мероприятие, проводимое при поддержке нескольких организаций. Идею его проведения принадлежит компании «Объединение Инициатив по Изучению Мозга» (Dana Alliance for Brain Initiatives) - некоммерческой организации, насчитывающей в своих рядах более 300 ведущих нейрофизиологов. Целью этой кампании является расширение осведомленности общественности о достижениях в области исследований деятельности мозга.

**Субботняя информационная ARMin встреча** запланирована для проведения в церкви Адвентистов седьмого дня г. Андерсон, шт. Индиана, 29 марта 2014 года. Звоните по тел. 765-643-5541 для получения дополнительной информации. Адрес 1122, 8-я Вест-Стрит, г. Андерсон, шт. Индиана, 46016.

**Тренинг ARMin — Вторая Всемирная Конференция по Здоровью и Здоровому Образу Жизни.** Тренинг ARMin проводится в рамках конференции, которая состоится в Женеве, Швейцария, 7-12 июля 2014 г. Для получения дополнительной информации и регистрации обращайтесь на сайт: [www.conference.healthministries.org](http://www.conference.healthministries.org).

**Тренинг ARMin — Северный Тихоокеанский Унион (СТУ)** СТУ проводит тренинг ARMin в масштабах всего Униона 3-5 октября 2014 года в г. Портленд, шт. Орегон. Этот тренинг — результат сотрудничества между САД, СТУ и отделами здоровья Адвентистского служения выздоровлению. Пожалуйста, запомните эту дату и посетите мероприятие. Подробнее о регистрации можно узнать на веб-сайте Адвентистского служения выздоровлению в разделе событий на [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org), или свяжитесь с нами по электронной почте [AdventistRecovery@nad.adventist.org](mailto:AdventistRecovery@nad.adventist.org).



12 Шагов к выздоровлению ШАГ 1

Старый и хорошо известный способ ловли обезьян заключается в следующем: нужно положить фрукт в горшок с узким горлышком, в которое обезьяна едва может просунуть руку, и ждать. Когда обезьяна хватается фрукт на дне горшка, она не может вытащить обратно руку с фруктом, поскольку отверстие горлышка слишком мало для руки с зажатым в ней фруктом. В панике обезьяна пытается снова и снова вытащить руку с фруктом и освободиться от горшка. И чем больше она старается, тем труднее ей это сделать.

Так и люди, как узники своих вредных привычек, начинают психовать, пытаясь решить проблему одним и тем же способом: «они повторяют одно и то же действие снова и снова, но ожидают, что результат будет другим»,<sup>1</sup> а чем больше они стараются, тем глубже увязают в пороке.

Человеку свойственно контролировать своё поведение, это часть его человеческой природы. Надежда на то, что человек в состоянии контролировать свои привычки и поведение, - иллюзорна, и длится только до очередного момента срыва. А потом приходит чувство разочарования из-за неудавшихся попыток управлять своим внутренним состоянием, которое заставляет человека пытаться управлять уже внешним миром (людьми, событиями, даже Богом).

А когда мы начинаем исполнять роль Бога, беря на себя ответственность за свою грешность, борясь за спасение, то неизменно заканчиваем тем, что платим самую высокую цену за собственные проступки и грехи.

Со времен Адама и Евы некоторые люди по любому поводу с упорством отрицают свою вину, обвиняя других и изображая невиновность. Те же, которые «признают свою беспомощность и бессилие в деле контроля над собственными жизнями»,<sup>2</sup> от этого избавлены.

«Хорошая новость»: нам не нужно разыгрывать невинность, контролировать свою жизнь или отрицать проблемы: «Нельзя найти того, кто не терялся»<sup>3</sup>, то есть, нельзя помочь тому, кто не признаёт беды. Мытарь «пришел домой оправданным», только потому, что кричал: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!» (Св. Евангелие от Луки, 18:13).

Как в случае с обезьяной (которой нужно было только разжать руку), ключ к освобождению в том, чтобы перестать всё контролировать, отпустить себя, и это освобождает от стыда и вины, кроющихся в душе, и страха в сердце. «Именно с этого начинается исцеление. Оно начинается, когда вы возвращаетесь в то место, где началось падение, где свет встречается с тьмой».<sup>3</sup>

Пастор Эдмилсон С. Виллэбла, учащийся MDiv, Университет Эндрюса

1 Альберт Эйнштейн

2 Перефразирование слов Билли Грэма в фильме «The early years of Billy Graham» («Ранние годы Билли Грэма»).

3 Исцеления начинается. Песня Северной Десятой Авеню

Testimony

Стыд – одно из чувств, присущих человеку. Его испытывали Адам и Ева после того, как согрешили. Надругательство, испытанное в детстве, тоже может привести к ощущению стыда и позора, к ощущению грязи. Мы все пытаемся как-то разобраться с этим. В детстве я читала волшебные сказки о славном принце, который приезжает спасти меня и смыть мой позор. Я фантазировала и мечтала о том, что когда-нибудь и я буду спасена. А потом земная любовь и любовные отношения превратились для меня в самое главное в жизни.

«(Она) следует за своими возлюбленными, но меня она забыла», - сказал Бог. «Посему вот, и Я увлеку ее, приведу ее в пустыню, и буду говорить к сердцу ее.» (Осия 2:13б-14). О, какими нежными и любящими были его слова, обращённые ко мне! Он разрушил мои нездоровые влечения, и привлёк к Себе. «И когда Я вознесен буду от земли (на кресте), всех привлеку к Себе» (Св. Евангелие от Иоанна 12:32, Послание). Всё, что было у Бога, Он отдал мне.

Иисус - лучший возлюбленный, о котором я только могла мечтать. Он никогда не устаёт слушать меня («И Он услышит голос мой», Псалом 55:17). Всё, что я чувствую, Он понимает, потому что сам испытал те же чувства («Он знает все наши беды», Исаия 53:3). Он даёт мне всё: «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом.» (Послание к Филиппийцам 4:19, NKJV). Он предвидит все мои нужды: «Я говорю это, потому что я знаю, что я планирую для вас», - говорит Бог. «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду». (Иеремия 29:11, Версия Нового Века).

Он имеет всё, что нужно женщине в муже. У меня никогда не будет человека, который любил бы меня больше. У меня есть надежда, и я больше не чувствую стыда.

Линн Эштон



## Мифы о Пагубных Пристрастиях (Часть 3 из 6)

*Миф № 8: “Я не могу выдерживать страдания”*

Многие думают, что не могут бросить свои пагубные привычки, потому что отказ от них заставит страдать ещё больше. А большинство людей не любят страдать! Именно здесь духовный подход к страданиям и пагубным зависимостям может оказаться единственно правильным и чрезвычайно полезным, он может круто изменить поведение «безнадежных наркоманов» и помочь им.

Давайте на минуточку обратимся к моменту смерти Христа на кресте и немного порассуждаем о нём, если не возражаете. Если бы Он действительно должен был понести наказание за грех, и это наказание - смерть, почему Его не умертвили, например, смертельной инъекцией? Это было бы значительно менее болезненно, и могло бы быть сделано на небесах.

Даже если Он должен был прийти в этот мир ради того, чтобы умереть, то зачем заставляя Его так сильно страдать? Жертвенные ягнята в Иерусалиме, которые символизировали Христа, умирали быстро и легко. Почему так же не поступить и с Ним?

Почему Он должен был страдать не только от предательства, но и от нескольких видов предательства? Он просил трёх своих лучших земных друзей не ложиться спать и всего час помолиться с Ним, но они даже этого не стали делать для него. Почему это должно было произойти?

Некоторые из нас знают, что такое, быть преданным супругой, супругом, ребенком или деловым партнером, которые уходят, забирая наши активы, имущество и часть нашего сердца.

Вот так и все двенадцать лучших друзей Иисуса по существу покинули Его, унося с собой Его жизнь, предавая Его смерти. Почему такое должно было произойти?

Сначала было физическое насилие, от которого Он страдал, но затем началась словесная травля: брань и поношения толпы, требовавшей Его смерти. Это продолжалось несколько часов и полностью затмило физическую боль. Добавьте сюда душевные муки от искажений и оскорблений, и картина начнёт вырисовываться во всех своих мрачных красках. Священники, которые по определению должны наставлять и предлагать духовную

поддержку, оставили свое поприще и набросились на Него — почему это должно было произойти? Его несправедливо обвинили, ложно судили, дважды пороли и, в конце концов, приговорили к самой ужасной, самой мучительной смерти, которую только могли изобрести люди. Он чувствовал себя полностью покинутым Богом. Да, Он познал и стыд, и позор: Он был раздет донага, выставлен на всеобщее обозрение и поругание, и любой мог рассматривать Его часами. Он знает, что такое чувствовать себя загнанным в ловушку. Разве можно оказаться в более безвыходном положении, почувствовать большее бессилие, чем когда тебя пригвоздили к дереву?!

Фильм «Страсти Христовы» (“The Passion of Christ”) был попыткой изобразить физическую агонию Христа; он даже преувеличил её. Но и с чрезмерными искажениями это кино не может даже близко передать реальную боль Христа. Ментальные, эмоциональные и духовные страдания, которые не в силах показать ни один режиссёр, оказались намного сильнее физических!

И, тем не менее, несмотря на боль, когда Иисус получил шанс облегчить пытку, Он отказался от него: в последний час мучений чтобы приглушить боль Ему предложили выпить смесь алкоголя и уксуса. Но когда Он понял, что Ему предлагали, Он не захотел добровольно затуманивать свой разум и делать ум менее работоспособным. Он выплюнул жидкость и отказался облегчать боль таким способом.

Почему же Христос шёл сквозь этот невероятный круг мучений, и в самом конце пути - на кресте – дал нам пример воздержания, никогда ранее не виданного на земле? Это было сделано для того, чтобы каждый наркоман, вспомнив о кресте, мог обрести силу и мужество и отказаться от облегчения боли.

Когда вы чувствуете, что тело требует наркотического вещества, или вами овладевает какое-то желание (хотя в глубине души вы понимаете, что оно - недостойное), вы можете, как Христос, просто сказать себе «нет», терпеть и не поддаваться искушению.

Многие подробности страданий Христа, вплоть до предложенного ему на кресте алкоголя, были

*continued on page 4*

## РЕСУРСЫ

### «Путь к целостности»



серия материалов, которая может использоваться в больших и малых группах как ресурс, способствующий

выздоровлению тех, кто порвал с вредными привычками, укрепляет свои отношения с Богом и встаёт на путь к полноценной жизни. Руководства для организаторов и участников можно приобрести в нашем интернет-магазине на [www.AdventistRecovery.org](http://www.AdventistRecovery.org)

### Информационный бюллетень

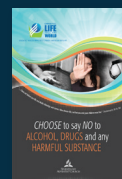
#### «Путь к жизни»



Этот информационный бюллетень, выходящий дважды в месяц, доступен на английском, испанском, русском, и французском языках

. Распечатайте его бесплатную pdf-копию, или скачайте себе в компьютер, или зарегистрируйтесь, чтобы подписаться и получать этот бюллетень по электронной почте, на [www.AdventistRecovery.org](http://www.AdventistRecovery.org)

### Ресурсы «Выбери полноценную жизнь»



Это - постеры, календари-закладки, буклеты, которые удобно использовать, чтобы рассказывать о 10 способах выбора полноценной жизни

тем, кто отправляется в Путь к Выздоровлению. Чтобы получить дополнительную информацию и сделать заказ, пожалуйста, перейдите по ссылке [www.NADHealthMinistry.org](http://www.NADHealthMinistry.org) и выберите опцию «Интернет-магазин». Песня на тему «Выбери полноценную жизнь» также доступна здесь для скачивания.

### «Снятый с крючка» (Unhooked):



Сериал, состоящий из 28 серий, выпущен Адвентистским Служением

Выздоровлению (ARMin) в сотрудничестве с каналом «Надежда». Сериал рассказывает о вредных привычках и пагубных зависимостях, приводит истории из жизни реальных людей, даёт комментарии экспертов о методах эффективного лечения. Главная задача сериала - дать надежду на выздоровление во Христе. Телесериал выходит в эфир каждую неделю на канале «Надежда», а также на телеканале 368 Direct TV. Кроме того, полная версия телесериала доступна на DVD с октября. Увидеть предыдущие серии и получить более подробную информацию можно на: [www.hopetv.org/unhooked](http://www.hopetv.org/unhooked) или [www.adventistrecovery.org](http://www.adventistrecovery.org)

## НОВОСТИ

### СЕВЕРОАМЕРИКАНСКИЙ ДИВИЗИОН

С 31 января по 2 февраля 2014 года в Орландо, шт. Флорида в рамках Саммита здоровья Североамериканского Дивизиона проводился тренинг ARMin (Адвентистского служения выздоровлению) для группы энтузиастов. Участники развешивались с новыми знаниями и сильным желанием организовывать группы ARMin в своих церквях или сообществах.



Участники тренинга ARMin – Саммит здоровья, г. Орландо, шт. Флорида

### НОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО БОРЬБЕ ПАГУБНЫМИ ПРИСТРАСТИЯМИ

Новая американская организация Shatterproof превращается в национальное движение. Её цель - поднять уровень информированности людей о пагубных пристрастиях и обеспечить ресурсы для их лечения. Чтобы узнать об организации больше, читайте передовую статью Гэри Энсона в номере «Addiction Professional» (addictionpro.com/article/latest-national-movement-addiction-will-be-no-corycat?) от 20 января 2014 года и/или заходите на веб-сайт организации Shatterproof - <http://www.shatterproof.org/>

#### Featured Article continued from page 3

предсказаны сотни лет назад до Его смерти в Псалме 69. Этот фрагмент текста Библии показывает, что таким был план Бога, чтобы Христос не только был нашей заменой в страдании и смерти за грехи, но и примером для нас в том, как Он умирал, отказываясь от облегчения боли. Христос даёт нам силу сказать «нет» привычкам, которые причиняют боль, даже при том, что это «нет» может принести нам ещё большую боль.

*Миф № 9: Если мы будем молиться, Бог избавит нас от склонности к пагубным пристрастиям и тяги к ним*

Это правда, что после сердечной молитвы пагубные желания многих людей чудесным образом исчезают. Такие люди избавляются от тяги к ним и даже не испытывают страданий из-за отказа. Молящийся человек берёт на себя сердечное обязательство перед Богом,

и Бог выполняет обещание Библии: Он не позволит, чтобы «вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести». (Первое послание к Коринфянам 10:13 KJV). Бывает, что Бог видит, как человек страдает от синдрома отказа от дурной привычки, и избавляет его от боли. Я работал с людьми, с которыми такое случалось. Но Бог обычно не делает за нас то, что мы сами можем сделать для себя. Большинство людей сами в состоянии с этим справиться, поэтому для подавляющего большинства людей, борющихся с пагубной склонностью, Бог не вмешивается и не «избавляет от неё». Но, на самом деле, так Бог даёт поддержку этим людям в их борьбе с длительными искушениями, потому что они фактически стоят на более высокой ступени: они могут справиться сами!

Бог даёт нам силы разумно противостоять недостойным желаниям. Библия не обещает, что Бог проведет психологическую операцию, после которой у людей никогда не появится тяга ко злу. К сожалению, многие этого не понимают. Один курильщик сказал мне: «Я не бросаю курить, потому что Бог до сих пор не избавил меня от этого желания. Если бы я стал отказываться от сигарет при том, что желание покурить у меня ещё сохраняется, я был бы лицемером». Довольно странное рассуждение!

*Миф № 10: Бог очень строг, у Него много запретов*

На самом деле Бог – это свобода. Действительно, свобода выбора - один из основополагающих принципов Его руководства. Если бы Бог не ценил свободу, Он, прежде всего, никогда бы не позволил человеку грешить. Но кроме предоставления нам свободы выбора Бог ещё хочет, чтобы мы освободились от всех зависимостей. Несомненно, именно поэтому ни одно из полезных занятий или продуктов, которые Бог изначально приготовил для нас, не вызывает зависимости по своей природе.

По роду деятельности я видел много типов зависимостей, но ни разу на протяжении всей моей медицинской практики не встречал человека, который бы «страдал» зависимостью от манго или брокколи. А хотелось бы встретить! Если бы когда-то мне пришлось сказать пациенту, что он больше не должен есть сыр или шоколад, или должен отказаться от мороженого, кофе или пива, вероятно, он бы просто оторопел!

«Да, как же я это сделаю?!» – спросил бы он недоверчиво. Но, если сказать то же самое аллергику, что, мол, он не должен больше есть брокколи, особой реакции не последует. Аллергик всё поймёт, он может посожалеть, что у него никогда больше на столе не появится пирог с начинкой из брокколи, но ему не придётся «терпеть состояние ломки из-за отказа». То же самое верно для всех натуральных продуктов питания, созданных Богом. Но, если мы - рабы своих желаний, нам не доведётся испытать радости побед и наслаждения свободой, которые случаются в каждой жизни.

Нейл Недли M.D

### Послание Директора Отдела здоровья



### Негативное влияние экрана на детей

Главной задачей ARMin является поддержка людей в период их выздоровления от навязчивых нездоровых привычек, но есть и другие не менее важные задачи, например, профилактика возникновения зависимостей у людей всех возрастов. Поддерживая тех, кто участвует в программе «12 шагов к выздоровлению», мы не должны забывать и про помощь родителям, молодым людям и подросткам не только противостоять зависимостям, но и предотвращать их возникновение.

Родители играют решающую роль в предотвращении появления дурных привычек у детей. Одна из таких дурных привычек связана с техническим прогрессом, а именно – с появлением в быту новых технологий. Наш мир уже не может обойтись без них, и родители часто позволяют детям играть в видеоигры, компьютеры и сотовые телефоны, не ограничивая их по времени, и не отслеживая содержания игр.

Основываясь на недавнем исследовании негативных последствий использования современных технологий маленькими детьми, Американская Педиатрическая Ассоциация разработала рекомендации для родителей, запрещающие любое общение с гаджетами детям младше 2 лет. Детей 3-5 лет следует ограничивать 1 часом в день, а детей от 6 до 18 лет - 2 часами в день. Почему? Вот только некоторые из негативных последствий использования детьми современных технологий: развитие синдрома дефицита внимания, замедление познавательных рефлексов, нарушение способности к обучению, истеричное поведение, повышение импульсивности, формирование взрывного характера. Помимо вредного воздействия на мозг, у ребёнка появляются и другие трудности: ожирение, проблемы со сном, агрессия, непонимание цифр и пагубные пристрастия.

Бог призывает нас принимать мудрые решения о том, что смотреть, что слушать и как долго это делать. Ответственность за то, что смотрят и что слушают дети, лежит на родителях. Именно они должны приучить детей читать и любить печатные книги, и прежде всего, Библию. Так они смогут уберечь своих детей от нездоровых зависимостей, связанных с современными технологиями.

*Katarina Reinert*

Катя Рейнерт, PhDc, CRNP, FCN  
Adventistrecovery@nad.adventist.org  
Health / ARMin Director  
North American Division