

Principy zdravého života

Jak žít lépe a déle?

Radim Passer



16. Radim Passer

Principy zdravého života Jak žít lépe a déle?

Dobrý večer, milé dámy a vážení pánové. I dnes bych vám rád popřál pokoj a milost od našeho nebeského Otce a od Pána Ježíše Krista. Jsem rád, že zde s vámi mohu být znovu. Na úvod si zrekapitulujeme minulé přednášky. Mohli jsme se dozvědět, že Boží slovo nás učí o tom, že smrt je spánek, a že mrtvý člověk nemá žádné vědomí. Ale jak logicky z této věty vyplývá, tak z každého spánku bývá probuzení. Bible učí, že to nastane při 2. příchodu Pána Ježíše Krista. Zesnulí v Kristu budou vzkříšeni a probuzeni k životu věčnému. Ale žel, bude se to týkat i lidí, kteří odmítli ten Boží dar spasení a věčného života. Ti budou také vzkříšeni, ale k odsouzení a ke konečnému zániku. To je to, co nás Bible učí o smrti. Ale v této oblasti, o tom, co se po smrti děje, právě proto, jak moc to člověka zajímá, tak existují také ty nejnebezpečnější svody. A Bible nás před těmito svody varuje. V Božím slově jsme mohli odhalit, že jediný a bezpečný způsob, který nás ochrání od těch narůstajících spiritistických svodů, je pevně postavit základ své víry na Bibli, na Božích radách a varováních, protože ty, v konečném důsledku, jsou vždy pro naše dobro.

Dnešní téma je poněkud jiné. Principy zdravého života aneb jak žít lépe a déle. I dnes na úvod skloníme hlavy k modlitbě.

Modlitba:

Náš nebeský Otče, já bych ti chtěl s vděčností v srdci poděkovat, že jsme se tu mohli znovu setkat, abychom studovali tvé slovo. A tak tě chci prosit, aby i k dnešnímu tématu jsi nám skrze Bibli a skrze Ducha svatého dal moudrost, abychom dokázali porozumět, jaké zásady uplatnit v našem životě, abychom tento život mohli prožívat v plnosti. A za to ti děkujeme ve jménu Pána Ježíše Krista. Amen.

Příběh:

Na úplném vrcholku útesu nad Středozezemním mořem se klene v Portugalsku jeden krásný klášter a pohled na něj je strhující. Krajina okolo je nádherná. Má to ale jeden háček. Jedinou možností, jak se dostat nahoru, je nechat se vytáhnout starým mnichem v koši z vrbových prutů, který je připevněn na provazu.

Jednoho dne se průvodce s návštěvníkem, když opouštěli klášter, tak nastoupili do starého koše a mnich je začal spouštět dolů. Při cestě se provaz na chvíli zadrhl o rozeklanou skálu. Turista se znepokojeně zeptal: „Jak často tu vyměňujete lano? Vyměňujete ho někdy?“ A zkušený průvodce odpověděl uklidňujícím tónem: „Nedělejte si starosti, Pane, měníme ho pokaždé, když se přetrhne.“

Tisíce lidí se vydává do nepředvídatelných situací podobných této. Ovšem v mnoha případech se to týká našeho zdraví. Častokrát nepřemýšlíme o svém zdraví, dokud si ho nepoškodíme nebo nezničíme. A pak samozřejmě to, co následuje, horečnatě se chopit možnosti moderní medicíny. Nalomené zdraví se však nedá tak snadno vyměnit jako přetržené lano. Zdraví v mnoha případech není otázkou jakéhosi štěstí, ale otázkou volby, zda budeme poslouchat přírodní zákony. Otázkou je: Myslíte si, že si můžeme dovolit mít podlomené zdraví? Jak pak budeme použitelní v tom, co děláme v naší službě? Možná, když se na to člověk zeptá lidí, kteří jsou opravdově a vážně nemocní, tak nám řeknou, že z podlomeným zdravím se nedá dělat prakticky nic. Lidé v západních zemích utratí nesčetné miliardy ročně za lékařskou péči. A nemoc je nejspíše ta nejdražší věc na světě, za kterou lidé utrácejí peníze. Stojí nám zdraví za to, abychom si ho udržovali a starali se o něj? Když budeme mluvit s pacientem, který umírá na nevyléčitelnou chorobu, člověkem, který má AIDS, nebo rodiči, jejichž milované dítě umírá na leukémii, nebo se zeptáme staršího člověka, který má artritidu, tak všichni tyto lidé vám řeknou, že zdraví je k nezaplacení. Zdraví je požehnání doceněné někdy až tehdy, když člověk to zdraví ztrácí. Jakou hodnotu má jeden rok života nebo řekněme pouze jeden jediný den?

Říká se, že královna Alžběta I. na svém smrtelném loži plakala a prohlásila: „Dám všechn svůj majetek za jedinou chvíli života!“ Ale ta jediná chvíle života se v tomto případě za peníze nedá koupit. Uvědomujeme si, že můžeme získat další a lepší roky života jednoduchým a přirozeným návodem, vedoucím k lepšímu zdraví? Dr. Breslow z Kalifornské university v Los Angeles provedl výzkum, který trval devět let. 7000 lidem položil 7 otázek, týkajících se jejich zdravotních návyků a pak po celou dobu pozoroval pacienty, které pro výzkum rozdělil na dvě skupiny. V jedné skupině byli pacienti s dobrými životními návyky a ve druhé ti, kteří ty návyky měly opačné.

Na začátku výzkumu jim položil těchto 7 otázek.

1. Kouříš?
2. Piješ alkohol, a jestli ano, do jaké míry?
3. Máš pravidelný pohyb?
4. Kolik hodin denně spíš?
5. Kolik vážíš?
6. Jíš pravidelně snídani?

7. Mlsáš pravidelně mezi jídly?

Ti, kdo byli zásadoví v těchto zdravotních otázkách a dodržovali dobré zdravotní principy, vztahující se k těmto sedmi otázkám, a byli zařazeni do první skupiny, tak se v průměru dožili o 11,5 roku déle než-li ti, kteří se těmito dobrými návyky neřídili.

Další logická otázka je: Co bychom dali za 11,5 roku kvalitního života navíc? To, co obsahuje poselství dnešní přednášky, nám může v té obecné rovině skutečně několik let života přidat. Další otázka je, zda nám stojí za to se tím zabývat, jestli nám ta zdravá léta navíc za to stojí? Soudnému člověku asi není třeba dávat odpověď.

Zkusme se tedy zamyslet nad naším životním stylem. Mnohé lidi překvapí skutečnost, že Bůh má zájem o naše zdraví a radost už tady a teď. I v tomto našem životě, o kterém víme, že je dočasný. V Bibli se píše: „**Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo, a abys byl zdrav – tak jako se dobře daří tvé duši.**“ 3. Jan 1:2. A Ježíš řekl: „**Já jsme přišel, aby měly život a měly ho v hojnosti.**“ Jan 10:10. To je Boží záměr, abychom tento život mohli prožívat v hojnosti. Ježíš chce, abychom náš život prožívali šťastně, radostně a zdravě. Chce, abychom žili plným životem, protože jenom tak také můžeme být použitelní v té nesobecké službě lásky. Je vůbec možné vědět, jak získat dobré zdraví?

Mnozí ani netuší, že Pán Bůh dal v Bibli důležitá pravidla a směrnice ohledně zdravého způsobu života. Po celá desetiletí se odborníci v moderní medicíně zajímali o životní styl ortodoxních Židů, protože úmrtnost na rakovinu je u nich mnohem nižší než u ostatních lidí. Zdá se, že jsou méně náchylní i jiné osudové civilizační nemoci. A tak mají Židé dědičnou vlastnost, která jim dává imunitu vůči úhlavním zhoubným nemocem, které ničí ostatní?

Je zajímavé pozastavit se nad jiným faktem. Pokud začnou Židé jíst stejným způsobem jako ostatní lidé v západní společnosti, pak se u nich rakovina a jiné civilizační nemoci vyskytují ve stejné míře jako u ostatních lidí. Bylo zjištěno, že ono tajemství spočívá v jejich zdravotních návycích, v jejich výživě a v jejich životním stylu. Můžeme se vrátit 3,5 tis. let zpátky, když Bůh vyvedl izraelský národ z Egypta, když jim připomněl důležitá pravidla ohledně zdravého způsobu života. Poté, co nastínil svůj plán dobrého zdraví, předložil nejpozoruhodnější slib těm, kdo budou následovat Boží nařízení. „**Jestliže opravdu budeš poslouchat Hospodina, svého Boha, dělat, co je v jeho očích správné, naslouchat jeho přikázáním a dbát na všechna jeho nařízení, nepostihnu tě žádnou nemocí, kterou jsem postihl Egypt. Neboť já jsem Hospodin, já tě uzdravuji.**“ 2. Moj. 15:26. Bůh také řekl: „**Budete sloužit Hospodinu, svému Bohu, a on požehná tvému chlebu a tvé vodě. Vzdálím od tebe nemoc.**“ 2. Moj. 23:25. Cítíte to nádherné zaslíbení, které je v těch textech? Když následujeme Boží pokyny, tak dopad nemoci může být často odvrácen. To je informace nevyčíslitelné hodnoty. Král David

hovoří o naplnění tohoto slibu tímto způsobem: „Ale své vyvedl se stříbrem a zlatem, nikdo z jejich kmenů neklopýtł.“ Ž. 105:37. Bavíme se znovu o tom, když Pán Bůh vyvedl celý izraelský lid. V Bibli se můžete dočíst, že to bylo pouze 600 tis. mužů starších 20 let a k tomu ženy a děti. Takže můžeme říci že to bylo několik miliónů lidí. A Bůh říká, že když je vyvedl, že z jejich kmenů nikdo neklopýtł. Možná bychom chtěli říci, že egyptané neměli stejné nemoci, které máme my dnes. V r. 1975 se odborníci z celého světa setkali, aby vykonali pitvy egyptských mumií v Maschesteru v Anglii v jednom muzeu lékařské školy. Tyto mumie pocházely z 19. stol. př. Kr. Nálezy byly mimořádné. Staří egyptané, jak se zjistilo, trpěli mnohými nemocemi, které jsou běžné v moderní společnosti. Jednalo se o srdeční onemocnění, rakovinu, cévní onemocnění, artritidu, hepatitidu, strnutí šíje, trichinózu, tonické křeče čelistních svalů a další nemoci. Ačkoli byl Egypt během Mojžíšova života vzdělávacím a kulturním centrem světa, tak jejich lékařské znalosti a léky byly podobné těm, jakými se dnes řídí magičtí léčitelé v Africe. V r. 1552 př. Kr., krátce před narozením Mojžíše byla v Egyptě napsaná slavná lékařská kniha s názvem Papyrus ebers. Tato kniha uvádí seznam řady léků nebo léčiv na množství nemocí, infekcí, poruch, z nichž bychom si mohli dnes vzít jenom málo ponaučení. Při hlubším pořezání se do rány doporučuje vetřít krev červa a koňský hnůj. Na hadí uštknutí byste měli pít vodu nalitou na bůžka, tedy na modlu. A co na holohlavost? To nejspíše některé z nás bude zajímat. Vetřít do pokožky hlavy lék vyrobený z koňských kopyt, datlových květů a psích zadních nohou vařených v oleji.

Boží slovo ale říká něco jiného. O Mojžíšovi se říká, že získal nejvyšší vzdělání v Egyptě. Můžeme o tom číst ve Skutcích 7:22 v Novém zákoně. A tak Mojžíšovy spisy, které máme zaznamenány v Bibli, jsou plné návodů ohledně osobní hygieny, ohledně karantény, ohledně výživy, ale ani jednou nepředepsal žádný medikament uvedený v Papyru ebers. Kde vzal tedy Mojžíš tyto úžasné zdravotní principy? Ti z vás, kteří již mohli něco s Bibli prožít, tak ta odpověď je jednoznačná. Ty principy jsou darovány od Boha, dárce života. Nikdo samozřejmě neví lépe, jak by naše tělo mělo fungovat, nežli ten, kdo je jeho konstruktérem.

Mor a malomocenství byly dvě nejohroživější rány středověku. Pod kontrolu se dostali až na základě zdravotních doporučení, které dal Bůh, a které vyučoval Mojžíš právě po exodu Izraelitů z Egypta. Během těchto krutých virových útoků ve středověku, byly zachráněny následovně milióny životů díky lékařům, kteří požádali o pomoc vzdělané náboženské vůdce. Dr. Georgie Rosen v knize Historie veřejného zdraví napsal: „Vedení převzala církev, protože lékaři neměli, co nabídnout. Církev adoptovala jako návod principy o nákaze, jak byly vyjádřeny v Mojžíšových spisech Starého zákona. Tato myšlenka a její praktické

důsledky jsou jasně definovány v knize Leviticus.“ My víme, že následkem této pohromy zemřely desítky miliónů lidí v průběhu středověku, i když principy veřejného zdraví byly po celou tu dobu stále stejné. Žel, jen málo lidí v raném středověku mělo k dispozici Bibli.

Víme, že Pán Bůh navrhl naše těla. On ví, jak se můžeme vyhnout nemocem a udržovat naše těla v dobré kondici. Bůh nás stvořil a on také přesně ví, co je třeba učinit, abychom byli zdraví, abychom byli výkonní a co nejvíce užiteční pro naše okolí a konec konců i pro sebe. Náš postoj k našemu zdraví může leckdy ilustrovat tento příklad, který jsem si vypůjčil.

Příběh:

Jeden mladík si koupil krásné, zářivě nové auto, na které si léta šetřil. Dostal od výrobce návod, kde byl přesný popis, jak pečovat o to, aby toto auto dobře a co nejdéle jezdilo. Bylo to poměrně drahé auto a logicky byste čekali, že nový majitel si alespoň přečte návod o tom, jak se o své auto má starat. Ale tento mladý muž si ho nepřečetl. Zajímalo ho jen to, jak nejrychleji změní rychlost z nuly na sto a pak zase zpětně zabrzdí. Líbilo se mu, že mohl jezdit co nejrychleji z místa na místo. Byl uchvácen, když slyšel skřípění pneumatik. Nezabýval se vůbec tím, že by kontroloval olej, vodu, nebo vzduch v pneumatikách. Neměl na to čas a v podstatě ho to otravovalo. Nechtěl marnit svůj drahocenný čas tak malichernými věcmi. Chtěl být jenom za volantem a jet tam, kam zrovna chce, kde ho mohlo hodně lidí v jeho nablýskaném autě vidět. Zbytek tohoto příběhu si může každý z vás domyslet. Nemohlo to trvat dlouho a auto potřebovalo nákladné a zásadní opravy.

Proč jsem tento příběh použil je ten, že bychom se měli zamyslet, jestli i my někdy neděláme totéž s tím, co má nesrovnatelně vyšší hodnotu, než-li nějaké nablýskané auto. Jestli někdy neděláme totéž s naším úžasným tělem, které nám Bůh dal. Nepochybně stojí za to vrátit se zpět do zahrady Eden. Zpět ke stvoření a všimnout si, některých věcí, které Bůh řekl Adamovi a Evě. Věci, které měli podpořit jejich zdraví. Bůh jim řekl: „**Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.**“ 1. Moj. 1:29. V moderním jazyce bychom řekli, že první lidé dostali ovoce, zrna a ořechy. To byla jejich původní originální strava. Bůh jim také dal strom života, který doplňoval jejich dietu způsobem, který měl zajišťovat jejich věčné mládí a jejich věčné zdraví. Když Adam s Evou zhřešili, tak je Bůh izoloval od stromu života a přidal do jejich jídelníčku zeleninu. Poté, co Eva a Adam padli do hříchu, můžeme číst. „**Země ti vydá jenom trní a hloží a budeš jíst polní byliny.**“ 1. Moj. 3:18. To byla kompletní strava člověka spolu s ovocem, zrna a ořechy až do potopy. Otázkou je. Mohlo jim to stačit? Odpověď:

Naprosto. Uvažte, že se lidé při tomto originálním způsobu stravování dožívali stovek let. Nejstarší muž, který kdy žil a umřel na zemi byl Metúšelach. „**Všech dnů Metúšelachových bylo devět set šedesát devět let, a umřel.**“ 1. Moj. 5:27. Víte, který muž byl nejstarší, který kdy žil na zemi? Dokážete někdo říct jméno? Henoch. Metúšalach byl nejstarší z těch, kdo žil a umřel. Ale o Henochovi můžeme číst ve Starém zákoně, že když mu bylo tři sta šedesát pět let, tak Pán Bůh ho vzal na nebesa. A tak Henoch byl prvním z lidí, který se narodil tady na zemi a za živa, aniž by poznal smrt byl přenesen do Božího království.

Po potopě se vlivem změněných podmínek lidský život značně zkrátil. Před potopou můžeme číst o tom, že tato planeta byla nádherná. Lidé se dožívali mezi 900 – 1000 lety. Takových příkladů máme v Bibli celou řadu. Ale potopa zničila zemský povrch a změnily se mnohé podmínky. V Bibli můžeme číst, že Šémovi, což byl syn Noema, který byl desátou generací od Adama, bylo sto let, když začala potopa. A tento syn žil po potopě ještě dalších pět set let a dožil se celkem věku 600 let. Ale vnuk Šéma, který se jmenoval Šelach, tak ten žil už jenom 433 let. Šelachův vnuk Pelég žil už jenom 239 let. A desátou generací od Noema, tedy dvacátou generací od stvoření byl jeho potomek Abraham, který se dožil 175 let. A co je zajímavé, že Abraham byl prvních téměř šedesát let svého života ještě současníkem Noema. Protože Noemovi bylo 600 let, když byla potopa a žil potom ještě dalších 350 let. Noe pamatoval ještě šest století svého života před celosvětovou potopou, což muselo být úžasné svědectví pro lidi, kteří žili po potopě.

O necelých 1000 let později, v době krále Davida se již lidský život zkrátil na přibližných 70 let. Zde můžeme sledovat, že došlo k markantnímu poklesu lidského věku. Život rostlin byl potopou velmi omezen. Noemova zásoba potravin byla vyčerpána poté, co v arše žil se svou rodinou, jak Bible učí, více než jeden rok. Až teprve tehdy dovolil Bůh Noemovi a jeho rodině jíst zvířata jako nouzové opatření. K tomu došlo poté, co zemský povrch byl zničen potopou a nebyl dostatek rostlinné potravy. Bůh dal člověku pokyny ohledně jídla, které je vhodné k požívání. Tak zvířata byla rozlišena na čistá a nečistá. Bůh dal Noemovi instrukce o tom, která zvířata měl vzít s sebou a kolik jich mělo být. Jak jsme si řekl, Noe žil deset generací před Abrahamem, takže rozdělení na čistá a nečistá zvířata existovalo dávno před tím, než vznikl Izraelský národ. „**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. To byl úkol pro Noema, který mu Pán Bůh zjednodušil tím, že ta zvířata tehdy do korábu sama přišla. Je jasné, že Noe věděl, která zvířata Bůh považoval za čistá, a která za nečistá.

Později, když Bůh vyvedl Izraelity z egyptského otroctví, tak jim dal pokyny ohledně stravy, aby chránil jejich zdraví a délku jejich života. Pán Bůh určil, která zvířata jsou čistá a která nečistá k jídlu. Pojdme se

na to podívat. „Zkrátka všechna zvířata, která mají kopyta rozdělená tak, že jsou obě kopyta úplně rozpolcená, přežvýkavce mezi zvířaty, ty jíst smíte.“ 5. Moj. 14:6. Můžeme si všimnout návodu, který je velmi snadno zapamatovatelný. Jedná se pouze o dvě věci. Rozdělené kopyto zvířete a přežvýkavec. Zde máme výčet několika čistých druhů zvířat podle těchto veršů, jako např. hovězí dobytek, ovce, jeleni, kozy, antilopy apod. Ale např. prase má sice rozdělená kopyta, ale nepřežvykuje, a proto je vepřové maso podle Bible nečisté. Bible má ohledně vepřového velmi přímé pokyny. „Vepře, 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.“ 3. Moj. 11:7-8. Většina zvířat, která Bůh označil za nečistá, jsou klasifikována jako mrchožrouti. Pán Bůh nám nechtěl upřít nic dobrého, když nám dal tyto zdravotní pokyny, protože Pán Bůh jako náš konstruktér ví, co je zdravé a co naopak může způsobit nemoc. „Žádné dobro Bůh neodepře těm, kdo žijí bezúhonně.“ Ž. 84:12.

O vepři víme, že je mrchožrout. Jídlo, včetně odpadu, která jedí prasata je stráveno během několika hodin. Naproti tomu kráva má komplexní zažívací systém. Trvá to 48 hodin, než se jí jídlo dostane do organismu. A má také komplexnější vylučovací systém, který odstraňuje mnohé nečistoty ze systému. Vepřové maso je často nakaženo larvami stočeného svalovce nebo červy. Když někdo jí nakažené vepřové maso, cysta, obklopující larvu se rozpustí a červ svalovce se pak zavrtá do stěny střeva a množí se. Tito červi se dostanou do krve, a pak do dalších částí těla. Trichinóza může být podle počtu snědených červů až smrtelnou nemocí. Tato nemoc se často špatně diagnostikuje jako artritida nebo otrava potravinami. Pitvy zjistily, že mnoho lidských mumií z doby Mojžíše bylo nakaženo červy svalovce. Pán Bůh nejlépe ví, co nám škodí.

Pán Bůh nám dal také pokyny ohledně ryb. „Ze všeho, co je ve vodě, smíte jíst toto: všechno, co má ploutve a šupiny. To smíte jíst. Co nemá ploutve ani šupiny, jíst nesmíte, bude to pro vás nečisté.“ 5. Moj. 14:9-10. To je opět velmi jasné poselství. Všimněme si znovu dvou jednoduchých pokynů, které se dají snadno zapamatovat. Mají šupiny a ploutve. Víte kolik mořských živočichů se běžně konzumuje po celém světě a přitom nemají ploutve nebo šupiny? Dr. Bruce Halsted z univerzity Loma Linda v Kalifornii byl požádán americkou vládou, aby provedl výzkum pro vojsko, a aby zjistil, které ryby jsou vhodnější pro konzumaci, a které naopak jsou škodlivé. Lodníci, kteří se octnou na ztroskotané lodi, potřebují totiž přesné instrukce k tomu, které ryby jsou škodlivé pro jejich zdraví, a které naopak jsou dobré k tomu, aby mohli přežít. Když byl výzkum dokončen, tak Dr. Halsted došel k závěru, že pravidlo pro armádu a námořníky, kterého se lze snadno řídit, je shodné s tím, které Bůh dal izraelitům před 3,5 tis. lety. „Ze všeho, co je ve vodě,

smíte jíst toto: všechno, co má ploutve a šupiny.“ 5. Moj. 14:9. Bůh věděl, jak byli jednotliví živočichové stvoření, a proto také věděl, proč máme či nemáme některé věci jíst, či nejíst.

Další otázka může znít: A co ptáci? I v tomto případě Bible poskytuje důležitý návod. „Smíte jíst všechno čisté ptactvo. Jen tyto z nich jíst nesmíte: sup, káně, luňák, jestřáb, havran, pštros, sova, čáp, volavka, netopýr a podobné druhy.“ 5. Moj. 14:11-12. Pak Bůh řekl: „Nečistá bude pro vás i všechna létající havěť, nesmí se jíst.“ 5. Moj. 14:19. A další Boží pokyn zní: „To bude provždy platné nařízení pro všechna vaše pokolení ve všech vašich sídlištích. Nebudete jíst žádný tuk ani žádnou krev.“ 3. Moj. 3:17. Ortodoxní Židé i dnes stále dodržují tyto pokyny. Když zabijí zvíře, pověsí ho vzhůru nohama, aby krev mohla odtéci. Pak je zvíře rozporcováno a namočí se do solného roztoku, aby se zbytek krve dostal ven. Sádlo je odříznuto a nejí se. Léta si lidé mysleli, že příkaz nejíst tuk a krev se týkal jakýchsi kultických zákazů daných Bohem. Moderní výzkum ale potvrzuje moudrost Božích příkazů. Víme, že krev obsahuje nečistoty – bakterie, viry a odpad těla. A mnoho nemocí se právě krví přenáší. Také víme, že nasycené tuky, jako ty v živočišných produktech a mase způsobují zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, což je důležitým faktorem pro vaskulární a srdeční onemocnění. Kolik nemocí by neexistovalo, kdyby lidé důvěřovali svému Tvůrci ve výběru toho, co je nejlepší k jídlu.

Dalším tématem je cvičení pro zdraví. Bůh říká, že když stvořil Adama a Evu, dal jim práci. Dal jim užitečnou činnost a práci s pohybem. Pohybová cvičení totiž chrání tělo od mnoha nemocí. Naopak při pasivitě tělo chátrá. Pohyb pomáhá svalům a cévám. Plíce se stanou výkonnější a jsou schopné vyprodukovat více vzduchu s menší námahou. Srdce je výkonnější a s každým úderem přepumpuje více krve. Kyslík, který produkuje energii se přenáší do tkáně, a tak se zlepšuje celkový stav těla. Když Adam a Eva zhřešili, Bůh jim navýšil množství práce a přidal jim také fyzicky náročnou práci. „V potu své tváře budeš jíst chléb, dokud se nenavrátiš do země, z níž jsi byl vzat. Prach jsi a v prach se navrátiš.“ 1. Moj. 3:19. Pán Bůh také tehdy lidem řekl, že země bude prokletá, a že vydá jen trní a hloží, a že po celý život z ní člověk bude jíst v trápení. To byl důsledek hříchu. Bůh věděl, že člověk potřeboval pohyb, a to nejen pro své tělo, ale také aby se nedostal do jiných životních potíží. Kdosi moudře prohlásil: „Lenost je dílnou ďábla.“

Bůh také přikázal: „Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci.“ 2. Moj. 20:9. Kdyby každý z nás pracoval šest dní v týdnu, možná bychom byli příliš unavení na to, abychom se dostali do zahálky a zbytečných problémů. Jsou zde i další texty. Naše těla jsou chrámem Ducha svatého. Důležitost péče o naše tělo lze nejlépe pochopit tak, když si uvědomíme, jak je to důležité pro Pána Boha. „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte

od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha.“ 1. Kor. 6:19-20. Člověk, jak můžeme z Bible pochopit je Božím vlastnictvím. A to především ze dvou důvodů. Bůh je naším Stvořitelem. On nás stvořil a dal nám život. A Bůh je také naším Vykupitelem, protože poté, co jsme padli do hříchu, tak Bůh nás svou obětí vysvobodil z beznaděje věčné smrti. Cenou, kterou za nás Bůh zaplatil byla jeho oběť Syna. Oběť Pána Ježíše Krista na Golgotě. A protože člověk byl vykoupen za tak nesmírnou a obrovskou cenu, tak by logicky měl Pána Boha oslavovat ve všem, co dělá. „**At' tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží.**“ 1. Kor. 10:31. Tedy opět, logicky, každý člověk, který miluje Boha a navazuje s ním vztah, se bude pečlivě vyhýbat všemu, co by ničilo nebo znečišťovalo jeho tělo. „**Kdo ničí chrám Boží, toho zničí Bůh, neboť Boží chrám je svatý, a ten chrám jste vy.**“ 1. Kor. 3:17. Možná se ptáme: Jak může člověk znečistit své tělo? A zase Bible nám dává odpověď. Pavel jmenuje několik věcí, kterých bychom se měli vyhnout. „**Nemylte se: ani smilníci ani modláři ani cizoložníci ani nemravní ani zvrácení ani zloději ani lakomci, opilci, nebudou mít účast v Božím království.**“ 1. Kor. 6:9. Bible tady pojmenovává nemravnost a zvrhlost, jako věci, které také znečišťují lidská těla. Mezi nimi uvádí také opilost, jak jsme si mohli povšimnout. Moudrý král Šalomoun inspirován Bohem napsal: „**Víno je posměvač, opojný nápoj je křikloun, kdo se v něm kochá, ten moudrý není.**“ Př. 20:1. A v dalším přísloví praví: „**Nehleď na víno, jak se rdí, jak jiskří v poháru. Vklouzne hladce a nakonec uštkne jako had a štípne jako zmije. Tvé oči budou hledět na nepřístojnosti, z tvého srdce budou vycházet proradné řeči.**“ Př. 23:31-33. Každý z nás má asi tuto zkušenost, která je spojena s opilstvím.

Alkoholismus je největším lidským problémem na světě. Více než polovina automobilových nehod přímo souvisí s alkoholem. Ať už se jedná o podnapilého řidiče nebo chodce. Když jsem byl na přelomu května a června v Tanzánii, kde jsme v několika vesnicích měli veřejné přednášky o Pánu Bohu, tak jsme se tam také mohli dozvědět, kolik zla tam produkuje alkohol. Častokrát i řidiči autobusů tam jezdí opilí. A mnohdy jsou z toho nehody s opravdu tragickými následky. Také v případě více než poloviny vražd hraje roli alkohol. Alkohol narušuje schopnost těla vstřebávat vitamíny. Cukr v alkoholických nápojích, jako je ve většině sladkých nealkoholických nápojů, snižuje schopnost těla odolat infekci. Alkohol tvoří tuk v játrech a zvyšuje tak pravděpodobnost smrti na cirhózu jater. A život člověka se tak zákonitě snižuje, žel, až o celé roky. Podle nejnovějších statistik se alkoholikem stává každý desátý člověk, který se poprvé napije. A my víme, že v některých zemích východně od nás je to se statistikou ještě mnohem horší. Nedávný výzkum ukazuje, že pokaždé, když se alkohol dostane do krve, tak umírá mnoho mozkových buněk. Otcům a matkám alkoholiků se mnohem

častěji narodí i děti s poruchou, než těm, co alkohol nepijí. Pro křesťany má však požívání alkoholických nápojů ještě další důsledky, další rozměr. Křesťané totiž plně využívají svoji mysl k tomu, aby se vyhnuli ďáblovým léčkám. Nemohou si totiž dovolit oslabit svou soudnost nebo ztratit kontrolu nad svou schopností rozlišovat mezi správným a špatným, mezi dobrým a zlým. A samozřejmě tuto rozlišovací schopnost alkohol velmi omezuje.

Ježíš odmítl dávku k umírnění své smrtelné bolesti, kterou mu vojáci nabídli, když visel na kříži. Bible říká, že mu podali houbu namočenou do octa. Přestože Ježíš trpěl trýznivou bolestí, nepřijal nic, co mohlo zatemnit jeho mysl. A to až do chvíle jeho smrti.

Řada dalších běžných praktik vážně narušuje lidské zdraví. U kuřáků je o 1000 % větší pravděpodobnost, že zemřou na rakovinu plic, než u těch, kteří nikdy nekouřili. Rakovina není jedinou zabijáckou zbraní tabáku. Také pravděpodobnost, že kuřák zemře na srdeční příhodu je o 100 % vyšší, než u těch, kteří nikdy nekouřili. Nikotin také způsobuje zužování cév. A tato kombinace, hromadění tuku a zužování cév, brání žilám, aby dodávaly dostatek krve do srdce, končetin a jiných orgánů. A v takové situaci stačí pouze malá krevní sraženina ve zúžených cévách, aby došlo např. k infarktu. A tím může zbytečně a předčasně skončit lidský život. Člověk, který kouří, je také náchylnější k senilitě z důvodu omezení proudění kyslíku do mozku. Ženy, které kouří během těhotenství, ničí krevní cesty svého dítěte a smrt novorozeňat je v tomto případě o celé desítky % vyšší. Kouření cigaret přispělo pouze v USA ke smrti více než 500 000 lidí za jeden jediný rok. To jsou statistiky.

Bůh řekl: „**Nezabiješ.**“ **2. Moj. 20:13.** To se týká i postupné sebevraždy sebe sama. Kolik lidí dnes zabíjí sebe sama tím, co jí, co pijí, případně tím, co kouří. Někdo řekl, že nejběžnějšími sebevražednými zbraněmi jsou lžíce, vidličky a nože. A možná bychom mohli ještě přidat skleničky a láhve.

Další věc z knihy **Ty a tvé zdraví.** „**Kofein, droga obsažená v kávě, je v učebnicích klasifikována tak, jako stimulant, tak i jako jed.**“ Čaj, tady není myšlen čaj bylinkový, ale čaj obsahující tein a cola, která obsahuje kofein. Tyto nápoje jsou často spojovány se srdečními nemocemi, neurologickými poruchami a rakovinou močového měchýře. A tak opravdová střídmost v biblickém pojetí znamená vyhnout se všemu, co je škodlivé a uvědoměle požívat to, co je dobré.

Mnoho lidí konzumuje příliš mnoho toho dobrého, tedy tučného, a to vede po celém světě k mnohým dalším zdravotním problémům spojených s obezitou. Opět kniha **Ty a tvé zdraví:** „**Někdo odhadl, že každé půlkilo tělesného tuku vyžaduje další kilometr nových krevních cest. A srdce musí čerpat krev skrze tento přídatný systém cév.**“ Srdce, ledviny a plíce obézního člověka jsou přepracovány. Lidé s nadváhou trpí řadou chorob, které nejsou běžné pro jejich hubenější přátele. Bůh

chce, abychom se dobře starali o svá těla a mohli se tak těšit životu v té nejlepší formě už tady a teď. Chce, abychom byli odpovědní, morální a radostní lidé. Chce, abychom mohli prožívat hojný život. Jak dlouho a zdravě žijeme, závisí rozhodně i na tom, na kolik se řídíme Božími pokyny.

Ještě se dotkneme tématu relaxace a odpočinku. Můžeme říci, že Ježíš věřil v dovolenou a chtěl se také dostat pryč od všech stresů a okolních tlaků. Po těžkém dnu se zástupem lidí okolo, řekl Ježíš svým učedníkům: „**Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočíte!**“ **Mar. 6:31**. Ježíš chce, abychom vyvážili práci a odpočinek. Proto nám dal sobotu. Bůh ví, že potřebujeme zapomenout na své problémy a na naši práci a trávit čas s ním. Osobně jsem objevil poklad tohoto sobotního odpočinku teprve před dvanácti lety. A musím se přiznat, že mám se sobotou nádherné zkušenosti. Na tomto dni spočívá nádherné Boží požehnání a posvěcení. Bůh tento den oddělil ke svatým účelům už při stvoření tohoto světa. A moje zkušenosti s tímto dnem spočívají právě v tom, že jsem si vždycky dobral svoje baterky. Jak ty duchovní, tak ty fyzické. Ale člověk tyto věci častokrát může pochopit pouze tehdy, když to sám vyzkouší. A tak ten den odpočinku je úžasným darem od Stvořitele. Bůh chce, abychom už teď na této zemi, kde je doposud hřích a zlo, tak abychom i tady mohli prožívat kousek nebe, a pak, abychom mohli žít i na nové zemi, kde všechny nemoci, které mořily svět, budou navždy zahnány.

To zní docela dobře, mohou říci někteří z nás. Také bych chtěl být v Božím království, ale mám zvyky, které nemohu překonat. Přátelé, mám pro vás dobrou zprávu. Bůh totiž nečeká, že to všechno zvládneme sami ve své vlastní síle. Ve skutečnosti Ježíš řekl: „**Beze mne nemůžete činit nic.**“ **Jan 15:5**. V naší vlastní síle nemůžeme překonat naše zlozvyky. Náš Spasitel však je při nás a touží nám pomoci. Apoštol Pavel znal toto veliké tajemství, jak. „**Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu.**“ **Fil. 4:13**. Na závěr si řekneme příběh jedné ženy, která navštěvovala biblické přednášky, možná podobné těm, jaké jsou tyto.

Příběh:

Jedna žena navštěvovala biblické přednášky. A když ji navštívil kazatel a hovořil s ní o jejím návratu do Božího královské rodiny, ta žena se rozhodla přijmout Pána Ježíše Krista, jako svého Spasitele. Její oči se tehdy zaleskly a ona odpověděla: „Ráda bych, ale nemohu, kouřím.“ On ji oslovil jménem a zeptal se jí: „Marie, věříš, že si Ježíš přeje, abys zvítězila i nad tímto zlozvykem?“ „Ano, věřím, ale nemohu, jsem příliš slabá.“ A tak kazatel řekl: „Mohu ti přečíst text z Bible?“ Otevřel svou Bibli a četl: „**Máme v něho pevnou důvěru, že nás slyší, kdykoliv o něco požádáme ve shodě s jeho vůlí.**“ **1. Jan 5:14**. „Marie, věříš tomu, že můžeš přestat kouřit?“ zeptal se jí. „Ne,“ odpověděla. „Dobrá,“ řekl

kazatel, „protože Bible říká, máme v něho pevnou důvěru, v kom je tedy naše důvěra?“ A Marie odpověděla kazateli: „No v něm, v Ježíši.“ A tak kazatel četl text ještě jednou a dodal: „Kdykoli o něco požádáme ve shodě s jeho vůlí, kromě překonání závislosti na cigaretách, on nás slyší.“ A kazatel se obrátil na Marii a zeptal se: „Mohu to dopsat do tvé Bible? Podáš mi tvoji Bibli, abych to tam dopsal?“ „Ne, ne,“ řekla Marie. „Já nechci měnit Bibli.“ Kazatel se tedy zeptal: „Je to Boží vůle, abys přestala kouřit?“ „Ano, je,“ odpověděla Marie. „Můžeš tedy požádat Krista o důvěru v moc, kterou zaslíbil?“ „Ale ano,“ řekla, „věřím, že mohu.“ A kazatel řekl: „Mám ještě jednu otázku. Kdy, kdy dostaneš sílu, abys přestala kouřit? Bude to za týden, za měsíc, za tři měsíce, kdy dostaneš tu sílu?“ A pak otevřel svou Bibli a četl: „**Těm pak, kteří ho přijali, a věří v jeho jméno, dal moc stát se Božími dětmi.**“ Jan v 1:12.

Přijmout Ježíše znamená nyní také přijmout jeho sílu, která je k dispozici pro každého, kdo po tom touží. S pomocí Ježíše Krista můžeme začít hned žít plný, zdravý a radostný život již tady a teď na této zemi. A především těšit se na život věčný na obnovené Nové zemi. Také i vy můžete zde na místě udělat důležité rozhodnutí. Dovedu si představit, že není člověka, který by nebojoval s nějakým zlovykem, s něčím, co by ho trápilo, co by nechtěl odstranit ze svého života. A tak můžete každý z vás Ježíše pozvat, aby vám pomohl tento problém nebo zlovyk vyřešit. Bůh zaslíbil: „**Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu.**“ **Fil. 4:13.** Tak i dnes vás chci pozvat k závěrečné modlitbě.

Modlitba:

Náš milující nebeský Otče, já ti chci poděkovat za tvoji velikou lásku. Za to, že jsi nám zjevil svůj charakter v Pánu Ježíši Kristu. Za to, že jsi nám dal příklad, jak máme žít. Děkujeme ti za Bibli, za všechna tvá doporučení a varování, za všechna tvá zaslíbení, že když budeme poslouchat tvé rady, doporučení a přikázání, tak ty požehnáš našemu životu, který žijeme už tady a teď, abychom ho mohli prožívat radostně a plně ve tvé lásce, abychom i dalším lidem mohli na tebe ukazovat. Každý z nás, jak tu jsme máme nějaký zlovyk. Mnozí z nás jsou různým způsobem nemocní. Já tě chci poprosit, Pane Ježíši, protože ty jsi ten nevyšší Lékař v celém vesmíru, abys uzdravoval naše fyzické i duševní potřeby a nemoci. Děkujeme ti za to, že s důvěrou ti to takto můžeme odevzdat. Modlím se ve jménu Ježíše Krista. Amen.

