

Урок 17

**«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его... то не наведу на тебя ни одной из болезней, ибо Я Господь, целитель твой»
Исход 15:26**

Здоровье и счастье

Покупая новый холодильник, мы получаем инструкцию о том, как нужно им пользоваться. Это руководство даёт нам всю необходимую информацию о холодильнике.

Разумный владелец, изучив эту инструкцию, начнёт ей следовать. Советы, в ней содержащиеся, очень ценны при эксплуатации холодильника.

Время от времени люди попадают в больницу. Врачи вынуждены сообщить им, что те серьезно больны и болезнь вызвана неправильным обращени-

ем с собственным телом, которое Бог им дал. Общеизвестно, что 80% всех заболеваний, исключая несчастные случаи и инфекции, есть результат вредных для здоровья привычек.

Миллионы людей шаг за шагом совершают самоубийство. Они буквально роют себе могилы собственными зубами.

Создатель человеческого тела написал подробную и ясную книгу инструкций. Почему бы нам не сделать её собственным руководством?! В этой Книге - Библии, Господь дал нам превосходные пояснения, показывающие как нам нужно заботиться о нашем замечательном организме. В них Бог предельно точно объяснил, что полезно для нашего тела, а что приносит вред. Создав нас, Он знает, что для нас лучше. Давайте изучим советы Бога, обеспечивающие нам здоровую и счастливую жизнь.

Ещё в древности Творец дал Своему народу прекрасный совет относительно здоровья: **«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его; то не наведу на тебя ни одной из болезней, ибо Я - Господь, целитель твой» (Исход 15:26).**



Семь секретов здоровой и счастливой жизни

Здоровье не приходит само по себе. Если мы действительно стремимся обрести здоровую и счастливую жизнь, нам следует помнить о 7-ми УСЛОВИЯХ здорового образа жизни:

ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ. СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ, УМЕРЕННОСТЬ ВО ВСЁМ. ОТДЫХ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ И ВЕРА В СИЛУ БОЖЬЮ.

1. ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ. Что мы делаем 18 раз в минуту, 1080 раз в час, 25920 раз в сутки, очень редко замечая это? Конечно, дышим. Если вам 40 лет, вы уже сделали более 378 миллионов вдохов и выдохов. И каждый из них был подарком из рук Господа!

Лёгкие являются очень важным органом. Они снабжают кровь кислородом и очищают её от углекислого газа. Пару минут без дыхания, и вы можете потерять сознание. Вы не сможете долго прожить без кислорода.

Библия говорит, что в руке Божьей «душа всего живущего и дух всякой человеческой плоти» (Иова 12:10).

Очень важно правильно дышать, потому что «неправильное дыхание является причиной сонливости и восприимчивости к заболеваниям. Поверхностное дыхание отрицательно сказывается не только на лёгких - страдают также желудок, мозг и печень. Напротив, правильное дыхание успокаивает нервную систему, улучшает аппетит и способствует крепкому, здоровому сну» (Дон Холей, «Оживите» стр. 47).

2. СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Нет ничего важнее для поддержания жизни на земле, чем воздействие солнечных лучей. Солнце способствует образованию хлорофилла в растениях, которые мы употребляем в пищу. Оно убивает многие болезнетворные микробы. Из-за солнечных лучей могут выгореть шторы на окнах и ковры, но пусть вас это не волнует, так как эти же лучи несут вам здоровье.

3. ОТДЫХ

Человеческое сердце способно работать сотню лет, причём половина этого срока приходится на отдых. Всего долю секунды длится этот отдых, но и за данное короткое мгновение оно успевает хорошо расслабиться и отдохнуть. Позвоночник также нуждается в отдыхе, чтобы восстановить гибкость. Отдых - это лучший естественный целитель для уставших

мозга и тела. Отдых - это необходимое время, нужное для освобождения от перегрузок, полученных на работе и дома. Отказ от него приводит к болезням.

Согласно некоторым исследованиям, деление и образование новых клеток кожи во время сна происходит в два раза быстрее. Наряду с правильным питанием, полноценный сон имеет исключительно важное значение для здоровья. Между прочим, он помогает нам выглядеть моложе.

4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Постоянные физические упражнения на свежем воздухе приносят здоровье и радостную жизнь. Кстати, мозг работает намного эффективнее, если мы разумно распоряжаемся своим телом и поддерживаем его в хорошем состоянии. Не забывайте также, что разнообразные упражнения - лучшее средство против плохого настроения.

5. ВОДА

Здоровым людям требуется в день выпивать 6-8 стаканов воды. Людям, которые выпили 2 стакана тёплой воды утром, нет нужды тратить деньги на слабительное.

Прохладная ванна, контрастный душ - прекрасные средства, успокаивающие нервы. А вот хорошее лекарство от бессонницы: возьмите вафельное полотенце, намочите в холодной воде, отжав, скрутите в виде «колбаски» и положите вдоль позвоночника (от шейного позвонка до копчика), укройтесь тёплым одеялом, и вы вскоре уснёте.

Если вы страдаете от головной боли - вместо сладкого чая выпейте на ночь стакан чистой воды!

Вода - одно из бесценных сокровищ, данных человечеству.

6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пища должна быть здоровой, простой, хорошо приготовленной; принимать её следует в одно и то же время, не торопясь. Переедание, и особенно чрезмерное потребление жиров, сладостей и сверхкалорийной пищи ведёт к заболеваниям коронарных сосудов сердца, инсульту, гипертонии, артритам, диабету, ожирению и некоторым видам рака.

Ведь мы сами создали культ продуктов, которыми, по мнению известных диетологов, не стоит злоупотреблять, и не задумываемся над последствиями. А ведь ещё в древности хорошо понимали: где польза, а где вред. Суровые спартанцы, например, казнили поваров, когда уличали их в излишней изысканности. «Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть», - говорил Сократ. Ему вторил Гиппократ: «Всякий излишек противен природе».

В выборе продуктов питания нам следует руководствоваться единственным правилом: организм должен получить как можно больше полезных веществ. Наш аппетит вряд ли будет здесь хорошим советчиком. Дурные привычки в питании делают нас рабами своих желаний. Аппетит заставляет часто употреблять в пищу продукты, которые не только не укрепляют наше здоровье, но порой, наоборот, подрывают его.

Самая полезная пища та, которую дал Сам Господь при сотворении человека: это - злаки, фрукты, орехи.

7. ВЕРА В СИЛУ БОЖЬЮ

Наше здоровье во многом зависит от нас, от усилий врача, но только вера в Господа помогает выздороветь до конца. Что бы ни случилось с нами, никогда не забывайте об Отце Небесном, Который всегда готов прийти на помощь и исцелить нас. Псалмопевец Давид называет Его Господом, Который **«прощает все беззакония твои, и исцеляет все недуги твои» (Псалом 102:3)**. Мы можем в любой момент обратиться к Нему за исцелением, и наша молитва, исполненная веры, будет услышана Богом.

Следовать ли своим прихотям в принятии пищи?

Бог сотворил Адама и Еву совершенными. Первые люди не знали болезней. Господь дал человеку всё для счастливой жизни, наставил его и в том, что касается труда и пищи. До тех пор, пока человек следовал Божьим уставам, ему были неведомы болезни, муки и смерть. Но, вкусив запретный плод, Адам и Ева восстали против Бога и вечным уделом человека стали усталость, болезни, страдания и смерть.

Сатана соблазнил Адама и Еву аппетитностью плода: **«И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его, и ела; и дала также мужу своему, и он ел» (Бытие 3:6)**. Христос, начиная Своё земное служение, был подвергнут такому же искушению: **«И приступил к Нему искушитель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: написано: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Матфея 4:3-4)**.

Там, где пали Адам и Ева, Иисус выдержал испытание и победил. И Он может «искушаемым помочь» (Евреям 2:18). Приятные вкусовые ощущения, чувство аппетита, личные прихоти и слабости не должны властвовать над нами.

Божий устав о пище и питании

Когда наш мир был безгрешным, Адам и Ева имели правильный режим питания и употребляли растительную пищу. После потопа, то есть 1500 лет спустя, человеку позволено было употреблять в пищу мясо чистых животных.

Что это за «чистые животные»? Библия даёт по этому поводу ясное определение:

«Вот животные, которые можно вам есть из всего скота на земле: всякий скот, у которого раздвоены копыта и на копытах глубокий разрез, и который жует жвачку, ешьте» (Левит 11:2-3) **«Вот скот, который вам можно есть: волы, овцы, козы, олень и серна; и буйвол и лань, и зубр...»** (Второзаконие 14:4-5).

Бог сказал: если животное имеет глубокий разрез на копытах и жуёт жвачку, - его можно употреблять в пищу. Но некоторые животные жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены: **«Только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом: верблюда, зайца и тушканчика; потому что, хотя они жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их, и к трупам их не прикасайтесь»** (Второзаконие 14:7-8).

Внимательно изучив приведённый список животных, мы понимаем, почему эти животные перечислены как нечистые. Оказывается, большинство из них питаются падалью.

Закладывая в Библии основы питания, Бог не лишил человека чего-нибудь необходимого для него. Господь знает, что для человека полезно, а что может вызвать заболевание.

«Но, - скажете вы, - мне нравится свинина. Она такая вкусная. Почему Бог не хочет, чтобы я её ел?»

Свинья - это животное, питающееся падалью. Отбросы, которые поедает свинья, перевариваются и перерабатываются ею в течение нескольких часов. Корова же, напротив, имеет сложную систему пищеварения. Требуется 48 часов, чтобы пища, которую она ест, превратилась в мышечную ткань. У коровы также более сложная система выделения, позволяющая выводить из организма многие продукты распада.

Свинина часто бывает инфицирована личинками трихинеллы. Когда человек съедает такое мясо, плотная оболочка вокруг личинки разрушается. Личинка проникает в стенку кишечника и начинает размножаться. Эти личинки попадают затем в кровеносную систему и разносятся с кровью по другим частям организма. «Причём по вкусу заражённое мясо аб-

солютно не отличается от доброкачественного. Уничтожить личинки трихинелл в домашних условиях невозможно никаким способом» (Аиф, №4, 2001 г).

Трихиниллёз может быть смертельно опасным заболеванием. Это зависит от количества личинок, попавших в организм. Трихиниллёз - это не новое заболевание. Им болели ещё в Древнем Египте, на что указали исследования мумий.

Бог дал также инструкцию, какая рыба годится в пищу, а какую употреблять не следует: «Из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя... А все те, у которых нет перьев и чешуи,... скверны для вас» (Левит 11:9-10). Чистая рыба имеет плавники и чешую. Рыба, их не имеющая, водится в грязных водах и питается падалью. Замечено, что именно такая рыба поглощает большое количество радиоактивных веществ.

Бог ограничил диету человека ещё в одном: «Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте» (Левит 3:17). Долгое время люди считали, что запрет на употребление в пищу крови и жира был лишь культовым ограничением, данным Богом. Современные исследования подтвердили мудрость Божьего повеления. Мы знаем сегодня, что кровь является переносчиком шлаков, бактерий, вирусов и отработанных веществ. С кровью передаются многие заболевания.

А полинасыщенные жиры, содержащиеся в мясных и молочных продуктах, вызывают повышение уровня холестерина в крови, что способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Мы можем осознать всю важность заботы о собственном организме лишь узнав, что Бог сказал в Библии относительно тела: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа?... Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божий» (1 Коринфянам 6:19-20).

Наше тело - это храм Святого Духа. Бог пребывает в христианине посредством Духа Святого.

Господь предупреждал, что «если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят, а этот храм - вы» (1 Коринфянам 3:17).

Согласно Священному Писанию безнравственность, извращение и пьянство также оскверняют человеческое тело. Соломон писал: «Вино - глумливо, сикера - буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Притчи 20:1).

И ещё: «Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное» (Притчи 23:31-33).

Алкоголизм - это одна из самых серьёзных мировых проблем. Более половины всех дорожно-транспортных происшествий происходят из-за употребления алкоголя. В половине случаев убийств либо убийца, либо жертва, а часто оба находились в состоянии опьянения.

Алкоголь ослабляет способность организма усваивать витамины, а сахар, содержащийся в алкогольных напитках, понижает способность организма бороться с инфекцией. У алкоголиков неизбежно развивается жировая дистрофия печени, и шансы умереть от цирроза печени у них очень велики. Их продолжительность жизни в среднем на 12 лет короче. Согласно последним статистическим данным, один человек из десяти, когда-либо попробовавший спиртное, становится алкоголиком. Зачастую, за алкоголизм родителей расплачиваются дети. Французские исследователи много лет наблюдали за 10 семьями алкоголиков. Оказалось, что из 57 родившихся там детей 25 умерли в возрасте до года, 5 страдают эпилепсией, 5 - гидроцефалией, 12 - умственно отсталые и только 10 здоровы.

Однажды внимание прохожих привлекло странное поведение человека, который с деревянным метром в руке подошёл к двери кабака и стал её измерять.

«85 сантиметров ширины и 2 метра высоты», - пробормотал он. Затем, обернувшись к любопытным людям, объяснил: «Действительно эта дверь, в общем, невелика. Однако, был у меня дом, и он целиком прошёл через неё. Была земля, и она вся прошла в неё. Имел хорошую мебель, и та прошла в эту дверь, не нужно было даже её разбирать. Были у меня сбережения, и все они просочились через эту дверь. И если бы это было всё! Но этим дело не кончилось. Было у меня крепкое здоровье, и вот врач недавно сказал: «Здоровье своё вы пропустили через дверь кабака!»

Имел я в молодости хорошую репутацию, а сегодня мне не верит никто. Говорят обо мне: «Это - пьяница!» Таким образом и честь моя ушла через эту дверь.

Когда-то было у меня доброе и отзывчивое сердце. Я страдал, когда видел, что жена и дети плачут из-за меня. Но с тех пор, когда я стал проходить в эту дверь, я заставлял их плакать очень часто.

Есть у меня голова на плечах, и я мог бы гордиться своим умом. И, однако, как часто я выходил из кабака настолько пьяным, что уже ничего не соображал, и был подобен животному. Разум мой тоже прошёл через эту дверь.

Была у меня совесть, и я отличал честное от нечестного, хорошее от плохого. Но хорошо ли я поступил, пропив всё своё имущество? Хорошо ли я поступил со своим телом, отравив его? Прав ли я, загубив свою жизнь и жизнь семьи? Хорошо ли я делал, подавая дурной пример окружающим? Конечно, нет. Я не слушался голоса совести; и вот почему и совесть, и счастье ушли через эту дверь.

Часто я выходил из кабака с весёлой песней, но в глубине сердца оставался несчастным...»

Есть и другие вредные привычки, которые могут серьёзно повлиять на ваше здоровье. Если вы курите, то ваши шансы умереть от рака лёгких на 100% выше, чем у некурящего. Однако, умирают не только от рака. Шансы умереть от сердечного приступа на 103% выше, чем у тех, кто не курит.

Эмфизема лёгких, провоцируемая табаком, уносит ежегодно тысячи жизней. И, как показали последние исследования, никотин увеличивает отложение холестерина на внутренних стенках сосудов.

В результате исследований удалось установить, что вероятность мгновенной смерти среди младенцев курящих родителей возрастает в 2,2 раза.

«Младенец был бодр и весел. Этаким розовощёкий карапуз, громко чмокающий мамино молочко и дрыгающий от удовольствия ножками и ручками. В общем, трагедии не ждал никто. И никто не мог предположить, что она случится с таким здоровячком.

Но ребенок умер. Внезапно. Просто так, ни от чего, без каких бы то ни было видимых причин.

Причину потом установил патологоанатом...

Среди виновных исследователи поставили на первое место отцов, на второе - матерей, на третье - остальных членов семьи и проживающих в доме.

Из погибших младенцев пассивными курильщиками по воле окружающих были 73%, причём новорожденные «выкуривали» в среднем по 22 сигареты в день.

Больше всех загубили своих младенцев те матери, которые активно курили во время беременности. На втором месте по воздействию ученые определили курение на момент за-

чатия, а на третье поставили курение после родов. Причём табачный дым для детей настолько вреден, что даже уникальное материнское молоко, которое защищает новорожденных от очень многих болезней, перед никотином просто бессильно» («Московский комсомолец», 1.06.1997 г., статья: «Новорожденные выкуривают по 22 сигареты»).

«Каждая сигарета, выкуриваемая человеком, отнимает у него 14,5 минут жизни».

Бог, между тем, сказал: «Не убей» Исход 20:13.

Многие ежедневно употребляют наркотические вещества, которые медленно, но верно убивают нас.

Во всём мире многие люди начинают свой день с чашки кофе. Кофеин, который «заряжает» по утрам, держит их в постоянной зависимости. В течение дня они пьют чай, кофе для того, чтобы «поддержать» себя в рабочем состоянии. Можно ли считать кофе вредным напитком, ведь так много людей пьют его?

Кофеин является самым популярным в мире психостимулятором. Он заставляет надпочечники выделять в кровь мощные «стрессовые» химические вещества, суживающие кровеносные сосуды, повышающие кровяное давление, уровень сахара в крови, учащающие сердцебиение и вызывающие чрезмерную секрецию желудочного сока.

Кофеин создает чувство повышенной умственной и физической активности, но не способствует улучшению памяти, внимания, ясности мышления. Он подстёгивает нервную систему, создавая иллюзию дополнительного источника энергии, тогда как на самом деле организм просто заимствует её из своего энергетического резерва.

В зависимости от чувствительности и от количества доз кофеин может вызывать дрожь, нервозность, хроническое мышечное напряжение, раздражительность, пульсирующую головную боль, нарушение ориентации, вялость, депрессию, бессонницу, сонливость, желудочные заболевания, тревогу, усталость, частый пульс, расстройство зрения, тошноту, головокружение.

Ещё одним опасным врагом крепкого здоровья является высокое потребление рафинированного сахара. Он разрушает зубы, вызывает избыточный вес. Кстати, потребляя сахар во время болезни, вы затрудняете борьбу организма с инфекцией. Сахар понижает способность фагоцитов уничтожать бактерии. Таким образом, значительно уменьшается сопротивляемость инфекции.

Господь хочет, чтобы мы заботились о своём организме, имея полноценную и радостную жизнь. Но то, как долго мы будем жить, и насколько здоровой окажется наша жизнь, во многом зависит от того, как мы следуем Его наставлениям.

Здоровье и счастье

1. Как христиане должны заботиться о теле? 1 Коринфянам 10:31 (212 стр. НЗ).

Библия говорит: _____

2. Какую пищу предложил Творец для человека вначале? Бытие 1:29 (2 стр. НЗ).

Библия говорит: _____

Примечание. В эту пищу входят зерна, орехи, фрукты и овощи. Мясо не было частью первоначальной пищи, но оно было добавлено после потопа. Бытие 9:1-3.

3. Мясо каких животных, как сказал Бог, чисто и пригодно для пищи?

Второзаконие 14:2-6 (205 стр. ВЗ).

Библия говорит: _____

4. Какие особые животные названы негодными в пищу человека?

Второзаконие 14:7-8.

Библия говорит: _____

5. Какая рыба разрешена для употребления в пищу человека? Второзаконие 14:9-10.

Библия говорит: _____

6. Что сказал Соломон о тех, кто употребляет крепкие напитки?

Притчи 20:1 (655 стр. ВЗ).

Библия говорит: _____

7. В соответствии с Библией, каков будет итог от употребления переброженного вина? Притчи 23:29-35 (658 стр. ВЗ).

Библия говорит: _____

8. Как могут те, которые находятся в плену вредных привычек, одержать над ними победу? Филиппийцам 4:13 (243 стр. НЗ)

Библия говорит: _____