

## CUM SA TRAIESTI SANATOS SI FERICIT

Dumnezeu l-a creat pe om după chipul și asemănarea Sa: „Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut.” (Geneza 1:27) Dumnezeu i-a stabilit omului atât legi fizice, care guvernează organismul uman și a căror nesocotire produce: boala, suferința și moartea prematură, cât și legi morale, cele 10 porunci, care se rezumă la: să-L iubim pe Dumnezeu din toată inima noastră, cu tot cugetul nostru și cu toată ființa noastră și să ne iubim aproapele ca pe noi înșine, vezi Evanghelia după Matei, cap. 22, versetele 37-40.

Dumnezeu l-a înzestrat pe om cu o forță vitală deosebit de mare. Adam și primele generații de oameni trăiau peste 900 de ani! Când l-a creat pe om, Dumnezeu i-a hotărât ca hrană fructele și zarzaturile: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră. Iar tuturor fiarelor pământului, tuturor păsărilor cerului, și tuturor vietăților care se mișcă pe pământ, care au în ele suflare de viață, le-am dat ca hrană toată iarba verde. Și așa a fost.” (Geneza 1:29) A fost contrar planului lui Dumnezeu ca animalele să fie ucise pentru a fi mâncate. După ce Adam și Eva au păcătuit prin neascultare de porunca lui Dumnezeu și prin încrederea arătată șarpelui, care era diavolul travestit, Dumnezeu a rostit primul blestem asupra pământului și i-a permis omului să mănânce și iarba de pe câmp: cerealele, vezi Geneza 3: 17-19. Al doilea blestem asupra pământului Dumnezeu l-a rostit după ce Cain l-a ucis pe fratele său Abel, pentru că faptele lui Cain erau rele, iar ale fratelui său erau neprihănite, vezi întâia epistolă a lui Ioan, cap. 3, versetul 12.

Oamenii care au trăit înainte de potop, au mâncat carne fără ca Dumnezeu să le dea voie. Consumul de carne stârnește instinctele animalice și inhibă puterea de stăpânire de sine, controlul voinței și al conștiinței luminate de Duhul Sfânt, capacitatea de a se cunoaște pe sine și a înțelege voia lui Dumnezeu și motivul pentru care ne-a creat: acela de a-l da slavă prin ascultare voioasă și slujire neegoistă a semenilor noștri. Datorită consumului de carne, oamenii au devenit foarte josnici, desfrânați și violenți. Dumnezeu nu a putut să-i mai rabde, a rostit al treilea blestem asupra pământului și i-a nimicit prin potop, vezi Geneza 6: 6 și 7. Nu l-a cruțat decât pe Noe, care era un om neprihănit și familia lui: soția, cei 3 fii ai săi și soțiile lor. (vezi Geneza 6: 9 și 7:1)

După potop, când vegetația nu era încă refăcută și ca să scurteze viața păcătoasă, Dumnezeu a permis oamenilor să mănânce din carnea animalelor curate (vezi Leviticul cap.11), dar fără grăsime și sânge, vezi Leviticul 3: 17. Nu aveau voie să mănânce animale zugrumate, moarte de boală sau sfâșiate de fiare. Dumnezeu le-a interzis să mănânce viețuitoarele necurate: iepurele, porcul, lebăda, pelicanul, barza, târâtoarele, etc. Aceasta a fost o soluție temporară, pentru că Dumnezeu i-a avertizat asupra efectelor nocive ale consumului de carne. În urma consumului de carne, înălțimea și durata de viață a oamenilor a scăzut în mod dramatic, de exemplu, despre Iosif se consemnează că a trăit 110 ani, vezi Geneza 50: 22.

Deși suferințele, bolile, mizeria și moartea sunt rezultatele unei viețuiri păcătoase și ale neascultării de legile divine, Dumnezeu privește cu milă la neamul omenesc căzut. El nu

I-a lăsat fără vindecare, ci L-a dat pe singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viața veșnică. (vezi Evanghelia după Ioan 3:16) Prin credința în meritele și jertfa Domnului Iisus pentru păcătoși, omul capătă iertare și vindecare de păcat, iar prin remediile naturale, simple și la dispoziția fiecăruia, omul poate găsi alinare și vindecare de bolile trupului și ale minții. Pe Dumnezeu L-a costat viața Fiului Său iubit ca să ne răscumpere din felul păcătos de viațuire, să ne redea sănătatea și viața veșnică, vezi întâia epistolă a lui Petru, cap. 1, versetele 18-20: „căci știți că nu cu lucruri pieritoare, cu argint sau cu aur ați fost răscumpeți din felul deșert de viațuire pe care-l moșteniserăți de la părinții voștri, ci cu sângele scump al lui Hristos, Mielul fără cusur și fără prihană”. Dumnezeu ne-a dat legile sănătății ca să ne asigure dezvoltarea armonioasă și sănătatea trupului nostru, pe care l-a destinat să fie templul Duhului Său cel Sfânt. Dacă noi nesocotim aceste legi, prin dedarea la lăcomie și satisfacerea unui apetit pervertit, prin consumarea drogurilor (alcool, tutun, cafea, etc), prin munca peste măsură și neglijarea sfințirii zilei de odihnă, prin sedentarism, lipsa expunerii la aerul curat și lumina soarelui, prin folosirea insuficientă a apei, atât intern, cât și extern, prin necumpătare și neîncredere în dragostea și puterea lui Dumnezeu, atunci trupul nostru va suferi și mintea nu va mai putea înțelege voia lui Dumnezeu pentru a o împlini. Nici Duhul Sfânt nu va putea locui în acești oameni ca să-i călăuzească și să-i apere în vremuri de primejdie. Despre acești oameni care nimicesc templul lui Dumnezeu, apostolul Pavel spune că Dumnezeu îi va nimici, vezi 1 Corinteni 3: 16,17.

Cei opt factori naturali de vindecare pe care Dumnezeu i-a pus la dispoziția noastră sunt: dieta vegetariană, apa, aerul curat, soarele, exercițiul fizic, odihna, încrederea în puterea lui Dumnezeu, cumpătarea în toate lucrurile.

## DIETA

Dentiția omului, compoziția salivei și a sucului gastric, lungimea intestinelor, funcția ficatului și cea renală sunt adaptate pentru un stil de viață vegan. Când mâncăm carne, produse lactate sau ouă, abuzăm de corpul nostru, care va lupta pentru a rezista, dar bolile vor apărea mai devreme sau mai târziu. Cele mai multe boli ale societății noastre contemporane se datorează consumului ridicat de grăsimi saturate și colesterol, care se găsesc în: carne, ouă și produse lactate. Carnea, prin componentele sale toxice pentru organism are următoarele efecte nocive: produce ateroscleroza și hipertensiunea arterială; crește secreția glandei tiroide; crește volumul și vâscozitatea sângelui, producând cheaguri, embolie și accidente vasculare cerebrale și coronare; calculi biliari; tumori canceroase; fibromul uterin și hipertrofia prostatei; depozite de acid uric: gută, litiază renală și artrita reumatoidă; alergii; prin conținutul bogat în triptofan (un aminoacid esențial) este propice pentru proliferarea celulelor canceroase; modifică flora intestinală, producând degenerarea mucoasei și diaree sau constipație; putrefacția în intestin, din care rezultă toxinele și efectele lor: oboseala, migrene, amețeli, nervozitate și incapacitatea de concentrare; îngroșarea de peste 10 ori a membranei bazale a celulelor, prin stocarea de proteine animale, împiedicând pătrunderea de nutrienți în celule și acumularea fie de glucoză în sânge, având drept consecință diabetul, fie de colesterol, care provoacă ateroscleroza, cauza accidentului

vascular cerebral ischemic și a infarctului miocardic. Carnea excită sistemul nervos vegetativ simpatic, ducând la nervozitate și agresivitate; prin excesul de proteine animale, care au o structură complexă, solicită excesiv ficatul pentru metabolism și rinichii pentru excreția de uree, amoniac, acid uric și creatinină. Pentru neutralizarea și eliminarea sulfaților și a fosfaților rezultați din catabolismul proteinelor animale, se consumă calciul din organism. Carnea conține toxine care, în momentul sacrificării animalului, sunt în drum spre plămâni, piele, rinichi și intestin, pentru a fi eliminate din corpul animalului. Aceste reziduuri rămân în carne, fiind ingerate de om. Carnea conține hormoni și anticorpii animalului, proteine care devin antigene pentru organismul uman, cauzând: astm, dermatite, eczeme, boli de colagen. Carnea crește aciditatea sucului gastric producând gastrită și ulcer. Carnea este un mediu excelent pentru bacterii: 1 g de grătar de carne de vită conține 1 500 000 de bacterii; 1 g de conservă de carne de vită conține 31 000 000 bacterii; 1 g hamburger conține 75 000 000 de bacterii; 1 g de ficat de porc conține 95 000 000 de bacterii; 1 g de brânză conține 18 000 000 de bacterii. Apa care conține numai 2 bacterii (Escherichia Coli) la 1 ml, este considerată neigienică. Dr. Hoffman a zis: "când animalul trăiește, procesul de osmoză reține bacteriile de putrefacție în colon, astfel încât să nu pătrundă în organismul animalului. Atunci când animalul moare, procesul de osmoză încetează, iar bacteriile mișună prin pereții intestinului animalului și se localizează în mușchi. Ele frăgezesc carnea."

Contaminarea ouălor cu Salmonella este cunoscută de mult timp. Dezinfectarea lor înainte de a fi vândute, agravează problema, deoarece coaja de ou este poroasă și absoarbe dezinfectantul chimic. Marea răspândire a leucemiei în rândul puilor de găină prezintă riscuri mari pentru consumatori. Ouăle sunt o sursă inutilă de colesterol. Un adult are nevoie de 300 mg de colesterol pe zi, care este sintetizat în ficat. Colesterolul ingerat o dată cu produsele animale este un surplus nenecesar. El se depune pe pereții arterelor rezultând ateroscleroza. Oul este, de asemenea, un factor alergizant prin conținutul de proteine.

Leucemia, encefalita bovină și alte boli afectează animalele. Laptele de vacă conține 150 de proteine alergene, de exemplu, lactoglobulina. Laptele conține mult calciu, dar mai mulți fosfați, care inhibă absorbția de calciu. Pentru metabolizarea proteinelor complexe din lapte, se consumă calciul din organismul uman. Acest lucru explică apariția spondilozei și a osteoporozei printre consumatorii de produse lactate. Pentru sugari, laptele matern este cel mai bun și, când acesta lipsește, laptele de soia este cel mai bun substitut. Ființele umane sunt singurele creaturi care consumă lapte după înțârcare și încă laptele altei specii!

Proteinele animale cresc riscul de demență și duc la pierderea memoriei. Soia conține de 2 ori mai multe proteine decât carnea și sunt proteine simple, ușor de digerat. Soia nu conține colesterol, toxine, microbi. Soia conține mulți antioxidanți, eficienți împotriva îmbătrânirii și a cancerului. Soia conține fosfolipide esențiale (lecitină) care stimulează memoria. Prin conținutul de fitoestrogeni naturali, soia reduce simptomele menopauzei. Proteinele animale sunt bogate în aminoacizi care conțin sulf, de ex. metionina. Aminoacizii cu sulf cresc aciditatea sanguină, iar rinichii sunt nevoiți să tamponeze excesul de acizi cu ajutorul bazelor, al calciului extras din schelet. Excreția crescută de calciu prin urină este dovada pierderii de calciu și s-a observat la persoanele care consumă proteine animale.

Alimente puternic acidifiante, care favorizează pierderea de calciu sunt toate produsele de origine animală: pește, carne de vită, oaie, pasăre, porc, ouă, slănină, brânzeturi, moluște, raci. Zahărul, cacao, cafeaua, alcoolul, înghețata, mierea, pastele făinoase au acțiune acidifiantă mijlocie. Uleiurile rafinate sunt slab acidifiante.

Alimente alcalinizante sunt fructele, uscate sau proaspete, sfecla roșie, morcovii, castraveții, țelina, gulia, pastârnacul, cartofii, dovleacul, varza, mazărea, fasolea, migdalele, vinetele, dovleceii, soia, conopida, broccoli, napul, sparanghelul. Proteinele vegetale, chiar dacă sunt consumate în cantități mari, nu produc osteoporoza.

Proteinele animale acționează asupra scheletului și prin cantitatea mare de fosfați pe care o conțin, care stimulează creșterea hormonului paratiroidian, ce determină resorbția calciului din oase, deci pierderea masei osoase. Concentrațiile crescute de fosfat în sânge favorizează depunerea de fosfat de calciu în rinichi, cu reacțiile inflamatoare și fibroase consecutive. De asemenea, aportul crescut de fosfat duce la calcifieri tisulare diverse, la nivelul inimii și al cristalinului.

Peștii sunt adesea contaminați cu gunoiul și murdăriile care sunt deversate pe canalele orașelor mari. Peștii care s-au hrănit cu aceste rămășițe pot ajunge în largul apelor și prinși acolo unde apa este limpede și proaspătă, fiind sursă de boli, fără ca oamenii să realizeze primejdia. Carnea de porc este plină de paraziți. Dumnezeu ne-a avertizat să nu consumăm carne de porc - a se vedea Levitic 11: 7-8. Dumnezeu a creat porcii, pentru a fi curățitori de murdării și aceasta este funcția lor unică în natură. Niciodată nu ar trebui să introduceți în corp carne de porc, care este format din toate gunoaiile pe care le mănâncă.

Cei care consumă carne, mănâncă cereale și legume la a doua mână, deoarece animalele transformă proteinele vegetale în proteine animale specifice funcțiilor lor. Mai bine este să ne hrănim direct cu proteine vegetale. Deoarece carnea este un excitant pentru sistemul nervos, când încetăm s-o mâncăm, la început există un sentiment de sfârșeală și lipsă de putere. Mulți oameni cred că aceasta este o dovadă că omul are nevoie de carne, dar este o greșeală. După ce trece excitarea produsă de consumul de carne, urmează o perioadă de lene și apatie, deoarece organismul are nevoie de timp pentru a recâștiga puterea lui și a-și reface rezervele de energie.

Ceaiul negru și cafeaua acționează în mod similar: efectul lor de stimulare apare înainte de asimilarea lor, dar urmează o perioadă de apatie. Ceaiul și cafeaua nu hrănesc corpul. Efectul lor se produce înainte ca să fi fost timp pentru digestie și asimilație: ceea ce pare că este putere, este numai o excitare nervoasă. După ce a trecut influența stimulentului, puterea nenaturală piere și urmează o stare corespunzătoare de lăncezeală și slăbiciune, însoțite de: dureri de cap, insomnie, tahicardie, indigestie, tremurături și distrugerea forței vitale. Organismul are nevoie de timp spre a-și recâștiga forțele istovite.

Grăsimile animale cresc riscul cancerului de intestin, prostată, ovar, sân. Prăjiturile, budincile, produsele de patiserie, dulciurile perturbă activitatea stomacului. Prin conținutul lor de zahăr, crec rapid nivelul zahărului din sânge și al presiunii osmotice, inhibând astfel globulele albe, care luptă împotriva germenilor, celulelor canceroase și a substanțelor străine. Consumul de produse zaharoase determină: carii dentare, obezitate, boli de inimă,

hipertensiune arterială, diabet zaharat, cancer. Zahărul produce hipoglicemie reactivă, sub acțiunea insulinei asupra glucidelor ingerate. Simptomele hipoglicemiei sunt: nervozitate, anxietate, foame, palpitații, migrene. OMS recomandă maxim 20-30 g de zahăr pe zi. Surse ascunse de zahăr sunt: 180 ml Cola conțin 17,5 g zahăr; 1 produs de patiserie conține 25 g zahăr; 1 înghețată conține 17 g zahăr; 40 g ciocolată conțin 13 grame de zahăr. Mai bine alegeți fructe pentru desert. Profesorul William Castelli, directorul celui mai faimos studiu asupra bolilor cardiovasculare, a spus: "vegani trăiesc mai bine decât noi."

Dieta modernă constă din produse rafinate, concentrate în calorii și lipsite de vitamine, minerale și fibre vegetale, care asigură tranzitul intestinal și protejează împotriva cancerului de colon. Fibrele vegetale limitează absorbția de glucoză din intestin, prevenind creșterea bruscă a nivelului de glucoză din sânge. Ele normalizează nivelul colesterolului din sânge, scăzând absorbția sa intestinală. Prin efectul lor de a atrage apa în intestin, ele asigură un bun tranzit intestinal. Fibrele vegetale se găsesc în: cereale integrale, pâine integrală, fulgi de cereale, fructe și legume. Omul are nevoie de 30-40 g de fibre pe zi. Carnea, brânza, ouăle, zahărul, uleiul, făina albă nu conțin fibre vegetale. Deficitul de fibre vegetale produce: constipație, diverticuli intestinali, hemoroizi, hernie hiatală; varice, cancer de colon; boala coronariană, diabet. Încetinirea tranzitului intestinal crește durata de contact a substanțelor toxice și cancerigene cu mucoasa intestinală, producând cancerul. Lipsa fibrelor din alimentație crește presiunea din intestin. Aceasta determină, pe de o parte, creșterea presiunii abdominale având ca rezultat herniile abdominale, iar pe de altă parte, creșterea presiunii în sistemul venos, rezultând varicele.

#### **Principiile schimbării alimentației:**

1. Schimbarea trebuie să fie treptată, deoarece educația gustului are nevoie de timp. Mai întâi să se înlocuiască proteinele de origine animală cu cele de origine vegetală și să se înlocuiască produsele rafinate cu produsele integrale. De exemplu: înlocuiți carnea cu soia, fasole, mazăre, năut, linte; înlocuiți pâinea albă cu pâine integrală sau de secară, înlocuiți grăsimile animale saturate cu grăsimile vegetale nesaturate: nuci, semințe, soia, uleiul de măsline. Atenție! Există câteva grăsimi vegetale care conțin acizi grași saturați și deci, sunt la fel de dăunătoare ca și grăsimile animale: grăsimea de cocos (are peste 85% acizi grași saturați), uleiul de semințe de palmier (peste 80% acizi grași saturați) și grăsimea de cacao.

2. Mâncați o mulțime de fructe și legume, pregătite cât mai natural și gustos posibil.

3. Respectați orele de masă: 3 mese pe zi, la interval de 5 ore. Masa de dimineață trebuie să fie cea mai consistentă. Puteți alege cereale integrale și fructe. Cina trebuie să fie ușoară și nu mai târziu de ora 18:00. Digestia durează 5 ore și dacă mâncați seara târziu, creierul nu se poate odihni și somnul nu este eficient.

4. Nu gustați nimic între mese, deoarece aceasta încetinește golirea stomacului, producând fermentarea și putrefacția alimentelor care sunt în stomac. Excesul alimentar îmbâcsește creierul, producând: depresie, oboseală, boală și scurtarea vieții. Dacă se poate, uneori, nu serviți cina. Postul este un mijloc de educație a apetitului și de stăpânire de sine.

5. Mâncați încet și mestecați bine, pentru ca produsele alimentare să devină mai gustoase și mai ușor de digerat.

6. Evitați alimentele bogate în calorii (grăsimi, fast-food, sosuri, maioneză, dulciuri, produse rafinate). Evitați condimentele (piper, ardei roșu, oțet, bicarbonat, muștar), care irită mucoasa digestivă.

7. Evitați prăjirea uleiului, deoarece rezultă acizi grași nesaturați trans. Efectele nocive ale acestora sunt: cresc colesterolul „rău” LDL și trigliceridele și scad colesterolul „bun” HDL; cresc riscul bolii coronariene, infarctului miocardic, litiazei biliare, diabetului de tip 2, neoplasmului mamar, intestinal și de prostată; favorizează procesele inflamatorii, crescând activitatea factorului de necroză tisulară și nivelurile interleukinei 6 și a proteinei C reactive; duc la câștig ponderal. Alte surse de acizi trans sunt: margarina, grăsimile rumegătoarelor, uleiul de rapiță dezodorizat industrial.

8. Utilizați uleiul de măsline și adăugați-l în mâncarea dumneavoastră după prepararea termică.

9. Mâncați o mulțime de salate, spanac, pătrunjel, țelină, sfeclă, morcovi, care conțin fier și antioxidanți, enzime, care neutralizează radicalii liberi producători de cancer.

10. Pentru o bună digestie, plimbați-vă în natură 15-20 de minute după mese, fără a face efort fizic intens.

11. Pierderea în greutate să fie treptată: 250-500 g pe săptămână, prin activități fizice: ciclism, înot, mersul pe jos 1 oră pe zi, gimnastică, alergare ușoară.

12. Persoanelor care se hotărăsc să adopte un regim strict vegetarian, li se recomandă suplimente de vitamina B12: 1 microgram pe zi, fie sub formă de tablete masticabile, fie sub forma produselor din soia îmbogățite cu vitamina B12.

Cei care consumă carne au o masă osoasă mai redusă decât vegetarienii. Populația Bantu din Africa mănâncă 47 g de proteine și mai puțin de 400 mg de calciu pe zi, predominant din surse vegetale. Și cu toate că femeile nasc câte 10 copii, ceea ce înseamnă o cerință considerabilă de calciu, osteoporoza nu e întâlnită. În schimb, rudele lor, tot din tribul Bantu, emigrate în SUA, adoptând alimentația bogată în proteine animale, au aceeași rată a osteoporozei ca și restul populației americane. Eschimoșii din Alaska mănâncă zilnic 2500 mg de calciu și 200-400 g de proteine animale. Deși sunt activi fizic, eschimoșii prezintă osteoporoza la vârsta cea mai tânără și cu frecvența cea mai mare din lume.

Unii oameni cred că au nevoie de carne pentru proteine și de produse lactate pentru calciu. Dar elefantul are o mare putere și masă musculară, iar fildeșul lui este deosebit de bogat în calciu și minerale, deși se hrănește exclusiv cu vegetale! Vegetalele au toate elementele nutritive necesare pentru organismul uman. Cu vegetale sunt hrănite animalele a căror carne vă place s-o mâncați...

Sub această confuzie se ascunde un plan diabolic, pentru ca, pervertindu-și apetitul, oamenii să sufere prin boli și moarte prematură. Când se mănâncă produse de origine animală, instinctele animalice domină forțele superioare ale minții: motivația și voința. Atunci diavolul poate înșela oamenii, iar timpul lor de probă pe pământ se sfârșește, înainte ca ei să-și ia timp pentru a construi o relație cu Dumnezeu, Creatorul și Salvatorul nostru. Noi Îl putem cunoaște pe Dumnezeu prin studiul Bibliei, meditație și rugăciune. Diavolul a reușit să înșele o treime din îngeri care au devenit demoni - a se vedea Apocalipsa capitolul 12.

Deci, ne poate înșela cu ușurință și pe noi, dacă nu ne rugăm. Dar Dumnezeu și 2 treimi dintre îngeri sunt de partea noastră, pentru a ne ajuta, de fiecare dată când ne rugăm cu credință în jertfa lui Iisus pentru noi. Domnul respectă libertatea de alegere, și El va interveni numai atunci când Îi cerem. Dumnezeu nu forțează conștiința noastră, dar ne protejează atunci când suntem în necaz. El ne vorbește prin creația Sa - natura, prin Cuvântul Său - Biblia, prin providența Sa, prin solii Săi, prin conștiința noastră, care este impresionată de Duhul Sfânt. Domnul Iisus a remarcat importanța rugăciunii personale: "Vegheați și rugați-vă, ca să nu cădeți în ispită; duhul este plin de râvnă, dar trupul este neputincios". (Marcu 14:38)

"Lucruri pe care ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit și care la inima omului nu s-au suit, așa sunt lucrurile pe care le-a pregătit Dumnezeu pentru cei care-L iubesc." (1 Corinteni 2:9) Când devenim conștienți de iubirea lui Dumnezeu pentru noi, dorim să respectăm legile care guvernează organismul nostru, care este templul Duhului Sfânt, pe care-L primim din partea lui Dumnezeu și să-L slăvim în corpul și în spiritul nostru, care Îi aparțin - Vezi 1 Corinteni 6:19-20. "Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva, să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu" (1 Corinteni 10:31). Devenind responsabili, noi dorim să ne păstrăm sănătatea, pentru a ne închina lui Dumnezeu și a-i ajuta pe semenii noștri.

Există oameni care se tem de soia modificată genetic, dar din secolul trecut, ingineria genetică a fost folosită pentru a selecta plante mai rezistente la agenții dăunători, cu productivitate mai mare sau pentru a crea soiuri mai acceptabile pentru consumatori, de exemplu, struguri fără sămburi. Oamenii confundă plantele modificate genetic cu mutațiile genetice, care produc boli sau rezistența microbilor la antibiotice. Animalele a căror carne o consumați sunt hrănite tot cu soia. Corpul nostru a fost înzestrat de Dumnezeu cu dispozitive de apărare împotriva agenților care produc mutații: radiații, virusuri, radicali liberi, etc. Atunci când organismul este echilibrat, când mintea, spiritul și corpul sunt sănătoase, el poate lupta pentru a elimina acești agenți, dar atunci când organismul este slăbit de obiceiurile rele în stilul de viață, imunitatea nu este eficientă și boala va apărea.

Dumnezeu ne-a dat mintea și voința pentru a gândi și a alege în cine să ne încredem: în El care ne vrea binele și care **știe** cel mai bine ce este bine pentru noi, sau în apetitul nostru pervertit, care aduce boli asupra noastră... Dacă nu avem puterea de a rezista ispitelor, să ne rugăm să primim Duhul Sfânt, care ne va ajuta să biruim.

Domnul Iisus ne-a încurajat în Evanghelia după Matei 7:11: "Deci dacă voi care sunteți răi, știți să dați daruri bune copiilor voștri, cu cât mai mult Tatăl vostru, care este în ceruri va da lucruri bune celor ce I le cer". De asemenea, ne avertizează: "Intrați pe poarta cea strâmtă. Căci largă este poarta, lată este calea care duce la pierzare și mulți sunt cei ce intră pe ea. Dar strâmtă este poarta, îngustă este calea care duce la viață, și puțini sunt cei ce o află". (Matei 7: 13-14) "Nu orișicine-Mi spune: Doamne, Doamne! va intra în Împărăția cerurilor, ci cel ce face voia Tatălui meu care este în ceruri". (Matei 7:21)

Domnul, de asemenea, ne-a avertizat împotriva neglijării studiului Bibliei și a preocupării exclusive pentru lucrurile trecătoare: "Cine nu e cu Mine este împotriva Mea și cine nu adună cu Mine risipește". (Luca 11:23) "Lucrurile care se văd sunt trecătoare, și

lucrurile care nu se văd sunt veșnice." (2 Corinteni 4:18) „Și ce ar folosi unui om să câștige toată lumea, dacă și-ar pierde sufletul sau ce ar da un om în schimb pentru sufletul său?" (Matei 16:26)

În Apocalipsa 22:12, promisiunea Domnului Iisus este: "Iată, Eu vin curând și răsplata Mea este cu Mine, ca să dau fiecăruia după fapta lui".

### **APA**

Organismul pierde 10-12 căni de apă prin piele, plămâni, urină și fecale. Hrana furnizează între 2 și 4 căni de apă, lăsându-ne să bem restul de opt căni de apă. Obișnuieți-vă să beți apă la discreție. Dimineața la trezire, beți 0,5 litri de apă pe stomacul gol: este ca un duș interior, apa clătește stomacul și-l pregătește pentru munca sa. Deasemenea, previne constipația. Acesta este cel mai bun mod de a începe ziua. Mai beți apă în orele de mijloc ale dimineții, după-amiezii și în primele ore ale serii. Nu se bea apă în timpul meselor, deoarece aceasta diluează secrețiile digestive și încetinește digestia. Se recomandă a se bea apă cu 30 de minute înainte de mese și la cel puțin 90 de minute după mese. Seara, cu o cană de apă, veți reuși să alungați somnolența și dorința de a gusta ceva între mese. Apa este lichidul pe care Dumnezeu l-a inventat și l-a pus la îndemâna omului pentru a-și potoli setea.

Organismul are nevoie de apă pentru desfășurarea normală a reacțiilor chimice indispensabile tuturor proceselor vitale. Omul are nevoie de cel puțin 2 litri (8 pahare) de apă zilnic, care aduce următoarele avantaje: normalizează tensiunea în caz de hipotensiune arterială; previne litiaza renală; previne constipația; încetinește procesul de îmbătrânire; îmbunătățește hidratarea articulară, evitând durerile articulare. Acest lucru se realizează deoarece cartilajul articular, care este de 3 ori mai alunecos decât gheața, conține 80% apă. Atunci când cartilajele sunt deshidratate, ele sunt mai vulnerabile la șocuri mecanice și lichidul sinovial care le lubrefiază, devine vâscos, ducând la dureri articulare.

Apa este necesară și pentru uz extern: spălarea corpului, a lenjeriei și a hainelor; dușul zilnic și baia cel puțin o dată pe săptămână pentru îndepărtarea toxinelor și a impurităților care se depun pe piele.

### **AERUL**

Aerul este compus în proporție de 20% din oxigen, restul fiind reprezentat de azot și alte câteva gaze. Întrucât corpul omenesc funcționează cu oxigen, fiecare din cele 100 000 de miliarde de celule ale sale are nevoie de un aport continuu și proaspăt de oxigen, altminteri moare. La nivelul plămânilor, oxigenul este extras din aerul pe care-l respirăm și este trimis la nivelul tuturor țesuturilor, prin intermediul globulelor roșii din sânge. Celulele bine oxigenate sunt sănătoase și contribuie la bunăstarea generală a organismului. Tot ceea ce stânjenește accesul oxigenului la nivelul plămânilor sau eliberarea lui spre celulele organismului are consecințe negative asupra sănătății.

Moleculele aerului pot fi încărcate electric, pozitiv sau negativ. Aerul poluat este, de obicei, plin de ioni pozitivi. El se găsește în apropierea marilor artere rutiere, a



aeroporturilor, precum și în zonele neaerisite.

Aerul bogat în ioni negativi se găsește din abundență în jurul lacurilor, în păduri, lângă râuri și căderi de apă, la țărnul mărilor și după o furtună cu ploaie. Această varietate de aer îi înmprospătează și înviorează pe cei care îl respiră.

Există poluanți periculoși ce se pot acumula în interiorul locuințelor. Anumite obiecte din lemn emană mici cantități de formaldehidă. O serie de vapori chimici se degajă din covoare, mochete, tapițerie, produsele de curățare, aparatura electrocasnică și hainele recent curățate chimic. Monoxidul de carbon și dioxidul de azot sunt două gaze otrăvitoare ce pot proveni din sobele și mașinile de gătit cu gaz, petrol sau cărbuni, precum și din aparatele de încălzire care funcționează cu kerosen. Alți poluanți sunt: praful, acarienii de interior, mușgaiurile, ciupercile, ozonul, plumbul, azbestul, reziduurile de pesticide și, în anumite regiuni, vaporii de radon. Simptomele produse de acești poluanți sunt: usturimi ale ochilor, dureri în gât, tuse, mâncărime, dureri de cap, astenie, greață, amețeli, senzație de epuizare și depresie. Măsuri de evitare a poluării aerului din locuințe:

- interziceți fumatul în interiorul camerelor, deoarece fumul de țigară conține substanțe chimice periculoase;
- aparatele care funcționează cu gaze să aibă dispozitive de eliminare a gazelor de ardere în aerul atmosferic;
- evitați curățarea chimică a hainelor;
- curățați cu regularitate conductele și filtrele de aer ale dispozitivelor de încălzire și condiționare a aerului;
- folosiți cât mai rar naftalină, substanțe de înmprospătare a aerului;
- evitați ambalarea motorului mașinii în garajul atașat locuinței sau în apropierea unei ferestre deschise;
- realizați zilnic o ventilație încrucișată prin deschiderea ferestrelor. Aerul proaspăt nu numai că diluează vaporii poluanți din interior, diminuându-le potențialul toxic, dar îmbogățește și aerul viciat, care conține tot mai puțin oxigen și tot mai mult dioxid de carbon și alte reziduuri, care produc: somnolență, oboseală și dureri de cap. Dacă este posibil, dormiți cu o fereastră deschisă.

Pentru a realiza o bună oxigenare a organismului, luați-vă timp de mai multe ori pe zi să respirați profund și faceți exerciții fizice, care dilată și deschid vasele sangvine, măbind în același timp viteza de circulație a globulelor roșii încărcate cu oxigen.

Împodobiți-vă locuința cu o plantă de interior la fiecare 10 metri pătrați. Plantele absorb dioxidul de carbon și gazele poluante și eliberează oxigen și ioni negativi.

Faceți pauze dese în timpul lucrului. Întindeți-vă, ridicați-vă de pe scaun, plimbați-vă puțin, urcați câteva scări.

Nu fumați și nu lăsați să se fumeze în preajma dumneavoastră.

## **SOARELE**

Razele soarelui au următoarele efecte benefice pentru organismul uman:

1. Omoară microbii. Acesta este unul dintre motivele pentru care este important să scoatem

la soare, în aer liber, covoarele, păturile și plăpumile.

2. Expunerea cu grijă la soare conferă pielii o strălucire și un aspect sănătos, crescându-i elasticitatea și făcând-o mai pliabilă. O piele moderat bronzată este mai rezistentă la infecții și la arsuri solare, decât pielea care nu a fost expusă la soare.

3. Soarele sporește buna dispoziție și ridică moralul. Aveți grijă să nu vă expuneți prea mult, numai dimineața, până în ora 11, iar persoanele cu pielea deschisă la culoare, blonde sau roșcate, sunt sfătuite să aplice o cremă protectoare înainte de expunerea la soare. Purtați ochelari de soare, atât în anotimpul însorit, cât și când mergeți iarna la munte, deoarece zăpada reflectă radiațiile solare, care sunt periculoase prin intensitatea lor. Alături de exercițiul fizic, lumina soarelui constituie un tratament adjuvant în caz de depresie acută sau cronică – lucru pe care nu trebuie să-l uităm în timpul lunilor reci și întunecoase ale iernii.

4. Sub acțiunea razelor solare asupra pielii, organismul fabrică vitamina D, care face posibilă absorbția calciului din intestin și ajută organismul să clădească oase puternice. În felul acesta, soarele previne apariția rahitismului la copii și a osteoporozei la adulți.

5. Razele soarelui scad nivelul colesterolului, întăresc sistemul imunitar, grăbesc vindecarea în pusele inflamatorii ale artritei și ușurează unele simptome ale sindromului premenstrual.

Expunerea excesivă la soare reprezintă unul dintre factorii de risc majori în apariția cancerului de piele – în special în cazul persoanelor cu pielea deschisă la culoare și care au un regim alimentar bogat în grăsimi. Arsurile solare ale pielii distrug o parte de țesut sănătos și viu. Arsurile repetate produc modificări ireversibile, care pot iniția apariția cancerului cutanat. În plus, arsurile repetate și bronzarea intensă distrug treptat țesutul elastic și glandele uleioase ale pielii, ducând la apariția ridurilor și la îmbătrânirea prematură a pielii.

Recomandări pentru evitarea acestor efecte nocive: persoanele cu ten deschis sau cu păr roșcat trebuie să înceapă expunerea la soare cu 5 minute zilnic, persoanele brunete pot începe cu 15 minute în fiecare zi. Se poate ajunge la 20-30 minute în fiecare zi, dar înainte de ora 11. Când intensitatea radiațiilor solare este foarte mare, după ora 12, purtați haine protectoare, ochelari de soare și aplicați pe suprafața pielii creme protectoare. Fiți atenți și iarna, când pământul este acoperit cu zăpadă. Dacă urmează să plecați în excursie sau în concediu, expuneți-vă pielea cu câteva zile înainte, până capătă o culoare roz.

Pentru sinteza vitaminei D sunt necesare câteva minute de expunere la soare a pielii mâinilor și a feței în fiecare zi.

Lăsați soarele să pătrundă nestingherit în interiorul locuinței dumneavoastră în fiecare zi. Sănătatea și moralul dumneavoastră vor avea de câștigat.

### **EXERCITIUL FIZIC**

Exercițiul fizic are următoarele beneficii:

1. Stimulează secreția de endorfine, hormoni ce produc o bună dispoziție și promovează sănătatea.
2. Întărește inima, scade tensiunea arterială și pulsul de repaus, protejând astfel inima și vasele sangvine.

3. Scade nivelul LDL-colesterolului sangvin și deseori crește nivelul HDL-colesterolului, reducând și pe această cale riscul cardiac și vascular. (LDL este un compus care transportă colesterolul și care este dăunător, în timp ce HDL este benefic.)
4. Întărește oasele, ajutând la fixarea calciului și a altor minerale. Persoanele sedentare trecute de cincizeci de ani pierd din ce în ce mai mult calciu și masă osoasă.
5. Combate depresia. Exercițiul în aer liber înlătură depresia, atât de invalidantă.
6. Înlătură anxietatea și stresul.
7. Sporește vigoarea și eficiența în toate domeniile vieții.
8. Ajută la menținerea unei greutate corporale ideale prin dezvoltarea musculaturii și arderea grăsimii. Exercițiul fizic moderat scade pofta de mâncare prin creșterea temporară a nivelului zahărului sangvin.
9. Îmbunătățește circulația, ajutând astfel la vindecarea zonelor lezate ale organismului și limpește mintea.
10. Este și unul dintre cele mai bune somnifere.

Care sunt exercițiile fizice recomandate? Mersul pe jos, înotul, ciclismul, grădinăritul și activitatea în jurul casei. La fel de utile sunt și jocurile cu mingea, dar să nu se cultive spiritul de competiție. Pentru cei mai antrenați, alergatul, urcatul scărilor, escaladarea munților, schiul alpin și săritul cu coarda pot constitui variante foarte potrivite. Atunci când condițiile meteo nu permit exercițiul în aer liber, acesta poate fi făcut și în cameră (alergatul pe loc) sau în săli de sport, pe aparate speciale. Pentru a fi eficient, exercițiul fizic activ (aerobic) trebuie să fie executat în ritm vioi și să dureze cel puțin 15-20 de minute fără întrerupere. Beneficii maxime se obțin pentru o durată a exercițiului fizic zilnic de 30-40 de minute. Pentru cei cu exces ponderal, durata exercițiilor fizice trebuie să fie de o oră zilnic. Aceasta se poate împărți în două sau trei ședințe.

## **ODIHNA**

Odihna reprezintă o parte importantă a ritmului vieții. Multe persoane, de altfel sănătoase, duc o viață sedentară, lucrând în spații închise și fiind nevoite să facă față stresului și problemelor ce-i secătuesc emoțional. Ele nu se simt odihnite dimineața, când se ridică din pat. Insomnia datorată cofeinei din cafea, coca-cola și ceaiul negru pe care nouă din zece persoane le consumă este o altă cauză a oboselii. Simptomele oboselii cronice sunt: lipsa de putere, creșterea iritabilității, scăderea randamentului și a rezistenței la boli, lipsa de calm și răbdare. Oboseala poate duce la epuizare și depresie.

Odihna dă organismului răgaz să se refacă. În timpul ei au loc: înlăturarea toxinelor, repararea defectelor, resintetizarea enzimelor consumate și refacerea rezervelor energetice. Odihna ajută la vindecarea rănilor și a infecțiilor, înlăturarea stresului și a altor traume emoționale. Repausul întărește sistemul imunitar, crescând astfel rezistența organismului la îmbolnăvire. Odihna adecvată este capabilă să prelungească durata vieții. Persoanele care dorm în mod regulat 7-8 ore în fiecare noapte au un indice de mortalitate mai scăzut decât cei care dorm fie mai puțin de 7 ore, fie mai mult de 8 ore. Nou-născuții au nevoie de 16-20 ore de somn zilnic, iar copiii mai mari au nevoie de 10-12 ore de somn din 24 de ore.

Societatea noastră recunoaște nevoia omului de odihnă. Week-end-urile de 2 zile și concediile anuale și-au dovedit din plin utilitatea.

În timpul somnului normal, organismul trece în mod repetat prin perioade de somn superficial și profund. În timpul somnului superficial se derulează visele, care oferă posibilitatea unei descărcări naturale a presiunilor și tensiunilor acumulate în timpul zilei. Somnul indus medicamentos, deși produce o binevenită stare de inconștiență, suprimă faza de somn cu vise și somnul nu este odihnitor, iar pacienții nu se simt energici când se trezesc. Somniferele pot fi utile în anumite urgențe, însă dacă sunt folosite mai mult timp, pot grăbi instalarea oboselii cronice. Iată câteva sfaturi pentru un somn odihnitor:

- Faceți pauze dese în timpul lucrului, pentru a respira adânc, a vă plimba puțin sau a bea un pahar cu apă.
- Exersați zilnic 30-60 de minute. Acesta vă relaxează, vă reface disponibilul energetic, ajută la îndepărtarea depresiei și combate tensiunea nervoasă: „Dulce este somnul lucrătorului, fie că a mâncat mult, fie că a mâncat puțin, dar pe cel bogat nu-l lasă îmbuibarea să doarmă.” (Eclesiastul 5:12)
- Adoptați un program regulat de culcare și trezire devreme (culcare cel târziu la ora 22 și trezire cel târziu la 6 dimineața). Este important să dormiți cel puțin 2 ore înainte de miezul nopții, când este maximă concentrația hormonului de creștere, necesar refacerii celulelor distruse.
- Serviți masa de seară cu 5 ore înainte de culcare și mâncați ceva foarte puțin și ușor. Digestia durează 5 ore și dacă stomacul este plin, el trebuie să digere hrana. Acest proces e coordonat de creier, care nu se poate odihni.
- Faceți o baie caldă, dar nu fierbinte înainte de culcare, pentru a vă relaxa.
- Numărați binecuvântările pe care Dumnezeu le-a revărsat asupra dumneavoastră și umpleți-vă mintea cu recunoștință și mulțumire.

Însuși Dumnezeu, Creatorul nostru, a pus deoparte a șaptea zi din săptămână ca zi de odihnă și închinare înaintea Lui, vezi Geneza 2:3: „Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că în ziua aceasta S-a odihnit de toată lucrarea Lui, pe care o zidise și o făcuse.” Dumnezeu a sfințit sâmbăta încă de la creațiune, pentru toți oamenii, nu numai pentru evrei, deoarece atunci nu exista poporul evreu. Dumnezeu le făgăduiește binecuvântarea Sa tuturor celor ce vor sfinți Sabatul, vezi Isaia 56: 6 și 7: „pe toți cei ce vor păzi Sabatul, ca să nu-l pângărească și vor stăruii în legământul Meu, îi voi aduce la muntele Meu cel sfânt și-i voi umplea de veselie în Casa Mea de rugăciune... căci Casa Mea se va numi o casă de rugăciune pentru toate popoarele.”

## **CREDINTA ÎN DUMNEZEU**

Fericirea de durată nu se obține cu droguri, iar mulțumirea nu se găsește în sticle sau pastile. Pacea interioară nu se poate administra intravenos. Recunoștința și mulțumirea nu se pot cumpăra din farmacie sau de la supermarket. Biblia spune că urmarea impulsurilor carnale sau a îndemnurilor firii pământești duce la rezultate negative: imoralitatea, desfrâul, lăcomia, neînțelegerile de tot felul, bețiile, izbucnirile de mânie, vezi epistola lui Pavel către

Galateni 5:19-21. Dumnezeu dorește să avem parte de lucruri mai bune: dragostea, pacea, vindecarea, îndelunga răbdare, vezi Galateni 5:22-23. Aceste daruri se pot obține doar prin cultivarea naturii noastre spirituale. Nutrirea în suflet a amărăciunii sau a urii și hrănirea gândurilor și simțămintelor negative ne pot îmbolnăvi, pe când cultivarea gândurilor și simțămintelor pozitive ne poate însănătoși, vezi Proverbe 17:22: „O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele.” Natura noastră spirituală se poate cultiva prin: studiul Bibliei, cântarea de imnuri de laudă la adresa lui Dumnezeu și înălțarea de rugăciuni pentru obținerea roadelor Duhului Sfânt: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea, înfrânarea poftelor. (Galateni 5:22-23)

Psalmul 139:14 spune că omul este o ființă minunată. Noi nu venim pe lume – așa cum susțin unii evoluționiști – doar cu un echipament minim necesar pentru supraviețuire. Fiecăruia dintre noi îi este dată o conștiință, care are rolul de a ne ține pe calea cea bună; un întreg arsenal de simțăminte și emoții, care au menirea de a ne îmbogăți viețile și un creier pe care nu-l folosim la potențialul maxim. Sănătatea și bunăstarea nu sunt totul. Nici bogăția, celebritatea, aspectul fizic plăcut sau puterea nu sunt suficiente. Un stil de viață ideal presupune creștere și dezvoltare spirituală. Aceasta ne impregnează cu un spirit de mulțumire, care ne face să înțelegem că, dacă nu suntem mulțumiți cu ceea ce avem, nu vom fi niciodată mulțumiți cu ceea ce dorim să avem.

Îngăduiți acelor năzuințe adânci, inexplicabile, din sufletul dumneavoastră să vă conducă la Dumnezeu, care vă poate umple viața de speranță și sens, prin faptul că atât de mult ne-a iubit, încât L-a dat pe singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viața veșnică. (Evanghelia după Ioan 3: 16) Creșterea spirituală umple golul sufletesc și ne dă o viață plină de sens, care se va prelungi în veșnicie.

## CUMPATAREA

Cumpătarea înseamnă abținerea de la tot ce este dăunător sănătății și folosirea cu moderație din mijloacele puse la îndemâna noastră de bunul Dumnezeu, Creatorul și Răscumpărătorul nostru din păcat. Foarte dăunătoare sunt drogurile.

1. Dintre acestea, tutunul este cel mai de temut din lume, prin multiplele sale efecte nocive și prin dependență. Tutunul ucide în fiecare an mai mulți oameni decât reușesc să o facă: accidentele rutiere, incendiile, celelalte droguri, SIDA și crimele la un loc. Dar tutunul ucide și fumători pasivi, cei care sunt nevoiți să respire fumul de țigară al fumătorilor. Tabagismul reprezintă cel mai mare factor de risc evitabil de deces prematur, incapacitate și boală. Căile respiratorii normale ale omului sunt căpușite cu milioane de perișori minusculi, numiți „cili”. Ei acționează ca niște perișori, protejând canalele aeriene de praf, gudroane și alte corpuri străine, pe care le mătură în susul acestora până ce pot fi eliminate. De fiecare dată însă, când o rafală de fum de țigară se abate asupra acestor cili, mișcările lor devin mai lente și în scurt timp încetează cu totul. Ca urmare, gudroanele din fumul de țigară se fixează pe pereții căilor aeriene și încep să se insinueze printre celulele care le căpușesc pe dinăuntru. Cu timpul, această iritație continuă transformă unele din aceste celule în celule canceroase. Această transformare necesită mai mulți ani. O dată apărut însă, cancerul își

croiește drum din ce în ce mai adânc în plămâni. De cele mai multe ori, atunci când este diagnosticat, nu se mai poate trata cu succes.

Fumatul este răspunzător de 30% din decesele prin boala coronariană și în proporție și mai mare de decesele prin accidente vasculare cerebrale. Nicotina și monoxidul de carbon constituie principalii factori incriminați în favorizarea apariției bolilor cardiovasculare. Nicotina produce vasoconstricție în special în teritoriul arterelor mici, privând astfel inima, creierul, plămânii și alte organe vitale de oxigenul necesar. Nicotina produce și o senzație de bine, de relaxare, acesta fiind și motivul pentru care atâția oameni aleg să fumeze. În plus, nicotina dă dependență. Monoxidul de carbon interferează în mod direct cu capacitatea globulelor roșii de a transporta oxigenul. Aceasta duce la apariția senzației de lipsă de aer, la scăderea rezistenței și favorizează și accelerează procesul de îngustare și astupare a arterelor (ateroscleroza).

Fumatul crește riscul de cancer al cavității orale, laringelui, esofagului, stomacului, pancreasului, vezicii urinare, rinichilor și colului uterin. O altă consecință a fumatului este emfizemul pulmonar, distrugerea țesutului pulmonar, ducând în cele din urmă la moarte prin sufocare. Ulcerele gastrice și duodenale sunt cu 60% mai frecvente la fumători, deoarece fumatul stimulează secreția de acid clorhidric a sucului gastric, care atacă mucoasa gastrică. Fumatul favorizează pierderea calciului din oase, accelerând procesul de rarefiere a acestora, proces numit osteoporoză. Fumatul de către gravide are consecințe negative asupra dezvoltării fetale și crește riscul morții după naștere.

Peste 80% din cancerele pulmonare și 50% din cancerele vezicii urinare ar putea fi prevenite, dacă persoanele în cauză s-ar lăsa de fumat. Cei care renunță la fumat încep să se vindece aproape imediat. Pe măsură ce nicotina și monoxidul de carbon sunt eliminate din organism, riscul de îmbolnăvire cardiovasculară legat de fumat scade dramatic. Riscul îmbolnăvirii de cancer scade mai lent, pericolul fiind tot mai mic, pe măsură ce săptămânile și lunile trec fără a mai fuma. Alte lucruri pentru care merită să te lași de fumat: simțământul victoriei, creșterea respectului de sine, recâștigarea unei respirații plăcute și a capacității de a simți gustul alimentelor, creșterea rezistenței generale a organismului și îmbunătățirea stării de sănătate, instalarea unui simțământ de bine și de eliberare de sub puterea unei deprinderi incomode, costisitoare, dăunătoare și din ce în ce mai nepopulare.

Jumătate din fumătorii care fumează în mod regulat vor deceda ca urmare a unei afecțiuni legate de acest obicei. Ei pierd, în medie, 8,3 ani din speranța de viață, adică 12 minute pentru fiecare țigară fumată. În 1 Corinteni 6:19-20, apostolul Pavel spune:

„Nu știți că trupul vostru este templul Duhului Sfânt?... Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.”

2. Efectele dăunătoare ale alcoolului sunt: favorizează apariția hipertensiunii arteriale și are un efect toxic direct asupra mușchiului cardiac, producând cardiomiopatia dilatativă. Alcoolul crește riscul apariției accidentului vascular cerebral, al morții subite prin tulburări de ritm cardiac și cardiomiopatii, al insuficienței cardiace congestive, cirozei hepatice și al cancerului. Alcoolul crește morbiditatea și durata spitalizării, scăzând în același timp, numărul de ani rodnici din viața băutorului. El face ravagii în viețile membrilor familiei și

prietenilor consumatorului de alcool. Dar cele mai triste statistici sunt cele referitoare la copiii condamnați la o viață de retardați mintal și fizic, ca urmare a obiceiului părinților lor de a consuma alcool. „Vinul este batjocoritor, băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept.” (Proverbe 20:1)

3. Cafeina se găsește în cafea, coca-cola, ceaiul negru. Chiar și doze reduse de cafeină, consumate regulat într-o perioadă mai lungă de timp, vor produce dependență. Când se încetează consumul de cafeină, cel mai obișnuit simptom care apare este durerea de cap, cu o intensitate variind de la ușoară la severă. Alteori se declanșează o criză migrenoasă. Apar și alte manifestări fizice, cum ar fi senzația de epuizare, pierderea poftei de mâncare, grețuri și vărsături. Aceste simptome durează una până la cinci zile. Manifestările psihologice ale sindromului de „înțărare” sunt și mai greu de suportat. Deseori apare depresia. Oamenii se obișnuiesc să facă apel la aceste stimulente de mai multe ori pe zi.

Cel mai evident efect negativ al consumului de cafeină este suprastimularea sistemului nervos, cu apariția de tremor, iritabilitate, anxietate și tulburări ale somnului. Cu timpul, aceste simptome fac loc oboselii cronice, lipsei de energie și insomniei persistente.

Băuturile care conțin cafeină pot produce iritație gastrică. În vreme ce principalii agenți responsabili de acest efect sunt chimicalele, grăsimile și anumiți agenți aromatizanți, cafeina are un efect constrictor asupra vaselor sangvine, tulburând digestia. Dozele crescute de cafeină induc voma. Băuturile care conțin cafeină stimulează producția excesivă de acid la nivelul stomacului, ceea ce agravează ulcerul și gastrita.

Un alt efect negativ al cafeinei este stânjenirea absorbției calciului și fierului, ceea ce explică incidența crescută a osteoporozei și a anemiei feriprive.

Cafeina determină creșterea nivelului zahărului din sânge, care declanșează secreția de insulină, ducând la hipoglicemie. Apare sindromul „yo-yo”, caracterizat prin creșteri și scăderi succesive ale glicemiei, determinând consumarea încă a unei cești de cafea și așa mai departe.

Cafeina irită rinichii, crescând producția și eliminarea de urină. S-a stabilit o legătură între consumul cafelei și anumite tipuri de cancer ale tractului urinar.

Câteva sfaturi pentru a renunța la consumul de cafeină: dimineța la trezire, după dușul cald, faceți un scurt duș rece și apoi ștergeți-vă rapid cu prosopul. După fiecare oră de lucru (în special dacă aveți o activitate sedentară) este bine să luați o mică pauză, să vă întindeți sau să respirați adânc de câteva ori. În pauzele mai lungi, puteți să faceți o mică plimbare în pas viori. Beți de mai multe ori pe zi câte un pahar cu apă. Păstrați curățenia la locul de muncă. Când simțiți că ați obosit, apropiați-vă de fereastră și relaxați-vă ochii privind în depărtare.

4. Medicamentele sunt folosite atât în situații de urgență, cât și în afecțiuni cronice. Multe boli pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos. S-ar putea evita astfel, efectele nedorite ale medicamentelor. De exemplu, antibioticele, care adesea salvează viața, produc efecte nedorite: greață, vomă, diaree și reacții alergice. Medicamentele antihipertensive, pe lângă scăderea tensiunii arteriale, produc următoarele efecte secundare: slăbiciune, oboseală, somnolență, dureri de cap, depresie, amețeală, balonare,

transpirații, indigestie, instabilitate emoțională, creșterea colesterolului și impotență. Persoanele cu hipertensiune sunt deseori nevoite să încerce mai multe tipuri de medicamente până găsesc unul pe care-l pot tolera.

Deși majoritatea bolilor de care oamenii de azi suferă răspund favorabil la măsuri de schimbare a modului de viață, cum ar fi: alimentația vegetariană, programul regulat de exerciții fizice și normalizarea greutății corporale, medicul care alege să promoveze aceste principii, descoperă deseori că vâslește contra curentului – ceea ce nu este deloc ușor. Oamenii sunt mult mai atrași de rețete-minune și de „scurtături” când e vorba de sănătate. Mulți oameni au o încredere copilărească în medicamente pe care le folosesc ca să-i calmeze, ca să poată dormi, ca să-și păstreze greutatea ideală și ca să se protejeze de orice suferință imaginabilă. Medicii întâlnesc adesea persoane care iau câte 10-20 de pastile zilnic. Nu sunt puțini cei cărora trebuie să li se oprească administrarea de medicamente pentru a se însănătoși.

Cei mai mulți dintre noi vom avea nevoie de medicamente în anumite momente ale vieții, pentru o perioadă limitată de timp. Alte persoane vor avea nevoie de medicamente pe tot parcursul vieții lor, cum ar fi persoanele care suferă de: epilepsie, astm bronșic, diabet insulino-dependent, hipotiroidie etc. Câteva sfaturi de utilizare a medicamentelor:

- Nu asociați mai multe medicamente fără să cereți sfatul medicului.
- Pentru a evita riscul dependenței, nu luați nici un medicament mai mult timp decât v-a recomandat medicul.
- Informați medicul dumneavoastră de toate medicamentele pe care le luați.
- Nu uitați că medicamentele pentru probleme minore sau care ar putea fi rezolvate prin măsuri ce țin de stilul de viață, vă pot expune oboselii, epuizării și depresiei.

Principiile unei viețuiri sănătoase reprezintă mijlocul ales de Dumnezeu pentru alinarea suferințelor omenești și pentru a ne pregăti ca să putem sta în fața Lui, la a doua Sa venire. Aceasta este iminentă, după cum sunt redate în capitolul 24 al Evangheliei după Matei, semnele apropiatei Sale reveniri: „războaie, vești de războaie, cutremure de pământ, foamete și ciumi, hristoși mincinoși, prooroci mincinoși, înmulțirea fărădelegii, propovăduirea Evangheliei în toată lumea...Si din pricina înmulțirii fărădelegii, dragostea celor mai mulți se va răci. Dar cine va răbda până la sfârșit, va fi mântuit.”

Faptul că trăim în timpul sfârșitului este arătat în cartea profetului Daniel din Vechiul Testament, cap.12:4: „Tu, însă, Daniele, ține ascunse aceste cuvinte și pecetluiește cartea, până la vremea sfârșitului. Atunci mulți o vor citi și cunoștința va crește.” Profețiile din Daniel au fost descifrate încă din a doua jumătate a secolului al XIX- lea, iar secolul al XX- lea s-a caracterizat prin descoperiri uimitoare și dezvoltarea tehnicii, științei și medicinei, împlinind profeția: „cunoștința va crește”.

Cartea Apocalipsa sau Descoperirea sfântului apostol Ioan, a fost scrisă de către acesta în secolul I după Hristos, în urma viziunilor primite de la Dumnezeu, când era exilat pe insula Patmos de către împăratul roman Domițian, din pricina credințioșiei lui față de Cuvântul lui Dumnezeu. În această carte, Dumnezeu transmite trei solii și avertizări solemne tuturor locuitorilor pământului, pentru a le înțelege și a le asculta, ca să putem scăpa de



judcățiile Sale împotriva celor nelegiuiți, care calcă în picioare Legea Sa și îi persecută pe slujitorii Săi credincioși.

Prima solie îngerească se găsește în Apocalipsa, cap. 14, versetele 6-7: Si am văzut un alt înger care zbura prin mijlocul cerului, cu o Evanghelie veșnică, pentru ca s-o vestească locuitorilor pământului, oricărui neam, oricărei seminții, oricărei limbi și oricărui norod. El zicea cu glas tare: „Temeți-vă de Dumnezeu și dați-I slavă, căci a venit ceasul judecății Lui; și închinați-vă Celui ce a făcut cerul și pământul, marea și izvoarele apelor!”

„Ceasul judecății Lui” se referă la judecata dinaintea celei de a doua veniri a Domnului Iisus, pe norii cerului, însoțit de îngerii Săi, vezi Daniel 7: 9-10 și 13-14: „Mă uitam la aceste lucruri, până când s-au așezat niște scaune de domnie. Si un Îmbătrânit de zile a șezut jos. Haina Lui era albă ca zăpada și părul capului Lui era ca niște lână curată; scaunul Lui de domnie era ca niște flăcări de foc și roatele Lui ca un foc aprins. Un râu de foc curgea și ieșea dinaintea Lui. Mii de mii de slujitori Îi slujeau și de zece mii de ori zece mii stăteau înaintea Lui. S-a ținut judecata și s-au deschis cărțile...M-am uitat în timpul vedeniilor mele de noapte și iată că pe norii cerului a venit unul ca un fiu al omului; a înaintat spre Cel Îmbătrânit de zile și a fost adus înaintea Lui. I S-a dat stăpânire, slavă și putere împărătească, pentru ca să-l slujească toate popoarele, neamurile și oamenii de toate limbile. Stăpânirea Lui este o stăpânire veșnică și nu va trece nicidecum și Împărăția Lui nu va fi nimicită niciodată.” Când Domnul Iisus revine, răsplata Lui este cu El, ca să dea fiecăruia după faptele Lui, vezi Apocalipsa 22:12: „Iată, Eu vin curând și răsplata Mea este cu Mine, ca să dau fiecăruia după fapta lui.”

Această judecată de cercetare a început în anul 1844 și are drept urmare curățirea Sanctuarului ceresc, în strânsă legătură cu curățirea inimilor celor credincioși de orice păcat, vezi Daniel 8:14: „Până vor trece două mii trei sute de seri și dimineți, apoi sfântul Locaș va fi curățit!” Existența sanctuarului ceresc unde Domnul Hristos mijlocește ca Mare Preot în favoarea tuturor păcătoșilor este dovedită în Epistola lui Pavel către Evrei, cap. 8: 1-2: „Punctul cel mai însemnat al celor spuse este că avem un Mare Preot, care S-a așezat la dreapta scaunului de domnie al Măririi, în ceruri, ca slujitor al Locului prea sfânt și al adevăratului cort, care a fost ridicat nu de un om, ci de Domnul.” Vezi și Evrei 9: 11-12: „Dar Hristos a venit ca Mare Preot al bunurilor viitoare, a trecut prin cortul acela mai mare și mai desăvârșit, care nu este făcut de mâini, adică nu este din zidirea aceasta; și a intrat odată pentru totdeauna în Locul prea sfânt, nu cu sânge de țapi și de viței, ci cu însuși sângele Său, după ce a căpătat o răscumpărare veșnică.”

În anul 457 înainte de Hristos, împăratul Artaxerxe a dat un decret pentru rezidirea Ierusalimului, consemnat în cartea lui Ezra, cap. 7:12-28: „Artaxerxe, împăratul împăraților, către Ezra, preotul și cărturarul iscusit în Legea Dumnezeului cerurilor și așa mai departe: Am dat poruncă să se lase să plece aceia din poporul lui Israel, din preoții și din Leviții lui, care se află în împărăția mea și care vor să plece cu tine la Ierusalim...să duci argintul și aurul pe care împăratul și sfetnicii lui l-au dăruit cu dragă inimă Dumnezeului lui Israel, a cărui locuință este la Ierusalim, tot argintul și aurul pe care-l vei găsi în tot ținutul Babilonului și darurile de bunăvoie făcute de popor și preoți pentru Casa Dumnezeului lor la Ierusalim...Tot ce este

poruncit de Dumnezeu cerurilor să se facă întocmai pentru Casa Dumnezeului cerurilor, ca să nu vie mânia Lui asupra împărăției, asupra împăratului și asupra fiilor săi...”

Anul 457 înainte de Hristos, când împăratul Artaxerxe a dat porunca pentru rezidirea Ierusalimului este punctul de plecare pentru calcularea profeției de 2300 de seri și dimineți, vezi Daniel 9: 24-27, unde îngerul Gavriil a fost trimis de Mihail (Domnul Iisus) la Daniel, ca să-i explice vedenia, pentru că nu o înțelesese: „Saptezeci de săptămâni au fost hotărâte asupra poporului tău...Să știi dar și să înțelegi, că de la darea poruncii pentru zidirea din nou a Ierusalimului, până la Unsul (Mesia), la Cârmitorul vor trece șapte săptămâni, apoi timp de șasezeci și două de săptămâni, piețele și gropile vor fi zidite din nou și anume în vremuri de strâmtorare... El va face un legământ trainic cu mulți, timp de o săptămână, dar la jumătatea săptămânii va face să înceteze jertfa și darul de mâncare...” Saptezeci de săptămâni înseamnă 490 de zile. În profeția biblică, o zi literală înseamnă un an calendaristic, vezi Numeri 14:34: „După cum în patruzeci de zile ați iscodit țara, tot așa, patruzeci de ani veți purta pedeapsa fărădelegilor voastre; adică un an de fiecare zi: și veți ști atunci ce înseamnă să-Mi trag Eu mâna de la voi” și Ezechiel 4:6: „După ce vei isprăvi aceste zile, culcă-te a doua oară pe coasta dreaptă și poartă nelegiuirea casei lui Iuda patruzeci de zile; îți pun câte o zi pentru fiecare an.” Din anul 457 înainte de Hristos, calculând șapte plus șizeci și două de săptămâni, rezultă șizeci și nouă de săptămâni, adică 483 de zile, deci 483 de ani. Deoarece nu există anul 0, adăugând 483 de ani la anul 457 înainte de Hristos, ajungem în anul 27 după Hristos, când Domnul Iisus a fost botezat de Ioan Botezătorul în râul Iordan, vezi cap. 1 din Evanghelia după Marcu, versetele 9-11. „La jumătatea săptămânii va face să înceteze jertfa și darul de mâncare”: după 3 ani și jumătate, în anul 31 după Hristos, Domnul Hristos a fost răstignit, moment în care perdeaua dinăuntrul templului s-a despiciat de sus până jos, arătând că nu mai erau necesare aceste legi ceremoniale, deoarece ele arătau spre Domnul Hristos, „Mielul lui Dumnezeu, care ridică păcatul lumii” și Acesta tocmai fusese jertfit. „El va face un legământ trainic cu mulți timp de o săptămână”: adăugând 7 ani la anul 27, ajungem la anul 34 după Hristos, când poporul evreu a lepădat Evanghelia, omorându-l pe martirul Stefan cu pietre, iar apostolii s-au împrăștiat ca să vestească Evanghelia Neamurilor, vezi Faptele apostolilor, cap. 7.

Din anul 457 înainte de Hristos, adăugând 2300 de ani, ajungem în anul 1844 era noastră, când, după cum arată profeția din Daniel 8:14, Domnul Hristos a intrat în Locul prea Sfânt din Sanctuarul ceresc, pentru a îndeplini ultima lucrare din Planul de Mântuire: judecata de cercetare a inimilor și caracterelor creștinilor și curățirea sanctuarului ceresc, înainte de a reveni să-i ia cu El pe cei neprihăniți și să-i pedepsească pe cei nelegiuiți, care au respins mila și harul Său! Această curățire a sanctuarului ceresc este echivalentă zilei ispășirii din serviciul sanctuarului pământesc, când oamenilor li se cerea să-și smerească sufletele și să se cerceteze cu adâncă umilință și regret pentru păcatele făptuite, pentru a primi iertarea, în virtutea jertfei, care arăta către Domnul Hristos, Jertfa desăvârșită a lui Dumnezeu, vezi Leviticul 16: 29-34.

Prima solie îngerească ne îndeamnă să ne închinăm lui Dumnezeu: Celui ce a făcut cerul și pământul, marea și izvoarele apelor, aceeași închinare pe care ne-o pretinde

Dumnezeu în porunca a patra din Decalog, vezi Exodul 20: 8-11: „Adu-ți aminte de ziua de odihnă ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nici o lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea, și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit: de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o.” Dumnezeu a sfințit sâmbăta încă de la creațiune, vezi Geneza 2: 1-3: „Astfel au fost sfârșite cerurile și pământul și toată oștirea lor. În ziua a șaptea Dumnezeu Si-a sfârșit lucrarea, pe care o făcuse; și în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o făcuse. Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui, pe care o zidise și o făcuse.” La creațiune, când încă nu exista poporul evreu, Dumnezeu a poruncit tuturor oamenilor să I se închine sâmbăta. În Evanghelia după Marcu, la cap. 2: 27-28, Domnul Iisus a afirmat că Sabatul a fost creat pentru toți oamenii, deoarece El nu face diferențe între ei: „Sabatul a fost făcut pentru om, iar nu omul pentru Sabat; așa că Fiul omului este Domn chiar și al Sabatului.”

În Evangheliile după Matei 28: 1-7, Marcu 16: 1-2, Luca 24: 1-3, Ioan 20: 1, se relatează că Domnul Iisus a înviat duminică, în prima zi a săptămânii: „La sfârșitul zilei Sabatului, când începea să se lumineze înspre ziua dintâi a săptămânii, Maria Magdalena și cealaltă Marie au venit să vadă mormântul. Și iată că s-a făcut un mare cutremur de pământ; căci un înger al Domnului s-a pogorât din cer, a venit și a prăvălit piatra de la ușa mormântului și a șezut pe ea. Înfățișarea lui era ca fulgerul și îmbrăcămintea lui albă ca zăpada. Străjerii au tremurat de frica lui și au rămas ca niște morți. Dar îngerul a luat cuvântul și a zis femeilor: „Nu vă temeți, căci știu că voi căutați pe Iisus, care a fost răstignit. Nu este aici; a înviat, după cum zisese. Veniți de vedeți locul unde zăcea Domnul și duceți-vă repede de spuneți ucenicilor Lui că a înviat dintre cei morți. Iată că El merge înaintea voastră în Galilea; acolo Îl veți vedea. Iată că v-am spus lucrul acesta.” (Matei 28: 1-7) Din acest pasaj, deducem că, duminică fiind prima zi a săptămânii, sâmbăta este ziua a șaptea, pe care Dumnezeu ne cere s-o sfințim, ca semn de închinare datorată Lui, vezi Exodul 31: 13-14: „Să nu care cumva să nu țineți sabatele Mele, căci acesta va fi între Mine și voi și urmașii voștri, un semn după care se va cunoaște că Eu sunt Domnul, care vă sfințesc. Să țineți Sabatul, căci el va fi pentru voi ceva sfânt. Cine îl va călca, va fi pedepsit cu moartea, cine va face vreo lucrare în ziua aceasta, va fi nimic din mijlocul poporului său.”

Că sâmbăta este ziua a șaptea se vede și în limbile germanice: engleză, germană: prima zi e duminică sau ziua soarelui: Sunday, Sonntag, sâmbăta fiind ziua a șaptea: Saturday, Samstag. În germană, miercuri înseamnă mijlocul săptămânii: Mittwoch, adică sunt trei zile înainte de miercuri: duminică, luni și marți, și trei zile după ea: joi, vineri, sâmbătă, deci, sâmbăta este ziua a șaptea.

Apostolii care au vestit Evanghelia în primul secol după Hristos, ajungând și pe meleagurile noastre, au sfințit tot sâmbăta, și nu duminică, (așa cum pretind unii preoți, în cinstea învierii Domnului Iisus), vezi Faptele apostolilor, cap. 13, versetele 14, 42 și 44: „În ziua Sabatului au intrat în sinagogă și au șezut jos...Când au ieșit afară, Neamurile i-au rugat

să le vorbească și în Sabatul viitor despre aceleași lucruri...În Sabatul viitor, aproape toată cetatea s-a adunat ca să audă Cuvântul lui Dumnezeu.”

Dacă sâmbăta este ziua a șaptea, pe care au sfințit-o Dumnezeu și apostolii, de ce astăzi majoritatea creștinilor sărbătoresc duminica? Schimbarea s-a produs în anul 321 după Hristos, când împăratul Constantin, primul împărat roman care a acceptat creștinismul, a dat decretul imperial ca „toți creștinii să se odihnească duminica, în venerabila zi a soarelui.” În loc ca acest împărat păgân să fie convertit la creștinism, el a introdus în religia creștină, practicile păgâne ale romanilor, printre care și închinarea în ziua soarelui, deoarece romanii aveau cultul soarelui și se închinau lui! La început, creștinii au ținut și sâmbăta și duminica, dar ulterior biserica romano-catolică a înălțat tot mai mult sfințirea duminicii, făcând să circule rapoarte mincinoase despre persoane care ar fi lucrat duminica și ar fi fost lovite pe loc de judecățile lui Dumnezeu, cât și despre persoane care, onorând duminica, ar fi fost binecuvântați vizibil de Dumnezeu! Pe de altă parte, au cerut ca în zilele de sâmbătă oamenii să postească, pentru a face din ea o zi neplăcută. Pentru a înșela mai bine, în țările cu limbi latine, numele primei zile a săptămânii a fost schimbat din „ziua soarelui” în „ziua Domnului”, adică Dominus dies, ulterior devenind „Dominica” și duminica. Oamenii fiind superstițioși și neavând acces la studiul Bibliei, pentru că nu era tradusă în limbile lor materne, iar cei mai mulți nu știau carte și li se inoculase ideea preconcepută că numai preoții puteau explica Biblia, au crezut aceste zvonuri mincinoase. Unii preoți romani, având cultul soarelui, au asociat ideea că Domnul Hristos, fiind „Soarele neprihănirii”, ar fi onorat ca oamenii să se închine în ziua soarelui. Tot romanii au introdus în creștinism și sărbătoarea Crăciunului, pe care ei o țineau în cinstea soarelui, deoarece, după solstițiul de iarnă din 21 decembrie, ziua începea să se mărească, iar noaptea să scadă. Dovadă că această sărbătoare este de origine păgână este și faptul că se sărbătorește timp de 3 zile, obicei preluat din religiile orientale. Nicăieri în Biblie nu se menționează data nașterii Domnului Iisus, pentru că Dumnezeu nu dorește ca noi să sărbătorim întruparea Lui, ci mai degrabă să apreciem jertfa Sa infinită pentru noi și să-L primim în inimile noastre, prin credință, ca Domn și Mântuitor personal.

Dumnezeu ne-a prevenit că o putere politico-religioasă, simbolizată printr-o fiară cu zece coarne va schimba Legea Sa, vezi Daniel 7: 23-26: „Fiară a patra este o a patra împărăție care va fi pe pământ. Ea se va deosebi de toate celelalte, va sfâșia tot pământul, îl va călca în picioare și-l va zdrobi. Cele zece coarne înseamnă că din împărăția aceasta se vor ridica zece împărați. Iar după ei se va ridica un altul, care se va deosebi de înaintașii lui și va doborî trei împărați. El va rosti vorbe de hulă împotriva Celui Prea Înalt, va asupri pe sfinții Celui Prea Înalt și se va încumeta să schimbe vremile și legea; și sfinții vor fi dați în mâinile lui timp de o vreme, două vremi și o jumătate de vreme. Apoi va veni judecata și i se va lua stăpânirea, care va fi prăbușită și nimicită pentru totdeauna.” Cele zece coarne reprezintă cele zece state în care s-a divizat imperiul roman de apus, după invazia triburilor barbare: herulii, francii, vizigoții, ostrogoții, saxonii, alemanii, burgunzii, vandalii, suevii, lombarzii. Doborârea celor trei coarne, înseamnă influența pe care a câștigat-o Biserica romano-catolică, inițial în Franța, primul stat catolic în 538 după Hristos, apoi în Spania și Italia, ulterior mărindu-și

sfera de influență în Europa de apus. Această fiară i-a persecutat pe creștini, inițial ca o putere politică, imperiul roman păgân, ulterior ca o putere religioasă, biserica romano-catolică. Aceasta „rostea hule împotriva Celui Prea Înalt”, ceea ce confirmă faptul că este o putere religioasă, care a persecutat pe creștini în timpul Evului mediu, „o vreme, două vremi și jumătatea unei vremi”, adică: un an, doi ani și o jumătate de an, deci 3 ani și jumătate. Când a fost scrisă Biblia, fiecare an avea 360 de zile. În profeția biblică, o zi literală înseamnă un an calendaristic, deci 3 ani și jumătate înseamnă 1260 de ani. Din 538, când a luat ființă primul stat catolic: Franța, prin convertirea împăratului francilor, Clovis la catolicism, până în 1798, când în urma revoluției franceze, generalul Berthier l-a luat prizonier pe papă și fiara a primit rana de moarte, au trecut exact 1260 de ani, vezi Apocalipsa 13: 1-10: „Si am văzut ridicându-se din mare o fiară cu zece coarne și sapte capete; pe coarne avea zece cununi împărătești și pe capete avea nume de hulă...Unul din capetele ei părea rănit de moarte; dar rana de moarte fusese vindecată...I s-a dat o gură, care rostea vorbe mari și hule. Si i s-a dat putere să lucreze patruzeci și două de luni. Ea și-a deschis gura și a început să rostească hule împotriva lui Dumnezeu, să-l hulească Numele, cortul și pe cei ce locuiesc în cer. I s-a dat să facă război cu sfinții și să-i biruiască...Si toți locuitorii pământului i se vor închina, toți aceia al căror nume n-a fost scris, de la întemeierea lumii, în cartea vieții Mielului, care a fost jungheat...Cine duce pe alții în robie, va merge și el în robie. Cine ucide cu sabia, trebuie să fie ucis cu sabie. Aici este răbdarea și credința sfinților.” Se observă aceeași perioadă de persecuție papală: 42 de luni x 30 zile = 1260 zile = 1260 de ani.

În spatele acestei puteri politico-religioase, Biserica romano-catolică, lucrează Satana. Înainte ca Dumnezeu să creeze pământul, diavolul era un heruvim ocrotitor în grădina lui Dumnezeu și se numea Lucifer. Dar mândria a pus stăpânire pe inima lui și a dorit cinstea care I Se cuvenea numai Domnului Hristos, Fiul lui Dumnezeu. Invidia a pus stăpânire pe Lucifer, care, uitând că este o ființă creată, care-și primea slava de la Dumnezeu, Creatorul lui, s-a răzvrătit împotriva guvernării divine, insinuând că Legea lui Iehova nu e dreaptă, că El pretinde închinare, dar nu iubește ființele create! Datorită poziției înalte pe care i-o dăduse Dumnezeu și autorității sale printre îngerii, Lucifer a reușit să înșele o treime dintre îngerii și să-i atragă de partea sa în lupta împotriva lui Dumnezeu. Ei au devenit demoni, iar Lucifer a devenit diavolul, care înșală întreaga lume, vezi Apocalipsa 12: 7-9 și 12: „Si în cer s-a făcut un război. Mihail (Domnul Iisus) și îngerii lui s-au luptat cu balaurul. Si balaurul cu îngerii lui s-au luptat și ei, dar n-au putut birui; și locul lor nu li s-a mai găsit în cer. Si balaurul cel mare, șarpele cel vechi, numit Diavolul și Satana, acela care înșală întreaga lume, a fost aruncat pe pământ; și împreună cu el au fost aruncați și îngerii lui...De aceea bucurați-vă, ceruri și voi care locuiți în ceruri! Vai de voi, pământ și mare! Căci diavolul s-a pogorât la voi cuprins de o mânie mare, fiindcă știe că are puțină vreme.” Căderea lui Lucifer este descrisă și în Isaia 14: 12-15: „Cum ai căzut din cer, Luceafăr strălucitor, fiu al zorilor! Cum ai fost doborât la pământ, tu, biruitorul neamurilor! Tu ziceai în inima ta: „Mă voi sui în cer, îmi voi ridica scaunul de domnie mai pe sus de stelele lui Dumnezeu; voi șede pe muntele adunării dumnezeilor, la capătul miază-noaptei; mă voi sui pe vârful norilor, voi fi ca Cel Prea Înalt.” Dar ai fost aruncat în locuința morților, în adâncimile mormântului!” Aceeași cădere este

descrisă și în cartea lui Ezechiel 28: 12-19: „Erai un heruvim ocrotitor, cu aripile întinse; te pusem pe muntele cel sfânt al lui Dumnezeu și umblai prin mijlocul pietrelor scânteietoare. Ai fost fără prihană în căile tale din ziua când ai fost făcut, până în ziua când s-a găsit nelegiuirea în tine... Ti s-a îngâmflat inima din pricina frumuseții tale, ți-ai stricat înțelepciunea cu strălucirea ta. De aceea, te arunc la pământ, te dau praveliște împăraților...ești nimic și nu vei mai fi niciodată!”

Diavolul și-a continuat lupta împotriva lui Dumnezeu, amăgindu-i pe oameni la păcat, făcându-i să se revolte sau să desconsidere Legea sfântă a lui Iehova. Pentru că porunca a patra e singura din cele zece, care ne amintește că Dumnezeu este Creatorul nostru, Satana a schimbat subtil această poruncă, folosind influența Imperiului roman și a bisericii catolice asupra oamenilor, prin care a introdus și alte obiceiuri păgâne în creștinism:

1. Închinarea la icoane, deși porunca a doua interzice acest lucru, vezi Exodul 20: 4-6: „Să nu-ți faci chip cioplit, nici vreo înfățișare a lucrurilor care sunt sus în ceruri, sau jos pe pământ, sau în apele mai de jos decât pământul. Să nu te închini înaintea lor și să nu le slujești, căci Eu, Domnul, Dumnezeul tău, sunt un Dumnezeu gelos...”

2. botezul pruncilor, deși Domnul Iisus ne-a îndemnat ca mai întâi să-i învățăm pe oameni și numai cei care cred, să fie botezați, deci la o vârstă la care pot înțelege lucrurile spirituale, nu la naștere, vezi Evanghelia după Marcu, la cap. 16: 15-16: „Duceți-vă în toată lumea și propovăduiți Evanghelia la orice făptură. Cine va crede și se va boteza, va fi mântuit; dar cine nu va crede, va fi osândit.”

3. rugăciunile adresate fecioarei Maria și sfinților, care sunt morți și vor fi înviați la a doua venire a Domnului Iisus, vezi întâia epistolă a lui Pavel către Tesaloniceni, cap. 4: 16-17: „Căci însuși Domnul, cu un strigăt, cu glasul unui arhanghel și cu trâmbița lui Dumnezeu, Se va pogorî din cer și întâi vor învia cei morți în Hristos. Apoi, noi cei vii, care vom fi rămas, vom fi răpiți toți împreună cu ei, în nori, ca să întâmpinăm pe Domnul în văzduh; și astfel vom fi totdeauna cu Domnul.” Chiar dacă ar fi în viață, tot n-am avea voie să le adresăm rugăciuni, căci Scriptura subliniază că, în afara Domnului Hristos, „în nimeni altul nu este mântuire, căci nu este sub cer alt Nume dat oamenilor, în care trebuie să fim mântuiți.” (Faptele apostolilor, cap. 4: 10-12)

4. adorarea papei, a preoților sau a oricărui om: îngerul Gavriil, care fusese trimis la apostolul Ioan, ca să-i explice viziunea Apocalipsei, a subliniat că numai lui Dumnezeu trebuie să ne închinăm, vezi Apocalipsa, cap. 19: 10: „Si m-am aruncat la picioarele lui, ca să mă închin lui. Dar el mi-a zis: „Ferește-te să faci una ca aceasta! Eu sunt un împreună slujitor cu tine și cu frații tăi, care păstrează mărturia lui Iisus. Lui Dumnezeu închină-te!”

5. Conștiința sufletului în moarte, dar Biblia ne spune clar: „Sufletul care păcătuiește, acela va muri.” Iar Eclesiastul, cap. 9: 5 scrie: „Cei vii, în adevăr, măcar știu că vor muri; dar cei morți nu știu nimic.”

A doua solie îngerească se găsește în Apocalipsa 14: 8: Apoi a urmat un alt înger, al doilea, și a zis: „A căzut, a căzut Babilonul, cetatea cea mare, care a adăpat toate neamurile din vinul mâniei curviei ei!” Babilonul reprezintă religia falsă, apostazia, învățăturile contrare adevărului din Biblie. În timpul Evului Mediu, Dumnezeu a ridicat reformatori, ca: Wesley,

Wycliffe, Knox, Calvin, Zwingli, Huss, Luther, care au denunțat ereziile din biserică. Prin acești reformatori, Dumnezeu a vrut să vindece Babilonul, dar acesta a refuzat. Atunci, reformatorii au întemeiat biserici pe baza învățăturilor din Biblie, iar deviza lor era: „Sola Scriptura” (doar Biblia). Așa s-au născut bisericile protestante: metodistă, luterană, calvinistă, baptistă, evanghelistă, penticostală, etc. Din păcate, urmașii lor nu au continuat lucrarea de reformă, prin studiul Bibliei, pentru ca Dumnezeu să le descopere și alte rătăciri strecurate în biserică de episcopii romani, sub influența păgânismului.

Așa se face că, din încercarea unui grup de bapțiști și metodiști de a descifra profețiile din cărțile lui Daniel și Apocalipsei, în 1844 s-a născut Marea Mișcare Adventă, devenită ulterior Biserica Adventistă de ziua a șaptea, descrisă în Apocalipsa 12: 17: „Si balaurul, mâniat pe femeie, s-a dus să facă război cu rămășița seminței ei, care păzesc poruncile lui Dumnezeu și țin mărturia lui Iisus Hristos.”

În Biblie, închinarea falsă este comparată cu adulterul, curvia, desfrâul. Căderea Babilonului reprezintă pedeapsa veșnică, adică moartea a doua prin foc, pe care o vor suferi toți cei care L-au respins sau L-au trădat pe Dumnezeu și au nesocotit sângele legământului Lui în moartea Domnului Hristos pentru noi, toți păcătoșii, vezi Epistola lui Pavel către Evrei, cap. 10: 26-30: „Căci dacă păcătuim cu voia, după ce am primit cunoștința adevărului, nu mai rămâne nici o jertfă pentru păcate, ci doar o așteptare înfricoșată a judecării și văpaia unui foc, care va mistui pe cei răzvrățiți. Cine a călcat Legea lui Moise, este omorât fără milă, pe mărturia a doi sau trei martori. Cu cât mai aspră pedeapsă credeți că va lua cel ce va călca în picioare pe Fiul lui Dumnezeu, va pângări sângele legământului, cu care a fost sfințit și va batjocori pe Duhul harului? Căci știm cine este Cel ce a zis: „A Mea este răzbunarea, Eu voi răsplăti!” Si în altă parte: „Domnul va judeca pe poporul Său.”

A treia solie îngerească din Apocalipsa 14: 9-12 este cea mai solemnă avertizare rostită de Dumnezeu către pământeni: „Apoi a urmat un alt înger, al treilea, și a zis cu glas tare: „Dacă se închină cineva fiarei și icoanei ei, și primește semnul ei pe frunte, sau pe mână, va bea și el din vinul mâniei lui Dumnezeu, turnat neamestecat în paharul mâniei Lui; și va fi chinuit în foc și pucioasă, înaintea sfinților îngeri și înaintea Mielului. Si fumul chinului lor se suie în sus în vecii vecilor. Si nici ziua, nici noaptea n-au odihnă cei ce se închină fiarei și icoanei ei, și oricine primește semnul numelui ei! Aici este răbdarea sfinților, care păzesc poruncile lui Dumnezeu și credința lui Iisus.”

Ce înseamnă să ne închinăm fiarei și icoanei ei? Explicația se află în capitolul 13 din cartea Apocalipsei. Fiară ridicată din mare reprezintă Imperiul roman păgân, din care a luat naștere Biserica romano-catolică, o putere politico-religioasă. Această fiară s-a ridicat prin cucerirea altor popoare, căci marea înseamnă noroade, vezi Apocalipsa 17: 15: „Apele pe care le-ai văzut, pe care șade curva, sunt noroade, gloate, neamuri și limbi.” Imperiul roman s-a ridicat prin cucerirea Imperiului grec. Închinarea la fiară înseamnă recunoașterea duminicii, impuse de Biserica romano-catolică drept zi de închinare, în locul zilei a șaptea sfințite de Dumnezeu, adică sâmbăta, vezi Isaia 58: 13-14: „Dacă îți vei opri piciorul în ziua Sabatului, ca să nu-ți faci gusturile tale în ziua Mea cea sfântă; dacă Sabatul va fi desfătarea ta, ca să sfințești pe Domnul, slăvindu-L, și dacă-L vei cinști, neurmând căile tale,

neîndeletnicindu-te cu treburile tale și nededându-te la flecării, atunci te vei putea desfăta în Domnul și Eu te voi sui pe înălțimile țării, te voi face să te bucuri de moștenirea tatălui tău Iacov; căci gura Domnului a vorbit.” Moștenirea lui Iacov reprezintă patria cerească, pe care a făgăduit-o Dumnezeu tuturor celor ce se încred în El și Îl ascultă, vezi Epistola lui Pavel către Evrei, cap. 11: „În credință au murit toți aceștia, fără să fi căpătat lucrurile făgăduite; ci doar le-au văzut și le-au urât de bine de departe, mărturisind că sunt străini și călători pe pământ... doreau o patrie mai bună, adică o patrie cerească. De aceea lui Dumnezeu nu-I este rușine să Se numească Dumnezeu lor, căci le-a pregătit o cetate.” (Evrei 11: 13, 16)

În Apocalipsa 13: 11-18, este descrisă o altă fiară, ridicându-se din pământ, adică într-un teritoriu nelocuit înainte, având două coarne ca ale unui miel, simbolul nevinovăției: protestantismul în religie și democrația în guvernare, care au stat la baza dezvoltării și succesului ei: este vorba de Statele Unite ale Americii. Vorbirea acestei națiuni reprezintă acțiunile ei legislative. „Vorbea ca un balaur” reprezintă o contradicție între temelia pe care o pusese la guvernarea ei și decretele pe care le va da în timpul din urmă. Această fiară, adică SUA „a făcut ca toți: mici și mari, bogați și săraci, slobozi și robi, să primească un semn pe mâna dreaptă sau pe frunte, și nimeni să nu poată cumpăra sau vinde, fără să aibă semnul acesta, adică numele fiarei, sau numărul numelui ei...Cine are pricepere, să socotească numărul fiarei. Căci este un număr de om. Si numărul ei este: șase sute șase zeci și șase.” (Apocalipsa 13: 16-18) . Numărul numelui fiarei este un număr de om: șase sute șase zeci și șase. Aceasta ne ajută să identificăm acest număr cu cel al papei, conducătorul Bisericii catolice. Papa se autointitulează locțiitorul fiului lui Dumnezeu, adică, în limba latină:

V I C A R I V S F I L I I D E I

5+1+100 +1 +5 +1+50+1+1 + 500 + 1 = 666!

În alfabetul roman, unele litere au și valoare de cifre: V = 5; I = 1; C = 100; L = 50; D = 500. Adunând literele cu semnificația de cifre din „VICARIVS FILII DEI”, obținem exact numărul specificat în profeție, 666!

Primirea semnului pe frunte înseamnă acceptarea la nivelul minții de a înălța duminica în locul Sabatului lui Dumnezeu: sâmbăta. Neurofiziologii au demonstrat că la nivelul lobului frontal din creier se află sediul voinței și al personalității cuiva, locul unde se decid toate acțiunile noastre. Primirea semnului pe mână simbolizează înfăptuirea, acțiunea propriu-zisă de omagiere a duminicii, în contrast cu sâmbăta, pe care Dumnezeu ne cere deslușit în Cuvântul Său, să o sfințim. Faptul că nimeni nu va putea cumpăra sau vinde fără acest număr, arată că mai întâi se vor lua măsuri de restricție economică, apoi se vor da pedepse civile: amenzi, confiscarea bunurilor materiale... Ulterior se vor lua măsuri mai severe împotriva celor ce vor rămâne credincioși lui Dumnezeu, sfințind sâmbăta și nu duminica: închisoarea, tortura, robia, moartea, vezi Apocalipsa 12:17: „Si balaurul, mâniat pe femeie, s-a dus să facă război cu rămășița seminței ei, care păzesc poruncile lui Dumnezeu și țin mărturia lui Iisus Hristos.”

Apocalipsa 16: 12-13 descrie o triplă alianță satanică: „Apoi am văzut ieșind din gura balaurului și din gura fiarei și din gura proorocului mincinos trei duhuri necurate, care



semănau cu niște broaște. Acestea sunt duhuri de draci, care fac semne nemaipomenite și care se duc la împărații pământului întreg, ca să-i strângă pentru războiul zilei celei mari a Dumnezeului Celui Atotputernic.” Balaurul este diavolul, fiara este Biserica romano-catolică, iar proorocul mincinos este America protestantă apostaziată. Această alianță va lua inițiativa de a impune tuturor locuitorilor pământului semnul fiarei (Biserica romano-catolică), adică sfințirea duminicii, în contrast cu adevărata zi de odihnă sfințită de Dumnezeu: ziua a șaptea, sâmbăta. Diavolul va lucra prin minuni spiritiste, vezi Apocalipsa 13: 13: „Săvârșea semne mari, până acolo că făcea chiar să se pogoare foc din cer pe pământ, în fața oamenilor.” El îi va amăgi pe conducătorii acestei lumi, făcându-i să creadă că toate accidente, dezastrele naturale și criza economică sunt conecințele „mâniei lui Dumnezeu pentru că oamenii nu cinstesc duminica!”

Prin spiritism, Satana va lua chiar înfățișarea apostolilor care au scris Noul Testament, făcându-i să contrazică ce au scris în urmă cu 2000 de ani și susținând că „Dumnezeu ar fi schimbat ziua de odihnă din sâmbătă în duminică!” Ca o încoronare a amăgirii sale și din dorința de a-i înșela, dacă ar fi cu puțință, chiar și pe cei aleși, Satana se va da drept Hristos, dar nu va putea să contrafacă a doua venire a Domnului Iisus, vezi Matei 24: 4, 23,24,26,27, 35, 44: Băgați de seamă să nu vă înșele cineva... Atunci dacă vă va spune cineva: „Iată, Hristosul este aici, sau acolo,” să nu-l credeți. Căci se vor scula Hristosi mincinoși și prooroci mincinoși; vor face semne mari și minuni, până acolo încât să înșele, dacă va fi cu puțință, chiar și pe cei aleși... Deci, dacă vă vor zice: „Iată-L în pustie”, să nu vă duceți acolo, „Iată- L în odăițe ascunse”, să nu credeți. Căci, cum iese fulgerul de la răsărit și se vede până la apus, așa va fi și venirea Fiului omului...Cerul și pământul vor trece, dar cuvintele Mele nu vor trece...de aceea, și voi fiți gata, căci Fiul omului va veni în ceasul în care nu vă gândiți. Hristos Însuși a venit ca să împlinească Legea, nu ca s-o schimbe sau s-o desființeze, vezi Evanghelia din Matei, cap. 5:17-18: „Să nu credeți că am venit să stric Legea sau Proorocii; am venit nu să stric, ci să împlinesc. Căci adevărat vă spun, câtă vreme nu va trece cerul și pământul, nu va trece o iotă sau o frântură de slovă din Lege, înainte ca să se fi întâmplat toate lucrurile.”

Dacă Legea lui Dumnezeu s-ar fi putut schimba, nu ar mai fi fost nevoie ca Fiul nevinovat al lui Dumnezeu să moară în locul nostru. Pe noul pământ, Dumnezeu declară că tot Sabatul va fi ziua de închinare, vezi Isaia 66: 22-23: „Căci după cum cerurile cele noi și pământul cel nou, pe care le voi face, vor dăinui înaintea Mea – zice Domnul – așa va dăinui și sămânța voastră și numele vostru. În fiecare lună nouă și în fiecare Sabat, va veni orice făptură să se închine înaintea Mea, zice Domnul.”

Dumnezeu ne-a avertizat împotriva schimbării oricărei porunci din Legea Sa. Noi trebuie să-l rămânem credincioși lui Dumnezeu și să nu ne temem de opoziția oamenilor, căci Dumnezeu ne-a asigurat că va interveni să ne salveze, așa cum S-a îngrijit de proorocul Ilie și cum l-a salvat pe Daniel din groapa cu lei și pe apostolii Petru și Pavel din închisoare: „Nu vă temeți de cei ceucid trupul, dar care nu pot ucide sufletul; ci temeți-vă mai degrabă de Cel ce poate să piardă și sufletul și trupul în gheenă...Cât despre voi, până și perii din cap, toți vă sunt numărați.” (Matei 10: 28 și 30)

Căci așa vorbește Domnul oștirilor: „După slavă m-a trimis El la neamurile care v-au jefuit; căci cel ce se atinge de voi, se atinge de lumina ochilor lui.” (Zaharia 2: 8)

Noi nu trebuie să ne temem nici în fața morții, căci Domnul Hristos a zis: „Eu sunt Cel dintâi și Cel de pe urmă. Cel viu. Am fost mort și iată că sunt viu în vecii vecilor. Eu țin cheile morții și ale Locuinței morților.” (Apocalipsa 1: 17 și 18)

Deși vom suferi batjocuri și persecuție din partea celor răi, Domnul Hristos va veni curând ca să ne salveze, vezi Apocalipsa 21: 1-4: „Apoi am văzut un cer nou și un pământ nou, pentru că cerul dintâi și pământul dintâi pieriseră și marea nu mai era. Și eu am văzut coborându-se din cer de la Dumnezeu, cetatea sfântă, noul Ierusalim, gătită ca o mireasă împodobită pentru bărbatul ei. Și am auzit un glas tare, care ieșea din scaunul de domnie și zicea: Iată cortul lui Dumnezeu cu oamenii! El va locui cu ei și ei vor fi poporul Lui și Dumnezeu Însuși va fi cu ei. El va fi Dumnezeul lor. El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut.”

DR. CIOBANU SIMONA,  
MEDIC SPECIALIST MEDICINA GENERALA / MEDICINA DE FAMILIE

Absolventă a cursului de Nutriție și Sănătate publică al Universității LOMA LINDA, SUA