

Az emberek általában akkor kezdenek foglalkozni az egészségükkel, mikor már nincs; mikor kialakul egy betegség a velejáráó gyötrelmekkel és fájdalokkal, s rádöbbennek, hogy jobb lett volna, ha időben megelőzik. Elégedetlenek az orvossal és az orvosi ellátással, úgy vélik, rossz diagnózist állított fel, vagy hogy későn diagnosztizálta a betegséget – csak önmagukat nem teszik felelőssé. Pedig betegségeinkért elsősorban mi magunk vagyunk felelősek. Ha életvitelünkben olyan szokásokat alakítanánk ki, melyek összhangban állnak az élet és az egészség törvényeivel, jóval nagyobb eséllyel élhetnénk betegségektől mentes életet. Itt **nem csak magunkról van szó**. Az alkoholfogyasztással, a dohányzással, a mértéktelen életmóddal és táplálkozással a szülők gyengébb genetikai adottságokat örökítenek át gyermekeikre, melyek majd náluk okoznak betegségeket. Sok szülő nem is gondolja, hogy a szenvedélybetegségek kialakulásának ők maguk fektették le az alapjait. Az élet jólétét és kényelmét szolgáló – az egészségügyi dolgokat és a betegségek kezelését is érintő – sokrétű, csodálatos fejlődés ellenére ijesztően csökken a fizikai erő és állóképesség. Ahhoz, hogy életünk a helyes irányban megváltozzon, az alapigazságok világos megismerésén múlik.

SZERETNE EGÉSZSÉGES, BOLDOG GYERMEKEKET LÁTNI MAGA KÖRÜL?

Mikor kezdjük el az egészséges életmód szerint élni? Mikor fektessük le az „alapokat”?

Dávid király közel 3000 évvel ezelőtt így írt erről: „... *te takargattál engem anyám méhében*”, „*Reád támaszkodom születésem óta*”; (Zsolt 139:13; 71:6).

A világ legerősebb embere, Sámson – aki Dávid király előtt élt 1 évszázaddal – születésének történetéből megérthetjük, hogy az „alapot” még ettől is hamarabb kell lefektetni!

Mikor "az Úrnak angyala" megjelent Sámson anyjának, különleges utasítást adott neki szokásaival kapcsolatban és azzal, hogy miként bánjék gyermekével: „*Megóvjad magad – mondotta –, és ne igyál se bort, se más részegítő italt, és ne egyél semmi tisztátalant*” (Bírák könyve 13:4, 7).

Vajon Sámson édesapjához, Manoah-hoz hasonlóan felteszi-e minden édesapa a kérdést: „*Ha beteljesedik ígéreted, miként bánjunk a gyermekkel, és mit cselekedjék ő?*” (Bírák könyve 13:12).

Mielőtt egy házaspár gyermeket vállalna, vajon nem volna-e tanácsos megismerni azokat az elveket, melyek a lényük törvényeit irányítja?

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ALAPJAI - 1.
EGÉSZSÉGES ÉLETRE
NEVELÉS

Sok szülő nem tulajdonít nagy fontosságot az születendő gyermeket érő hatásoknak. Ha azonban az anya rendíthetetlenül ragaszkodik a helyes elvekhez, ha mértékletes, kedves, gyöngéd, önzetlen, ugyanezekkel az értékes jellemvonásokkal tudja megajándékozni gyermekét is.

Hogy is mondta az angyal Sámson édesanyjának? „*Ne egyél semmi tisztátalant [egészségtelent].*” Mennyire érvényes ez a több ezer évvel ezelőtt adott figyelmeztetés ma is, mikor a vásárlók nagy része minden árut átvizsgál, keresve az E-számokat, a vegyszereket, a nagyüzemi

állattartás és az ipari élelmiszer feldolgozás következményeit.

Testünk azon táplálékból épül fel, melyet elfogyasztunk. Ha szeretnénk tudni, hogy melyik a legjobb táplálék, tanulmányozzuk Isten eredeti tervét az emberérendjére vonatkozóan: „*Imé, néktek adok minden maghozó fűvet, az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.*” (1Mózes 1:29)

EGÉSZSÉGRE VALÓ NEVELÉS

A családban van erre a tanításra legnagyobb szükség. A szülőknek nagy szerepük van a jó szokások, a tiszta és határozott jellem alapjainak lefektetésében.

Ami igaz a felnőttekre, az igaz a gyerekekre is, hogy „ezt nem szabad, ezt ne csináld” nem sok hatása van. A **szülőknek saját példájukkal** és tanításukkal tudják bemutatni az egészséges élet alapelveit. A gyerekek azzá lesznek, amire szüleik nevelik. A világnak is arra van szüksége, hogy Isten törvényének – mind fizikai, mind lelki, erkölcsi és egészségügyi – elveinek gyakorlati bemutatásával, mit tud tenni Isten kegyelme az elveszett, beteg ember helyreállításában.

EGÉSZSÉG TUDAT

Ha saját egészségünk és boldogságunk áll a központban, akkor háttérbe szorul sok parancs és tiltás. Minden „ne tedd” utasítás mögött áldást fogunk látni, melyek az örökkévalóságra is kihatással van.

Egyesek szeretnének pontos étrendi szabályokat kapni. Teleeszik magukat, azután megbánják, és egyre csak az evésen és iváson jár az eszük. Nem erre van szükség. **Táplálkozzon értelem szerűen**, gyakoroljon önuralmat és **cselekedjék elvből!** Ezért **fontos** mindenkinek **megismernie** a legcsodálatosabb organizmust, **az emberi testet**. Megérteni a különböző szervek szerepét, és hogy egészséges működésük céljából hogyan függnek egymástól. Tanulmányozni a lélek hatását a testre és a testét a lélekre, valamint az őket szabályozó törvényeket. Általában kevés figyelmet szentelnek az egészség megőrzésének. Sokan, amikor megbetegszenek, nem veszik a fáradságot arra, hogy kipuhatozzák betegségük okát. Fő gondjuk megszabadulni a fájdalomtól és a kellemetlenségtől. Ezért kétes csodaszerekhez folyamodnak, amelyek igazi hatásáról nem sokat tudnak; vagy gyógyszert kérnek az orvostól, és arra nem gondolnak, hogy egészségtelen szokásaikon kellene változtatniuk. Ha azonnal nem érzik a gyógyszer hatását, kipróbálnak egy másikat, majd egy harmadikat. Eközben a baj megmarad, s az így használt gyógyszer a legtöbb esetben csak megváltoztatja a betegség formáját és helyét. A mérgező gyógyszerek alkalmazásával sokan élethosszig tartó betegséget szereznek maguknak.

Az **egészségre káros dolgok** nemcsak a test erejét **csökkentik**, hanem a **szellemi és erkölcsi erőt** is gyöngítik. Aki valamilyen egészségtelen szokásnak hódol nehezebben tud a jó és rossz között különbséget tenni, s ezért a rossznak ellenállni. A család jóléte, boldogsága az egyén sikerén múlik. A társadalom felemelkedése pedig a család sikerén múlik.

A gyógyerő nem a gyógyszerekben van, hanem a természetben! A betegség a természet erőfeszítése, amellyel a szervezet igyekszik megszabadulni az egészség törvényeinek áthágása miatt létrejött állapotól. Betegség esetén először fontos megállapítani, hogy mi a kórokozó. Majd egészségre káros körülményeken változtatni, a rossz szokásokat pedig el kell hagyni, s támogatni a természet gyógyító erejét a tisztátalanságok eltávolításában és az egészséges állapot helyreállításában.

Tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, megfelelő testmozgás, egészséges táplálkozás, a víz használata, Isten erejébe vetett hit (lelki nyugalom) – ezek az igazi gyógyszerek. Mindenkinek saját érdeke, hogy megismerje a természet gyógyító eszközeit, és azt, hogy miként alkalmazza azokat.

SOKBA KERÜL AZ EGÉSZSÉGES ÉLET? – S MIBE KERÜL A BETEGSÉG?

Ha valójában végig gondoljuk, hogy egy ember mi mindenre költ, ami eleve káros az egészségre (pl. cigaretta, alkohol, kávé stb.) és mi mindenre ad pénzt, ami nem táplálja a testet (chips, édességek, 'üdítő' és energia italok stb.) ez jelentős összeget tesz ki. Ha ezt egy családra vetítjük ki, akkor tetemes összeget jelenthet.

Ezek az étek csak az ízlelőbimbóknak szólnak, s közben az embernek ízlését annyira megváltoztatta, hogy már eszébe sem jut, hogy csokoládé helyett egy almát egyen meg. Mivel a szervezet többnyire csak a kalóriát kapja meg, de a szükséges tápanyagokat nem, ezért olyan betegségeket okoz, ami már az ifjúságot is érinti (pl. csontritkulás, elhízás).



Ha már kialakult a betegség, **mennyit kell költeni orvosra, gyógyszerre és különböző gyógykezelésekre?** Nem beszélve a kiesett időről.

Összegezve: a **legjobb befektetés** (akár a nyugdíjas évekre is gondolva) az **egészség**. Nem leszünk kiszolgáltatva sem az orvosnak, sem orvosságoknak, sem a bizonytalan nyugdíjnak, s nem terheljük környezetünket, családjunkat sem. Mert ha életünk végéig megmarad az erőnk, szellemi frissességünk, képesek leszünk magunkat ellátni, fenntartani, s akkor meglátjuk, hogy **LEGNAGYOBB KINCSENK AZ EGÉSZSÉG**.

Nem lehet elég gyakran hangsúlyozni, hogy az egészség nem a véletlen műve.

Egészségesen élni annyit jelent, hogy tartózkodni minden káros eledeltől, szokástól és ésszerűen élni a egészséges táplálékokkal. **Sokkal jobb megelőzni** a betegséget, mint tudni, hogyan kezeljük, mikor már kialakult az.

Minél jobban megismerjük az emberi testet, Isten kezének csodálatos munkáját, melyet saját képmására alkotott, annál jobban törekszünk testünket az értelem nemes erőinek alárendelni. A testet a végtelen nagy TERVEZŐ csodálatos alkotásának fogjuk tekinteni, mely ránk lett bízva, hogy azt összehangolt módon tartsuk fenn.

*„Szeretett barátom, kívánom,
hogy mindenben jól legyen dolgod,
és légy egészséges.”*

János 3. levele 2. verse

További információkért, kérjük, keresse fel elérhetőségeinket:

6760 Kistelek Pf.: 3. E-mail: info@hnarm.hu
Hetednap Adventista Reformmozgalom