

IL PIANO GRATUITO DI DIO PER LA NOSTRA SALUTE

Avere un buon sistema sanitario è qualcosa di straordinario, ma non sarebbe ancora più bello se non avessimo bisogno più di medici? Ebbene, esiste un metodo comprovato per licenziare un bel numero di dottori ed è quello di prendersi cura del nostro corpo! Gli scienziati hanno lanciato l'allarme sul colesterolo, sul tabacco, sullo stress, sull'obesità e sull'alcol, allora perché giocare col fuoco? A Dio sta veramente a cuore il modo in cui trattiamo il nostro organismo e ci ha dato un piano gratuito secondo il quale vivere: la Bibbia! Per imparare cose straordinarie su come godere di una salute rigogliosa e vivere più a lungo, leggi questa guida allo studio, ma arriva fino alla fine prima di saltare a conclusioni affrettate!

1. I principi sulla salute fanno davvero parte della religione biblica più genuina?

«Carissimo, io prego che in ogni cosa tu prosperi e goda buona salute, come prospera l'anima tua»
(3 Giovanni 1:2).

Risposta: Sì. La Bibbia pone la salute proprio in cima alla lista delle cose più importanti. La mente, la natura spirituale e il corpo dell'individuo sono tutti correlati e interdipendenti. Ciò che influisce su una di queste dimensioni influisce anche sulle altre. Se trattiamo male il nostro organismo, la mente e la natura spirituale non possono diventare ciò per cui Dio li ha predisposti – e non saremo mai in grado di vivere una vita in abbondanza **(vd. Giovanni 10:10.)**

2. Perché Dio ha dato al suo popolo dei principi sulla salute?

«Così l'Eterno ci comandò di mettere in pratica tutti questi statuti, temendo l'Eterno, il nostro Dio, per avere sempre prosperità e perché egli ci conservasse in vita, come è oggi» **(Deuteronomio 6:24)**. «Servite all'Eterno, il vostro Dio, ed egli benedirà il tuo pane e la tua acqua; ed io allontanerò la malattia di mezzo a te» **(Esodo 23:25)**.

Risposta: Dio ci ha dato dei principi sulla salute perché sa cosa è meglio per l'organismo umano. I produttori di automobili pongono un manuale d'uso della macchina nel cruscotto perché sanno cosa si deve fare per usare al meglio la loro creazione. Anche Dio, che ha creato il nostro organismo, ha previsto un «manuale d'uso», la Bibbia. Il mancato rispetto delle istruzioni contenute nel manuale d'uso è spesso causa di malattie, compromissione delle facoltà mentali ed esaurimento, proprio come l'uso errato di un'auto può provocare gravi danni all'auto stessa. Se seguiremo i principi di Dio godremo di buona «salute» **(Salmo 67:2 Diodati)** e avremo una vita qualitativamente più abbondante **(Giovanni 10:10)**. Con la nostra collaborazione, Dio può usare queste eccellenti leggi sulla salute per ridurre drasticamente ed eliminare gli effetti delle malattie causate da Satana **(Salmo 103:2, 3)**.

3. I principi divini sulla salute hanno qualcosa a che fare col mangiare e col bere?

«Mangerete ciò che è buono» (**Isaia 55:2**). «Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate alcun'altra cosa, fate tutte le cose alla gloria di Dio». (**1 Corinzi 10:31**).

Risposta: Sì. Un cristiano si comporterà in maniera diversa anche a tavola – alla gloria di Dio – scegliendo solo «ciò che è buono». Se Dio dice che non è bene mangiare una determinata cosa, deve esserci un motivo valido, perché non è un dittatore spietato, ma un Padre amorevole. Tutti i consigli sono sempre per il nostro bene. La Bibbia fa una promessa: «egli non rifiuterà alcun bene a quelli che camminano rettamente» (**Salmo 84:11**). Perciò, se Dio ci rifiuta qualcosa è perché non è per il nostro bene.

Nota bene: In cielo nessuno mangerà più a modo suo. Solo l'accettazione di Gesù Cristo in quanto Signore e Salvatore potrà rendere questo possibile. Trascurare le leggi divine sulla salute può condurre un individuo a perdere il buon senso e a cadere nel peccato, fino al punto di perdere la salvezza stessa.

4. Che cibo diede Dio agli uomini quando li creò in un ambiente perfetto?

«E Dio disse: “Ecco io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie di tutta la terra... Mangia pure liberamente di ogni albero del giardino”» (**Genesi 1:29; 2:16**).

Risposta: Il regime alimentare che Dio diede agli uomini consisteva in frutta fresca, granaglie e frutta a guscio. Le verdure furono aggiunte qualche tempo dopo (**Genesi 3:18**).

5. Quali cibi sono specificamente dichiarati impuri e proibiti da Dio?

Risposta: In Levitico 11 e in Deuteronomio 14, Dio classifica come impuri i seguenti gruppi di alimenti. Leggi entrambi i capitoli per intero.

A. Tutti gli animali che non ruminano e non hanno nemmeno l'unghia spartita (**Deuteronomio 14:6**).

B. Tutti i pesci e le creature acquatiche che non hanno né pinne né squame (**Deuteronomio 14:9**). Quasi tutti i pesci sono puri.

C. Tutti gli uccelli predatori, quelli che si nutrono di carogne e di pesci (**Levitico 11:13–19**).

D. La maggior parte degli «animali che strisciano» (o invertebrati) (**Levitico 11:21–44**).

Nota bene: Questi capitoli mostrano chiaramente che la maggior parte degli animali, degli uccelli e delle creature marine che la gente solitamente mangia sono puri. Tuttavia, esistono alcune eccezioni degne di nota. In base alle regole dettate da Dio, i seguenti animali sono impuri e non vanno mangiati: il gatto, il cane, il cavallo, il cammello, l'aquila, l'avvoltoio, il maiale, lo scoiattolo, il coniglio, il pesce gatto, l'aragosta, le vongole, i granchi, i gamberi, le ostriche, le rane e altri.

6. Se a una persona piace la carne di maiale e la mangia, perderà davvero la vita eterna quando Gesù ritornerà?

«Poiché ecco, l'Eterno verrà col fuoco, e... farà giustizia con il fuoco e con la sua spada contro ogni carne; e gli uccisi dall'Eterno saranno molti. Quelli che si santificano e si purificano... che mangiano carne di porco, cose abominevoli e topi, saranno tutti quanti consumati» (**Isaia 66:15-17**).

Risposta: La cosa potrebbe risultare scioccante, ma è la verità e va detta. La Bibbia afferma che chiunque mangi «carne di porco» e altre cose impure che sono «abominevoli» saranno distrutti quando il Signore tornerà. Quando Dio dice di non toccare qualcosa e di non mangiarla, dovremmo assolutamente obbedirgli. Dopo tutto, fu proprio il fatto che Adamo ed Eva mangiarono il frutto proibito che fece entrare il peccato in questo mondo inizialmente. Possiamo forse dire che non abbia alcun peso? Dio dice che saranno distrutti coloro che fanno «ciò che è male ai miei occhi» (**Isaia 66:4**).

7. La regola sugli animali puri e impuri non ha origine all'epoca di Mosè? Non riguardava solo gli Ebrei, e non fu abolita sulla croce?

«Allora l'Eterno disse a Noè:... “Di ogni specie di animali puri prendine sette coppie... e degli animali impuri una coppia» (**Genesi 7:1, 2**).

Risposta: Non del tutto. Noè visse molto prima che Israele nascesse, ma sapeva della distinzione fra animali puri e impuri perché ne portò sette coppie dei primi e una coppia degli altri. **Apocalisse 18:2**, che fa riferimento a un momento immediatamente precedente il ritorno di Gesù, parla ancora di volatili definiti impuri. La morte di Cristo non ha in alcun modo compromesso o cambiato queste leggi sulla salute dal momento che la Bibbia afferma che tutti coloro che le infrangono saranno distrutti al ritorno di Gesù (**Isaia 66:15-17**). Inoltre, il sistema digestivo degli ebrei è del tutto identico a quello dei Gentili. Questi principi sulla salute valgono per tutti gli uomini di tutte le epoche.

8. Cosa dice la Bibbia circa il consumo di bevande alcoliche?

«Il vino è schernitore, la bevanda inebriante è turbolenta, e chiunque se ne lascia sopraffare non è saggio» (**Proverbi 20:1**). «Non guardare il vino quando rosseggia, quando scintilla nella coppa e va giù così facilmente! Alla fine esso morde come un serpente e punge come un basilisco» (**Proverbi 23:31, 32**). «...Né i fornicatori, [...] né gli ubriaconi [...]» (**1 Corinzi 6:9, 10**).

Risposta: La Bibbia dà moniti perentori contro il consumo delle bevande alcoliche.

9. Cosa dice la Bibbia sull'uso di altre sostanze nocive come il tabacco?

Risposta: La Bibbia fornisce sei motivi per cui Dio non approva l'uso di sostanze nocive, come per esempio il tabacco:

A. L'uso di sostanze nocive mina la salute e contamina l'organismo. «Non sapete voi che siete il tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi? Se alcuno guasta il tempio di Dio, Dio guasterà lui, perché il tempio di Dio, che siete voi, è santo» (**1 Corinzi 3:16, 17**).

B. La nicotina è una sostanza che crea dipendenza e che rende schiavi. Romani 6:16 dice che diventiamo schiavi di chiunque (o di qualsiasi cosa) cui ci offriamo. I consumatori di tabacco sono schiavi della nicotina. Gesù disse: «Adora il Signore Dio tuo e servi a lui solo» (Matteo 4:10).

C. Quella al tabacco è una cattiva abitudine. «Uscite di mezzo a loro e separatevene, dice il Signore, e non toccate nulla d'immondo, ed io vi accoglierò» (2 Corinzi 6:17). Riesci forse a immaginarti Gesù usare il tabacco?

D. L'uso di sostanze nocive è uno spreco di denaro. «Perché spendete denaro per ciò che non è pane?» (Isaia 55:2). Noi siamo amministratori per conto di Dio del denaro che ci viene dato e agli amministratori «si richiede che ciascuno sia trovato fedele» (1 Corinzi 4:2).

E. L'uso di sostanze nocive compromette la nostra capacità di riconoscere l'influsso dello Spirito Santo. «Vi esorto [...] ad astenervi dai desideri della carne che guerreggiano contro l'anima» (1 Pietro 2:11). L'uso di sostanze nocive nasce da un desiderio della carne.

F. L'uso di sostanze nocive accorcia la vita. La scienza ha confermato che il consumo di tabacco incide drasticamente sulla durata della vita, e questa è una violazione del comandamento di Dio contro l'omicidio (Esodo 20:13). Sebbene si tratti di una lenta uccisione, è pur sempre un delitto. Uno dei modi migliori per rimandare il tuo funerale è quello di smettere di fumare.

10. Quali semplici ma importanti leggi riguardanti la salute troviamo nella Bibbia?

Risposta: Ecco un elenco di 11 principi biblici:

A. Mangia a intervalli regolari e non usare grasso o sangue di origine animale. Mangia «al tempo giusto» (Ecclesiaste 10:17). «Questa è una legge perpetua... non mangerete né grasso né sangue» (Levitico 3:17).

Nota bene: la scienza ha confermato che la maggior parte degli attacchi di cuore sono la conseguenza di alti livelli di colesterolo, causato prevalentemente dal consumo di grassi. Sembra proprio che il Signore sappia di cosa sta parlando, no?

B. Mangia con moderazione. «Mettiti un coltello alla gola, se hai molto appetito» (Proverbi 23:2). In Luca 21:34, Cristo mette specificamente in guardia contro le «gozzoviglie» (intemperanza) negli ultimi giorni. Mangiare troppo, che è una forma di intemperanza, è causa di varie malattie degenerative.

C. Non nutrire invidia o rancore. Questo tipo di sentimenti peccaminosi perturbano l'equilibrio dei processi fisiologici. La Bibbia afferma che «l'invidia è il tarlo delle ossa» (Proverbi 14:30). Cristo ci ordina addirittura di risanare eventuali rancori che gli altri potrebbero provare nei nostri confronti (Matteo 5:23, 24).

D. Abbiate un animo lieto e contento. «Un cuore allegro è una buona medicina» (Proverbi 17:22). «Come pensa nel suo cuore, così egli è» (Proverbi 23:7). Molte malattie sono la conseguenza della depressione. Un animo lieto e contento procura salute e prolunga la vita!

E. Riponi piena fiducia nel Signore. «Il timore dell'Eterno conduce alla vita; chi lo possiede dimorerà sazio e non sarà colpito da alcun male» (Proverbi 19:23). La fiducia nel Signore fortifica la salute e la qualità della vita. «Figlio mio, fa' attenzione alle mie parole... perché sono vita per quelli che li trovano, guarigione per tutto il loro corpo» (Proverbi 4:20, 22).

La salute è il risultato dell'obbedienza ai comandamenti di Dio e del fatto di riporre in lui piena fiducia.

- F. Alterna con equilibrio il lavoro, l'esercizio fisico il sonno e il riposo.** «Lavorerai sei giorni e in essi farai ogni tuo lavoro; ma il settimo giorno è sabato, sacro all'Eterno, il tuo Dio; non farai in esso alcun lavoro» (**Esodo 20:9, 10**). «Dolce è il sonno del lavoratore» (**Ecclesiaste 5:12**). «Mangerai il pane col sudore del tuo volto» (**Genesi 3:19**). «È vano per voi alzarvi di buon'ora e andare tardi a riposare» (**Salmo 127:2**). «Che cosa rimane infatti all'uomo per tutta la sua fatica e per l'affanno del suo cuore, con cui si è affaticato sotto il sole? Tutti i suoi giorni non sono che dolori e il suo lavoro penoso. Il suo cuore non riposa neppure di notte. Anche questo è vanità» (**Ecclesiaste 2:22, 23**).
- G. Cura l'igiene del tuo corpo.** «Purificatevi» (**Isaia 52:11**).
- H. Esercita l'autocontrollo in ogni cosa.** «Ora, chiunque compete nelle gare si auto-controlla in ogni cosa; e quei tali fanno ciò per ricevere una corona corruttibile, ma noi dobbiamo farlo per riceverne una incorruttibile» (**1 Corinzi 9:25**). «La vostra mansuetudine [altri traducono "moderazione"] sia nota a tutti gli uomini» (**Filippesi 4:5**). Un cristiano dovrebbe evitare categoricamente tutto ciò che è nocivo e usare moderazione con tutto ciò che è buono. Le abitudini che danneggiano la salute sono una graduale trasgressione del comandamento «Non uccidere». Sono una sorta di suicidio rateizzato.
- I. Evita qualsiasi cosa sia dannosa per il corpo (1 Corinzi 3:16, 17).** La cosa vi potrebbe sorprendere, ma la scienza medica ha confermato che il tè, il caffè e le bibite che contengono caffeina e altri ingredienti poco sani nuocciono all'organismo. Gli unici nutrienti che si trovano in questi prodotti sono lo zucchero o la panna, ma molte persone consumano già troppo zucchero. Le sostanze stimolanti danno all'organismo un impulso artificiale e dannoso, ma è come voler trasportare una tonnellata con una carriola. Il favore incontrato da queste bevande non è dovuto al gusto o alla pubblicità, ma alle dosi di caffeina e di zucchero che contengono. In America molta gente ha una salute cagionevole proprio per la dipendenza da caffè, tè e bevande varie. Il demonio se ne compiace, ma la qualità della nostra vita ne risente terribilmente.
- J. Fai in modo che il momento del pasto sia un momento felice.** «Ogni uomo che mangia, beve e gode benessere in tutta la sua fatica... è un dono di Dio» (**Ecclesiaste 3:13**). Guardare scene poco piacevoli mentre si mangia ostacola la digestione: evitiamole.
- K. Aiuta chi è nel bisogno.** «Spezzare le catene della malvagità, sciogliere i legami del giogo... rompere il tuo pane con chi ha fame... portare a casa tua i poveri senza tetto... vestire chi è nudo... la tua guarigione germoglierà prontamente» (**Isaia 58:6-8**). Questo concetto è fin troppo esplicito per essere frainteso: aiutare chi è povero e vive nel bisogno, fa bene alla salute.

11. Che solenne monito viene dato a coloro che trascurano i principi divini?

«Non v'ingannate, Dio non si può beffare, perché ciò che l'uomo semina, quello pure raccoglierà» (**Galati 6:7**).

Risposta: Coloro che trascurano i principi divini sulla salute arriveranno molto probabilmente ad avere un esaurimento e un fisico a pezzi, proprio come avrà seri problemi un'auto trattata male. E coloro che continueranno a infrangere le leggi divine sulla salute saranno, infine, distrutti (**1 Corinzi 3:16, 17**). Le leggi divine sulla salute non sono arbitrarie, ma naturali, universali, alla stessa stregua della legge di gravità. Disobbedire a queste leggi può causare risultati disastrosi! La Bibbia afferma: «la maledizione senza motivo non ha effetto» (**Proverbi 26:2**). I problemi sopraggiungono quando trascuriamo le leggi sulla salute. Nella sua grande misericordia, Dio ci ricorda quali sono queste leggi in modo da evitare le tragedie che scaturiscono dalla loro violazione.

12. Quale verità sconvolgente riguardante la salute coinvolge i nostri figli e nipoti?

«Non lo mangerai affinché possa prosperare tu e i tuoi figli dopo di te» (**Deuteronomio 12:25**). «Io, l'Eterno, il tuo Dio, sono un Dio geloso che punisce l'iniquità dei padri sui figli fino alla terza e alla quarta generazione di quelli che mi odiano» (**Esodo 20:5**).

Risposta: Dio afferma chiaramente che i figli e i nipoti (fino alla quarta generazione) pagano per l'imprudenza dei genitori che non rispettano i principi divini sulla salute. I figli e i nipoti di madri e padri che si oppongono alle regole che Dio ha stabilito per la nostra salute ereditano un fisico indebolito e cagionevole. Non vorresti evitare qualsiasi cosa che possa far del male ai tuoi preziosi figli e nipoti?

13. Quali altre cose rivela la Parola di Dio che dovrebbero farci riflettere?

«E nulla d'immondo e nessuno che commetta abominazione o falsità vi entrerà mai» (**Apocalisse 21:27**). «Ma quanto a quelli il cui cuore esegue le loro cose esecrande e le loro abominazioni, farò ricadere sul loro capo la loro condotta», dice il Signore, l'Eterno» (**Ezechiele 11:21**).

Risposta: Nel regno di Dio non verrà ammesso nulla di impuro o di abominevole. Qualsiasi cattiva abitudine ha il potere di rovinare una persona (**Daniele 1:8**). Questo dà da pensare, ma è la verità. Scegliendo la propria strada e quelle cose in cui Dio non si compiace un individuo può mettere a rischio la propria vita eterna (**Isaia 66:3, 4, 15-17**).

14. Cosa dovrebbe impegnarsi a fare immediatamente un cristiano sincero?

«Purifichiamoci da ogni contaminazione di carne e di spirito» (**2 Corinzi 7:1**). «E chiunque ha questa speranza in lui, purifichi se stesso, come egli è puro» (**1 Giovanni 3:3**). «Se mi amate, osservate i miei comandamenti» (**Giovanni 14:15**).

Risposta: Un cristiano sincero cambierà immediatamente il proprio stile di vita in conformità con i principi divini sulla salute perché ama Dio e sa che non potranno che renderlo felice e proteggerlo dalle oppressioni del maligno (**Atti 10:38**). I consigli e le regole dettate da Dio sono sempre per il nostro bene, proprio come i consigli e le regole dettate dai genitori sono sempre per il bene dei loro figli. E, acquisita la conoscenza adeguata, saremo chiamati a risponderne. «Chi dunque sa fare il bene e non lo fa, commette peccato» (**Giacomo 4:17**).

15. Alcuni sono completamente assoggettati alle proprie cattive abitudini. Cosa possono fare?

«Ma a tutti coloro che lo hanno ricevuto, egli ha dato l'autorità di diventare figli di Dio, a quelli cioè che credono nel suo nome» (**Giovanni 1:12**). «Io posso ogni cosa in Cristo che mi fortifica» (**Filippesi 4:13**).

Risposta: Puoi portare le tue cattive abitudini ai piedi della sua croce. Egli avrà la gioia di darti un cuore nuovo e la forza di abbandonare le tue abitudini e diventare figlio o figlia di Dio (**Ezechiele 11:18, 19**). Scalda il cuore e commuove il fatto di sapere che con Dio «ogni cosa è possibile» (**Marco 10:27**). Gesù disse: «colui che viene a me, io non lo cacerò fuori» (**Giovanni 6:37**). Gesù è pronto a spezzare le catene che ci legano. Egli desidera liberarci, ma solo se glielo permettiamo. Se facciamo la sua volontà, le nostre preoccupazioni, le nostre cattive abitudini, le tensioni nervose e le paure scompariranno. «Vi ho detto queste cose, affinché... la vostra gioia sia piena» (**Giovanni 15:11**). Il demone sostiene che la libertà risiede nella disobbedienza, ma questo è falso! (**Giovanni 8:44**).

16. Quali entusiasmanti promesse ci vengono fatte sul nuovo regno che Dio stabilirà?

«Nessun abitante dirà: “Io sono malato”» (Isaia 33:24). «Non ci sarà più la morte, né cordoglio né grido né fatica» (Apocalisse 21:4). «Acquistano nuove forze, s'innalzano con ali come aquile, corrono senza stancarsi e camminano senza affaticarsi» (Isaia 40:31).

Risposta: I cittadini del nuovo regno di Dio seguiranno con gioia i suoi principi sulla salute e la malattia non esisterà più. Essi saranno benedetti con vigore e giovinezza eterni e vivranno per sempre con Dio nella gioia suprema.

17. Dal momento che uno stile di vita sano fa veramente parte della religione biblica, sei desideroso di seguire i principi divini sulla salute?

La tua risposta: _____

Le risposte alle vostre domande:

1. Come si può spiegare ciò che afferma 1 Timoteo 4:4 «Infatti tutto ciò che Dio ha creato è buono e nulla è da rigettare»?

Risposta: Questo passo delle Scritture si riferisce ai cibi «che Dio ha creato, affinché siano presi con rendimento di grazie» (v. 3) dal suo popolo. Si tratta dei cibi puri elencati in **Levitico 11 e in Deuteronomio 14**. Il versetto 4 chiarisce che tutte le creature di Dio sono buone e non vanno rifiutate, posto che siano fra quelle create per essere ricevute «con rendimento di grazie» (animali puri). Il versetto 5 spiega perché questi animali (o cibi) sono accettabili: essi sono «santificati» dalla Parola di Dio, che afferma che sono puri, e dalla «preghiera» di benedizione, pronunciata prima del pasto. Da notare, però, che coloro che pretendono di santificare se stessi pur continuando a mangiare cibi impuri saranno distrutti, alla fine (**Isaia 66:17**).

2. Matteo 15:11 dice: «Non ciò che entra nella bocca contamina l'uomo; ma è quel che esce dalla bocca che contamina l'uomo». Come spiegate questo passo?

Risposta: Il tema di **Matteo 15:1-20** è mangiare senza prima essersi lavati le mani (verse 2). Il nocciolo della questione non è il mangiare ma il lavarsi. Gli scribi pensavano che mangiare qualsiasi cibo senza prima compiere un determinato rito purificatore contaminasse la persona che si apprestava a mangiare. Gesù sosteneva che questi riti erano privi di significato. Al versetto 19, elenca determinati peccati: l'omicidio, l'adulterio, il furto ecc. E infine conclude: dicendo «Queste sono le cose che contaminano l'uomo; ma il mangiare senza lavarsi le mani non contamina l'uomo» (v. 20).

3. Gesù non ha forse dichiarato tutti gli animali puri nella visione di Pietro raccontata in Atti 10?

Risposta: No. Il tema di quella visione – che Dio diede a Pietro per mostrargli che i Gentili non erano impuri come i Giudei pensavano – non sono gli animali ma le persone. Dio ispira Cornelio, un Gentile, a mandare degli uomini da Pietro, ma Pietro si sarebbe rifiutato di incontrarli se non avesse avuto quella visione perché la legge ebraica vietava di intrattenersi con i Gentili (v. 28). Ma quando quegli uomini arrivano, Pietro li accoglie spiegando loro che normalmente non lo avrebbe fatto e aggiungendo: «Dio mi ha mostrato di non chiamare nessun uomo impuro o contaminato» (v. 28). Nel capitolo successivo (**Atti 11**), i membri della comunità criticano Pietro per aver parlato con quei Gentili. Pietro, dunque, racconta loro l'episodio della visione e il relativo significato. In **Atti 11:18** leggiamo: «Udite queste cose, essi si calmarono e glorificavano Dio, dicendo: “Dio dunque ha concesso il ravvedimento anche ai gentili per ottenere la vita!”».

4. Per quale scopo Dio avrebbe creato il maiale se non per mangiarne la carne?

Risposta: Lo ha creato per lo stesso motivo per cui ha creato l'avvoltoio – avere un saprofito che si nutrisse delle carcasse. E bisogna dire che il suo lavoro lo compie in maniera ineccepibile.

5. In Romani 14:3, 14, 20 leggiamo: «Colui che mangia non disprezzi colui che non mangia... nessuna cosa è immonda in se stessa... tutte le cose sono pure». Come si può spiegare questo passo?

Risposta: I versetti da 3 a 6 mettono a confronto persone che mangiano certe cose con persone che non ne mangiano. Questo passo non afferma che l'una o l'altra cosa sia giusta, ma suggerisce piuttosto che nessuna delle due è da giudicare migliore dell'altra. Lasciamo che sia Dio a giudicare (vv. 4, 10-12). I versetti 14 e 20 si riferiscono a cibi che sono stati offerti agli idoli – e che, perciò, sono formalmente impuri – non ai cibi puri o impuri di cui si parla in Levitico 11 (**leggere 1 Corinzi 8:1, 4, 10, 13.**) Il tema del discorso è che un certo alimento non è «puro» o «impuro» solo perché è stato offerto agli idoli, perché «l'idolo non è nulla nel mondo» (**1 Corinzi 8:4**). Ma se una persona non si dovesse sentire a posto con la coscienza o se il suo gesto dovesse urtare la sensibilità altrui, allora dovrebbe astenersi dal mangiarne.

6. Non è sufficiente amare il Signore senza preoccuparsi delle leggi divine sulla salute?

Risposta: Se ami veramente il Signore, sarai lieto di obbedire alle sue leggi sulla salute perché sono il mezzo che lui ha previsto per farti raggiungere lo stato ottimale di salute, di felicità e di purezza. «[Cristo] divenne autore di salvezza eterna per tutti coloro che gli ubbidiscono» (**Ebrei 5:9**). Gesù disse: «Se mi amate, osservate i miei comandamenti» (**Giovanni 14:15**). Se amiamo sinceramente il Signore, non cercheremo di eludere le sue leggi sulla salute (o qualsiasi altro comandamento) o di trovare scuse. Questo atteggiamento rivela la sincerità di cuore che mettiamo anche nelle altre cose di Dio. «Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli; ma chi fa la volontà del Padre mio che è nei cieli» (**Matteo 7:21**).

Scheda di sintesi

Prima di completare la scheda di sintesi leggi lo studio. Tutte le risposte si trovano nella “Guida allo studio”. Contrassegna con un visto (✓) la risposta che ritieni corretta. **I numeri fra parentesi (1) indicano il numero delle risposte esatte.**

1. Seguire le leggi divine sulla salute (1)

- è necessario per i bambini ma non così importante per gli adulti.
- è un aspetto importantissimo della vera religione biblica.
- non ha nulla a che fare con la religione.

2. Le leggi divine sulla salute sono state date (1)

- da un Dio amorevole che ci ha creati e che sa bene cosa è meglio per la nostra felicità.
- solo per gli Ebrei e non hanno più alcuna validità oggi.
- per dimostrare che lui è il capo e che ci può tenere sotto controllo.

3. Un vero cristiano (1)

- mangia e beve tutto ciò che gli va.
- ama il Signore in maniera suprema ma trascura le leggi divine sulla salute perché sono state abolite alla croce.
- mangia e beve solo ciò che rafforza il suo organismo, la sua mente e il suo carattere, e che rende onore a Dio.

4. Il regime alimentare originario dell'uomo (1)

- consisteva in frutta, cereali e frutta a guscio.
- includeva bevande alcoliche e carne.
- consisteva in tutto ciò che volevano Adamo ed Eva.

5. Dio reputa le seguenti creature impure: (7)

- mucca
- coniglio
- vongola
- suino
- pesce gatto
- gamberetto
- gallina
- cervo
- aragosta
- scoiattolo
- trota
- capra

6. Le bevande alcoliche (1)

- sono appropriate per un cristiano solo se consumate con moderazione.
- sono nocive solo se uno ritiene che siano nocive.
- non devono essere consumate da un cristiano.

7. L'uso del tabacco è (1)

- una questione privata e non ha alcuna relazione con la religione.
- una forma di peccato, e un cristiano non vi deve ricorrere mai.
- benefico per il cristiano.

8. Quali delle seguenti regole fanno parte della legge divina sulla salute? (9)

- Non mangiate in eccesso.
- Fumate dopo ogni pasto.
- Siate felici e allegri.
- Bevete un po' di liquore prima dei pasti.
- Mantenete pulito il vostro corpo.
- Mangiate molta carne di maiale.
- Bevete caffè e tè a volontà.
- Siate temperanti in ogni cosa.
- Mangiate a intervalli regolari.
- Non serbate rancore.
- Alternate con equilibrio lavoro, esercizio fisico e riposo.
- Riponete piena fiducia nel Signore.
- Non usate grasso e sangue animali.

9. Una verità importantissima riguardo alle leggi divine sulla salute è che (1)

- figli e nipoti spesso soffrono di uno stato fisico e mentale indebolito perché i loro genitori trascurano le leggi sulla salute.
- Queste leggi interessavano solo gli Ebrei e oggi non valgono più.
- Se amiamo veramente Cristo, le sue leggi sulla salute sono irrilevanti.

10. Il modo migliore per sbarazzarsi di abitudini sbagliate è quello di (1)

- abbandonarle gradualmente
- arrendersi completamente a Cristo, che ci dà la forza di compiere qualsiasi cosa.
- Sperare che scompaiano da sole.

11. Le leggi divine sulla salute sono (1)

- come le istruzioni di un'auto: sono il meglio per noi e se non le seguiamo potremmo avere seri problemi.
- parte della legge mosaica che fu abolita alla croce.
- una buona idea, tuttavia non hanno alcun influsso sulla relazione che un individuo ha con Dio.

12. Un cristiano sincero (1)

- passerà più tempo in preghiera piuttosto che a seguire le regole divine sulla salute.
- cambierà immediatamente qualsiasi abitudine quando queste confliggeranno con le regole divine, perché se amiamo Cristo, saremo lieti di osservare le sue leggi e i suoi comandamenti.
- si sentirà libero di fare uso di tabacco.

13. Ho intenzione di seguire le leggi divine sulla salute:

- Sì.
- No.