

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



1

A jó egészség titkai



2

A Földközi-tenger smaragdkék vize fölött, egy szikla legtetetjén áll egy ősi portugál kolostor. Lélegzetelállító a kilátás, csodálatos a látvány. Csak egy probléma van. A szikla csúcsára egy elnyűtt fonott kosárban lehet csak feljutni, amit kötélen húz fel egy idős szerzetes.



3

Egy nap egy látogató a vezetővel együtt távozott a kolostorból. Amint beléptek a kosárba, és a szerzetes eresztette őket lefelé, a kötel kilengett a csipkézett sziklák fölött. A turista idegesen megkérdezte: "Milyen gyakran cserélik ki a kötelet?"



4

"Ne aggódjon!" – válaszolta a vezető bátorító hangon. "Ahányszor csak elszakad, kicseréljük."



5

E történethez hasonlóan emberek ezrei teszik ki magukat ilyen megjósolhatatlan kimenetelű helyzetnek egészségükkel kapcsolatban. Várnak, amíg egészségük elhasználódik, mint a kötel, aztán kétségbeesve kapaszkodnak a legutóbbi "egészségmegőrző" divathóbortba. A tönkrement egészséget azonban nem lehet olyan egyszerűen helyettesíteni, mint az elszakadt kötelet! Az egészség nem a véletlen dolga, és nem is döntés kérdése, hanem a természet törvényeinek való engedelmesség jutalma.



6

Barátom, megengedheti magának, hogy rossz legyen az egészségi állapota? Az emberek dollármilliárdokat költenek évente az orvosi ellátásra. A betegség a legköltségesebb dolog a világon, amire az emberek pénzüket költik! Megéri-e tehát, hogy jó egészségnek örvendjünk? Kérdezzük meg a haldokló rákos beteget, vagy az AIDS-ben szenvedő páciens!

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



7

Kérdezzük meg a leukémiás kisgyermek szüleit, vagy az ízületi gyulladás miatt eltorzult testű idősebb személyt. Ők elmondják, hogy az egészség megfizethetetlen; olyan áldás, amit nem értékelünk addig, amíg el nem veszítjük.

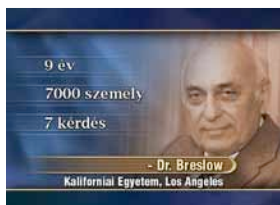


8

Mennyit ér egy év – vagy akár egyetlen nap is – az életünkből?

I. Erzsébet, angol királynőről azt jegyezték fel, így kiáltott fel a halálos ágyán: "Minden vagyonomat még egy percért!"

De azt nem lehetett pénzen megvásárolni. Felismerjük-e azt, hogy több és minőségileg jobb éveket érhetünk meg az egyszerű, ésszerű egészségügyi alapelvek betartása által?



9

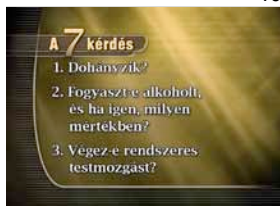
Dr. Breslow a Los Angelesi, Kaliforniai Egyetemről (angol betűszóval: UCLA) kilenc éven át végzett egy közvélemény-kutatást.

7000 személynek tett fel hét kérdést egészségügyi szokásaikra vonatkozóan, majd megvizsgálta ezeket a pácienseket, összehasonlítva a pozitív egészségügyi szokásokat követőket azokkal, akik nem követtek ilyen elveket.



10

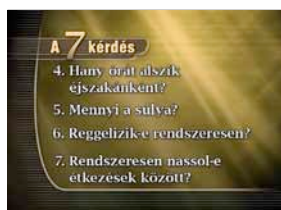
Íme a hét kérdés, amit feltett:



11

1. Dohányzik?
2. Fogyaszt-e alkoholt, és ha igen, milyen mértékben?
3. Végez-e rendszeres testmozgást?

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



12

4. Hány órát alszik éjszakánként?
5. Mennyi a súlya?
6. Reggelizik-e rendszeresen?
7. Rendszeresen nassol-e étkezések között? Azok, akik hűségesen követték a helyes egészségügyi szokásokat, átlagosan 11,5 évvel tovább éltek, mint azok, akik nem így éltek.



13

Mit adna Ön azért, ha 11,5 évvel meghosszabbíthatná életét? Amit ma este megosztunk Önnel, az jó eséllyel évekkel hosszabbíthatja meg életét, boldog és egészséges évekkel. Úgy véli, érdemes figyelmesen végighallgatnia mindezt? Sokakat meglepetésként ér, hogy Isten itt és most törődik egészségünkkel és boldogságunkkal.



14

(Szöveg: 3 János 1:2)
Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, a mint jó dolga van a lelkednek.
3János 2



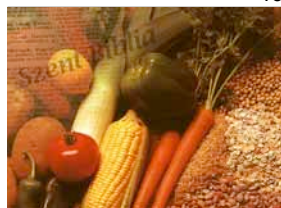
15

(Szöveg: János 10:10)
Jézus azt mondta: ...én azért jöttem, hogy életök legyen, és bővülködjenek.
János 10:10



16

Jézus azt akarja, hogy boldog, örömteli, és egészséges életünk legyen.
Azt akarja, hogy a lehető legteljesebb életet éljük!



17

Megtudhatjuk-e, hogyan lehet jó egészségünk? Igen! Sokan nem tudják, hogy a Bibliában Isten fontos szabályokat és irányelveket adott az egészséges életmódra vonatkozóan.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



18

Az ortodox zsidók életstílusa évtizedek óta az orvosi kutatások figyelmének fókuszában áll. A rák miatti halálozás fele arányú körökben, mint másoknál, és úgy tűnik, kevésbé hajlamosak más katasztrófa-betegségekre is. Van-e a zsidó embereknek olyan öröklött tényezőjük, ami ellenállást biztosít számukra a vezető halálokok ellen, amelyek másokat sújtanak?



19

Érdekes megjegyezni, hogy amikor a zsidók úgy kezdenek étkezni, mint a körülöttük élők, akkor a rákbetegség, és a többi betegség aránya is ugyanolyan lesz, mint másoknál. Felfedezték, hogy a titok egészségügyi gyakorlatukban, táplálkozásukban, és életstílusukban rejlik.



20

(Videó: 10 mp) Amikor Isten kihozta az izraelitákat Egyiptomból, emlékeztette őket néhány nagyon fontos szabályra és rendelkezésre, ami az egészséges életmódra vonatkozik.

Miután vázolta a jó egészségre vonatkozó tervét, egy nagyon figyelemreméltó ígéretet tett azoknak, akik követik az Ő utasításait.



21

(Szöveg: 2Mózes 15:26)

És monda: Ha a te Uradnak Istenednek szavára hűségesen hallgatsz és azt cselekszed, a mi kedves az ő szemei előtt



22

és figyelmezel az ő parancsolataira és megtartod minden rendelkezését:



23

egyet sem bocsátok reád ama betegségek közül, a melyeket Égyiptomra bocsátottam, mert én vagyok az Úr, a te gyógyítód.

2Mózes 15:26.

Szintén Ő mondta a következőt:

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



24

(Szöveg: 2Mózes 23:25)

És szolgáljátok az Urat a ti Isteneteket, akkor megáldja a te kenyeredet és vizedet;



25

és eltávolítom ti közületek a nyavalyát.

2Mózes 23:25.

Látjuk ennek az ígéretnek a jelentőségét? Ha követjük az Úr utasításait, gyakran visszafordíthatóak a betegség következményei! Ez felbecsülhetetlen értékű információ! Milyen lenyűgöző ígéret!



26

A zsoltáríró így mondja el ennek az ígéretnek a teljesedését:



27

(Szöveg: Zsoltár 105:37)

...és nemzetségeikben nem volt beteges.

Zsoltár 105:37.

“Nos” – mondhatja valaki – “talán az egyiptomiaknak nem ugyanolyan betegségeik voltak, mint nekünk.” A feltevés helytelen!



28

A világ különböző pontjairól származó specialisták egy csoportja gyűlt össze 1975-ben azzal a kifejezett céllal, hogy boncolást végezzen az egyiptomi múmiákon a Manchesteri (Anglia) Orvosi Iskola múzeumában. Ezek a múmiák kb. Kr. e. 1900 körül éltek.



29

(Videó: 1mp) A felfedezések igen figyelemreméltóak voltak. Az ősi egyiptomiak sok olyan betegségben szenvedtek, amelyek azonosak a mai ember betegségeivel:



30

(Videó: 6 mp.) szívbetegség, rák, érrendszeri betegségek, ízületi gyulladás,

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



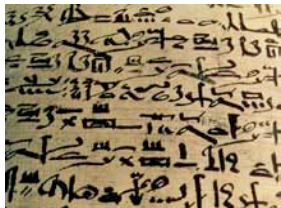
31

(Videó: 6 mp.) májgyulladás, vérmégezés, izomgyulladás, szájzár, és egyéb betegségek.



32

Habár Egyiptom Mózes idejében a világ oktatási és kulturális központja volt, orvosi tudása és gyógyszerei mégis nagyon hasonlítottak a mai afrikai sámándoktorok keverékeihez!



33

Kr. e. 1552-ben nem sokkal Mózes születése előtt, egy híres orvosi könyvet írtak Egyiptomban, amit "Ebers" papirusznak neveznek.

Ez a könyv több tucat gyógyszert, illetve "gyógymódot" sorol fel egy sereg betegségre, fertőzésre, és sérülésre, amelyek közül mamár nagyon sokan nem szívesen használnánk fel szívesen!



34

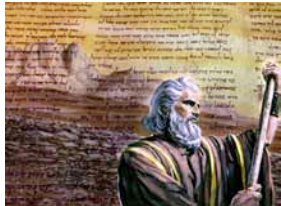
A mélyen beágyazódott tüskékre azt ajánlja, dörzsöljük a sebbe hernyóvért, és lótrágyát. Nem csoda, hogy a tetanusz (merevgörcs) oly sok áldozatot szedett!

Kígyómarásra: igyál olyan vizet, amit előzőleg bálványokra hintettek.



35

Kopaszságra: dörzsöld a fejbőrbe lópata, datolyavirág, és kutyasarak olajos főzetét!



36

A Biblia elmondja nekünk, hogy Mózes megtanították az egyiptomiak minden tudományára (ApCsel 7:22). Írásai tele vannak a közösség egészségére, a karanténra, a személyes higiénára, és a táplálkozásra vonatkozó utasításokkal, de egyetlen egyszer sem ír le olyan gyógymódokat, amelyeneket az imént az Ebers papiruszból olvastunk.

Honnan kapta Mózes ezeket a lenyűgöző egészségügyi szabályokat és irányelveket? Istentől!

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



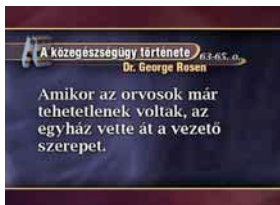
37

A középkor két legszörnyűbb csapása a pestis és a lepra volt.



38

Az Isten által adott közegészségügyi alapelvek, amelyeket Mózes tanított a kivonulás után, ellenőrizhetővé tették ezeket a csapásokat. Emberek milliói menekültek meg a haláltól, amikor az orvosok a vallási vezetőkhez fordultak segítségért e járványok idején.



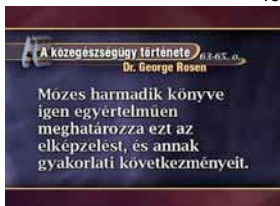
39

George Rosen ezt írta: "Amikor az orvosok már tehetetlenek voltak, az egyház vette át a vezető szerepet.



40

Az egyház irányelvként használta az Ószövetség járványokkal kapcsolatos koncepcióját...



41

Mózes harmadik könyve igen egyértelműen meghatározza ezt az elképzelést, és annak gyakorlati következményeit.
- George Rosen, M. D., A közegészségügy története, 63-65. o.



42

Milyen szégyenletes, hogy 60 millió ember halt meg ezekben a járványokban, miközben a Bibliában mindvégig rendelkezésre álltak a közegészségügyi alapelvek!



43

Testünket Isten tervezte.
Ő tudja, hogyan kerülhetjük el a betegségeket, és hogyan tarthatjuk szervezetünket optimális működésben! Isten csodálatos testet adott nekünk, szinte korlátlan lehetőségekkel. Sok finom, érzékeny része van.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



44

Isten teremtett bennünket, és Ő tudja pontosan, mi szükséges ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, és testünk a lehető legjobban működjön.



45

Egy fiatalember vásárolt egy új, csillogó autót, amire éveken keresztül gyűjtötte a pénzét.



46

Az autóval együtt adtak egy használati utasítást, amiben pontosan leírták, hogyan vigyázzon a lehető legjobban új autójára, hogy a legjobban működjön sok éven át.



47

Ez egy drága autó volt, és azt gondolhatnánk, az új tulajdonos legalább elolvasta a használati utasítást. De nem olvasta el. Csak egyetlen dologra tudott gondolni: arra, milyen gyorsan éri el az autó a 100 km/h sebességet – néhány másodperc alatt. Élvezte, milyen gyorsan száguld az autó, aztán bevágta a féket, hogy lássa, milyen gyorsan tud megállni. Szerette hallgatni a fékek csikorgását.



48

Nem ellenőrizte az olajszintet, a vizet, vagy a légnyomást a kerekben: ezt felesleges fáradságnak és időpazarlásnak vélte. Nem vesztegethette értékes idejét az ilyen egyszerű dolgokra. Csak ott szeretett ülni a kormány mögött, menni, amerre akart, különösen olyan helyekre, ahol sok ember láthatta, hogyan gyorsul fényes autója.



49

Kitalálhatják a történet folytatását. Igen, az autó nem működött túl sokáig, hamarosan igen költséges javításokra volt szüksége. Vajon mi is ugyanezt tesszük ezzel a csodálatos testtel, amit Isten adott nekünk? Bizonyára szeretnénk követni az Ő utasításait!

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



50

Egyetlen út a kórházba felemésztheti azt, amit egész életünkben megtakarítottunk.



51

Bizonyára megéri ráfordítani az időnket, hogy visszamenjünk az Édenkertbe, a teremtés eseményéhez, és megfigyeljünk néhány dolgot, amit Isten mondott Ádámnak és Évának, hogy megőrizték egészségüket.

Az egészséges étrend

A bűneset előtt Isten tökéletes étrendet adott Ádámnak és Évának, hogy elősegítse és fenntartsa egészségüket.



52

(Szöveg: 1 Mózes 1:29)

És monda Isten: Ímé néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén,



53

és minden fát, a melyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.

1Mózes 1:29



54

Mai szóhasználattal azt mondanánk, Ádám és Éva a gyümölcsöket, a gabonaféléket, és a dióféléket kapták eledelül.



55

Ez volt a táplálékuk.

Isten nekik adta az Élet Fáját is, amely úgy egészítette ki táplálékukat, hogy biztosította számukra az örök fiatalságot és egészséget. Miután Ádám és Éva vétkeztek, Isten elzárta őket az Élet Fájától, és hozzáadta táplálékukhoz a zöldségféléket is.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



56

(Szöveg: 1 Mózes 3:18)

...s egyed a mezőnek fűvét.

Ez volt az emberek tápláléka a nagy vízözönig a gyümölcsökkel, gabonafélékkel, és diófélékkel együtt.

Kielégítő volt ez a táplálkozásmód? Igen, mindenképpen! Vegyük figyelembe, hogy azok az emberek, akik az Isten által eredetileg elrendelt táplálékokat fogyasztották, több száz évig éltek.



57

(Szöveg: 1 Mózes 5:27)

A föld valaha ismert legidősebb lakója Methuselah volt:

És lőn Methuselah egész életének ideje kilencszáz hatvankilencz esztendő; és meghala.

1Mózes 5:27.



58

A vízözön után az emberek életkora jelentősen lecsökkent.

Noé fia, Sém 600 évig élt; unokája 239 évig; dédunokája 175 évig. Dávid király idejére az emberöltő lecsökkent 70 esztendőre! Ez bizony nagy zuhanás, igaz?



59

A nagy vízözön miatt nem volt jelentős a növényzet.

Noé élelmiszerkészlete pedig megcsappant, miután ő és családja több mint egy évig éltek a bárkában. Ekkor történt, hogy Isten megengedte Noénak és családjának az állatok húsának fogyasztását, de csak amennyi feltétlenül szükséges volt. Nem minden növény és állat volt alkalmas a fogyasztásra. Isten irányelveket adott arra vonatkozóan, mely táplálékok alkalmasak emberi fogyasztásra.



60

Megkülönböztették egymástól a "tisztá" és "tisztátalan" állatokat. Isten arra vonatkozóan is utasítást adott Noénak, milyen állatokat vigyen magával a bárkába, és mennyit vigyen be belőlük:



61

(Szöveg: 1 Mózes 7:2)

Minden tiszta baromból hetet-hetet vigy be, hímet és nőtényt;

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



62

azokból a barmokból pedig, a melyek nem tiszták, kettőt-kettőt, hímet és nőtényt. 1Mózes 7:2



63

Nyilvánvaló, hogy Noé tudta, Isten mely állatokat tartja tisztának, vagy tisztátalannak.



64

Később, amikor Isten kihozta az izraelitákat az egyiptomi fogságból, táplálkozási elveket adott nekik, amelyek által megőrizhették egészségüket és hosszú életüket. Isten meghatározta, mely állatok tiszták, és tisztátalanok táplálkozás szempontjából:



65

(Szöveg: 5Móz 14:6)
És mindazt az állatot, a melynek hasadt a körme



66

és egészen ketté hasadt körme van, és kérődző az állatok között, megehetitek.

5Móz 14:6

Figyeljük meg az irányelvet, amit nagyon könnyű megjegyezni. Csak két dolog: 1) hasadt köröm; és 2) kérődzés.



67

(Videó: 14 mp.) A 4-6. versek alapján néhány tiszta állat: Ökör, juh, szarvas, kecske, vadkecske, antilop, szarvasmarha és gazella.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



68

(Videó: 10 mp.) A tisztátalan állatok húsát ma széles körben fogyasztják. A 7-8. versek szerint ebbe beletartozik a teve, a nyúl, a sertés, és a szirti borz (Károli fordításban: hörcsög, SZIT fordítás szerint: szirti borz).

Emlékszünk a két irányelvre? Ha az állatnak hasadt a körme és kérődzik, akkor biztosan lehet fogyasztani. Fontos azonban megjegyeznünk, hogy némelyik kérődzik ugyan, de nem hasadt körmű.



69

A sertés (vagy disznó) hasadt körmű ugyan, de mivel nem kérődzik, ezért tisztátalan. A Biblia nagyon egyértelmű utasítást ad a sertéssel kapcsolatosan:



70

(Szöveg: 11:7-8)

És a disznót, mert hasadt körmű ugyan és egészen ketté hasadt körme van, de nem kérődzik; tisztátalan ez néktek.

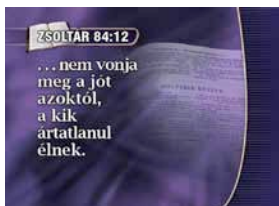


71

Ezeknek húsból ne egyetek, és holttestöket se illessétek; tisztátalanok ezek néktek.

3Mózes 11:7-8.

Azok közül az állatok közül, amelyeket Isten felsorolt, a legtöbb dögevő. Isten nem tartott vissza tőlünk semmi jót, amikor ezeket az irányelveket adta. Ő tudja, melyik az egészséges, és melyik okoz bajt és betegséget.



72

(Szöveg: Zsolt 84:12)

...nem vonja meg a jót azoktól, a kik ártatlanul élnek. Zsolt 84:12.

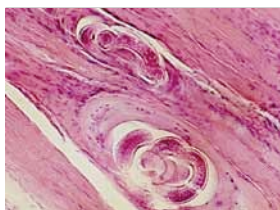


73

A sertés dögevő állat. A sertés által elfogyasztott táplálék (beleértve a szemetet is), néhány óra alatt beépül a szervezetébe, vagyis hússá alakul.

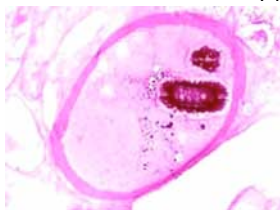
Ezzel ellentétben a szarvasmarhának összetett emésztőrendszere van. 48 órába telik, hogy az eledel az állat húsvá alakuljon át. Még összetettebb kiválasztó rendszerrel rendelkezik, amely a tisztátalan dolgok nagy részét eltávolítja a szervezetéből.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



74

A sertéshús gyakran trichina-lárvákkal, illetve férgekkel fertőzött. Amikor valaki fertőzött húst eszik, a lárvát övező kemény burok feloldódik. A trichinalárva ekkor befúródik a bélfalba, és szaporodni kezd.



75

Ezek a férgek bejutnak a véráramba, ami elszállítja őket a test más részeibe. A trichinózis halálos betegség lehet, súlyossága az elfogyasztott férgek számától függ. A betegséget gyakran tévesen ízületi gyulladásnak vagy ételmérgezésnek állapítják meg.



76

A boncolások bizonyítják, hogy a Mózes korában élt emberek közül sokan voltak fertőzöttek a trichinaférggekkel.

Isten tudja a legjobban, bízzuk csak rá!

Isten a halakkal kapcsolatban is adott utasításokat:



77

(Szöveg: 5Móz 14:9-10)

Ezeket ehetitek meg mindazokból, melyek vízben élnek: a minnek úszó szárnya és pikkelye van, mind megegyétek;



78

Valaminek pedig nincsen úszó szárnya és pikkelye, meg ne egyétek; tisztátalan az néktek.

5Mózes 14:9-10



79

Ez nagyon világos, és figyeljük meg újra, hogy itt is két irányelv található, amelyek könnyen megjegyezhetőek.



80

1) Uszonyaik vannak, és

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



81

2) pikkelyeik vannak.

Eszünkbe jutnak vajon olyan tengeri élőlényekből készült ételek, amelyeket a világ nagy részén fogyasztanak?



82

Dr. Bruce Hallsted-et, a Loma Linda Egyetem kutatóját arra kérte fel a kormány, hogy készítsen felmérést a hadsereg számára, mely halak alkalmasak emberi fogyasztásra, és melyek mérgezőek.



83

A hajótörést szenvedett, vagy elhagyott területeken partra vetődött katonáknak tudniuk kell, mely halak mérgezőek, és melyeket ehetik meg, hogy életben maradjanak. Amikor kutatását befejezte, Dr. Hallsted arra a következtetésre jutott, hogy a hadsereg és a tengerészet számára ugyanaz az alapvető szabály, amit Isten az izraelitáknak adott 3500 évvel ezelőtt:



84

(Szöveg: 5Móz 14:9)

Ezeket ehetitek meg mindazokból, melyek vízben élnek: a minnek úszó szárnya és pikkelye van, mind megegyétek.

Isten tudta, hogyan teremtette meg ezeket, és miért együnk, vagy ne együnk meg bizonyos dolgokat.



85

“Mi a helyzet a madarakkal?” – teheti fel valaki a kérdést. A Biblia ezt a fontos utasítást adja:



86

(Szöveg: 5Mózes 14:11-12)

Minden tiszta madarat megehettek.



87

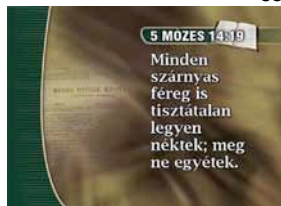
Ezek pedig, a melyeket meg ne egyetek közülök... 11-12. versek

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



88

(Videó: 14 mp.) Isten így sorolja fel ezeket: keselyű, egerészolyv, vörös kánya, sólyom, holló, strucc, bagoly, gólya, gém, denevér és mindezek nemei.



89

(Szöveg: 5Mózes 14:19)

Így szólt Isten: "Minden szárnyas féreg is tisztátalan legyen néktek; meg ne egyétek."

19. vers.



90

(Szöveg: 3Mózes 3:17)

Isten további utasítást adott: Örökkévaló rendtartás legyen a ti nemzetségeiteknel minden ti lakhelyeteken:



91

semmi kövért és semmi vért meg ne egyetek!
3Mózes 3:17.



92

Az ortodox zsidók máig is ezeket az utasításokat követik. Amikor levágnak egy állatot, fejjel lefelé felfüggesztik azt, hogy a vér kifolyhasson belőle. Utána feldarabolják a húst, és sós oldatban áztatják, hogy a maradék vér is eltávozzék belőle.



93

A zsíros részeket kivágják, és nem eszik meg. Évekig az az elgondolás uralkodott, hogy a kövérje és a vér elfogyasztásának tilalmát Isten csak ceremoniális törvényként adta.



94

Ám a modern kutatások megerősítik Isten parancsának bölcsességét.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



95

Ma már tudjuk, hogy a vér tisztátalan dolgokat, baktériumokat, vírusokat, és a szervezetből kiürülő szennyező anyagokat tartalmaz. Sok betegség a vér útján terjed.



96

Azt is tudjuk, hogy a többszörösen telített zsírok, mint amilyenek a tejtermékekben és a húsokban is vannak, megemelik a vér koleszterinszintjét, ami az érrendszeri- és szívbetegségek fontos veszélytényezője. Mennyivel több betegséget meg lehetne előzni, ha az ember Teremtőjében bízva döntené el, mi a legjobb táplálék számára!



97

Mozogjunk az egészségünkért
A Biblia azt mondja, hogy miután Isten megteremtette Ádámot és Évát, munkát is adott nekik: hasznos elfoglaltságot és testmozgást:



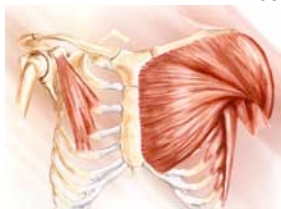
98

(Szöveg: 1 Mózes 2:15)
És vevé az Úr Isten az embert, és helyezteté őt az Éden kertjébe, hogy művelje és őrizzé azt.
1Mózes 2:15



99

A testmozgás sok betegségtől óvja meg a testet! A tétlen szervezet legyengül, sorvadásnak indul.



100

A testmozgás javítja az izomtónust, és tágítja a véredényeket.



101

A tüdők működése hatékonyabb lesz, kevesebb erőfeszítéssel több levegőt képes munkára fogni.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



102

A szív is hatékonyabban működik, minden dobbanáskor több vért pumpál az erekbe. Engergiatermelő oxigén jut a szövetekbe, ami javítja a test általános állapotát. Miután Ádám és Éva vétkeztek, Isten megnövelte számukra a munka mennyiségét, és több erőt is kellett kifejteniük annak elvégzéséhez.



103

(Szöveg: 1 Móz 3:19)
Isten azt mondta: Orczád veritékével egyed a te kenyeredet, míglen visszatérsz a földbe.
1Mózes 3:19
Isten azt is mondta, hogy a földet átok fogja sújtani, lesznek tövisek és bogáncsok, és fáradságos munkával élj belőle életednek minden napjaiban. (17-18. versek.)



104

Isten tudta, hogy az embernek testmozgásra van szüksége – nem csak azért, hogy karban tartsa testét, hanem hogy ne kerüljön bajba.
Valaki azt mondta: "A tétlenség a bűn melegágya."



105

(Szöveg: 2Mózes 20:9)
Isten azt mondta: Hat napon át munkálgodjál, és végezd minden dolgodat. 2Mózes 20:9.
Ha mindenki hat napon át dolgozna, talán túl fáradt lenne ahhoz, hogy valami gonoszságba keveredjen!



106

Testünk a Szentlélek temploma. Csak akkor érthetjük meg igazán, milyen fontos gondoskodni testünkről, ha megértjük, milyen fontos az Isten számára.



107

(Szöveg: 1 Korinthus 6:19-20)
Pál apostol mondta: Avagy nem tudjátok-e, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Léleknek temploma,



108

a melyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok?

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



109

Mert áron vétettetek meg; dicsőítetek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, a melyek az Istenéi.
1Korinthus 6:19-20.



110

Az ember Isten tulajdona a teremtés és a megváltás jogán.

Az ár, amit Isten fizetett értünk: Fiának feláldozása a Golgotán. Mivel ilyen végtelen áron mentett meg bennünket, minden tettünkkel Őt kellene, hogy dicsőítsük.



111

(Szöveg: 1 Korinthus 10:31)

Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére műveljete.

1Korinthus 10:31

Mindenki, aki igazán szereti Istent, vigyázni fog arra, hogy mindent elkerüljön, ami tönkretenné, vagy beszennyezné testét.



112

(Szöveg: 1 Korinthus 3:17)

Ha valaki az Isten templomát megrontja, megrontja azt az Isten.



113

Mert az Istennek temploma szent, ezek vagytok ti.

1Korinthus 3:17

Talán valakiben felmerül a kérdés, milyen módon szennyezheti az ember a testét. Pál felsorol egy néhány dolgot, amit el kell kerülnünk:



114

(Szöveg: 1 Korinthus 6:9-10)

.....Ne tévelyegjete: sem paráznák, sem bálványimádók, sem házasságtörők, sem bujálkodók, sem fajtalanok,

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



115

sem tolvajok, sem nyerészkedők, sem részegesek, ... nem fogják örökölni Isten országát.

1Korinthus 6:9-10. (MBT)

A Biblia a testet szennyező tevékenységek közé sorolja az erkölcstelenséget és a különböző perverziókat. Ide sorolja az iszákosságot is.



116

(Szöveg: Példabeszédek 20:1)

Salamon ezt írta: A bor csúfolódóvá tesz, a részegítő ital lármássá, senki sem bölcs, aki attól tántorog.

Példabeszédek 20:1.



117

(Szöveg: Példabeszédek 23:31-33)

Egy másik helyen ezt mondja: Ne nézd a bort, mily veres színt játszik, mint mutatja a pohárban az ő csillogását; könnyen alá csuszamlík,



118

Végre, mint a kígyó, megmar, és mint a mérges kígyó, megcsíp.



119

A te szemeid nézik az idegen asszonyt, és a te elméd gondol gonosztságot.

Példabeszédek 23:31-33.



120

Az egészség szempontjából az alkoholizmus a világ egyik legkomolyabb problémája. Az autóbalesetek több mint 50%-át közvetlenül az okozza, hogy a sofőr, vagy a gyalogos "alkohol befolyása" alatt állt.



121

A gyilkosságok több mint felénél vagy a gyilkos, vagy az áldozat, esetleg mindkettő ivott!

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



122

Az alkohol gyengíti a szervezet képességét arra, hogy felhasználja a vitaminokat, a szeszesitalokban (és a legtöbb üdítőitalban) található cukor pedig csökkenti a szervezet betegségekkel szembeni küzdelmének képességét.



123

Az alkohol májnagyobbodást okoz, és fogyasztójának jóval nagyobb az esélye arra, hogy májcirózisban haljon meg. A várható életkor legalább 12 évvel csökken. A legfrissebb statisztikák szerint minden tíz személyből egy, aki megkóstolja az alkoholt, alkoholistává válik.



124

Napjaink kutatásaiból kitűnik, hogy nagyon sok agysejt pusztul el minden egyes alkalommal, amikor alkohol jut a véráramba, és az alkoholt fogyasztó apáknak és anyáknak



125

jóval nagyobb számban születnek valamilyen rendellenességgel a gyermekeik, mint az alkoholt nem fogyasztóknak. A keresztény ember számára azonban még ennél súlyosabb következményekkel is jár az alkoholfogyasztás.



126

A keresztényeknek agyuk teljes kapacitására szükségük van ahhoz, hogy visszaverjék Sátán kísértéseit. Nem engedhetik meg maguknak, hogy gyengítsék vagy teljesen elveszítsék ítélőképességüket, és ne tudják megkülönböztetni a jót a rossztól!



127

A kereszten függő Jézus visszautasította a bódító italt, amit a katonák felajánlottak neki fájdalomcsillapítóként.



128

Bár Jézus gyötrő fájdalmakat szenvedett, mégsem fogadott el semmit halála pillanatáig, ami elhomályosította volna elméjét.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



129

Más gyakori szokások is komolyan veszélyeztetik a jó egészséget. A dohányzóknak ezer százalékkal több esélyük van arra, hogy tüdőrákban haljanak meg, mint azok, akik sosem dohányoztak. A dohány nem csak rákot okoz. Egy dohányzónak 103 százalékkal nagyobb esélye van arra, hogy szívbetegségben haljon meg, mint annak, aki sosem dohányzott rendszeresen.



130

A tüdőtágulat több mint 55 000 életet követel évente! A nikotin a vérerek összeszűkülését is okozza.



131

A zsír felhalmozódása és az artériák beszűkülése akadályozza, hogy a vöröerek elég vért vigyenek a szívhez, a végtagokba, és más szervekbe. Ezen a ponton elegendő egy kicsiny – az összeszűkült vérerekben elakadt – vérrög ahhoz, hogy szívinfarktust vagy stroke-ot okozzon.



132

A dohányzó személy fő célpontja az elbutulásnak is, hiszen nem jut elegendő oxigén az agyba.



133

A terhességük folyamán dohányzó nők roncsolják kisbabájuk vérereit is. Az újszülött-halálozás 27%-kal magasabb a dohányzó anyák esetében.



134

A dohányzás csak az elmúlt évben több mint 500 000 ember haláláért volt felelős.



135

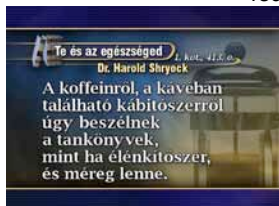
(Szöveg: 2Mózes 20:13)
Isten azt parancsolta: "Ne ölj." 2Mózes 20:13. Hányan pusztítják el önmagukat azzal, ahogyan táplálkoznak, amit isznak, és amit elszívnak?

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



136

Valaki azt mondta, a leggyakoribb gyilkos eszközök a kések, villák és kanalak. Talán hozzátehetnénk még a poharakat és az üvegeket is!



137

A koffeinről, a kávéban található kábítószerrel úgy beszélnek a tankönyvek, mint ha élénkítőszer, és méreg lenne. Harold Shryock, M. D., Te és az egészséged, 1. köt., 413. o.



138

A tea és a kóla jellegű üdítők szintén koffeint tartalmaznak. Ezeket az üdítőitalokat mostanában már kapcsolatba hozzák a szívbetegségekkel, az idegrendszeri zavarokkal, és a hólyagrákkal is.



139

Ha egy ismerősnek pár óránként át kellene mennie egy másik helyiségbe, hogy koffeint fecskendezzen ereibe, akkor kábítószer függőnek neveznénk el. De hányan teszik ugyanezt a kávéval, és a kólával!



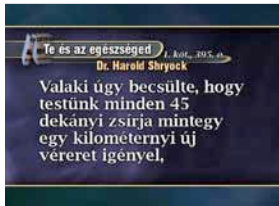
140

Az igazi mértékletesség azt jelenti, hogy mindent kerülünk, ami káros, és ami jó, azt is mértékletesen fogyasztjuk.



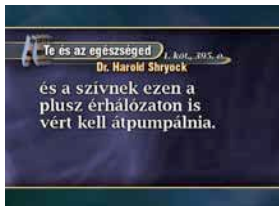
141

Sokan túlzott mennyiséget fogyasztanak abból, ami jó! Ez egy másik fő egészségügyi problémához vezet bennünket, ami a világ sok részén jelen van.



142

Valaki úgy becsülte, hogy testünk minden 45 dekányi zsírja mintegy egy kilométernyi új véreteret igényel,



143

és a szívnek ezen a plusz érhálózaton is vért kell átpumpálnia.
- Harold Shryock, M. D., Te és az egészséged



144

A túlsúlyos személyeknek túlterhelt a szíve, a veséje, a mája és a tüdeje. A túlsúlyos emberek tizenhat olyan betegségtől szenvednek, amelyek soványabb barátaik körében nem jellemzőek.



145

Isten azt szeretné, ha jól gondoskodnánk testünkről, hogy a legteljesebben élvezhessük az életet. Azt szeretné, ha felelősségteljes, erkölcsös, boldog emberek lennénk. Azt szeretné, ha bővülködő életünk lenne. Az, hogy milyen hosszú ideig, és mennyire egészségesen élünk, attól függ, milyen mértékig követjük az Ő tanácsait.



146

Pihenés és elmélyülés

Jézus hitt a kikapcsolódás és a feszültség alól való szabadulás fontosságában. Miután egy nehéz napot töltött egy nagy tömeggel, Jézus így szólt tanítványaihoz:



147

(Szöveg: Márk 6:31)

Ő pedig monda nekik: Jertek el csupán ti magatok valamely pusztára helyre és pihenjétek meg egy kevéssé. Márk 6:31.

Jézus azt szeretné, ha életünkben egyensúlyban lenne a munka, valamint a pihenés és az elmélyülés.



148

Ezért adta nekünk a szombatot. Isten tudja, hogy szükségünk van arra, hogy elfeledkezzünk problémáinkról és munkánkról, és vele töltsük az időt.



149

Lehet, hogy zsúfolt programunkból nem tudunk kimenekülni a pusztaságba, de az év bizonyos szakában jó, ha van egy ilyen hely. Talán jobban kedveli a hegyek közötti, elszigetelt helyeket, ahol a magas fák és mély tavak lecsendesíthetik a háborgó szívet.



150

Bárhol legyen is az, találnia kell egy olyan helyet, amely távol van a tömegtől, a zajos városoktól és országutaktól. Ha örömet leli valamilyen játékban, vidámságban, annál jobb!

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



151

Igen, Isten azt szeretné, ha már itt is egy kis darab mennyország lenne az életünk, és készen lennénk arra, hogy az újjáteremtett földön éljünk, ahol e világ minden betegsége és csapása örökre megszűnik.



152

“Ez nagyon jól hangzik” – mondhatja erre. “Én ott akarok lenni, de vannak olyan szokásaim, amelyeket nem tudok legyőzni.”

Van egy jó hírem ma. Isten nem várja el, hogy az ember önmagától meglegezdje ezt.



153

(Szöveg: János 15:5)

Jézus ezt mondta: ...nálam nélkül semmit sem cselekedhettek.

János 15:5

Saját erőnkől nem tudjuk legyőzni rossz szokásainkat. Megváltónk azonban ott áll mellettünk, és segít nekünk! Pál ismerte a titkot.



154

(Szöveg: Filippi 4:13)

Pál mondta: Mindenre van erőm a Krisztusban, a ki engem megerősít.

Filippi 4:13



155

Egy hölgy részt vett egy ehhez hasonló előadássorozaton. Amikor a lelkész meglátogatta őt, beszélt vele az egyházba való visszatérésről.

A hölgy könnyektől csillogó szemmel válaszolt: "Én szeretnék visszatérni, de nem tudok." Dohányzom."

A lelkész néven szólította őt, és megkérdezte: "Hiszed, hogy Jézus azt szeretné, hogy legyőzd ezt a szokást?"

"Ó, igen! Hiszem. De nem tudok leszokni. Túl gyenge vagyok."

A lelkész azt kérdezte tőle: "Felolvashatok egy bibliai igét?" 1János 5:14-nél nyitotta ki Bibliáját. "Az iránta való bizalmunk pedig azt jelenti, hogy ha valamit az ő akarata szerint kérünk, meghallgat minket." (MBT)
"Nos, Mary, bízol magadban, hogy le tudsz szokni a dohányzásról?"

"Nem" – válaszolta a hölgy.

"Nagyon jó!" – mondta a lelkész. "Mert a Biblia azt mondja, hogy "az iránta való bizalmunk pedig azt jelenti..." Tehát, kiben kell bízunk?"

"Őbenne" – válaszolt a hölgy.

15 - LASSÍTSD LE BIOLÓGIAI ÓRÁDAT



156

A lelkész újra felolvasta a szöveget, és hozzáfűzte: "Az iránta való bizalmunk pedig azt jelenti, hogy ha valamit az ő akarata szerint kérünk – kivéve azt, hogy leszokjunk a dohányzásról -, meghallgat minket."

"Beleírhatom ezt a Bibliádba? Elkérhetem a Bibliádat, hogy beleírjam?"

"Nem, nem!" – válaszolta a hölgy. "Nem akarom megváltoztatni a Biblia szövegét."

A lelkész megkérdezte tőle: "Megegyezik Isten akaratával, hogy leszokj a dohányzásról?"

"Igen" – válaszolta a hölgy.

"Akkor kérheted Krisztustól bizalommal az erőt, amit Ő megígért?"

"Ó, igen!" – válaszolt Mary. "Hiszem, hogy kérhetem."

"Még egy kérdésem van. Mikor kaphatod meg ezt az erőt, hogy leszokj a dohányzásról? Egy hét múlva, egy hónap múlva, három hónap múlva? Mikor kapod meg ezt az erőt?" Ekkor Bibliájában a János 1:12-höz lapozott, és ezt olvasta: "Valakik pedig befogadák őt, hatalmat ada azoknak, hogy Isten fiaivá legyenek".

Befogadni Jézust azt jelenti, hogy hatalmat kapunk." – folytatta. Nos, ma este láthattuk, hogy bízhatunk Jézusban. Láttuk, hogy ha bármit kérünk az Ő akarata szerint, Ő meg fogja adni nekünk. És tudjuk, hogy megegyezik az Ő akaratával az, hogy leszokj a dohányzásról. Azt is láttuk, hogy ha befogadod Őt, akkor hatalmat, erőt fogsz kapni."



157

Az Ő segítségével által bővülködő, egészséges, örömteli életet élhet ön is itt és most, és élvezheti majd az örök életet az újjáteremtett földön. Nyújtsa ki kezét Őfelé, Ő is kinyújta kezét ön felé!