27 SETTE CHIAVI PER UNA VITA SANA

L'argomento di cui si parla di più è quello della salute. Quando due amici si vedono, la prima cosa che si chiedono è: Come stai? Come va la salute? Anche Dio si interessa del nostro benessere fisico. Dio vuole che stiamo in buona salute, che viviamo sani e felici. 3 Giovanni 2.

- La nostra felicità è intimamente legata alla salute.
- Diamo importanza al nostro corpo poiché Dio lo considera un tempio, 1 Corinti 6:19, 20.
- Dio vuole darci saggezza per evitare le malattie e recuperare la salute perduta.

1. La Bibbia dice che il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo; che farà Dio con quelli che lo profanano deliberatamente? 1 Corinti 3:16, 17.

_____

Considerando questa grande responsabilità di curare il nostro corpo teniamo conto di 7 chiavi o consigli importanti:

- ***Prima chiave:*** **Si utilizzi acqua per uso interno ed esterno**. Quattro, cinque bicchieri di acqua al giorno, lontano dai pasti, aiutano a disintossicarsi. Il bagno quotidiano offre dei vantaggi. La buona igiene attiva l'eliminazione delle impurità dai pori e favorisce un buono stato fisico. Per recuperare la salute esistono anche diverse applicazioni idroterapiche (dì acqua) che danno eccellenti risultati. Bagni genitali, di vapore, frizioni, compresse, ecc. Nella Bibbia ci sono esempi di cure fatte da Dio, utilizzando acqua (2 Re 5:9-14).
- ***Seconda chiave:*** **Riposare sufficientemente**. Si dovrebbe dormire almeno 8 ore al giorno anche se i bambini ne hanno bisogno di più; il riposo rafforza il sistema nervoso. Il riposo di un giorno alla settimana, al Sabato, è una benedizione per il corpo e l'anima.
- ***Terza chiave:*** **Regolarità**. Si mangi a ore fisse. Mangiando in modo disordinato si sovraccarica lo stomaco. Finito di mangiare dobbiamo far riposare lo stomaco per 4-6 ore, senza ingerire nient'altro che non sia acqua.
- ***Quarta chiave:*** **Temperanza** nel mangiare, nel lavoro, nel sesso, nelle nostre attività mentali... Anche il miglior cibo consumato in eccesso è nocivo. Dovremmo alzarci da tavola con ancora un poco di appetito. Il cibo va masticato bene giacché la digestione comincia in bocca. Temperanza significa equilibrio. Non mangiare solo per piacere ma anche per stare bene.
- ***Quinta chiave:*** **Ci si alimenti in modo naturale**. Ci espandiamo di seguito:

2. Che tipo di alimentazione fu data all'uomo quando fu creato nell'Eden? Genesi 1:29.

_____

La frutta, le oleaginose e i cereali costituirono l'alimento dato all'uomo all'inizio.

Quando Dio creò l'uomo non gli diede carne come alimento. Nell'Eden gli diede unicamente frutta e cereali (Genesi 1:29). Quando peccò gli disse: «mangerai piante della campagna» (Genesi 1:18); così l'uomo ebbe frutta, verdura e cereali per mangiare.

C'è qualche prova scientifica che l'uomo è stato creato per essere vegetariano? Sì. LA SOMIGLIANZÀ DEGLI INTESTINI E DELLA DENTATURA DI UN ANIMALE ERBIVORO CON QUELLA DELL'UOMO. Se si fa un paragone tra gli animali carnivori e gli erbivori si può nota re che i carnivori, come il leone, la tigre, ecc, hanno un intestino corto mentre gli erbivori come la mucca, la pecora, il cavallo, ecc, hanno un

intestino lungo. L'essere umano ha un intestino molto lungo. Gli animali carnivori hanno canini acuminati e spazio tra i denti mentre i vegetariani no. La dentatura e gli intestini dell'essere umano sono più simili a quelli dell'animale erbivoro piuttosto che a quelli del carnivoro.

LONGEVITÀ' DEI NOSTRI ANTENATI: intanto che l'uomo non mangiava carne, viveva intorno ai 900 anni: Adamo 930, Set 912, Enos 905, Cainan 910, Mahalaleel 895, Jared 962, Enoc 365 (lo portò via Dio), Matusalemme 969, Lamec 767 e Noè 950 anni. Dopo il diluvio l'età si accorciò di circa 300 anni, quando l'uomo cominciò a mangiare carne.

3. Quando fu permesso all'uomo di mangiare certi tipi di carne, chiamate carni pure? Genesi 7:2; 9:3,4.

_____

Fino al diluvio, circa 1500 anni dopo la creazione, l'uomo non si alimentava di carne. C'erano persone che vivevano più di 500 anni, mentre quando si introdusse la carne nel re gime alimentare, diminuì immediatamente la longevità.

Sebbene fu permesso all'uomo di mangiare carne dopo il diluvio, non fu mai permesso di mangiarne il sangue, né «animali immondi», bensì unicamente certi tipi menzionati in Levitico 11 e Deuteronomio 14.

Gli animali chiamati puri dovevano avere due ca- ratteristiche simultanee: avere l'unghia spartita ed essere ruminanti, come il vitello, la mucca, la capra. Tra gli animali immondi si possono citare: il maiale, la lepre, il coniglio, il cammello, ecc. Il mangiare sangue è stato sempre proibito da Dio, poiché in esso c'è la vita (Genesi 9:4, 5; Levitico 7:26, 27; Atti 15:20). Gli animali dovevano essere uccisi in modo particolare per essere dissanguati.

4. Quando il popolo d'Israele peregrinò nel deserto diretto a Canaan, la terra promessa, Dio volle dargli un'alimentazio ne speciale, senza carne. Che castigo subirono per non aver voluto sottomettersi alle disposizioni di Dio? Numeri 11:4, 19, 20, 33, 34.

_____

5. A chi deve servire di esempio questo evento? Che direttive divine sono state date a quelli che vivono nel tempo della fi ne? 1 Corinti 10:5, 6, 11.

_____

Dio vuole che il suo popolo ritorni all'alimentazione sana che c'era al principio: frutta, verdura, cereali e legumi, un regime naturale senza carne.

Il popolo d'Israele uscì dall'Egitto per andare a Canaan. Noi usciamo dal mondo (Egitto) per andare alla Canaan celeste. Come Dio voleva dare al suo popolo di quel tempo un'alimentazione senza carne, così oggi vuole prepararci a ritornare all'aliine tazione iniziale.

6. Si mangerà carne nel cielo durante la vita eterna? Apocalisse 21:4; Isaia 25:8.

_____

Si mangerà la deliziosa frutta che maturerà ogni mese, (Apocalisse 22:2). L'alimentazione che l'uomo ricevette nell'Eden di pace e felicità, turbata dal peccato, sarà ripri stinata da Cristo al suo ritorno.

7. Quali vantaggi ebbero Daniele e i suoi compagni nel rifiuta re l'alimentazione a base di carne e bevande alcoliche? Da niele 1:8-20.

_____

Anche noi possiamo avere le benedizioni di una salute migliore, una mente più fresca e maggior dinamismo se ci proponiamo come Daniele e i suoi compagni di vivere una vita temperante.

8. Quali vantaggi offre l'alimentazione lacto-ovo-vegetariana?

Fisici:

1. Ci sono 10 volte meno rischi di malattie.
2. Meno colesterolo, causa delle malattie cardiovascolari.
3. Meno acido urico, causa di problemi reumatici.
4. Migliore digestione, meno rischi di tumori.
5. Si evita che vaccini, iniezioni ed ormoni ricevuti dagli animali, passino al nostro corpo.
6. Maggiore resistenza non avendo un corpo intossicato.
7. Più longevità.

Morali:

1. Compassione per gli animali.
2. Meno tendenza alla basse passioni.
3. Meno irritabilità, dal momento che la carne contiene stimolanti.
4. Si evita di attutire le sensibilità morali.
5. Meno dispendio, più persone possono mangiare.
6. Si evita la tendenza all'omosessualità a causa dei polli alimentati con ormoni femminili.
7. Si sviluppa una maggiore compassione verso i nostri simili.

Spirituali:

1. Meno rischi di diminuire le fini sensibilità della mente.
2. Pratichiamo la temperanza e il dominio proprio.
3. Maggiore spiritualità.
4. Non distruggiamo esseri creati da Dio per soddisfare i nostri appetiti.
5. Non c'è pericolo di mangiare sangue di animali proibito da Dio.
6. Onoriamo e glorifichiamo Dio curando il corpo.
7. Ritorniamo al regime iniziale compiendo il piano di Dio per questo tempo.

➢ ***Sesta chiave:*** **Si evitino gli stimolanti e le droghe***.*

Il tabacco è un assassino implacabile che uccide milioni di persone; su cinque fumatori uno muore di tumore. Non dobbiamo distruggere il nostro corpo che è il tempio dello Spirito Santo (1 Corinti 3:16, 17).

9. Che cosa dice la Bibbia sul consumo di bevande alcoliche? Proverbi 20:1; 23:29-33.

_____

10. Giovanni Battista, che preparò la prima venuta di Gesù, che alimentazione doveva avere fin dal ventre di sua madre? Luca 1:15.

_____

Noi prepariamo il cammino alla seconda venuta di Cristo; è forse meno importante oggi di allora curare questo aspetto?

11. Quali altri stimolanti pregiudicano la nostra salute?

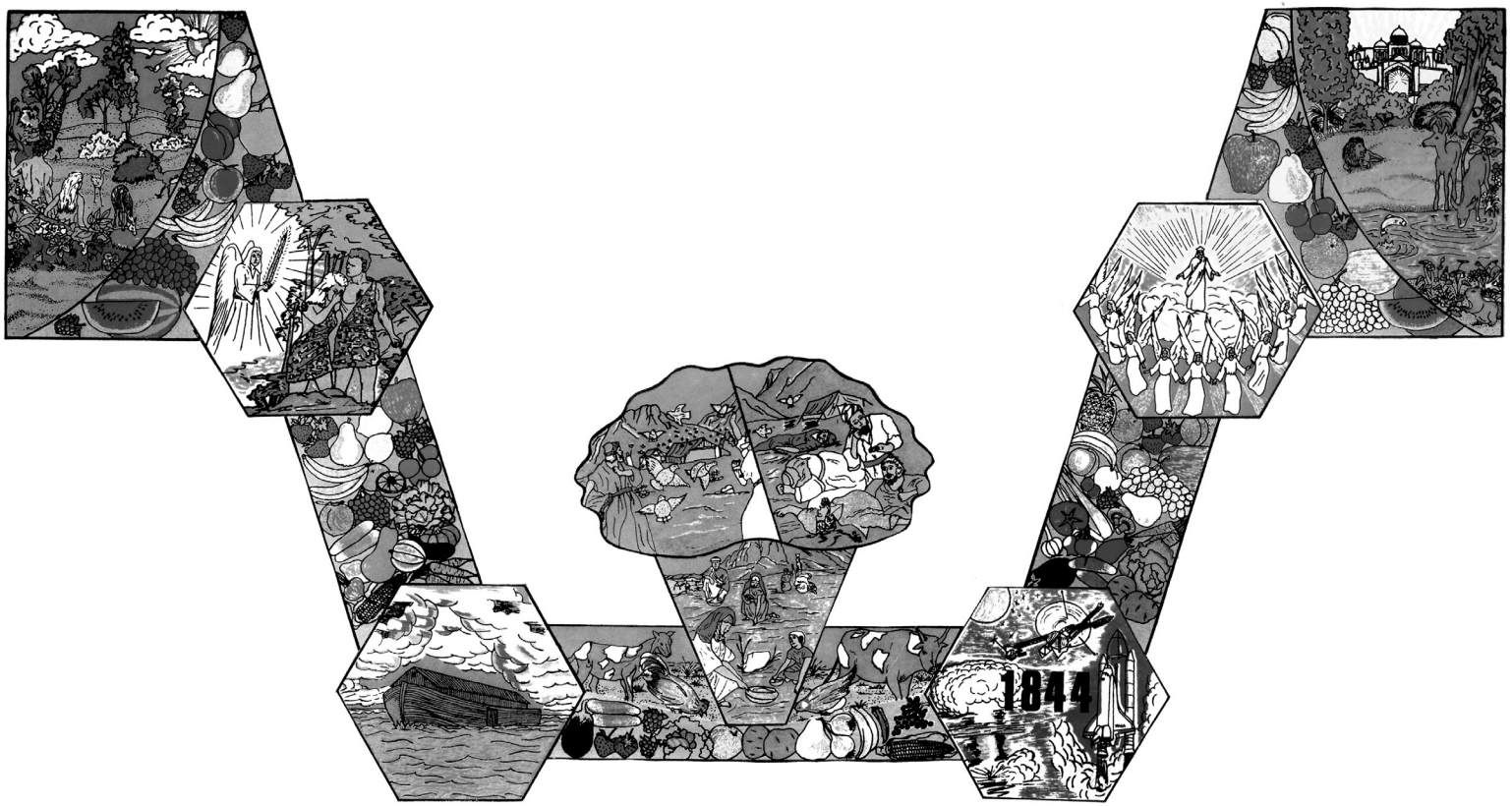
- Il caffè, il té, la bevanda mate, la coca cola contengono caffeina (teina o mateina sono simili), eccitano il sistema nervoso, causando diversi disturbi fisici. Quindi si devono evitare.
- Le droghe come LSD, la morfina, la marihuana, la cocaina e certe medicine, fanno ammalare il corpo, anneb biano la mente, degradano l'anima e offendono il nostro Creatore.

➢ ***Settima chiave:*** **Si utilizzino rimedi naturali chiedendo l'assistenza di Dio***.*

12. Con quale proposito sono state create le piante? Salmo 104:14.

_____

L'ALIMENTAZIONE DA EDEN A EDEN



Gesù usò fango per curare un cieco e raccomandò di uti lizzare l'acqua (Giovanni 9:6-12). Al re Ezechia fu racco mandato un cataplasma di fichi (1 Re 20:5-7) dimostrando così il suo favore per questi rimedi naturali.

13. Cosa dobbiamo fare quando siamo malati? Giacomo 5:14, 15.

_____

La Bibbia ci anticipa che negli ultimi tempi ci saranno anche falsi miracoli. Si può avere salvezza senza cura e cu ra senza salvezza. Molti si atterranno al giudizio finale (Matteo 7:21-25).

CONCLUSIONE

Siamo proprietà di Colui che ci comprò col prezzo del suo proprio sangue. Il credente appartiene doppiamente a Gesù Cristo per creazione e redenzione. Il corpo ci è stato dato per svilupparvi il carattere. È il mezzo attraverso il quale ci esprimiamo ed esteriorizziamo il nostro amore e la gratitudine a Dio (Romani 12:2). La salvezza include anche la redenzione del nostro corpo che si realizzerà nella seconda venuta di Cristo (Romani 8:23). Perciò per il credente è molto importante curarlo perché in esso si deve sviluppare la santificazione.

Glorifichiamo Dio nel nostro corpo (1 Corinti 10:31). Gesù diede la sua vita per salvarmi con un amore senza eguali. Disprezzerò il mio corpo che Egli creò e la mia vita per la quale Egli morì?

14. Che cosa posso fare per rispondere al suo amore? Romani 12:1, 2.

_____

Se quelli che cercano la gloria terrena nello sport si curano, quanto più devono farlo quelli che servono Dio! (1 Corinti 9:24-27).

15. Come possiamo vivere una vita temperante e vivere d'accordo con i consigli di Dio? Filippesi 4:13.

_____

È impossibile vincere le nostre abitudini malsane con le nostre deboli forze umane. Abbiamo bisogno dell'aiuto che proviene da Dio. Egli è disposto ad aiutarci se lo vogliamo e lo chiediamo. Avremo la benedizione di una salute migliore e la tranquillità spirituale per glorificare Dio nel nostro corpo.

Vuole anche lei usufruire dei benefici di una alimentazioine naturale e vivere in armonia con il piano di Dio riguardo alla salute?

La mia decisione: *Propongo di nutrirmi naturalmente secondo le indicazioni che Dio ha dato agli uomini all'inizio* ❑ *Sì* ❑ *No*