

# SVETOM BIBLIE

## JEDNODUCHÉ PRINCÍPY k zdravému životu

**1. Korintským 10,31 „Či teda jete, alebo pijete, alebo čokoľvek robíte, všetko robte na Božiu slávu.“**

Boh nám v Biblii oznamuje, že mu záleží na tom, ako nám je. Chce, aby sme prosperovali a žili zdravo. (3. Jn 1,2; Ján 10,10) Súčasný životný štýl nám prináša mnoho chorôb. Medzinárodné štatistiky uvádzajú, že najčastejšími príčinami chorôb a predčasných úmrtí je fajčenie, nadváha, vysoká hladina cholesterolu, alkohol a vysoký krvný tlak. Zo 48 % je tento stav spôsobený zlou životosprávou. (The World Health Report 2002, Reducing risks, promoting healthy life.)

### **Aby sme predišli civilizačným chorobám, odborníci odporúčajú:**

- znížiť príjem živočíšnych bielkovín
- znížiť spotrebu tukov
- zvýšiť spotrebu sacharidov a vlákniny (obilniny, strukoviny, zelenina, ovocie)
- znížiť spotrebu soli
- zvýšiť a zpravidelniť pohybovú aktivitu
- zmenou životného štýlu znižovať nadváhu
- pestovať vzťah dôvery k blízkym
- pestovať vzťah dôvery k Bohu
- nefajčiť
- nepiť alkohol
- vyhýbať sa dlhému pobytu na slnku

Biblia tento zoznam zdravého životného štýlu plne podporuje. Keď Boh stvoril ľudí, ktorí mali žiť bez chorôb a bez smrti, povedal im: „*Dal som vám všetky semenné rastliny na zemi a všetky stromy, prinášajúce ovocie, v ktorom je semeno, aby vám boli pokrmom.*“ (1. Moj 1,29) Bohu záleží na tom, ako žijeme. (2. Moj 15,26)

Prvý náznak v Biblii o mäsitej strave môžeme vyčítať zo zoznamu zvierat, ktoré vstúpili do Noemovej archy: „*Zo všetkých čistých zvierat vezmi so sebou sedem párov, samca a samicu; z nečistých zvierat po páre, samca a samicu.*“ (1 Moj 7,2) Aby Noe prežil v arche, vošlo do archy viac párov čistých zvierat. O aké zvieratá sa jedná? „*Smiete jesť všetky zvieratá, ktoré majú tak rozdvojené kopytá, že obe kopytá sú úplne rozpolené, a ktoré sú prežúvavce medzi zvieratami.*“ (5. Moj 14,6) Napr. ošípaná je považovaná za nečisté mäso: „*Ani ošípanú, tá má síce rozdvojené paprčky, ale neprežúva, je pre vás nečistá. Nesmiete jesť ich mäso ani sa dotýkať ich zdochliny.*“ (5. Moj 14,8)

Čisté mäso je zo zvierat, ktoré majú rozdelené kopytá a sú prežúvavcami. Z rýb Boh dovolil jesť všetko, čo má plutvy a šupiny. (5. Moj 14,9.10) Z vtákov Boh zapovedal jesť len tieto: sup, kany, luňák, jastrab, havran, pštros, sova, bocian, volavka, netopier a podobné druhy. Boh tiež zapovedal jesť tuk a krv. (3. Moj 3,17)

O opilcoch Biblia hovorí, že nemajú miesto v Božom kráľovstve. (1. Kor 6,9.10) „*Víno je posmievač a opojný nápoj výtržník, nie je múdry nik, koho premôže.*“ (Prísł 20,1; pozri tiež 23,31-33)

Boh je ten, ktorý nám dáva zdravie a vzdaluje od nás chorobu. (2 Moj 23,25) Naše zdravie najlepšie podporíme prevenciou. Prevencia je otázkou životného štýlu – nášho každodenného spôsobu života.