

Moderní vedci vyvinuli veľké úsilie, aby dokázali pravdu, ktorá bola po prvýkrát ustanovená a potvrdená v Biblii: človek predstavuje jednotný celok. To, čo my delíme na fyzickú, psychickú a duchovnú zložku človeka, je v skutočnosti vzájomne prepojené a neoddeliteľné. Inými slovami, všetko, čo má vplyv na myseľ, súčasne pôsobí aj na telo. Náš duchovný stav vplýva na náš fyzický stav a naopak. Sme celostnou osobnosťou.

Napríklad, experimentálne štúdie dokázali, že šťastný, radostný smiech má pozitívny vplyv na imunitný systém človeka. Môžete naozaj pomôcť svojmu telu prekonať choroby rýchlejšie, ak budete mať dobrú náladu! Tieto štúdie ukazujú, ako úzko navzájom spolupracujú myseľ a telo. Už pred tisíckami rokov Božie slovo poukazovalo na nerozlučiteľné prepojenie medzi rozumom a telom, ale len relatívne nedávno bola táto pravda potvrdená v medicínskej praxi. *„Radostné srdce je dobrým liekom, ale zronený duch vysušuje kosti*" (Príslovia 17,22).

Nakoľko tesne sú, podľa slov apoštola Jána, spojené rozum a telo s našim duchovným zdravím?

„Milovaný, prajem ti, aby sa ti vo všetkom darilo a aby si bol zdravý - tak ako sa darí tvojej duši" (3. list Jána 1,2).

Náš Stvoriteľ chce, aby sme boli zdraví. Božie slovo sa môže pre nás stať prameňom zdravia a navyše nás môže viesť k večnému životu.

Vzhľadom nato, že fyzické a duševné, a tiež aj duchovné zdravie sú tesne prepojené, apoštol Pavel povedal tieto slová: *„Či teda jete, či pijete, či čokoľvek iné robíte, všetko robte na Božiu slávu*" (1. list Korintským 10,31).

Evanjelium obnovuje ako fyzický, tak i duchovný stav človeka. Zdravý životný štýl nám pomáha byť posvätenými kresťanmi.

Nižšie vám predstavíme osem zásad, ktoré keď budete dodržiavať, budete žiť zdravším a produktívnejším životom.

1. Čistý vzduch

Čistý, čerstvý vzduch je neoddeliteľnou súčasťou dobrého zdravia. Počas dňa alebo počas nočného spánku nám dostatočné vetranie našich priestorov alebo pracoviska zaručí, že krv bude vždy dostávať potrebné množstvo kyslíka do všetkých častí organizmu. Dýchanie zhlboka počas rannej prechádzky je skvelým prostriedkom pre rýchle nasýtenie sa kyslíkom.

Kvalita vzduchu, ktorý dýchame, má veľký význam. Dávajte si pozor, aby ste sa nevystavovali tabakovému dymu, škodlivým plynom alebo baktériám, ktoré sa prenášajú vzduchom z rôznych zdrojov. Cigaretový dym znečisťuje vzduch okolo nás a je jedným z najničivejších faktorov pre ľudské zdravie. Výskumy vedcov zistili súvislosť medzi fajčením a takými chorobami ako rakovina pľúc, rozdutie pľúc (emfyzém) a ochorenia srdca.

Závislosť organizmu od nikotínu robí z fajčenia jeden z najhorších návykov. Keď bude súčasná tendencia fajčenia pokračovať, v roku 2020 zomrie na následky fajčenia 12 miliónov ľudí.

2. Slnečné svetlo

Lúče slnečného svitu prinášajú človeku veľký úžitok:

1. Keď sa človek vystaví každý deň pôsobeniu slnečného svetla od 15 do 30 minút ráno alebo popoludní, umožňuje svojmu telu syntetizovať alebo vyrábať si vlastný vitamín D, ktorý je kľúčovou živinou pre pokožku. Vitamín D pomáha v krvi udržiavať hladinu vápnika a fosforu, čo sú stavebné materiály pre kostné tkanivo.

2. Slnečné lúče majú dezinfekčný a antibakteriálny účinok.

3. Slnko zabezpečuje množstvo energie, pomocou ktorej môžu rastliny premeniť oxid uhličitý na vodu a uhľovodíky. Bez tohto procesu by zvieratá ani ľudia neprežili (fotosyntéza).

4. Slnečné svetlo pomáha človeku prispôsobiť sa na prácu vo večerných hodinách a zvládať depresie, ktoré súvisia s pochmúrnymi, oblačnými dňami v zime.

Treba povedať, že slnečné lúče môžu aj škodiť. Dlhší pobyt na slnku spôsobuje popáleniny, zvyšuje riziko rakoviny kože, zrýchľuje starnutie kože, zhoršuje zrak, vyvoláva šedý zákal.

3. Odpočinok

Aby sme mohli obnoviť sily, náš organizmus potrebuje odpočívať. Treba si nájsť čas na doplnenie fyzických a duševných síl, uvoľniť záťaž, ktorá je dôsledkom plnenia si pracovných a rodinných povinností. Keď človek nevenuje dostatok času odpočinku, môže sa

stať podráždeným, bude ho ovládať úzkosť a depresia. Podobne aj emocionálne stresy môžu spustiť ochorenia, ktoré nás prinútia ľahnúť si do postele.

V podstate neexistuje nič, čo by mohlo nahradiť kvalitný nočný spánok.

Každodenné obnovenie našich duchovných síl je tiež dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje fyzické zdravie. Každodenné duchovné zamyslenia, štúdium Biblie a modlitba pomáhajú liečiť ako telo, tak aj dušu. Takisto potrebujeme jeden voľný deň v týždni - deň pokoja, rovnako ako dovolenku počas roka.

4. Pohyb je život

Fyzické cvičenie je veľmi potrebné pre naše zdravie:

- pomáha normalizovať krvný tlak;
- zabezpečuje väčší prítok krvi do všetkých častí tela, čím uchovávajú teplo v končatinách;
- záťaž na svaly a iné časti tela pomáha odstrániť ako fyzický, tak i emocionálny stres, pričom podporuje dobrú náladu;
- cvičenie zabezpečuje elektrickú energiu mozgu a nervovým bunkám. To napomáha dobrému stavu imunitného systému. Keď sa telo udržiava v dobrom stave pomocou fyzických cvičení, mozog pracuje oveľa efektívnejšie a tvorivejšie;
- cvičenie pomáha udržiavať sa vo forme;
- vďaka cvičeniu sme viac energickejší, čím sa zároveň znižuje fyzická a psychická únava;
- prispieva k výrobe chemických látok v mozgu, ktoré pridávajú pocit komfortu a zvyšujú prah bolesti.

Ak ste doteraz necvičili, tak začnite pomaly. Záťaž zvyšujte postupne, kým dosiahnete určitú výdrž. Predtým, ako začnete cvičiť, je vhodné poradiť sa s lekárom. Treba si dať cieľ: vykonávať fyzické cvičenie akéhokoľvek druhu, ktoré by sme záťažou mohli prirovnať k chôdzi pešo 1,5 kilometra na 15-20 minút 4-krát týždenne.

5. Voda

Keďže voda je životne dôležitá pre každú bunku nášho organizmu, treba ju piť v dostatočnom množstve.

Čo sa týka objemu, 70 % nášho tela je tvorené z vody.

Pre správne fungovanie organizmu potrebujeme za deň vypiť 1,5 až 2 litre vody. Ide najmä o krvný obeh, vylučovanie, odstraňovanie z tela konečných produktov látkovej výmeny (toxínov), prepravu živín a trávenie.

Mozog každého človeka obsahuje v priemere 15 až 40 miliárd buniek. Každá z nich sa skladá z 70-85 % vody. Zásobovanie týchto buniek dostatočným množstvom vody udržiava našu myseľ rýchlu, a takisto predchádza depresiám a podráždenosti.

Dôležitý význam nemá len používanie vody ako nápoja. Každodenná sprcha vlažnou alebo studenou vodou pomáha zlepšiť krvný obeh a tým povzbudzuje telo a myseľ. Kúpeľ alebo sprcha môže takisto upokojiť nabudený nervový systém, očistiť našu kožu od znečistenia a dokonca znížiť teplotu.

6. Správna výživa

Keď Boh stvoril Adama a Evu, tak im určil za jedlo orechy, obilniny a ovocie (1. kniha Mojžišova 1,29). Keď Adam a Eva zhrešili, bola do ich stravy pridaná zelenina (1. kniha Mojžišova 3,18). A po potope im Stvoriteľ dovolil jesť mäso „čistých zvierat" (1. kniha Mojžišova 7,2-3 a 9,1-5).

Mäso zvierat obsahuje nasýtené tuky a cholesterol, ktoré zvyšujú riziko hypertenzie. Jej hlavnými následkami sú zvýšenie krvného tlaku, cievna mozgová príhoda, srdcové ochorenia, rakovina, obezita a ďalšie choroby. Tým, ktorí jedia mäso, mnohí lekári radia jesť len chudé mäso a ryby. Vzhľadom k tomu, že ľudia, ktorí dodržiavajú vegetariánsku stravu, sú zdravší a žijú dlhšie, mnohí špecialisti odporúčajú vrátiť sa k „pôvodnej" strave, ktorá zahŕňa používanie orechov, obilnín, ovocia a zeleniny.

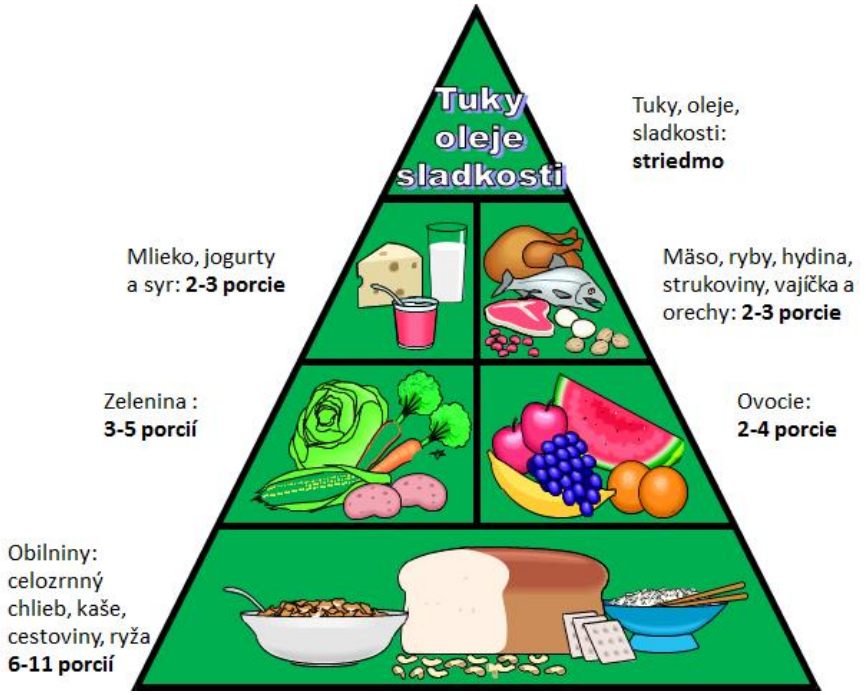
Ak chcete prejsť na vegetariánsku stravu, porozmýšľajte, ako si zabezpečíte vyváženú stravu, v ktorej by bol dostatok potravín nahrádzajúcich mäso. Používajte rôzne druhy ovocia, orechov, obilnín, zeleniny a strukovín. Veľmi užitočné je jesť ovocie a zeleninu zelenej a žltej farby, vrátane citrusov. Na prípravu jedla používajte celozrnnú múku a namiesto bielej ryže naturálnu (hnedú). Priemerná zdravá strava musí byť zložená z veľkého množstva potravín bohatých na škrob a komplexné sacharidy, ako sú napríklad zemiaky, koreňová zelenina, obilniny (pšenica, jačmeň, ovos, ryža a kukurica). Ich použitie by malo zahŕňať 6 alebo viac dávok denne. Nahraďte živočíšne tuky (maslo, smotana, masť atď.) rastlinnými tukmi. Celkovo je vhodný spôsob stravovania bez mäsa, ak sa používajú mliečne výrobky.

Tuky, oleje a sladkosti jedzte striedmo. Mlieko, jogurty a syr jedzte maximálne 2-3 porcie.

Mäso, ryby, hydinu, strukoviny, vajíčka a orechy jedzte 2-3 porcie.

Zeleniny jedzte 3-5 porcií, ovocia 2-4 porcie (pred každým jedlom denne, ovocie vám uľahčuje trávenie).

Obilnín by sme mali jesť najviac: 6-11 porcií – nachádzajú sa v celozrnnom chlebe, kašiach, cestovinách, ryži.



Tí, ktorí predsa používajú mäso, by mali jesť iba také mäso, ktoré sa v Biblii označuje ako „mäso čistých zvierat". Keď Boh dovolil po potope používať mäso ako stravu (1. kniha Mojžišova 7,2-3; 3. kniha Mojžišova 11,47), určil „čisté" a „nečisté" zvieratá.

V 11. kapitole 3. knihy Mojžišovej a 14. kapitole 5. knihy Mojžišovej je uvedený zoznam vtákov, zvierat a rýb, ktoré Boh vyhlásil ako nevhodné na jedlo. V súvislosti s tým, čo je napísané v týchto kapitolách, čisté zvieratá sú tie, ktoré majú rozdvojené kopytá (párnokopytníky) a ktoré sú prežúvavce. K čistým rybám sa radia také ryby, ktoré majú šupiny a plutvy. Vtákov, ktorí sa živia zdochlinami, je zakázané pripravovať ako stravu.

Spomedzi nečistých zvierat sa osobitne spomína prasa (5. kniha Mojžišova 14,8). U veľkého percenta tiel týchto zvierat bolo pri pitve zistené nainfikovanie trichinellou (svalovcom). Tieto malé červy sú prenosné zo zvierat na ľudí, ktorí jedia bravčové mäso. Posledné vedecké výskumy čoraz viac ukazujú, prečo Boh nazval mäso niektorých zvierat nečistým. A jednou z príčin, kvôli ktorej Boh zakázal používať mäso týchto zvierat ako jedlo, je nebezpečenstvo ochorenia na trichinelózu (parazitárne ochorenie spôsobené trichinellou). Trichinelly (svalovce) sa najčastejšie vyskytujú v bravčovom mäse. Ďalšou príčinou môže byť to, že nasýtené tuky týchto zvierat môžu mať ničivé účinky na tráviaci a obehový systém človeka.

7. Opojné nápoje

Aké upozornenia, ktoré sa týkajú používania alkoholických nápojov, nachádzame v Biblii?

„Víno je posmievač, opojný nápoj nepokojný, a preto nikto, kto blúdi v ňom, nebude múdry" (Príslovia 20,1).

„Ani zlodeji ani chamtivci ani opilci ani utŕhači ani lupiči nebudú dedičmi Božieho kráľovstva" (1. list Korintským 6,10).

Alkohol poškodzuje nasledovné systémy v organizme:

- Imunitný systém. Alkohol znižuje schopnosť bielych krviniek bojovať proti chorobe, čím sa zvyšuje riziko ochorenia zápalu pľúc, tuberkulózy, hepatitídy a rakoviny.
- Endokrinný systém. Užívanie alkoholu 2 alebo 3x denne výrazne zvyšuje riziko potratu, narodenia mŕtveho dieťaťa a predčasného pôrodu.
- Obehový systém. Alkoholické nápoje spôsobujú ochorenia koronárneho (vencovitého) systému srdca, zvyšujú množstvo cukru v krvi, čo vedie k zvýšeniu počtu cholesterolových doštičiek a k zvýšeniu krvného tlaku.
- Tráviaci systém. Alkohol dráždi žalúdočnú sliznicu, spôsobuje žalúdočné krvácanie. Chronické používanie alkoholu vedie k zväčšeniu pečene, k hepatitíde a cirhóze pečene.

Medzi alkoholikmi sa vyskytuje veľké množstvo samovrážd. Vinou alkoholikov sa najčastejšie stávajú dopravné nehody. Častý je aj výskyt prípadov zneužívania detí a domáceho násilia v dôsledku používania alkoholu.

8. Dôvera v Božiu moc

Ľuďom, ktorých prenasleduje strach alebo pocit viny, sa môže zdať ťažké dodržiavať naše tipy v oblasti zdravého životného štýlu. Len človek, ktorý dôveruje Bohu, skutočne zažije zlepšenie svojho zdravia.

„Dobroreč, duša moja, Hospodinovi a nezabúdaj na žiadne Jeho dobrodenia! 3 On odpúšťa ti všetky tvoje viny. On uzdravuje všetky tvoje choroby. 4 Život ti vykupuje z hrobu, venčí ťa milosťou a milosrdenstvom" (Žalm 103,2-4).

Vedci uskutočnili podrobný výskum o vzájomnej súvislosti viery a zdravia človeka. Bolo zistené, že existuje priamy vzťah medzi kresťanským vierovyznaním a zdravotným stavom. Vedci s prekvapením konštatovali, že tí, čo navštevujú cirkevné spoločenstvo, žijú

dlhšie, ako tí, ktorí tam nechodia. Medzi členmi cirkvi bolo najnižšie percento tých, ktorí mali srdcový infarkt, cievnu príhodu, vysoký krvný tlak a menej sa prejavovali iné ochorenia. Veriaci majú plnohodnotnejší život, pretože sú menej náchylní na depresie. Mnoho z nich nepije alkohol, nedostanú sa do väzenia a ich manželstvá bývajú väčšinou pokojné.

Dôvera v Božiu moc je kľúčovým faktorom, ktorý prispieva k dobrému zdraviu a šťastnému životu.

Na výskume, ktorý sa robil tridsať rokov v americkom štáte Kalifornia, sa zúčastnilo okolo 50 000 členov Cirkvi Adventistov Siedmeho Dňa (ďalej CASD). Výsledky ukázali, že muži a ženy, ktorí sú členmi CASD, žijú o 8-9 rokov dlhšie, než ostatná bežná populácia. Výskumy medzi adventistami Holandska, Nórska a Poľska ukázali rovnaké výsledky. Vedci vysvetľujú najdlhšie trvanie života členov CASD tým, že zachovávajú všetkých osem princípov, o ktorých sme hovorili v tejto časti. Nielen, že žijú dlhšie, no majú i omnoho lepšiu kvalitu života v porovnaní s ľuďmi, ktorí ignorujú starostlivosť o svoje zdravie.

Uplatňovanie Biblických princípov sa týka aj iných stránok každodenného života, čím je presvedčivo dokázané, že kresťanstvo je najpraktickejšie a najrozumnejšie náboženstvo na svete. Mení myslenie ľudí, ich správanie a spôsob života.

Vzhľadom k tomu, že medzi mysľou, telom a duchovným životom človeka existuje úzky vzájomný vzťah, kresťania, ktorí žijú podľa Božieho slova, chcú dodržiavať princípy zdravého životného štýlu, pričom očakávajú Druhý príchod Ježiša Krista na našu zem. (1. list Jána 3,1-3). Kristus chce nielen to, aby sme boli všestranne pripravení stretnúť sa s Ním pri Jeho návrate, no aj to, aby si sme už teraz mohli zlepšiť kvalitu života. Na základe dodržiavania princípov zdravého životného štýlu, ktoré nám Boh ponúka, budeme s Ním spolupracovať.

Ježiš nám sľubuje, že nás oslobodí od akejkoľvek závislosti s pomocou „moci, ktorá v nás pôsobí" (List Efezským 3,20). Ak sa pokúšate prekonať niektoré zlé návyky, napríklad fajčenie alebo pitie alkoholu, pravdepodobne ste sa neraz stretli so situáciou, keď sa vaše najlepšie úmysly a rozhodnutia rozplynuli na ilúzie. Použite Božiu silu, ktorá bude „konať vo vás" a Boh vám pomôže zvíťaziť nad každým zlozvykom. V Božom slove je napísané zasľúbenie: *„Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje*" (List Filipským 4,13).