

животных нечистым. И одна из причин, по которым Бог запретил употребление мяса этих животных в пищу, — опасность заболевания трихинеллезом. Трихинеллы чаще всего обнаруживаются в свином мясе. Другой причиной может быть то, что насыщенные жиры этих животных способны производить разрушительный эффект в пищеварительной и кровеносной системах человека.

«Вино — глумливо»

Какие предупреждения относительно употребления алкогольных напитков мы находим в Библии?

«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Притч. 20:1).

«Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники — Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6:10).

Алкоголь наносит вред следующим системам организма:

Иммунная система. Алкоголь ослабляет способность белых кровяных телец сопротивляться болезням, тем самым, увеличивая риск заболевания пневмонией, туберкулезом, гепатитом и раком.

Эндокринная система. Употребление алкоголя два или три раза в день значительно увеличивает риск выкидыша, рождения мертвого ребёнка или преждевременных родов.

Кровеносная система. Спиртные напитки способствуют заболеваниям коронарной системы сердца, повышают количество сахара в крови, приводят к образованию холестериновых бляшек, тем самым, повышается кровяное давление.

Пищеварительная система. Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, становясь причиной желудочного кровотечения. Хроническое употребление спиртного ведет к увеличению печени, заболеванию гепатитом и циррозом печени.

Среди алкоголиков большое количество самоубийств, по их вине происходят дорожно-транспортные происшествия, нередки случаи жестокого обращения с детьми и насилия в семьях.

Доверие Божественной силе

Людам, которых преследует страх или чувство вины, покажутся трудновыполнимыми наши советы по здоровому образу жизни. Лишь человек, доверяющий Богу, обязательно испытает улучшение своего здоровья.

«Благослови, душа моя, Господа, и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостию и щедротами» (Пс. 102:2–4).

Ученые провели обстоятельное исследование взаимосвязи религии и здоровья человека. Было обнаружено, что существует прямая связь между христианским вероисповеданием и состоянием здоровья. Ученые с удивлением констатировали, что посещающие церковь живут дольше, чем те, кто её не посещает. Среди членов церкви

оказался наименьший процент тех, у кого случались сердечные приступы, закупорка вен, поднималось высокое кровяное давление и проявлялись другие заболевания. У верующих жизнь более плодотворна, потому что они менее подвержены депрессивному состоянию. Многие из них не употребляют алкоголь, не попадают в тюрьмы и их браки чаще всего бывают счастливыми.

Доверие Божественной силе является ключевым фактором, способствующим хорошему здоровью и счастливой жизни.

В обследовании, которое проводилось в течение тридцати лет в американском штате Калифорния, приняли участие около 50000 членов Церкви Адвентистов Седьмого Дня. Результаты показали, что мужчины и женщины, являющиеся членами Церкви АСД, живут на 8–9 лет дольше, чем всё остальное население. Исследования среди адвентистов Голландии, Норвегии и Польши обнаружили те же результаты. Ученые объясняют наибольшую продолжительность жизни членов Церкви АСД тем, что они следуют всем восьми принципам, о которых мы говорили в этом уроке. Они не только долго живут, но и имеют гораздо лучшее качество жизни, чем люди, пренебрегающие заботой о своём здоровье.

Применение библейских принципов существенно отличает и другие стороны повседневной жизни, тем самым, убедительно доказывая, что христианство является самой практичной и разумной религией в мире. Оно изменяет мышление людей, их поведение и образ жизни.

Ввиду того, что между разумом, телом и духовной жизнью человека существует тесная взаимосвязь, христиане, которые живут по Слову Божьему, желают следовать принципам здорового образа жизни, находясь в ожидании Второго пришествия Иисуса Христа на нашу землю (1 Ин. 3:1–3). Христос хочет, чтобы мы не только были всемерно готовы встретить Его при возвращении, но и уже сегодня смогли улучшить качество жизни. Следуя основным принципам здорового образа жизни, которые предлагает Бог, мы, тем самым, сотрудничаем с Ним.

Иисус обещает освободить нас от любой пагубной привычки с помощью «действующей в нас силы» (Еф. 3:20). Если вы пытались преодолеть какие-то вредные привычки, например, табакокурение или употребление алкоголя, то, наверное, не раз сталкивались с ситуацией, когда ваши наилучшие намерения и решения оказались иллюзорными. Воспользуйтесь Божественной силой, которая будет «действовать в вас», и Бог поможет преодолеть любую пагубную привычку. В Слове Божьем нам оставлено обетование: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Фил. 4:13).

ОТКРЫТИЕ

Урок 18

Здоровый образ жизни

Современные исследователи приложили много усилий, чтобы обосновать истину, впервые установленную и утвержденную в Библии: человек представляет собой единое целое. То, что мы порой разделяем на физическую, умственную и духовную составляющие человека, на самом деле взаимосвязано и неразделимо. Другими словами, все, что оказывает влияние на разум, в то же самое время сказывается и на теле. Наше духовное состояние влияет на наше физическое состояние, и наоборот. Мы являемся целостной личностью.

К примеру, экспериментальные исследования доказали, что счастливый, радостный смех положительно влияет на иммунную систему человека. Вы можете действительно помочь своему телу быстрее преодолеть недуг, если будете находиться в хорошем расположении духа! Эти исследования показывают, насколько разум и тело тесно взаимодействуют. Тысячи лет тому назад Слово Божье указывало на неразрывную взаимосвязь между разумом и телом, но только сравнительно недавно эта истина подтвердилась в медицинской практике: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22).

Насколько тесно, по словам апостола Иоанна, связаны разум и тело с нашим духовным здоровьем?

«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2).

Наш Творец желает, чтобы мы «здравствовали». Слово Божие может стать для нас источником здоровья и, к тому же, вести к вечной жизни.

Учитывая, что физическое и умственное здоровье, а также духовное состояние человека тесно взаимосвязаны, апостол Павел произнёс следующие слова: «Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31).

Евангелие подразумевает восстановление как физического, так и духовного состояния человека. Здоровый образ жизни поможет нам быть посвященными христианами.

Ниже представлены восемь принципов, следуя которым вы сможете жить более здоровой и продуктивной жизнью.

Чистый воздух

Чистый, свежий воздух является неотъемлемой составляющей хорошего здоровья. В течение дня

или во время ночного сна достаточная вентиляция нашего помещения или рабочего места является гарантией того, что кровь всегда будет доставлять нужное количество кислорода во все части организма. Глубокое дыхание во время утренней прогулки является замечательным средством для того, чтобы быстро насытиться кислородом.

Качество воздуха, которым мы дышим, имеет большое значение. Будьте внимательны, чтобы не подвергать себя воздействию табачного дыма, вредных испарений или бактерий, передающихся воздушно-капельным путем из любых источников. Табачный дым загрязняет воздух вокруг нас и является одним из наиболее губительных факторов для здоровья человека. Исследования ученых установили определенную связь между табакокурением и такими заболеваниями, как рак легких, эмфизема и заболевания сердца.

Зависимость организма от никотина делает курение одной из самых пагубных привычек. Если нынешняя тенденция будет продолжаться, к 2020 году от табакокурения умрет 12 миллионов человек.

Солнечный свет

Лучи солнечного света приносят человеку большую пользу:

1. Если человек ежедневно подвергается воздействию солнечного света от 15 до 30 минут ранним утром либо во второй половине дня, то это позволяет телу синтезировать или вырабатывать свой собственный витамин D, являющийся основным питательным веществом для кожи. Витамин D помогает крови воспроизводить кальций и фосфор — строительные и восстанавливающие материалы для костной ткани.

2. Солнечные лучи имеют дезинфицирующее и антибактериальное воздействие.

3. Солнце обеспечивает растительный мир энергией, с помощью которой растения могут преобразовывать углекислый газ и воду в углеводы. Без этого процесса животные и люди не смогли бы выжить.

4. Солнечный свет помогает человеку приспособиться к деятельности в вечернее время и переносить депрессии, связанные с хмурыми облачными днями зимой.

Следует сказать, что солнечные лучи могут также наносить вред. Длительное пребывание на солнце вызывает ожоги, увеличивает риск заболевания раком кожи, ускоряет процесс старения кожи, плохо сказывается на зрении, вызывая катаракту.

Отдых

Чтобы восстановить силы, наш организм должен отдыхать. Нужно находить время для пополнения физических и душевных сил, снимать нагрузку, которую мы получаем в результате труда и выполнения семейных обязанностей. Если человек не уделяет не-

обходимого времени для отдыха, то он может стать раздражительным, его будут одолевать беспокойство и депрессия. Подобные эмоциональные стрессы приводят к заболеваниям, которые заставят нас слечь в постель.

По сути, не существует ничего такого, что могло бы заменить хороший ночной сон.

Ежедневное обновление наших духовных сил также является важным фактором, влияющим на физическое здоровье. Ежедневные духовные размышления, изучение Библии и молитвы будут способствовать исцелению как тела, так и души. Нам также необходим один выходной день в еженедельном цикле — день покоя, а также разовый отпуск в течение года.

«Движение — это жизнь»

Физические упражнения крайне необходимы для нашего здоровья:

- они помогают нормализовать кровяное давление;

- обеспечить больший приток крови ко всем частям тела, сохраняя тепло конечностей;

- мышечные и другие нагрузки снимают как физическое, так и эмоциональное напряжение, способствуя хорошему самочувствию;

- упражнения обеспечивают электрической энергией мозг и нервные клетки. Это способствует хорошему состоянию иммунной системы. Когда тело поддерживается в тонусе с помощью физических упражнений, мозг функционирует более эффективно и творчески;

- они помогают поддерживать себя в форме;

- делают нас более энергичными, тем самым замедляя физическую и эмоциональную усталость;

- они способствуют выработке в мозгу химических элементов, которые придают чувство комфорта и увеличивают переносимость боли.

Если вы не занимались физическими упражнениями, начинайте делать их медленно. Нагрузку увеличивайте постепенно, пока не добьетесь выносливости. Прежде чем заниматься физическими упражнениями, уместно проконсультироваться с врачом. Вам следует поставить перед собой цель — выполнять любого рода физические упражнения, которые по нагрузке можно было бы сопоставить с хождением пешком 1,5 километра за 15–20 минут четыре раза в неделю.

Вода

Поскольку вода крайне необходима для каждой клетки нашего организма, нам следует пить ее в обильном количестве.

По своей массе 70% нашего тела состоит из воды.

Для хорошего функционирования организму требуется в день 1,5–2 литра воды. Некоторые из этих функций включают в себя кровообращение, вывод из организма конечных продуктов обмена веществ (шлаков), транспортировку питательных веществ и пищеварение.

В среднем мозг каждого человека насчитывает 15–40 миллиардов клеток. Каждая из них на 70–85 процентов состоит из воды. Снабжение этих клеток достаточным количеством воды позволяет поддерживать бодрым наш разум, а также предупреждать депрессии и раздражительность.

Большое значение имеет не только употребление воды как питья. Ежедневный прохладный или теплый душ улучшает кровообращение, тем самым, наполняя энергией тело и ум. Принятие ванны или душа может также успокаивать возбужденную нервную систему, очищать от загрязнения нашу кожу и даже снимать жар.

Правильное питание

Сотворив Адама и Еву, Бог определил им в пищу орехи, зерновые культуры и фрукты (Быт. 1:29). Когда Адам и Ева согрешили, в рацион их питания были добавлены овощи (Быт. 3:18). А после потопа Творец позволил употреблять в пищу мясо «чистых» животных (Быт. 7:2–3; 9:1–6).

Мясо животных включает в себя насыщенные жиры и холестерин, которые увеличивают риск заболевания гипертонической болезнью, главными последствиями которой являются повышение кровяного давления, инсульт, сердечные нарушения, рак, ожирение и другие заболевания. Тем, кто питается мясом, многие врачи советуют употреблять при этом не часто только постное мясо и рыбу. Ввиду того, что люди, придерживающиеся вегетарианской диеты, являются более здоровыми и живут дольше, многие специалисты настоятельно рекомендуют вернуться к «первоначальной» диете, которая включает в себя употребление орехов, зерновых, фруктов и овощей.

Если вы пожелаете перейти на вегетарианскую диету, подумайте, как обеспечить сбалансированный рацион, в котором было бы достаточно продуктов, заменяющих мясо. Употребляйте различные фрукты, орехи, зерновые, бобовые и овощи. Особенно полезно есть овощи и фрукты зе-

ленного и желтого цвета, включая цитрусовые. Для приготовления пищи используйте муку грубого помола, а вместо шлифованного белого риса — нешлифованный. Средний рацион питания должен состоять из большого количества продуктов, богатых крахмалом и сложными углеводами, таких как картофель, корнеплоды, зерновые (пшеница, ячмень, овёс, рис и кукуруза). Их употребление должно включать шесть или более блюд в день. Замените животные жиры (масло, сливки, сало и т.д.) растительными жирами. Вполне допустима диета, не включающая употребление мяса, если в ней используются молочные продукты.

Тем, кто все же употребляет мясную пищу, следует есть только то мясо, которое в Библии именуется «мясом чистых животных». Когда Бог позволил после потопа употреблять в пищу мясо (Быт. 7:2–3; Лев. 11:47), Он определил «чистых» и «нечистых» животных.

В 11 главе книги Левит и 14 главе Второзакония приводится список птиц, животных и рыб, которых Бог провозгласил как непригодных в пищу.

Согласно написанному в этих главах, к чистым животным относятся те, у которых раздвоены копыта и которые жуют жвачку. К чистым рыбам относятся особи, у которых есть чешуя и плавники. Птиц, питающихся падалью, запрещено употреблять в пищу.

Среди нечистых животных особо упоминается свиньи (Втор. 14:8). Большой процент тел этих животных при вскрытии был инфицирован трихинеллой. Эти маленькие глисты также передаются человеку, употребляющему в пищу свиное мясо. Последние научные исследования все больше показывают, почему Бог объявил мясо некоторых