***1. Korintským 10,31 „Nuže – ať už jíte nebo pijete, ať už děláte cokoli, všechno to dělejte k Boží slávě.“ (Bible 21)***

Bůh nám v Bibli sděluje, že mu záleží na tom, jak nám je. Chce, abychom prosperovali a žili zdravě. (3. Jan 1,2;
Jan 10,10) Současný životní styl nám přináší mnoho nemocí. Mezinárodní statistiky uvádějí, že nejčastějšími příčinami nemocí a předčasných úmrtí je kouření, nadváha, vysoká hladina cholesterolu, alkohol a vysoký krevní tlak. Ze 48 % je tento stav způsoben špatnou životosprávou. (The World Health Report 2002, Reducing risks, promoting healthy life.)

**Abychom předešli civilizačním nemocem, odborníci doporučují:**

* snížit příjem živočišných bílkovin
* snížit spotřebu tuků
* zvýšit spotřebu sacharidů a vlákniny (obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce)
* snížit spotřebu soli
* zvýšit a zpravidelnit pohybovou aktivitu
* změnou životního stylu snižovat nadváhu
* pěstovat vztah důvěry k blízkým
* pěstovat vztah důvěry k Bohu
* nekouřit
* nepít alkohol
* vyhýbat se dlouhému pobytu na slunci

Bible tento seznam zdravého životního stylu plně podporuje. Když Bůh stvořil lidi, kteří měli žít bez nemocí
a bez smrti, řekl jim: *„Hle, dal jsem vám všechny byliny vydávající semeno na celém povrchu země i každý strom,
na němž je ovoce vydávající semeno. To vám bude za pokrm.“* (1. Moj 1,29 B21) Bohu záleží na tom, jak
žijeme. (2. Moj 15,26)

První náznak v Bibli o masité stravě můžeme vyčíst ze seznamu zvířat, která vstoupila do Noemovy archy:
*„Ze všech zvířat čistých vezmeš s sebou po sedmi párech, samce se samicí, ale ze zvířat, která nejsou čistá, jen po páru, samce se samicí.“* (1. Moj 7,2) Aby Noe přežil v arše, vešlo do archy víc párů čistých zvířat. O jaká zvířata se jedná? *„Zkrátka všechna zvířata, která mají kopyta rozdělená tak, že jsou obě kopyta úplně rozpolcená, přežvýkavce mezi zvířaty; ty jíst smíte.“* (5. Moj 14,6) Např. vepř je považován za nečisté maso: *„Ani vepře; má sice kopyta rozdělená, ale nepřežvykuje; bude pro vás nečistý. Jejich maso nesmíte jíst, jejich zdechliny se nedotknete.“* (5. Moj 14,8)

Čisté maso je ze zvířat, která mají rozdělená kopyta a jsou přežvýkavci. Z ryb Bůh dovolil jíst vše, co má ploutve
a šupiny. (5. Moj 14,9.10) Z ptáků Bůh zapověděl jíst jen tyto: sup, káně, luňák, jestřáb, havran, pštros, sova, čáp, volavka, netopýr a podobné druhy. Bůh také zapověděl jíst tuk a krev. (3. Moj 3,17)

O opilcích Bible říká, že nemají místo v Božím království. (1. Kor 6,9.10) *„Víno je posměvač, opojný nápoj je křikloun; kdo se v něm kochá, ten moudrý není.“* (Přísl 20,1; viz také 23,31–33)

Bůh je ten, který nám dává zdraví a vzdaluje od nás nemoc. (2. Moj 23,25) Naše zdraví nejlépe podpoříme prevencí. Prevence je otázkou životního stylu – našeho každodenního způsobu života.

***1. Korintským 10,31 „Nuže – ať už jíte nebo pijete, ať už děláte cokoli, všechno to dělejte k Boží slávě.“ (Bible 21)***

Bůh nám v Bibli sděluje, že mu záleží na tom, jak nám je. Chce, abychom prosperovali a žili zdravě. (3. Jan 1,2;
Jan 10,10) Současný životní styl nám přináší mnoho nemocí. Mezinárodní statistiky uvádějí, že nejčastějšími příčinami nemocí a předčasných úmrtí je kouření, nadváha, vysoká hladina cholesterolu, alkohol a vysoký krevní tlak. Ze 48 % je tento stav způsoben špatnou životosprávou. (The World Health Report 2002, Reducing risks, promoting healthy life.)

**Abychom předešli civilizačním nemocem, odborníci doporučují:**

* snížit příjem živočišných bílkovin
* snížit spotřebu tuků
* zvýšit spotřebu sacharidů a vlákniny (obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce)
* snížit spotřebu soli
* zvýšit a zpravidelnit pohybovou aktivitu
* změnou životního stylu snižovat nadváhu
* pěstovat vztah důvěry k blízkým
* pěstovat vztah důvěry k Bohu
* nekouřit
* nepít alkohol
* vyhýbat se dlouhému pobytu na slunci

Bible tento seznam zdravého životního stylu plně podporuje. Když Bůh stvořil lidi, kteří měli žít bez nemocí
a bez smrti, řekl jim: *„Hle, dal jsem vám všechny byliny vydávající semeno na celém povrchu země i každý strom,
na němž je ovoce vydávající semeno. To vám bude za pokrm.“* (1. Moj 1,29 B21) Bohu záleží na tom, jak
žijeme. (2. Moj 15,26)

První náznak v Bibli o masité stravě můžeme vyčíst ze seznamu zvířat, která vstoupila do Noemovy archy:
*„Ze všech zvířat čistých vezmeš s sebou po sedmi párech, samce se samicí, ale ze zvířat, která nejsou čistá, jen po páru, samce se samicí.“* (1. Moj 7,2) Aby Noe přežil v arše, vešlo do archy víc párů čistých zvířat. O jaká zvířata se jedná? *„Zkrátka všechna zvířata, která mají kopyta rozdělená tak, že jsou obě kopyta úplně rozpolcená, přežvýkavce mezi zvířaty; ty jíst smíte.“* (5. Moj 14,6) Např. vepř je považován za nečisté maso: *„Ani vepře; má sice kopyta rozdělená, ale nepřežvykuje; bude pro vás nečistý. Jejich maso nesmíte jíst, jejich zdechliny se nedotknete.“* (5. Moj 14,8)

Čisté maso je ze zvířat, která mají rozdělená kopyta a jsou přežvýkavci. Z ryb Bůh dovolil jíst vše, co má ploutve
a šupiny. (5. Moj 14,9.10) Z ptáků Bůh zapověděl jíst jen tyto: sup, káně, luňák, jestřáb, havran, pštros, sova, čáp, volavka, netopýr a podobné druhy. Bůh také zapověděl jíst tuk a krev. (3. Moj 3,17)

O opilcích Bible říká, že nemají místo v Božím království. (1. Kor 6,9.10) *„Víno je posměvač, opojný nápoj je křikloun; kdo se v něm kochá, ten moudrý není.“* (Přísl 20,1; viz také 23,31–33)

Bůh je ten, který nám dává zdraví a vzdaluje od nás nemoc. (2. Moj 23,25) Naše zdraví nejlépe podpoříme prevencí. Prevence je otázkou životního stylu – našeho každodenního způsobu života.