

29. Salute e temperanza

Tito 2: 11-13 - Galati 5: 22 - La temperanza è uso moderato di quanto è buono e astensione totale di tutto quanto è nocivo alla salute totale.

A. Principi generali

1. Dio desidera la salute totale dei suoi figli - 3 Gv. 2
2. Il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo - 1 Co. 3: 16-17
3. In attesa del ritorno di Gesù, Dio desidera santificarci - 1 Ts. 5: 23

B. Fattori per una buona salute

Le 4 colonne della salute sono: respirazione, esercizio, alimentazione e igiene mentale.

L'alimentazione

1. Come era il regime alimentare primitivo? - Gn. 1: 29 "Vegetariano"
2. Quando fu permesso all'uomo di mangiare la carne? - Gn. 9: 2-7
3. Quali distinzioni abbiamo circa la carne impura e pura? - Lv. 11
4. Delle carni pure, quali sostanze non dovevano essere mangiate? - Lv. 7: 23 (il grasso); Lv. 7: 26 (il sangue)
5. Daniele e il ritorno al regime vegetariano - Dn. 1: 5, 8, 12, 14-15

Lavoro - riposo e igiene mentale

1. Che tipo di lavoro Dio diede ad Adamo in Eden? - Gn. 2: 15
2. Com'è il sonno del lavoratore? - Eccl. 5: 12 (dolce)
3. Qual è uno degli scopi fondamentali del Sabato? - Es. 20: 9 - 10
4. Quale invito rivolse Gesù ai discepoli dopo l'intenso lavoro? - Mc. 6: 31
5. Quale influenza esercitano le emozioni sulla salute? - **Pr. 17: 22**; 14: 30
6. Verso che cosa dobbiamo rivolgere i nostri pensieri? - Fl. 4: 8

C. Bevande alcoliche

1. Che cosa dice la Bibbia sul vino e le bevande alcoliche? - Pr. 23:31-32
2. L'alcool incide sulla personalità e sul pensiero - Pr. 23: 33-35; Os. 4: 11; Hab 2: 5
3. Quale consiglio troviamo per gli amministratori? - Pr. 31: 4-5
4. L'alcool ci impedisce di avere il senso delle cose di Dio - Lv. 10: 9-10
5. Si possono offrire le bevande alcoliche? - Hab. 2: 15

L'alcool

Pochi sanno o tengono nel debito conto il fatto che 1 g. di alcool sviluppa 7 calorie; calorie vuote, prive di elementi nutritivi «nobili». Eliminare il consumo di alcolici contribuisce quindi a mantenere più facilmente il peso ai livelli cosiddetti ideali o farlo scendere se è elevato.

Incidenza dell'alcol sulla salute totale:

Epilessia alcolica	Danni al fegato (Cirrosi)
Allucinazione e deliri	Danni all'apparato riproduttivo
Disturbi dell'equilibrio	Debolezza alle gambe
Demenza alcolica	Può facilitare l'insorgere di alcuni tumori (Bocca, Esofago)
Danni cardiaci	TBC dell'apparato respiratorio
Danni allo stomaco	È causa del 40% degli incidenti stradali - mortali
Danni all'intestino	Altro

La Parola di Dio ci dice che dobbiamo essere ripieni dello Spirito Santo (Ef. 5: 18) e che gli ubriachi non entreranno nel regno di Dio (1 Co. 6: 10).

D. Fumo - caffè e altre droghe

Quali principi si possono applicare riguardo al tabacco, al caffè e altre droghe?

1. Il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo - **1 Co. 3: 17**; 6: 19, 20
2. Offrire i nostri corpi sono come sacrificio vivente - Ro. 12: 1
3. Fare tutto alla gloria di Dio, secondo la volontà di Dio - 1 Co 10: 31

Il caffè - tè

La componente fondamentale del caffè è la caffeina, un alcaloide simile alla teofillina del tè, alla teobromina del cacao e alla nicotina del tabacco. La caffeina esercita un'azione stimolante sul sistema nervoso centrale e di riflesso agisce sul cuore - con un aumento del battito cardiaco, una aumentata forza di contrazione sistolica, una modica ipertensione - e sul centro del respiro con un aumento della frequenza e ampiezza della respirazione; tutto ciò concorre a un aumento della normale diuresi.

1. Il caffè non è un alimento. È una droga, crea assuefazione (desiderio di caffeina), quindi compromette le attività intellettuali perché è un alcaloide.
2. Determina l'aumento della secrezione gastrica, con eccessiva produzione di acido cloridrico, che alla lunga può dar luogo a gastrite, ulcera gastrica e duodenale, specialmente in soggetti predisposti, logorati dallo stress.

La testimonianza

Il giornale dell'Associazione Medica Americana, aveva pubblicato uno studio che paragonava la salute di 11.000 Avventisti Californiani di sesso maschile con quella di altri maschi dello Stato. Fu rilevato che:

1. Gli avventisti subivano il primo attacco cardiaco 10 anni più tardi rispetto alla media dei maschi Californiani;
2. Gli avventisti subivano attacchi cardiaci in ragione del 40% in meno rispetto agli altri uomini;
3. Il cancro della bocca, della laringe e dell'esofago era 10 volte meno comune fra gli avventisti;
4. Gli avventisti avevano un livello di colesterolo nel sangue sensibilmente inferiore;
5. Gli avventisti vivono 10 anni più a lungo della media e in buona salute.
(The Journal of American Medical Association, 10, ott. 1966)

Promesse e benedizioni - Es. 15: 26; Pr. 4: 20-22