

## Naše zdravie

---

### I. Náčrt

#### Krátka osnova

1. Holistický pohľad na človeka – 1 Moj 2,7; 1 Tes 5,23
2. Jesť a piť na Božiu slávu – 1 Kor 10,31; 1 Kor 6,19.20
3. Program New Start – 3 Ján 2; Rim 12,1.2

Boh, ako náš Stvoriteľ, najlepšie vie, čo je pre nás dobré a čo nám prospieva. Praje si, aby sa nám darilo, aby sme boli zdraví a tak mohli byť užitoční pre druhých. Stará sa nielen o naše duchovné potreby, ale aj o naše telesné zdravie. Podobne, ako dáva výrobca majiteľovi nového auta návod, ako auto užívať k čo najväčšej spokojnosti, tak aj Boh dáva rady nám, čo máme jesť, piť a ako čo najlepšie naplniť ostatné životné potreby, aby sme mohli žiť plný a hodnotný život.

#### 1. Holistický pohľad na človeka – 1 Moj 2,7; 1 Tes 5,23

Na začiatku Biblie čítame správu o stvorení človeka. Boh vytvoril ľudské telo z prvkov zeme a stvorenú hmotu oživil princípom života – duchom. Tak sa človek stal jedným celkom, ako hovorí Písmo doslova, živou dušou, živou bytosťou. To znamená, že podľa Biblie človek nemá dušu, ale je dušou. Človek sa neskladá z tela, ducha a duše, ale bol stvorený ako celistvá kompletná jednotka z tela a ducha. Až spojením tela s duchom vznikla duša, teda bytosť – človek. Živý človek sa nedá rozkúskovať alebo rozobrať. Nemôžeme tvrdiť, že jedna jeho časť je telo a druhá duch. Musíme ho vždy brať ako jeden nedeliteľný celok. Táto bytosť sa však prejavuje trojakým spôsobom: telesne, duchovne a duševne (1 Tes 5,23) a tiež spoločensky (sociálne, vzťahovo). Telesný, duchovný a duševný život nemôžeme od seba oddeliť. Človek vždy koná ako celok, aj keď v jednotlivých situáciách sa môže viac prejavíť telesný, duchovný alebo duševný život.

Pod telesným prejavom máme na mysli telesné funkcie človeka, ako je pohyb, fyzická práca, trávenie atď. Ako duševný život označujeme citový život človeka, niekedy aj jeho intelektuálnu, rozumovú stránku. Duchovnou činnosťou nazývame myšlienkovú prácu (ako napríklad meditácia, rozjímanie), a najmä vzťah k Bohu. Jednotlivé oblasti nemôžeme od seba striktno oddeliť, pretože v praxi sa vždy prejavujú v súčinnosti. Keď napríklad pracujeme na záhrade (telesná oblasť), nemôžeme túto činnosť vykonávať bez toho, aby sme k nej nezaujali nejaký vzťah (je teda zapojená aj oblasť nášho citu, čiže duševná oblasť). Zároveň pri tom musíme premýšľať, aby sme vedeli, čo máme robiť a ako to máme robiť (oblasť duchovná).

Podobne, keď sa modlíme k Bohu (duchovná oblasť), nemôžeme to robiť bez toho, aby sme k tomu nezaujali určitý vzťah (duševná oblasť). Celý proces sa odohráva v našom mozgu (telesná oblasť). Človeka by sme mohli prirovnáť k vode, ktorá sa skladá z dvoch prvkov: z kyslíka a vodíka. Vo chvíli, keď molekulu vody rozložíme na molekulu kyslíka a dve molekuly vodíka, už to nie je voda, ale len dva plyny

– kyslík a vodík, čo je niečo úplne iné ako voda. Ak sa však spoja v správnom po-mere, dostávame novú látku – vodu. Keď Pán Boh stvoril človeka, vyhlásil, že jeho dielo je veľmi dobré. (1 Moj 1,31) To znamená, že Boh akceptuje aj telesnú stránku človeka. Stvoril rôzne telesné funkcie a chce, aby prospievali. Boh nepohŕda telom. Práve naopak. Želá si, aby sme ho oslavovali nielen svojím duchom, ale aj svojím telom. (1 Kor 6,20)

Človek má úžasnú hodnotu. To, že ho Pán Boh stvoril a vykúpil, svedčí o tom, ako si Boh človeka váži a cení. Len ten, kto si uvedomuje, ako veľmi ho Boh miluje a akú hodnotu má v jeho očiach, si naozaj začne vážiť seba samého a bude k sebe pestovať správny vzťah. Naše telo je chrámom Ducha Svätého, preto nebude škodiť ani svojmu telu. (1 Kor 6,19)

#### 2. Jesť a piť na Božiu slávu – 1 Kor 10,31; 1 Kor 6,19.20

Prostredníctvom apoštola Pavla nás Boh vyzýva, aby sme všetko, čo robíme, robili na jeho slávu. Dokonca aj také bežné činnosti, ako je jedenie a pitie, máme robiť tak, aby to bolo na jeho slávu. Nemáme teda jesť a piť len pre svoje zdravie, ale svojím životným štýlom máme oslavovať svojho Tvorcu a Stvoriteľa. Hneď na začiatku, pri stvorení

človeka, sa Boh postaral o jeho stravu. Túto oblasť života považoval za takú dôležitú, že človeku presne povedal, čo má jesť. Naši prarodičia mali vegetariánsku stravu. (1 Moj 1,29) Ich jedálny lístok sa skladal z ovocia, obilnín, strukovín a orechov. Po páde do hriechu im Boh pridal zeleninu. (1 Moj 3,18) Ich potrava obsahovala všetky pre život dôležité a nevyhnutné prvky. Bola pre človeka tou najvhodnejšou stravou. Až po potope dovolil Boh človeku jesť mäso, ale len mäso tzv. čistých zvierat. (3 Moj 11; 5 Moj 14,2-21)

Aj keď Boh dovolil človeku jesť mäso, zvlášť dnes musíme dobre zvážiť, čo je pre náš organizmus najvhodnejšie. Faktom totiž zostáva, že dnes je už príroda veľmi narušená civilizáciou a zvieratá degenerujú. Celá naša planéta sa nachádza v hlboké ekologickej kríze. Vedci potvrdzujú, že to najlepšie, čo v tejto situácii môžeme svojmu telu dopriať, je vegetariánska (nie len bezmäsitá!) strava.

### 3. Program New Start – 3 Ján 2; Rim 12,1.2

Boží záujem o človeka, jeho zdravie, o kvalitný a harmonický telesný život (3 Ján 2; 1 Kor 10,31), možno zhrnúť do programu, ktorého anglický názov znie NEW START (nový začiatok). Každé písmeno tohto názvu je začiatočným písmenom ur-čitého hesla, ktoré vyjadruje, na čo človek v živote nesmie zabudnúť. NEW START obsahuje osem písmen, teda osem zásad zdravého životného štýlu:

N (nutrition) – výživa

E (exercise) – cvičenie

W (water) – voda

S (sunshine) – slnečný svit

T (temperance) – striedmosť

A (air) – vzduch

R (rest) – odpočinok

T (trust in God) – dôvera v Boha

**a) Výživa.** To, čo jeme, veľmi ovplyvňuje zdravie a fungovanie celého nášho organizmu. Výživa má rozhodujúci vplyv na naše zdravie. Telo funguje podľa toho, aký druh potraviny mu poskytujeme. Mali by sme dbať na to, aby naša strava bola čo najkvalitnejšia, aby obsahovala dostatok ovocia, zeleniny, celozrnných produktov, strukovín a orechov. Takáto strava, vhodne doplnená mliečnymi výrobkami, je úplne postačujúca. Naším ideálom by mala byť bezcholesterolová strava (cholesterol sa nachádza len v živočíšnych produktoch!).

**b) Cvičenie.** Hlavnou príčinou úmrtí v civilizovaných krajinách sú kardiovaskulárne choroby. Svižný pohyb a vhodné telesné cvičenie sú účinnou prevenciou infarktu myokardu. Každý, kto má sedavé alebo jednostranné zamestnanie, by mal pol hodiny denne venovať rýchlej chôdzi, behu, jazde na bicykli alebo plávaniu. Veľmi prospešná je tiež taká práca na záhrade, pri ktorej je človek asi 20 minút v neustálom pohybe.

**c) Voda.** Voda je najzdravší nápoj. Aby sme svojmu telu zaistili dostatočný prísun tekutín, mali by sme denne vypíť asi 1,5 litra vody. Vodu používame v zdraví aj v chorobe – vo forme sprchy, kúpeľa a vodoliečby.

**d) Slnečný svit.** Napriek tomu, že ochranná ozónová vrstva je stále tenšia a my si musíme dávať pozor na ultrafialové žiarenie, ku zdravému životu nutne potrebujeme životodarné slnečné svetlo. Nemusíme za ním chodiť k moru a nemáme sa mu vystavovať na pravé poludnie, ani na príliš dlhú dobu (čo môže byť dokonca nebezpečné!). Nemali by sme sa však slnka báť a skrývať sa pred ním. Najlepšie je opaľovať sa ráno, alebo neskoro popoludní. Nie nadarmo sa hovorí, že tam, kde nechodí slnko, chodí lekár.

**e) Striedmosť.** Striedmosť znamená užívať v rozumnej miere to, čo je zdravé, a vystríhať sa všetkého, čo je nezdravé. Najzdravšie je jesť dvakrát až trikrát denne, a to tak, že si dáme výdatné raňajky a ľahkú večeru. Medzi jedlami nič nejeme, len pijeme. Kresťan si uvedomuje, za akú cenu bol vykúpený. Pozná svoju hodnotu a chce, aby jeho telo bolo chrámom Ducha Svätého. Preto sa vyhýba všetkému, čo by mohlo negatívne ovplyvniť jeho zdravie a znížiť jeho schopnosť slúžiť druhým. Z tohto dôvodu by veriaci človek nemal fajčiť a piť alkohol, ktorý otupuje jeho myseľ a súdnosť. Rovnako sa vyvaruje užívania drog, pitia zrnkovej kávy a čierneho čaju.

**f) Vzduch.** Pre správnu činnosť mozgu a celého ľudského organizmu je potrebné mať dostatok kyslíka. Správnym dýchaním môžeme posilniť svoje zdravie. Mali by sme denne cvičiť na čerstvom vzduchu alebo chodiť na prechádzky a zhlboka dýchať. Ak je to možné, mali by sme si dopriať čistý vzduch aj v noci a spať pri otvorenom okne, alebo aspoň pred spaním izbu dobre vyvetrať.

**g) Odpočinok.** Človek potrebuje denne odpočívať. Nezaobíde sa bez dostatočného spánku, ktorý by mal trvať 7 – 8 hodín denne. Nemal by sa prepracovávať a žiť len pre svoju prácu. Okrem každodenného odpočinku potrebuje človek aj týždenný odpočinok. Preto mu Boh dal sobotu. Pán Boh pozná naše potreby, preto tento základný prvok zakotvil aj v Desatore. Potrebujeme však aj ročný odpočinok. Na to nám slúži dovolenka.

Odpočinok neznamená nutne nečinnosť, skôr vhodnú formu odpočinkovej činnosti, ktorú si vyberáme podľa svojich individuálnych potrieb a záľub. Pre niekoho to môže byť pekná kniha alebo kvalitná hudba, pre iného zase šport alebo práca v záhrade. Ide o to, aby náš život bol vyvážený, aby prácu, a to ako v oblasti telesnej, duševnej alebo duchovnej, vystriedali chvíle pokoja a oddychu.

**h) Dôvera v Boha.** To najpodstatnejšie v našom živote je dôvera v Boha. Je základom všetkého ostatného. Dôvera nám pomáha optimisticky sa dívať na život, učí nás pozitívne myslieť, dodáva nám chuť do života, odvahu žiť a riešiť problémy. Duch vďačnosti a radosti, skutočný pokoj v srdci a úsmev na tvári, ktorý je výsledkom harmonického života s Bohom, ľuďmi aj so sebou samým, sú tými najlepšimi liekmi. Ako myslíme, takí sme. (Rim 12,1,2)

Pán Boh si praje, aby sme boli zdraví a cítili sa dobre. Preto by sme si z týchto zásad nemali vybrať len niektoré, ale usilovať sa o čo najvyváženejší život. Mali by sme pestovať životný štýl, ktorý je odrazom biblických princípov. Nejde predsa len

o to, aby sme žili dlho, ale aby sme žili kvalitne. Nežijeme preto, aby sme jedli a mali sa dobre, ale aby sme oslavovali Boha a boli užitoční druhým. Zásady, ktoré nám Pán Boh zjavuje, nám nedáva preto, aby nás obmedzoval, ale aby nás učil sebaovládaniu a čo najlepšie pripravil na službu.

## II. Výkladové poznámky

**1. Podstatou náboženstva nie je jedenie a pitie. Na základe toho, že niečo jeme alebo nejeme, sa do neba nedostaneme. Jedinou cestou spásy je Kristus; On nás učí ako pestovať zdravý životný štýl. Apoštol Pavel v Rim 14,17 jasne hovorí, že jadrom kresťanstva je „spravodlivosť, pokoj a radosť v Duchu Svätom“, a nie to, čo jeme. Kto však uveril Bohu, pýta sa: Bože, čo chceš, aby som robil? A potom sa nechá viesť Božou vôľou, ktorú poznal. Vyvarujeme sa extrémov v jednom alebo druhom smere, aby sme otázku zdravia neprečeňovali a nevideli v nej cestu ku spaseniu, ale ani ju nepodceňovali, pretože keď sme zdraví, môžeme slúžiť a byť užitoční.**

**2. Ako veriaci ľudia odmietame dualizmus, to znamená učenie ovplyvnené gréckou filozofiou, že duch a všetko, čo je duchovné, je dobré, no telo a všetko, čo je s ním spojené, je zlé. Nepohrdame telom, pretože je Božím stvorením. Nechceme ho ani zbožstviť, pretože je chrámom Božieho Ducha. Nechceme pestovať ani kult tela. Boží výrok o tom, že všetko, čo stvoril, je veľmi dobré, nás vedie k uvedomeniu, že sme Božím stvorením a že sa máme starať o celého človeka, teda aj o telo. Preto berieme vážne Pavlovu výzvu oslavovať Boha aj svojím telom.**

**3. Nepopierame, že v biblickej dobe sa pil alkohol (tieto nápoje však obsahovali omnoho menšie percento alkoholu než dnešné alkoholické nápoje) a že dochádzalo k jeho zneužitiu. Preto sú mnohé biblické výroky namierené proti alkoholizmu. (1 Kor 5,11; 6,10; Gal 5,21; 1 Pet 4,3; Mat 24,49; Tit 2,3; Ef 5,18) Treba tiež zdôrazniť, že v Písme je celý rad textov, ktoré nás motivujú k úplnej abstinencii. (napr. Prísł 20,1; 23,29-32; 31,4.5; 1 Tim 3,2) Králi a kňazi v službe mali zakázané piť alkohol. Tým, že sme uverili Kristovi, stali sme sa kráľovským kňazstvom. Sme neustále v službe Pána Ježiša. Sme jeho svedkami. Preto by sme mali byť vždy triezvi, bdeli a pripravení svedčiť o svojej nádeji, ktorú máme v Ježišovi Kristovi, našom Pánovi.**

**4. Boh učí svoj ľud sebaovládaniu. Keď ľudom dovolil jesť mäso, vysvetlil im, že nie každý živočích je vhodný na jedenie. (3 Moj 11,1-47; 5 Moj 14,2-21) Zo zvierat im dovolil jesť druhy, ktoré spĺňajú tieto dve podmienky: prežúvajú a majú rozdelené kopytá. To znamená, že sa smie jesť jahňacie, baranie, teľacie, hovädzie a srnčie mäso. Výslovne je zakázané jesť napríklad mäso bravčové a zajačie. Ani mäso šeliem nie je dovolené jesť.**

Podobne aj ryby, ktoré sa môžu jesť, musia spĺňať dve podmienky: musia mať plutvy a šupiny. To znamená, že Boh dovoľuje jesť napríklad kapra, pstruha, tuniaka a sardinky, ale zakazuje jesť úhory, raky, kraby a iné vodné živočích. Z vtákov Pán Boh zakazuje jesť všetkých dravcov, ako napríklad orla, kaňu, jastraba, sovu a podobne. Dovoľená je hydina; z divoko žijúcich vtákov napríklad bažant.

**5. V otázke jedla dnes často stojíme pred problémom voľby väčšieho alebo menšieho zla, pretože celá príroda je narušená hriechom. V ríši zvierat vládnu mnohé choroby. Ak máme byť dôslední v aplikácii Božích zdravotných zásad, treba si položiť otázku, čo je v našej dobe a v našom prostredí tým najzdravším pokrmom. Nestačí sa držať litery Písma, musíme chápať jej ducha a zámer. Bezcholesterolová vegetariánska strava je omnoho lepšou alternatívou výživy ako strohá aplikácia zdravotných princípov vyjadrených delením na čisté a nečisté zvieratá.**

### III. Praktické dôsledky

- 1.** Boh ukazuje, že spasenie sa týka celého človeka. Praje si, aby Kristova obeť na kríži ovplyvnila celý náš život – náš prístup k telu, výžive, práci atď. Boh nám predstavuje vyvážený harmonický život. Vedie nás k tomu, aby sme sa v tejto oblasti vyhli každému extrému a fanatizmu.
- 2.** Takýto prístup k životu nás vedie k praktickej službe druhým. Pomáhame ľuďom, aby sa odnaučili fajčiť, aby sa vedeli vyrovnáť so stresom, zbavili sa závislosti od alkoholu a drog. Pomáhame tým, ktorí majú AIDS. Robíme názorné ukážky zdravej výživy a kurzy varenia, učíme ľudí, ako sa zbaviť nadváhy a ako sa vyvarovať zbytočných zdravotných komplikácií.
- 3.** Boh nám radí, aby sme sa vzdali všetkého, čo nám bráni prežívať skutočné šťastie a radosť. Neberie nám nič, čo je pre naše dobro. Hodnotný život sa dá budovať len na biblických princípoch. Rady nášho Stvoriteľa, ktorý nám najlepšie rozumie a má o naše blaho skutočný záujem, treba brať vážne.
- 4.** Zmena životného štýlu si vyžaduje veľa námahy a síl. Bez správnej motivácie sa to dosiahnuť nedá. Každá trvalá zmena je veľmi náročná. Boh nám však chce pomôcť. Berie našu neslobodu, závislosť a zlé návyky a dáva nám silu k novému životu, k zdravému životnému štýlu. Aby sme mohli pestovať zdravý kresťanský životný štýl a pritom sa tešiť z plnej slobody v Kristovi, musíme čerpať silu od Krista. Hriech zväzuje každého z nás a robí z nás otrokov rôznych zlozvykov a závislostí. V Kristovi je však cesta k víťazstvu, sila k novému životu. (Ján 15,5; Žid 4,15.16) Keď sa budeme stále držať Krista, môžeme s Pavlom radosťne vyznávať: „Všetko môžem v Kristu, ktorý ma posilňuje.“ (Fil 4,13)