

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



1

Cum să obții sănătate maximă.



2

Situată pe vârful unei stânci deasupra apelor azurii ale Mediteranei se află o veche mănăstire grecească.

Priveliștea este uimitoare.

Peisajul este minunat.

Dar este o singură problemă.

Singura modalitate de a ajunge în vârful stâncii este cu într-un coș de rafie foarte vechi legat de o frânghie și tras în sus de un călugăr în vârstă.



3

Într-o zi, un vizitator pleca de la mănăstire împreună cu ghidul. După ce s-au suit în coș și au început să fie coborâți, frânghia a început să se frece de pietrele ascuțite de pe munte. Temător, turistul a întrebat: “Cât de des este schimbată frânghia?”



4

“Nu te teme,” răspunse ghidul sigur pe el, “o înlocuim de fiecare dată când se rupe.”



5

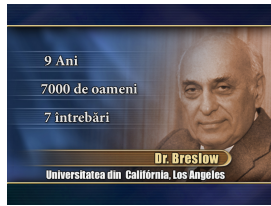
Exact ca în întâmplarea aceasta, mii de oameni se pun în situații impredictibile în ceea ce privește sănătatea lor.

Ei așteaptă până când sănătatea lor cedează, ca și frânghia din povestire, și apoi se agață cu disperare de ultima modă în ceea ce privește stilul de viață.

Sănătatea care cedează nu poate fi înlocuită așa de ușor ca o frânghie ruptă!

Sănătatea nu este o chestiune de șansă, ci este o problemă de alegere – de ascultare față de legile naturii.

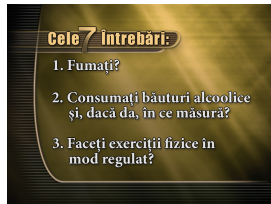
15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



6

Dr. Breslow de la UCLA (Universitatea din California, Los Angeles) a făcut un studiu pe o perioadă de nouă ani.

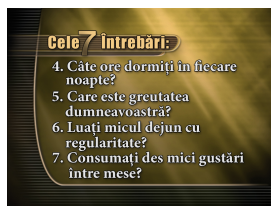
El a pus șapte întrebări la 7000 de persoane în legătură cu stilul lor de viață și apoi a observat acești pacienți, comparându-i pe cei care aveau un stil de viață pozitiv cu cei care nu aveau.



7

Ită cele șapte întrebări pe care le-a pus el:

1. Fumați?
2. Consumați băuturi alcoolice și, dacă da, în ce măsură?
3. Faceți exerciții fizice în mod regulat?



8

4. Câte ore dormiți în fiecare noapte?
5. Care este greutatea dumneavoastră?
6. Luați micul dejun cu regularitate?
7. Consumați des mici gustări între mese?

Cei care aveau în mod consistent un stil de viață sănătos din punctul de vedere al acestor întrebări au trăit, în medie, cu 11,5 ani mai mult decât aceia care nu aveau un stil de viață sănătos.



9

Ce ai fi dispus să dai pentru ca să trăiești cu 11 ani și jumătate mai mult?

Este foarte posibil ca ceea ce vei afla în seara asta din această prezentare să te ajute să adaugi ani vieții tale – ani plini de fericire și sănătate.

Crezi că merită să asculți cu atenție aceste lucruri?

Unii oameni sunt surprinși să audă că lui Dumnezeu îi pasă de sănătatea și de fericirea noastră de aici și acum.



10

(Text: 3 Ioan 1:2)

Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.

3 Ioan 1:2.



11

(Text: Ioan 10:10)

Isus a spus: ... **Eu am venit ca oile să aibă viață, și s-o aibă din belșug.**

Ioan 10:10.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



12

Isus dorește ca noi să avem o viață fericită, plină de sănătate și bucurie.

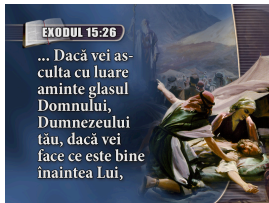
El vrea ca noi să trăim viața la potențialul ei maxim!



13

Când Dumnezeu i-a scos pe israeliți din Egipt, El le-a adus aminte de câteva reguli și principii foarte importante cu privire la viețuirea sănătoasă.

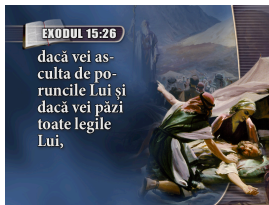
După ce le-a schițat planul său pentru sănătatea lor, Dumnezeu le-a făcut o promisiune remarcabilă celor care vor urma instrucțiunile Sale.



14

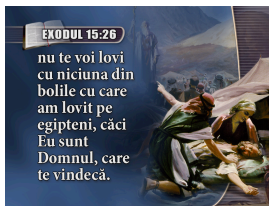
(Text: Exodul 15:26)

El le-a zis: ... **Dacă vei asculta cu luare aminte glasul Domnului, Dumnezeului tău, dacă vei face ce este bine înaintea Lui,**



15

dacă vei asculta de poruncile Lui și dacă vei păzi toate legile Lui,

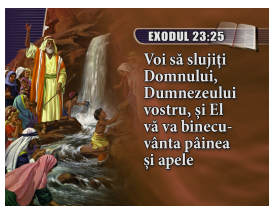


16

nu te voi lovi cu niciuna din bolile cu care am lovit pe egipteni, căci Eu sunt Domnul, care te vindecă.

Exodul 15:26.

El le-a mai spus și următoarele:

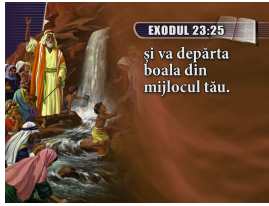


17

(Text: Exodul 23:25)

Voi să slujiți Domnului, Dumnezeului vostru, și El vă va binecuvânta pâinea și apele

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



18

și va depărta boala din mijlocul tău.

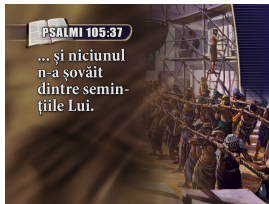
Exodul 23:25.

Realizați de ce lucrurile acestea erau importante?

Dacă urmăm instrucțiunile lui Dumnezeu, efectele bolii pot fi de multe ori date înapoi!

Ce informații valoroase!

Ce promisiune uimitoare!



19

(Text: Psalmi 105:37)

Comentând asupra împlinirii acestei promisiuni, psalmistul ne spune: **... și niciunul n-a șovăit dintre semințiile Lui.**

Psalmi 105:37.

“Ei bine,” ai putea spune, “poate că Egiptenii nu sufereau de aceleași boli de care suferim noi astăzi.” Greșit.



20

O echipă de specialiști din întreaga lume s-a adunat în 1975 cu scopul de a face autopsii pe mumiile egiptene din muzeul Universității de Medicină din Manchester (Anglia). Aceste mumii erau datate la anul 1900 î.Hr.



21

Descoperirile făcute au fost uimitoare.

Egiptenii din antichitate sufereau de multe boli comune omului modern, cum ar fi:

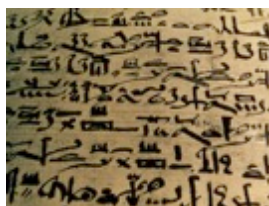
boli de inimă,

cancer,

boli cardio-vasculare

și artrită.

Deși Egiptul era centrul cultural și educațional al lumii din vremea lui Moise, cunoștințele și remediile lor medicale erau similare cu cele ale vrăcilor din Africa de astăzi.



22

În 1552 î.Hr., nu cu mult timp înainte de nașterea lui Moise, un faimos volum medical, cunoscut acum sub numele de Papyrusul Ebers, a fost scris în Egipt.

Această carte conținea o mulțime de “remedii” pentru tot felul de boli, infecții și accidente, dintre care, însă, probabil că nu ai folosi foarte multe.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



23

Pentru așchii intrate adânc sub piele se recomandau frecții cu sânge de viermi și cu balegă de cal.
Pentru mușcături de șarpe: bea apă turnată deasupra unui idol.



24

Ai chelit? Freacă-ți pielea capului cu o loțiune făcută din copite de cai, flori de curmal și labe de câine, toate fierte în ulei.



25

Biblia ne spune că Moise a fost educat în toată înțelepciunea Egiptului (Fapte 7:22).

Scrierile lui sunt pline de instrucțiuni cu privire la salubritate, carantină, igienă personală și nutriție, dar nici una dintre ele nu este preluată dintre remediile prezentate în Papyrusul Ebers.

De unde a luat Moise aceste minunate principii și reguli pentru o viață sănătoasă?

De la Dumnezeu!



26

Dumnezeu este arhitectul trupurilor noastre.

El știe cum putem să evităm boala și să ne menținem trupurile la randamentul optim!



27

Un tânăr și-a cumpărat la un moment dat o mașină sport pentru care strânsese bani mulți ani. A primit o dată cu ea și manualul de utilizare și întreținere, prin care i se spunea cum să-și îngrijească mașina în cel mai eficient mod, pentru ca s-o poată avea în cea mai bună stare pentru mulți ani.



28

Era o mașină scumpă, și poate crezi că noul proprietar a citit cel puțin instrucțiunile despre cum să aibă grijă de ea.

Dar el nu le-a citit.

Singurul lucru la care se gândea el era cât de repede putea să ajungă la 100 de km/h – în doar câteva secunde.

Îi plăcea să conducă mașina cât de repede putea, apoi să apese frânele brusc pentru a vedea cât de repede se oprea.

Îi mai plăcea, de asemenea, să facă să scârțâie cauciucurile.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



29

Nu a verificat nivelul de ulei, de apă sau presiunea din pneuri – el nu avea timp pentru așa ceva.

El voia să fie în spatele volanului, să meargă pe unde-i poftea inima - și în special în acele locuri unde cât mai mulți oameni puteau să vadă cum merge el repede cu mașina sa strălucitoare.

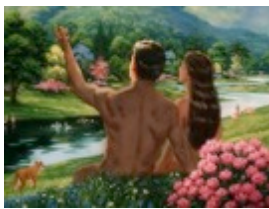


30

Puteți ghici sfârșitul poveștii.

Da, mașina nu a durat foarte mult și a necesitat reparații scumpe.

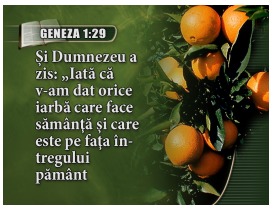
Dar nu facem și noi la fel cu acest trup minunat pe care l-am primit de la Dumnezeu?



31

Ar merita să ne întoarcem înapoi în Grădina Eden, înapoi la Creațiune, și să observăm câteva din lucrurile pe care Dumnezeu li le-a spus lui Adam și Evei și care aveau efecte pozitive asupra sănătății.

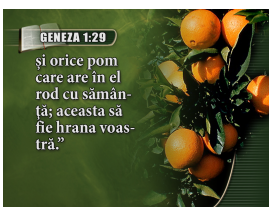
Înainte de a intra păcatul în lume, Dumnezeu le-a dat lui Adam și Evei o dietă perfectă pentru ca ei să aibă o sănătate cât mai bună.



32

(Text: Geneza 1:29)

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ



33

și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.

Geneza 1:29.



34

În limbaj modern am putea spune că ei aveau ca hrană fructe, cereale și nuci.

Aceasta era mâncarea lor.

După ce Adam și Eva au păcătuit, Dumnezeu a mai adăugat vegetale la dieta lor.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



(Text: Geneza 3:18)

... să mănânci iarba de pe câmp.

Geneza 3:18.

Fruitele, cerealele, nucile și vegetalele au fost dieta omului până la Potopul cel Mare.

Era aceasta o dietă potrivită? Da, desigur!

Gândiți-vă că oamenii care aveau dieta originală a lui Dumnezeu au trăit sute de ani.



(Text: Geneza 5:27)

Cel mai bătrân om care a trăit vreodată a fost Metusala: **Toate zilele lui Metusala au fost de nouă sute șazeci și nouă de ani, apoi a murit.**

Geneza 5:27.



După potot, durata de viață a oamenilor a scăzut în mod dramatic.

Fiul lui Noe, Sem, a trăit 600 de ani.

Nepotul lui, 239 de ani;

Strănepotul lui, 175 de ani.

Până la regele David, durata de viață a oamenilor scăzuse la 70 de ani!

Cam mare căderea, nu credeți?



După potop, vegetația de pe pământ a fost serios limitată.

Rezervele de hrană ale lui Noe au fost epuizate după ce a trăit împreună cu familia sa pe arcă mai bine de un an.

De abia atunci, Dumnezeu i-a îngăduit lui Noe și familiei sale să mănânce animale ca o măsură de urgență.

Nu toate animalele și plantele erau bune de consumat.

Dumnezeu a oferit niște principii pentru mâncarea care era bună să fie consumată de om.



A fost făcută distincția dintre animalele “curate” și cele “necurate.” Dumnezeu chiar l-a instruit pe Noe ce animale să ia cu el în arcă și câte din fiecare:

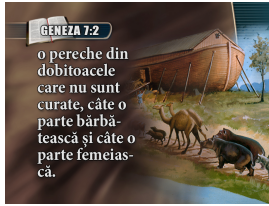
15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



40

(Text: Geneza 7:2)

Ia cu tine câte șapte perechi din toate dobitoacele curate, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască;



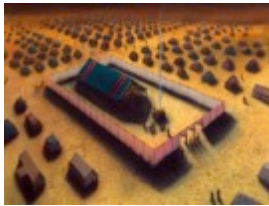
41

o pereche din dobitoacele care nu sunt curate, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască.

Geneza 7:2



După câte se pare, Noe știa exact care animale erau considerate de Dumnezeu curate și care necurate.



Mai târziu, când Dumnezeu i-a scos pe israeliți din robia egipteană, El le-a dat niște principii de dietă care să le protejeze sănătate și longevitatea. Dumnezeu le-a spus clar care animale sunt curate și care sunt necurate pentru a fi considerate hrană:



44

(Text: Deuteronomul 14:6)

Să mâncați din orice dobitoc care are copita despicață,



45

unghia despărțită în două și rumeșă.

Deuteronomul 14:6.

Observați că aceste criterii sunt foarte simplu de ținut minte; Sunt doar două la număr:

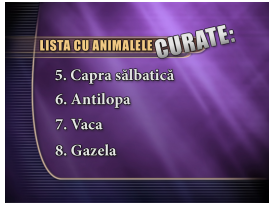
1) copita despicață și 2) rumeșă.



46

Iată câteva din cele mai întâlnite animale curate, potrivit versetelor 4-6: boul, oaia, căprioara, capra.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



47

Capra sălbatică, antilopa, vacile și gazela.



48

Dintre animalele necurate, care acum sunt folosite în mod obișnuit ca hrană, putem enumera, potrivit versetelor 7-8, următoarele:

Cămila, iepurele, porcul și bursucul.

Țineți minte cele două principii?

Dacă animalul are copita despăcată și rumează, este bun de mâncat.

Este important de ținut minte pentru că unele animale rumează dar nu au copita despăcată.



49

De exemplu, porcul, are copita despăcată, dar nu rumează, așa că este necurat.

Biblia are niște instrucțiuni foarte precise cu privire la porci:



50

(Text: Leviticul 11:7, 8)

Să nu mâncați porcul, care are unghia despăcată și copita despărțită, dar nu rumează; să-l priviți ca necurat.



51

Să nu mâncați din carnea lor și să nu vă atingeți de trupurile lor moarte; să le priviți ca necurate

Leviticul 11:7, 8.



52

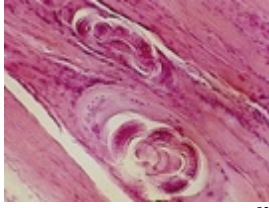
Porcul mănâncă tot felul de gunoaie și mortăciuni.

Mâncarea, inclusiv gunoaiele, pe care o mănâncă porcul este digerată și transformată în elemente nutritive în câteva ore.

Vaca, pe de altă parte, are un sistem digestiv complex. Durează 48 de ore ca mâncarea să fie transformată în elemente nutritive.

De asemenea, ea are și un sistem de eliminare mai complex, care o ajută să îndepărteze mai multe impurități din sistem.

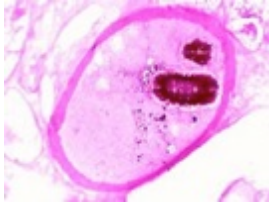
15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



53

Carnea de porc este adesea infectată cu larve de trichinelă, sau de alți viermi.

Când cineva mănâncă astfel de carne de porc infestată, chisturile larvei se dizolvă. Trichinela se fixează apoi în peretele intestinal și se înmulțește.



54

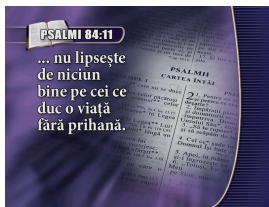
Acești viermi intră în sistemul circulator și apoi sunt transportați în alte părți ale corpului.

Trichineloză poate fi o boală fatală, depinzând de numărul de viermi ingerați.

De multe ori, boala este diagnosticată greșit ca artrită sau toxinfecție alimentară.

Dumnezeu știe mai bine însă – evită total carnea de porc!

El știe care animale sunt mai sănătoase și care pot cauza mai multe riscuri de boli și moarte. Biblia spune că El

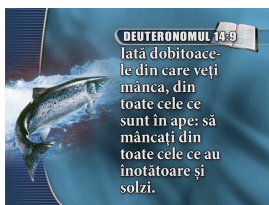


55

(Text: Psalmi 84:11)

... nu lipsește de niciun bine pe cei ce duc o viață fără prihană.
Psalmi 84:11.

Dumnezeu a dat, de asemenea, instrucțiuni și cu privire la pești.



56

(Text: Deuteronomul 14:9, 10)

Iată dobitoacele din care veți mânca, din toate cele ce sunt în ape: să mâncați din toate cele ce au înotătoare și solzi.



57

Dar să nu mâncați din niciunul din cele ce n-au înotătoare și solzi: să le priviți ca necurate.

Deuteronomul 14:9, 10.



58

Și aceste instrucțiuni sunt foarte clare și observați din nou că iarăși sunt doar două principii, astfel că e ușor de ținut minte:

- 1) au înotătoare și
- 2) au solzi.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



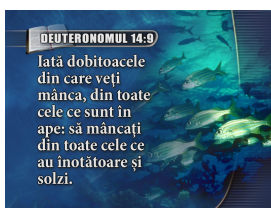
59

Dr. Bruce Hallstead, de la Universitatea Loma Linda, a fost rugat de guvernul SUA să facă un studiu pentru forțele armate, pentru a determina care pești erau buni pentru consumul uman și care erau dăunători.



60

Marinarii naufragați sau izolați în zone pustii aveau nevoie să știe care pești sunt dăunători și care pot fi consumați pentru supraviețuire.



61

După ce și-a terminat studiul, Dr. Hallstead a concluzionat că regula simplă pe care forțele armate o puteau urma era aceeași pe care Dumnezeu o dădese israeliților cu 3500 de ani înainte. Dumnezeu știe cel mai bine!



62

“Dar păsările?” ai putea întreba.
Biblia ne dă instrucțiuni importante și cu privire la ele:



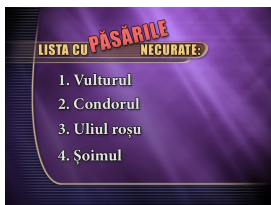
63

Să mâncați orice pasăre curată.
(Text: Deuteronomul 14:11, 12)



64

Dar iată pe acelea pe care nu le puteți mânca ...
Versetele 11, 12.



65

În continuare, Dumnezeu enumeră câteva dintre ele:
Vulturul, condorul, uliul roșu, șoimul

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



66

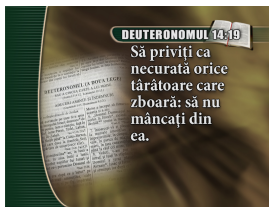
Corbul, struțul, bufnița, barza,



67

Bâtlanul, liliacul și cele din neamul lor.

Apoi, Dumnezeu a zis:



68

(Text: Deuteronomul 14:19)

Să privești ca necurată orice târâtoare care zboară: să nu mâncați din ea.



69

(Text: Leviticul 3:17)

Dumnezeu le-a mai dat și alte instrucțiuni: **Aceasta este o lege veșnică pentru urmașii voștri, în toate locurile unde veți locui.**



70

Cu niciun chip să nu mâncați nici grăsime, nici sânge.
Leviticul 3:17.



71

Evreii ortodocși încă mai urmează aceste reguli și astăzi.

Când taie un animal, îl agață de picioare ca tot sângele să se poată scurge.

Apoi animalul este tranșat și pus la înmuiat într-o soluție de apă cu sare pentru a scoate și restul sângelui.



72

Grăsimea este îndepărtată și nu este consumată.

Ani de-a rândul, oamenii au crezut că această interdicție divină de a nu consuma sângele și grăsimea era doar o restricție ceremonială dată de Dumnezeu.

Și totuși, știința modernă confirmă înțelepciunea poruncilor lui

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)

Dumnezeu.



73

Știm că sângele transportă multe impurități, hormoni, viruși și alte deșeuri biologice.

Multe boli se transmit prin intermediul sângelui.

Mai știm, de asemenea, că grăsimile saturate, ca acelea care se găsesc în cărnuri, produc o creștere a nivelului de colesterol din sânge – un factor important în bolile cardio-vasculare.

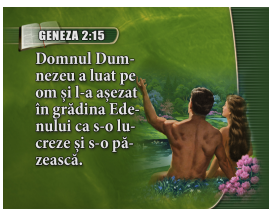
Câte boli ar putea fi evitate dacă omul ar avea încredere în Creatorul sau ca să aleagă ce este cel mai bun pentru consum!



74

Studii recente arată că un alt factor principal cauzator de moare este lipsa de activitate.

Biblia spune că, după ce i-a creat pe Adam și Eva, Dumnezeu le-a dat și de lucru – activități folositoare și exercițiu fizic:

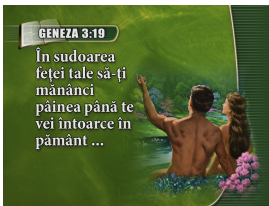


75

(Text: Geneza 2:15)

Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului ca s-o lucreze și s-o păzească.

Geneza 2:15.



76

(Text: Geneza 3:19)

După ce Adam și Eva au păcătuit, Dumnezeu le-a spus că munca lor va fi mai solicitantă fizic. Dumnezeu a zis: **În sudoarea feței tale să-ți mănânci pâinea până te vei întoarce în pământ ...**

Geneza 3:19.



77

Exercițiul fizic protejează trupul de multe boli! Un trup inactiv se deteriorează.



78

Exercițiul fizic îmbunătățește tonusul muscular și vasele de sânge.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



79

Plămâni devin mai eficienți și pot procesa mai mult aer cu mai puțin efort.



80

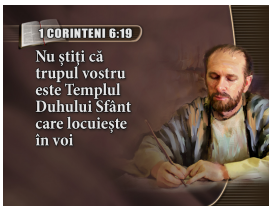
Inima este mai eficientă și poate pompa mai mult sânge cu același număr de bătăi. Oxigenul care produce energie este transportat spre țesuturi, ceea ce îmbunătățește starea generală a corpului.



81

Trupul nostru este Templul Duhului Sfânt.

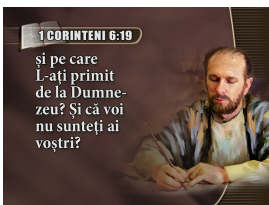
Importanța îngrijirii trupurilor noastre poate fi înțeleasă doar dacă cunoaștem cât de important este lucrul acesta pentru Dumnezeu.



82

(Text: 1 Corinteni 6:19, 20)

Apostolul Pavel spunea: **Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi**



83

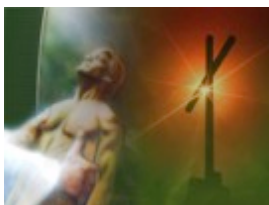
și pe care l-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri?



84

Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.

1 Corinteni 6:19, 20.



85

Omul este proprietatea lui Dumnezeu prin creațiune și răscumpărare.

Prețul pe care Dumnezeu l-a plătit pentru noi a fost jertfa singurului Său Fiu pe dealul Calvarului

Pentru că omul a fost răscumpărat cu așa un preț infinit, el ar

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)

trebui să Îl slăvească pe Dumnezeu în tot ceea ce face.



86

(Text: 1 Corinteni 10:31)

Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva, să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu.

1 Corinteni 10:31.

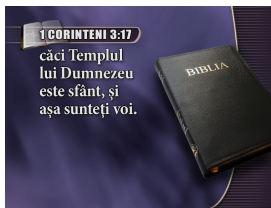
Fiecare persoană care Îl iubește cu adevărat pe Dumnezeu va fi foarte atentă să evită orice care ar putea să cauzeze distrugerea sau nimicirea trupului său.



87

(Text: 1 Corinteni 3:17)

Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu,



88

căci Templul lui Dumnezeu este sfânt, și așa sunteți voi.

1 Corinteni 3:17.

Poate că vă întrebați în ce fel își poate cineva nimici trupul. Pavel enumeră câteva lucruri care trebuie evitate:



89

(Text: 1 Corinteni 6:9, 10)

... Nu vă înșelați în privința aceasta: nici curvarii, nici închinătorii la idoli, nici preacurvarii, nici malahii, nici sodomiții,



90

nici hoții, nici cei lacomi, nici bețivii, ... nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu.

1 Corinteni 6:9, 10.

Biblia enumeră imoralitatea și perversiunile ca practici care nimicesc trupul.

De asemenea mai amintește și beția.



Alcoolismul este una dintre cele mai mari probleme de sănătate ale lumii.

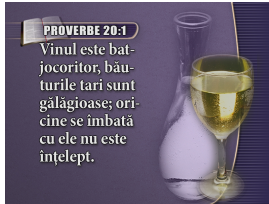
Mai mult de jumătate din accidentele de mașină pot fi corelate direct cu un șofer sau pieton care a consumat băuturi alcoolice.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



92

În mai mult de jumătate din numărul de crime, fie victima, fie ucigașul, fie amândoi, au consumat băuturi alcoolice!



93

PROVERBE 20:1

Vinul este batjocoritor; băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept.

(Text: Proverbe 20:1)

Solomon scria: **Vinul este batjocoritor, băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept.**
Proverbe 20:1.



94

PROVERBE 23:31

Nu te uita la vin când curge roșu și face mărgăritare în pahar; el alunecă ușor,

(Text: Proverbe 23:31-33)

Și el continuă: **Nu te uita la vin când curge roșu și face mărgăritare în pahar; el alunecă ușor,**



95

PROVERBE 23:32

dar pe urmă ca un șarpe mușcă și înțepă ca un basilisc.

dar pe urmă ca un șarpe mușcă și înțepă ca un basilisc.



96

PROVERBE 23:33

Ochii ți se vor uita după femeile altora și inima îți va vorbi prostii.

Ochii ți se vor uita după femeile altora și inima îți va vorbi prostii.

Proverbe 23:31-33.



97

Alcoolici dezvoltă un ficat gras; șansele de a muri de ciroza devin mai mari.

Viața este scurtată, în medie, cu 12 ani.

Și, potrivit ultimelor statistici, unul din zece oameni care începe să bea va deveni alcoolic.



98

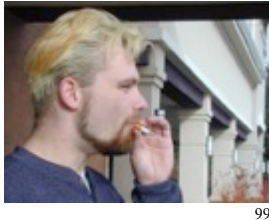
Dar pentru creștini, consumul băuturilor alcoolice poate avea consecințe și mai drastice.

Creștinii trebuie să se afle în posesia tuturor facultăților lor mintale pentru a se putea împotrivi ispitelor lui Satana.

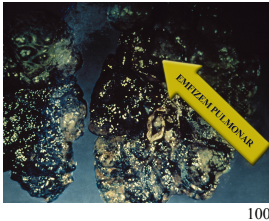
Ei nu își pot permite să-și schilosească judecata sau să piardă

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)

controlul abilităților lor de a distinge între bine și rău!



O serie de alte practici pot afecta negativ în mod serios sănătatea. Fumătorii au șanse de 1000% mai mari de a muri de cancer de plămân decât cei care nu au fumat niciodată. Iar cancerul nu este singura boală ucigașă cauzată de fumat. Șansele fumătorilor de a muri de boli de inimă sunt cu 103% mai mari decât aceleora care nu au fumat niciodată în mod regulat.



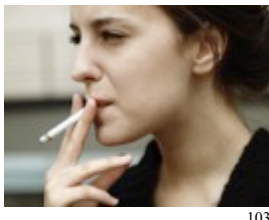
Emfizemul pulmonar cauzează mai mult de 55000 de morți în fiecare an! Nicotina mai cauzează de asemenea micșorarea arterelor.



Combinăția dintre creșterea depozitelor de grăsime pe artere și micșorarea lor împiedică vasele de sânge să ducă destul oxigen la inimă, extremități și alte organe. În condițiile acestea, este nevoie doar ca un cheag de sânge să fie prins într-unul din vasele acestea micșorate pentru a cauza infarct sau atac vascular cerebral.



Cei care fumează sunt de asemenea expuși senilității din cauza aportului scăzut de oxigen la creier.



Femeile care fumează în timpul sarcinii distrug vasele de sânge ale bebelușului. Mortalitatea infantilă este mai mare cu 27% în cazul mamelor fumătoare.



Fumatul a contribuit la moartea a cel puțin 500000 de oameni doar anul trecut în America.

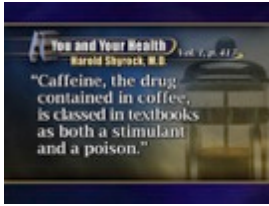
15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



105

Dacă cineva pe care îl cunoști, s-ar retrage repede în camera sa pentru a-și injecta în venă câteva grame de cafeină, ai spune că acea persoană este dependentă de droguri.

Și totuși, mulți fac ceva asemănător cu băuturile pe bază de cola și cafeaua.



106

Cafeina, drogul conținut de cafea, este descrisă în manuale ca fiind atât un stimulent, cât și o substanță otrăvitoare.

Harold Shryock, M.D., Tu și sănătatea ta, vol. 1, p. 413.



107

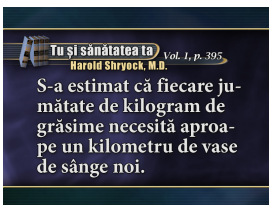
Toate aceste băuturi sunt acum legate de boli de inimă, afecțiuni neurologice și cancer la vezică.

Adevărata cumpătare înseamnă să eviți să folosești orice este dăunător și să folosești cu moderație tot ceea ce este bun.



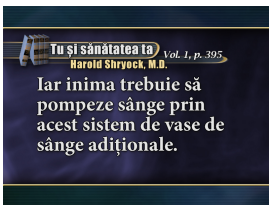
108

Mulți oameni consumă prea mult din ceea ce este bun! Aceasta conduce la o altă problemă majoră de sănătate pentru oameni din multe părți ale lumii.



109

S-a estimat că fiecare jumătate de kilogram de grăsime necesită aproape un kilometru de vase de sânge noi.



110

Iar inima trebuie să pompeze sânge prin acest sistem de vase de sânge adiționale.

--Harold Shryock, M.D., Tu și sănătatea ta, vol. 1, p. 395.



111

Inima, rinichii, ficatul și plămânii persoanelor supraponderale sunt suprasolicitate.

Persoanele supraponderale suferă de peste șaisprezece boli care nu sunt comune la prietenii lor mai slabi.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



112

Dumnezeu dorește ca noi să avem grijă de trupurile noastre pentru a ne putea bucura de viața la maxim acum.

El vrea ca noi să fim oameni responsabili, morali și plini de bucurie.

El vrea ca noi să avem o viață plină.

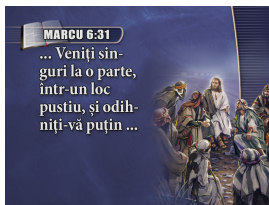
Cât de mult trăim și cât de sănătoși suntem depinde de cât de mult urmăm noi instrucțiunile lui.



113

Un alt principiu de viațuire sănătoasă este odihna și relaxarea.

După o zi grea în mijlocul unei mulțimi, Isus le-a spus ucenicilor Săi:



114

(Text: Marcu 6:31)

... Veniți singuri la o parte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin ...

Marcu 6:31.

Isus vrea ca noi să fim echilibrați cu munca și odihna și relaxarea.



115

De aceea, El ne-a dăruit Sabatul.

Dumnezeu știe că avem nevoie să uităm de problemele și munca noastră și să petrecem timp cu El.



116

Nu e nevoie să ne retragem în pustietate pentru a scăpa de programul nostru încărcat, deși pustietatea poate fi un loc foarte relaxant în unele perioade ale anului. Poate că preferi zone retrase din munți unde copacii înalți și lacurile adânci pot să te ajute să te relaxezi.



117

Oricare ar fi acesta, trebuie să găsești un loc departe de mulțime și de drumurile și orașele aglomerate.

Dacă poți să și râzi un pic, cu atât mai bine.

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



118

Într-adevăr, Dumnezeu vrea că tu să ai o mică bucată de cer chiar aici, și, în același timp, să te pregătești pentru a trăi pe noul pământ unde bolile și suferința din lumea noastră vor fi alungate pe vecie.



119

“Îmi place ce aud,” ai putea spune, “as vrea și eu să ajung acolo, dar am niște obiceiuri pe care pur și simplu nu le pot birui.” Am o veste bună pentru tine. Dumnezeu nu se așteaptă să faci aceasta pe cont propriu.



120

(Text: Ioan 15:5)

De fapt, Isus a spus: ... **despărțiți de Mine, nu puteți face nimic.** Ioan 15:5.

Noi nu ne putem învinge obiceiurile rele prin propriile puteri. Mântuitoru nostru este chiar aici, dorind foarte mult să ne ajute!



121

(Text: Filipeni 4:13)

Pavel cunoștea secretul. El a spus: **Pot totul în Hristos, care mă întărește.**

Filipeni 4:13.

Nu întotdeauna este ușor să ne schimbăm vechile noastre obiceiuri rele, dar este posibil prin tăria și puterea lui Dumnezeu. Oricare ar fi obiceiul cu care te lupti, Dumnezeu te poate elibera.



122

Ioan era deja dependent de multe lucruri, dar atunci când a devenit dependent de cocaină, viața sa s-a cufundat și mai mult. Falimentat moral, social, fizic și financiar, a acceptat, în cele din urmă, să ceară ajutorul. Dar, chiar și după trei programe diferite de reabilitare, el încă era un dependent fără speranță. Pur și simplu nu putea să își învingă aceste obiceiuri vechi.



123

Apoi cineva i-a vorbit despre Isus. A aflat că Isus îl iubea chiar și pe el și putea să îl salveze de viața sa de păcat. Prin puterea și tăria lui Isus el a obținut victoria asupra obiceiurilor care îl înrobiseră. “Dacă Isus m-a putut ajuta pe mine,” spunea el, “Isus poate să te ajute și pe tine să-ți învingi viciile. Atât timp cât ești încă în viață, este speranță în Isus.”

15 – Dă ceasul înapoi (Sănătate)



124

Într-adevăr, prieteni. Isus dorește ce să avem cea mai bună viață posibil. El vrea ca noi să fim sănătoși din punctul de vedere spiritual, emoțional și fizic. Poate că există în viața ta un obicei pe care te lupti să îl învingi. Poate că este ceva evident – dependență de substanțe stupefiante, sau mâncare, sau poate un anumit comportament. Sau poate că este ceva de care nimeni nu știe nimic. Isus știe și te înțelege. Oricare ar fi ispita sau viciu, prin puterea lui Isus, îl poți schimba. Poți trăi viața aceea mai împlinită pe care El ți-o oferă astăzi.

În seara aceasta, Isus vin în întâmpinarea ta. Vei veni și tu în întâmpinarea Lui? Ai vrea să spui și tu simplu, Da Isuse. Vreau mai mult din puterea Ta. Vreau să am puterea de la Tine ca să înving orice viciu sau ispită care ar putea veni spre mine. Vreau viața aceea mai împlinitoare pe care Tu o oferi. Este aceasta dorința ta, în seara aceasta?

[Sugestie de rugăciune pe slide-ul următor]



125

[Sugestie de rugăciune]

Scumpe Tată ceresc, în seara aceasta, tu vezi pe toți cei ce sunt aici și Tu cunoști inimile lor. Tu știi luptele prin care trecem, slăbiciunile pe care le avem, ispitele la care ne este greu să ne opunem. În seara aceasta Îți mulțumim pentru făgăduințele Tale că putem face toate lucrurile prin puterea pe care o găsim în Isus. Ne deschidem inimile puterii Tale pentru a ne schimba obiceiurile și pentru a fi ceea ce Tu vrei să fim. Ne predăm viețile Ție cu rugămintea ca orice am face, fie că mâncăm, fie că bem, fie că facem altceva să face totul spre cinstea și slava Ta. Îți mulțumim că ai venit ca să putem avea viață și să o avem din belșug. Fă ca aceasta să fie experiența noastră acum, te-am rugat în numele lui Isus, Amin!