



Хорошие новости (благая весть) о здоровье

Наслаждайтесь хорошим здоровьем

Серия уроков

«Прикоснись к Иисусу», №22

Библия представляет целостный взгляд на человека. Другими словами, человек - это целостная система, включающая физический, умственный, духовный и социальный аспекты. То, что влияет на один аспект, влияет и на всю систему.

Здоровье в западной культуре

Урок № 22. Наслаждайтесь хорошим здоровьем



Здоровье – это то, что многие люди ценят только тогда, когда начинают его терять. США – это типичная западная страна. За один год там умерло 936 923 человека от сердечно-сосудистых заболеваний и 553 091 человек от различных видов раковых опухолей. То есть каждый день из-за этих заболеваний умирают 4082 человека. Эти две группы болезней являются причиной 62 % всех смертей в США.

Для большей наглядности сравните это, например, с количеством смертей от автомобильных аварий за тот же период времени. В авариях погибло 43 354 человека, или 119 человек в день, то есть 1,8 % от всех смертей в год. Смерть от рака и от сердечно-сосудистых заболеваний встречается в 34 раза чаще, чем смерть от аварий на дороге, и в 86 раз чаще, чем смерть от СПИДа (17 318 смертей в год).

Самые главные убийцы на Западе – это рак и сердечно-сосудистые заболевания. Удивительно то, что эти болезни почти всегда можно предотвратить.

«Неправильный образ жизни является самой главной из шести основных причин, ведущих к смерти в США: рак, сердечно-сосудистые болезни, инсульт, болезни легких, диабет и несчастные случаи. Все эти шесть главных причин вместе являются причиной 70 % всех смертей в США».

Кроме наследственных факторов риска существуют следующие опасные факторы: курение, ожирение, употребление большого количества жиров, соли и сахара в питании, высокое артериальное давление, низкая физическая активность, употребление алкоголя, стрессы, рафинированная диета, в которой мало клетчатки и полезных питательных элементов.

Что касается умственного здоровья, то почти трое из десяти человек страдают умственными расстройствами, такими как депрессия, беспокойства, употребление алкоголя и наркотиков и зависимость от них.

Большинство людей ждут того момента, когда они потеряют здоровье, и тогда только начинают заботиться о нем. Библия представляет целостный взгляд на человека. Другими словами, человек – это целостная система, включающая физический, умственный, духовный и социальный аспекты. То, что влияет на один аспект, влияет и на всю систему. Просто вспомните момент, когда у вас болел зуб или вы о чем-то беспокоились.

Библия и хорошее здоровье

1. Что говорит Иисус Христос об одной из причин Своего Первого пришествия на землю? Ин. 10:10.

«Я пришел для того, чтобы имели _____ и имели с _____».

2. О чем еще молился апостол Иоанн, кроме духовного благополучия своих читателей? 3 Ин. 2.

«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты _____ и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя».

3. Насколько, по словам царя Соломона, полезно хорошее настроение? Притч. 17:22.

«Веселое сердце благотворно, как _____, а унылый дух сушит кости».

Причина заботы о нашем здоровье

4. Почему мы должны прославлять Бога в наших телах? 1 Кор. 6:19, 20.

«Не знаете ли, что тела ваши суть _____ живущего в вас Святого Духа... и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою _____ . Посему _____ Бога и в телах ваших».

Цена, заплаченная за нас, это жизнь Иисуса Христа, Который умер на кресте, чтобы спасти нас. Тот факт, что Бог прощает и принимает нас к Себе, есть самый главный мотив заботы о нашем здоровье. Бог хочет, чтобы у нас было самое лучшее здоровье, а имея хорошее здоровье, мы сможем лучше рассказывать о Божьей любви другим людям.

5. Что должно руководить нами в житейских вопросах? 1 Кор. 10:31.

«Итак, _____ ли, _____ ли, или иное что _____ , все делайте во славу Божию».

6. Хотя мы все страдаем от последствий и ограничений, вызванных грехом, что еще мешает нам приобрести хорошее здоровье? Ос. 4:6.

«Истреблен будет народ Мой за недостаток _____».

Невежество, или пренебрежение знанием о природных законах, приносит нам болезни, которых можно было бы избежать. Большинство преждевременных смертей в западном обществе можно было бы предотвратить, если бы люди следовали принципам здорового образа жизни.

В первой и второй главах Книги Бытие описывается идеальная для здоровья человека окружающая среда. Свежий воздух, чистая вода, солнечный свет, питание фруктами, орехами и зерновыми культурами, физические упражнения по обрабатыванию почвы и уходу за деревьями, умеренность во всех привычках, регулярный отдых и общение с Богом во время субботнего поклонения, а также питание плодами дерева жизни – вот принципы здоровья и счастья человека.

Чудесные лекарства, например пенициллин, спасли миллионы людей в недавнем прошлом. Но основные болезни сегодня нельзя вылечить пенициллином. Такие болезни, как рак, диабет, артрит, остеопороз, высокое артериальное давление, инсульт и сердечно-сосудистые заболевания, это болезни неправильного образа жизни. У кого есть чудесное лекарство, которое может вылечить все эти болезни? Доктор Борц в журнале Американской медицинской ассоциации пишет:

«В настоящем или в перспективе нет такого лекарства, которое бы обещало лучшее здоровье, чем жизнь, наполненная физическими упражнениями».

Полезьа ежесдневной физической активности

У ежесдневных физических упражнений есть множество преимуществ. Мы приводим их краткий список от Американской ассоциации врачей в помощь по предотвращению болезни сердца.

Физические упражнения:

- Поддерживают вес тела в норме.
- Уменьшают уровень холестерина в крови.
- Улучшают кровообращение в теле, уменьшая риск сердечных заболеваний.
- Предохраняют от высокого артериального давления, поддерживая его в норме.
- Предохраняют от потери костной массы (от остеопороза).
- Повышают уровень энергии человека.
- Помогают справиться со стрессом.
- Снимают напряжение.
- Улучшают внешний вид и имидж человека, повышают самооценку.
- Улучшают способность быстро засыпать и хорошо спать.
- Борются с беспокойством и депрессией, повышая оптимизм и энтузиазм.
- Увеличивают мышечную силу, предоставляя большие способности для другой физической деятельности.
- Дают возможность общения с семьей и друзьями.
- Способствуют приобретению привычки хорошего сердечного здоровья у детей.
- Помогают предотвратить или отсрочить хронические болезни и заболевания, связанные со старением.
- Поддерживают хорошее качество жизни и независимость от других людей.

Виды упражнений

Есть четыре основных вида физических упражнений: упражнения на силу, упражнения на растяжку, упражнения на выносливость и «случайные» или «повседневные» упражнения.

Повседневные упражнения

Последние исследования ученых показывают, что обычный человек, ведущий сидячий образ жизни, может получить заметную пользу для здоровья от того, что будет просто более активно трудиться в своей повседневной трудовой деятельности и внесет небольшие изменения в свой распорядок дня. Например, во время перерывов на работе совершите пешую прогулку на свежем воздухе. Займитесь садоводством. Ходите по лестнице, а не по эскалатору или на лифте. Паркуйте свою машину подальше от супермаркета, чтобы прогуляться по парковке. Где это возможно, ходите пешком, а не пользуйтесь транспортом.

Упражнения на выносливость

Выносливость – это составная часть хорошего самочувствия. Она часто описывается как аэробная бодрость или как состояние сердечно-сосудистой и легочной систем. «Аэробный» означает «с кислородом», и аэробные упражнения – это деятельность в определенный период времени, которая заставляет сердце и легкие работать более интенсивно.

Формула бодрости

Частота: 3–6 раз в неделю.

Интенсивность: умеренная, живая активность, чтобы повысить сердцебиение.

Время: продолжительность до 30 минут.

Выбирайте аэробную деятельность, которая вам нравится

Прогулки, походы, пробежки по лестницам, катание на велосипеде, плавание, гребля, «хождение» по беговой дорожке, бег трусцой, аэробика, занятия в спортзале.

Упражнения на растяжку и гибкость

Растяжка может предотвратить боль в мышцах и уменьшить риск травмы. Поддерживая хорошую гибкость, вы улучшаете свою осанку и снижаете риск болезней суставов. Растягивайтесь только до того момента, до такого положения, когда чувствуете небольшое напряжение. Затем удерживайте каждое растяжение (положение) на 20–30 секунд. Не дергайтесь и не вскакивайте. После короткого отдыха повторите растяжение. Всегда делайте растяжение до и после серьезных упражнений.

Упражнения на силу

Поднятие тяжестей и упражнения на сопротивление два или три раза в неделю сохраняют ваши мышцы в готовности к действиям. Такие упражнения увеличивают мышечную силу и улучшают форму тела. Они уменьшают потерю мышечного тонуса. Упражнения по поднятию тяжестей увеличивают количество кальция в костях, предотвращая остеопороз и некоторые виды артрита.

«Увеличение участия в регулярной умеренной физической активности среди более 88 миллионов неактивных американцев старше 15 лет может привести к снижению ежегодных медицинских расходов примерно на 77 миллиардов долларов» (Пратт М. Масера, доктор спортивной медицины).



Здоровое питание

7. Каким было первоначальное питание Адама и Евы в Едемском саду? Быт. 1:29, 30.

«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую _____, какая есть на всей земле, и всякое дерево, _____ – вам сие будет в пищу».

После Всемирного потопа Бог позволил употребление в пищу некоторых видов мяса, рыбы и птицы. Но это никогда не входило в Его первоначальный план и никогда не будет идеальным питанием для здоровья человека. (См. Быт. 7:2, 3, 8; Лев. 11:1–23; Втор. 14:3–19). Карен Коллинз, дипломированный диетолог Американского института исследования раковых заболеваний, говорит: «Исследования показывают, что вегетарианская диета становится ключом в победе над раком».

Еще один диетолог сказал, что мы едим слишком много и упражняемся слишком мало. В США употребление сахара на душу населения в год составляет 59 кг. (Это в среднем 35 чайных ложек сахара в день на каждого человека). К тому же потребляется 647 «пустых калорий» (2717 кДж) в день (то есть продуктов, дающих энергию и никаких или очень мало питательных веществ). Уже приготовленная еда из магазина составляет три четверти всего потребления сахара, а иногда даже больше. Например, баночка прохладительного напитка может содержать до 9 чайных ложек сахара (405 калорий или 1701 кДж энергии).



В тот же год потребление масел и жиров составляло 29,5 кг на человека. Это в среднем 16 чайных ложек (80 г) жира в день на каждого человека (728 калорий или 3056 кДж). Схема «Пирамида здорового питания» переводит советы диетологов на простой язык, разделяя всю пищу на три части: ешь больше, ешь умеренно, ешь меньше.

Исследования британских ученых показали, что дети, которые употребляют здоровую диету из фруктов, овощей и зерновых, имеют более высокий уровень умственного развития в 8 лет, чем те дети, которые едят пищу, богатую жирами, сахарами и рафинированными продуктами. Улучшение диеты после трехлетнего возраста улучшает здоровье, но не увеличивает уровень умственного развития (Кайт Нортстоун, Журнал эпидемиологии и общественного здоровья, 8 февраля 2011 г.).

Польза воды - 6-8 стаканов в день

Тело человека состоит примерно на 70 % из воды. Организм использует примерно 20 стаканов воды каждый день. Часть этой воды поступает из нашей пищи, часть от метаболизма (внутренних процессов в организме), но этого недостаточно, чтобы покрыть все нужды организма. Для хорошего здоровья нам нужно еще от 6 до 8 стаканов воды в день. (И это количество увеличивается, если погода жаркая или мы интенсивно трудимся.)

Избегать вредных веществ

8. Чего, по словам Павла, мы должны избегать? 2 Кор. 7:1.

«Итак, возлюбленные, имея такие обетования, очистим себя от всякой _____ и _____, совершая святыню в страхе Божием».

9. Что говорит Соломон о тех, кто употребляет алкогольные напитки? Притч. 20:1; 23:29–35.

«Вино – _____, сахара – _____; и всякий увлекающийся ими _____».
«У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого _____».
У тех, которые долго сидят за вином».

Один министр здравоохранения сказал: «Мы игнорируем невероятную цену для человеческой жизни и для налогоплательщиков, которую взимают два самых главных убийцы: табак и алкоголь, и которые являются причиной 98 % смертей».

Нет безопасного уровня потребления алкоголя. Риск рака увеличивается после первого глотка (Совет по раковым заболеваниям, 2011 год).

Неправильное употребление различных веществ доставляет огромные беды обществу. Эти беды связаны со здоровьем, с экономикой и с общественной жизнью. Страны слишком дорого платят за вредные вещества, которые употребляют некоторые граждане. В США за один год 435 тысяч человек умерло от болезней, вызванных **табаком**, 85 000 умерло от болезней, вызванных **алкоголем**, и 17 000 человек умерло от употребления **наркотиков**.

Злоупотребление вредными веществами стоит США почти 485 млрд долларов в год: 185 млрд долларов теряется из-за употребления алкогольных напитков, 138 млрд пропадает из-за курения и 161 млрд долларов составляет ущерб от наркотиков (Доклад А. Г. Журнал Американской медицинской ассоциации). «Этот ущерб не учитывает ощутимые моральные последствия для общества от злоупотребления наркотиков и неправильного употребления лекарств. Распад семей, боль и страдания – вот что наркоманы и алкоголики причиняют себе и окружающим людям» (План будущего: Национальная стратегия о наркотиках).

Мариуану регулярно используют в США более 16 миллионов человек. Это самая распространенная вредная субстанция после табака и алкоголя. Ученые из Австралии провели 83 исследования и обнаружили, что у людей, курящих мариуану, психические заболевания и недомогания, связанные с нервной системой и головным мозгом, развиваются на три года раньше, чем у людей, которые мариуану не употребляют. А у людей, которые используют другие более сильные наркотики, такие болезни развиваются на два года раньше. Другими словами, мариуана даже вреднее для мозга, чем другие вредные вещества. «Становится все более понятным, что мариуана приводит к шизофрении; и что шизофрения, вызванная мариуаной, начинается раньше, чем шизофрения, вызванная другими причинами» (Мэтью Лардж, Архивы общей психиатрии, 8 февраля 2011 г.). Исследования немецких ученых обнаружили, что мариуана удваивает риск развития психических болезней (Британский медицинский журнал, 1 марта 2011 г.).

10. Какая заповедь подчеркивает ценность физической жизни? Исх. 20:13.

«Не _____».

Если вы укорачиваете свою жизнь, нарушая законы здоровья и употребляя наркотики или другие вещества, то вы нарушаете шестую заповедь. Бог хочет, чтобы мы наслаждались хорошим здоровьем.

Доверие Богу

11. Какой пример доверия Богу в вопросах питания продемонстрировали Даниил и его друзья? Дан. 1:5, 8–16.

«И назначил им царь ежедневную пищу с царского стола и вино, которое сам пил, и велел воспитывать их три года, по истечении которых они должны были предстать пред царя. Даниил положил _____ не _____ яствами со стола царского и вином, какое пьет царь, и потому

просил начальника евнухов о том, чтобы не оскверняться ему. Бог даровал Даниилу милость и благорасположение начальника евнухов; и начальник евнухов сказал Даниилу: боюсь я господина моего, царя, который сам назначил вам пищу и питье; если он увидит лица ваши худощавее, нежели у отроков, сверстников ваших, то вы сделаете голову мою виновною перед царем. Тогда сказал Даниил Амелсару, которого начальник евнухов приставил к Даниилу, Ананию, Мисаилу и Азарии: сделай _____ над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дадут нам в пищу _____ и _____ для питья; и потом пусть _____ и _____ лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами твоими, как увидишь. Он послушался их в этом и испытал их десять дней. По истечении же десяти дней лица их оказались _____, и телом они были _____ всех тех отроков, которые питались царскими яствами. Тогда Амелсар брал их кушанье и вино для питья и давал им овощи».

Некоторую пищу с царского стола посвящали идолам. Кроме того, там в пищу употребляли мясо нечистых животных. Даниил продемонстрировал смелость в отстаивании своих убеждений.

12. Что Бог обещает тем, кто Ему доверяет? Пс. 102:2–4.

«Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он _____ все _____ твои, _____ все _____ твои; _____ жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами».

Говорят, что в сердце у каждого человека есть пустота, которую может заполнить только Бог. Мы были сотворены для общения с Богом, и только в таких отношениях с Творцом мы можем обрести мир и покой в сердце. Хотя Бог и обещает исцелить нас, но для многих людей такое исцеление произойдет только при Втором пришествии Иисуса Христа.

Бог и здоровье

Репортер журнала «Тайм» Клаудиа Валлис сообщает следующее относительно веры и здоровья: «Примерно от 60 до 90 процентов всех визитов к врачу относятся к области “разум влияет на тело” или имеют отношение к стрессам», – утверждает доктор Герберт Бенсон, президент Медицинского института тела и мозга при Бостонском госпитале «Диакониса» и Гарвардском медицинском университете в США.

Исследования в медицинском центре «Дармут Хичкок» показали, что среди 232 пациентов после операции на сердце быстрее всего восстанавливались те, кто черпал утешение и силу в своей вере. У тех пациентов, у которых не было отношений веры, вероятность смерти была в три раза выше, чем у тех, кто верил.

Исследования на протяжении 30 лет пациентов с повышенным артериальным давлением показали, что посещающие церковь пациенты имели более низкое давление, чем те, кто не ходил в церковь. Даже когда принимали во внимание курение и другие факторы риска некоторых пациентов, все равно, верующие показывали более низкое давление, чем неверующие. Эти данные привел доктор Давид Ларсон, ранее занимавшийся исследованиями в

Американском национальном институте здоровья.

Другие исследования показали, что мужчины и женщины, регулярно посещающие церковь, на 50 % меньше рискуют умереть от болезней сердца и артерий, чем те, кто ходит в церковь редко. И снова были учтены социально-экономические факторы и курение. Национальный институт геронтологии США изучил 4000 пожилых людей, живущих в штате Северная Каролина. Оказалось, что те, кто посещал религиозные служения, были менее подвержены депрессии и физически более здоровы, чем те, кто не посещал богослужения или поклонялся Богу у себя дома. Множество различных исследований показали среди верующих в Бога людей пониженный уровень болезней, связанных с беспокойством и депрессией. У людей, не посещающих церковь, уровень самоубийств был в четыре раза выше, чем у посещающих церковь.

Иисус Христос сказал: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28). Вера в Бога полезна для нашего здоровья. Она необходима не просто для того, чтобы мы жили дольше, но для того, чтобы мы могли более эффективно распространять Благую весть об Иисусе другим людям.



Мне хотелось бы получить больше информации о здоровом образе жизни.



Я хочу прославить Иисуса и быть более успешным в следовании здоровому образу жизни.



Какая польза в следовании здоровому образу жизни?

Чтобы жить более здоровой жизнью, какие изменения вам, возможно, следует сделать?
