

Ježíš a naše zdraví

Radí nám, jak žít lépe a déle?

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:
•snížení příjmu 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 člověka, který měl 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) 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: „Vepř, který sice má rozdělená kopyta tak, že jsou úplně rozpolcená, ale nepřežvykuje; bude pro vás nečistý. Jejich maso nesmíte jíst, jejich zdechliny se nedotknete; budou pro vás nečistí.“

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.