



ТРИ
АНГЕЛА

ИЗУЧАЕМ БИБЛИЮ
чтобы увидеть главное

НА ДОБРОЕ ЗДОРОВЬЕ!



НА ДОБРОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Ежегодно на здравоохранение направляются колоссальные средства: мы посещаем клиники, покупаем лекарства, проходим дорогостоящие обследования и процедуры – все это ради того, чтобы замедлить разрушительное действие болезней. Однако, несмотря на рост научных исследований и стремительное развитие технологий, недуги продолжают оставаться частью нашей жизни. Но есть и хорошая новость! Творец, создавший эту Землю и всех ее обитателей, дал всем людям простые и мудрые законы здоровья, следуя которым, можно сохранить благополучие и прожить жизнь во всей ее полноте.

1 Кто дарует и поддерживает жизнь?

Бытие 2:7 «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою».

Иакова 1:17 «Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов...»

Бог, дающий жизнь всему (1 Тимофею 6:13), поддерживает нас каждое мгновение. Жизнь и здоровье – не что-то само собой разумеющееся, это Его драгоценный дар. От нас зависит, как мы будем его ценить, беречь и преумножать.

2 Каков был изначальный замысел Бога для сохранения жизни и здоровья человека?

Бытие 1:31 «И увидел Бог всё, что Он создал, и вот, хорошо весьма...»

Псалом 144:16 «...открываешь руку Твою и насыщаешь всё живущее по благоволению».

При творении Бог с любовью создал все необходимое для полного удовлетворения человеческих нужд и потребностей: чистую воду и воздух, разумное чередование труда и отдыха, полезную пищу, полные любви отношения с людьми и Творцом. Когда человек жил в согласии с Божиим Законом, его тело и дух укреплялись, дабы наслаждаться дружбой с Богом и Его даром – совершенным здоровьем.

3 Как грех разрушил здоровье человека?

Бытие 3:17–19 «...проклята земля за тебя... терние и волчцы произрастит она тебе... в поте лица твоего будешь есть хлеб... и в прах возвратишься».

Римлянам 1:24 «То и предал их Бог в похотях сердец их нечистоте...»

Непослушание разрушает все, что создал Бог. С того мига, как Адам и Ева поверили лжи дьявола, они начали потакать своим эгоистичным желаниям. Смертоносная скверна отравила совершенный мир, созданный Богом. Прошедшие почти 6000 лет показали, что отвержение Закона Божьего неизбежно влечет упадок и телесный, и духовный. Последствия того грешного выбора в Эдеме видны сегодня в болезнях, страданиях и смерти.

4 Кто поможет мне позаботиться о моем здоровье?

1 Коринфянам 6:19–20 «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии».

1 Коринфянам 10:31 «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, всё делайте в славу Божию».

Наша жизнь принадлежит Богу, ибо Он создал нас и искупил от греха. Он заботится о нас больше, чем мы сами о себе. Нам надлежит сотрудничать с Богом, применяя установленные Им правила для здоровой жизни. Бог прославляется, когда мы доверяем Ему, проявляем Его мудрость и любовь в отношении к своему телу. Но наша грешная природа склонна пренебрегать попечением Божиим, потакая своим страстям, даже если это наносит вред телу и истощает силы.

5 От Кого исходят законы природы, ведущие к здоровью?

Псалом 88:12 «...Твоя земля; вселенную и что наполняет её Ты основал».

Законы природы созданы Богом. Они отражают Его любящий характер и поддерживают жизнь. Когда мы пренебрегаем каким-либо из них, мы сталкиваемся с телесными и духовными последствиями, ибо «Что посеет человек, то и пожнёт» (Галатам 6:7).

6 Актуальны ли сегодня Божьи законы здоровья?

3 Иоанна 1:2 «Возлюбленный! Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всём, как преуспевает душа твоя».

Любовь Божья к нам не изменилась, и Его изначальный замысел по-прежнему идеален. Бог желает для людей не только физического здоровья, но и растущей близости с Ним. Он призывает нас узнавать Его законы здоровья и их применять.



Выбор, ведущий к болезням и преждевременной смерти, лишает нас радости служения.

7 Для чего даны Божьи законы здоровья?

Римлянам 12:1 «...умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего».

2 Тимофею 2:21 «...будет сосудом в чести, освящённым и благопо-
требным Владыке, годным на всякое доброе дело».

На кону не только наша физическая форма и долголетие. Каждое наше решение, которое ослабляет тело, умаляет также и нашу способность радоваться жизни, служить Богу и ближним. Бог даровал нам жизнь, чтобы мы были счастливы. А выбор, ведущий к болезням и преждевременной смерти, лишает нас служения Богу и ближним, которое могло бы принести нам радость, а Ему славу.

Иов 10:8 «Твои руки трудились надо мною и образовали всего меня кругом...»

1 Коринфянам 12:26 «...страдает ли один член – страдают с ним все члены...»

Марка 12:30 «...возлюби... Бога твоего всем сердцем... и всюю душею... и всем разумением... и всюю крепостию...»

Наша физическая жизнь тесно связана с духовной. То, как мы обращаемся со своим телом, влияет на наш разум. Именно в мыслях мы слышим голос Божий, постигаем Его Слово, осознаем любовь Христа, принимаем Духа Святого, боремся Его силой с искушением и делаем выбор: повиноваться или отвернуться от Бога. Когда мы отступаем от Его заповедей – даже в вопросах здоровья – мы ослабляем свою связь с Ним и лишаемся Его силы, перестаём любить Его и следовать за Ним.

8 Бог хочет, чтобы я Ему доверял и был послушен. Касается ли это вопросов здоровья?

1 Иоанна 2:15, 17 «Не любите мира, ни того, что в мире... мир проходит, и похоть его, а исполняющий волю Божию пребывает вовек».

2 Коринфянам 6:17 «...не прикасайтесь к нечистому, и Я прииму вас».

Иакова 4:17 «...кто разумет делать добро и не делает, тому грех».

Небольшие ежедневные решения о здоровье проверяют состояние нашего сердца. Будем ли мы жить в согласии с Богом и Его волей? Или же выберем путь противления, следуя за своей волей и прихотями? «Верный в малом и во многом верен...» (Луки 16:10). Характер, подобный Христову, формируется в послушании Ему,

говоря «да» Его щедрым дарам, и «нет» тому, что Он удерживает от нас ради нашего же блага. Грех искажил человечество (Бытие 3:6), но Иисус показал, что можно побеждать искушения сатаны, не позволяя греховным желаниям вставать между нами и Отцом (Матфея 4:1–4). «Ученик не бывает выше своего учителя; но, усовершенствовавшись, будет всякий, как учитель его» (Луки 6:40).

9 Как сатана подделывает Божьи принципы здоровья?

1 Петра 5:8 «...противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить».

Римлянам 12:2 «...не сообразуйтесь с веком сим...»

Галатам 5:17 «...плоть желает противного духу, а дух – противного плоти: они друг другу противятся...»

Сатана любит причинять боль Богу, вредя Его детям. Он хорошо знает, что нас легче обмануть и искушить, когда мы ослаблены и больны. Поэтому он создает заманчивые подделки, имитируя Божьи принципы здорового образа жизни. Он стремится приучить нас есть и пить то, что разрушает здоровье, а не восстанавливает его. Вредные привычки окружающего мира повсюду выставлены образцом для подражания. «...широки врата и просторен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими» (Матфея 7:13), но мы не безрассудны (2 Коринфянам 2:11).

10 Насколько важно знать Божьи принципы здоровья?

Притчи 1:7 «...глупцы только презирают мудрость и наставление».

2 Коринфянам 5:10 «...всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое».

Ефессянам 5:17 «...не будьте нерассудительны, но познавайте, что есть воля Божия».

Бог «даровал нам всё потребное для жизни» (2 Петра 1:3), и в благодарность, мы стараемся жить по Его плану. Поскольку мы унаследовали 6000 лет греха, физической, умственной и нравственной деградации, нам необходимо использовать каждую возможность, чтобы научиться распознавать обманы сатаны. Божье Слово и направляемое Им изучение природы сделали здоровые принципы жизни способом прославить Бога. «...Придите, и будем ходить во свете Господнем» (Исаия 2:5).

11 Что лучше есть?

Бытие 1:29 «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу».

В Эдеме Бог дал рацион питания для людей, которые никогда не должны были болеть и умирать: питательные растения – злаки, плоды, орехи. Совершенная Божья диета поддерживала каждый орган и систему организма в идеальном состоянии. Но произошло грехопадение, и принципы питания изменились. Тем не менее, нам надо стремиться использовать в пищу продукты, которые близки по своим свойствам к их естественному, сотворенному Богом, природному состоянию и уметь их вкусно и разнообразно готовить.

Бытие 9:3–4 «всё движущееся, что живёт, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам всё; только плоти с душою её, с кровью её, не ешьте».

Первоначальный Божий план питания оставался неизменным на протяжении более 2000 лет, и человек жил сотни лет (Бытие 5). А не будь Земля заражена грехом, люди жили бы вечно. Однако после Всемирного потопа источников пищи стало гораздо меньше, и Бог разрешил употреблять в пищу мясо определенных животных. Для нас важно понимать, что подобно тому, как среди растений существуют виды, непригодные для пищи, так и среди животных есть те, чье мясо не предназначено для употребления. Их подробное описание дано в книге Левит, 11 главе. Кроме того, Господь строго предписал: нельзя есть кровь и жир животных (Левит 7:22–27).

Левит 11:47 «...чтобы отличать нечистое от чистого, и животных, которых можно есть, от животных, которых есть не должно».

То, что Бог предназначил человеку в пищу, поддерживает его здоровье в хорошем состоянии.



В книге Левит, 11 главе, мы получаем указания полностью избегать употребления в пищу тех существ, которые непреемлемы для человеческого организма. Среди них:

- млекопитающие, не имеющие раздвоенных копыт и не жующие жвачку: это свиньи, лошади, верблюды, все звери с лапами;
- морские обитатели, в том числе, рыбы, у которых нет плавников и/или чешуи. Эти санитары водоемов и падальщики;
- среди птиц: стервятники, вороны, совы, а также летучие мыши;
- ползающие и летающие насекомые, не имеющие задних ног прыгательного типа (как у кузнечиков). Например, это тараканы, гусеницы, жуки;
- пресмыкающиеся и земноводные: ящерицы, змеи, лягушки.

Все они названы «мерзостью» и не предназначены в пищу (Левит 11:10). Разделение на «чистое» и «нечистое» дано ради здоровья людей и было известно еще до Моисея – Бог открыл его Нюю задолго до Всемирного потопа (Бытие 7:2).

Притчи 25:16 «Нашел ты мёд? – ешь, сколько тебе необходимо, чтобы не пресытиться им и не изблевать его».

Умеренность и простота в питании – очень важный фактор здоровья, данный Богом. Не будьте рабами похотей, не стремитесь к излишествам. Но и не отказывайте себе в необходимом. «...Не уклоняйся от него ни направо ни налево, дабы поступать благоразумно во всех предприятиях твоих» (Иисус Навин 1:7).

12 Какие напитки лучше?

Исход 23:25 «служите Господу, Богу вашему, и Он благословит хлеб твой и воду твою...»

Чистая вода, выпитая утром натощак и между приемами пищи, освежает организм и помогает избавиться от шлаков. В Эдемском саду Бог дал человеку источник воды – чистую реку (Бытие 2:10). И когда Даниил решил не осквернять себя царскими напитками, он попросил позволить ему пить только воду (Даниила 1:12).



Практикуйте воздержание, избегая любых веществ, которые мешают ясному мышлению.

Исаия 65:8 «Так говорит Господь: когда в виноградной кисти находится сок, тогда говорят: “не повреди её, ибо в ней благословение”...»

Притчи 20:1 «Вино – глумливо, сикера – буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен».

Ефессянам 5:18 «И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом».

Свежий, неферментированный виноградный сок (находящийся в кисти) обладает целебными свойствами, приятен на вкус и является единственным вином, которое допускает Бог. Алкоголь затуманивает разум, разрушает тело и становится преградой к духовной близости с Богом. Библия предупреждает: «Не смотри на вино... как оно искрится в чаше... впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твоё заговорит развратное» (Притчи 23:31–33).

1 Коринфянам 9:25 «Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы – нетленного».

Итак, избегайте веществ, затуманивающих разум: алкоголя и наркотиков – они изменяют сознание; кофеиносодержащих напитков – они ограничивают приток крови к центрам самоконтроля мозга.

13 Какие еще принципы здоровья дал Бог для моего блага?

Бытие 2:7 «...вдунул в лицо его дыхание жизни...»

Каждая молекула, которую мы вдыхаем, проникает в кровь и к клеткам организма. Поэтому по возможности бывайте в местах со свежим, чистым воздухом. И не вдыхайте никаких искусственных токсичных веществ.

Матфея 5:45 «...Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми...»

Солнечный свет укрепляет иммунитет, поднимает настроение и регулирует ритмы бодрствования и сна, делая труд и отдых более плодотворными. «Ибо Господь Бог есть солнце и щит...» (Псалом 83:12).

Бытие 2:15 «...взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его».

Исход 20:9 «шесть дней работай и делай всякие дела твои».

Регулярная физическая активность благотворно влияет на умственные способности и стимулирует кровообращение, наполняя нас жизненной энергией и помогая раскрывать потенциал. «Препоясывается силою чресла свои и укрепляет мышцы свои» (Притчи 31:17).



Отношения, основанные на Божьей любви, благоприятно влияют на здоровье.

Псалом 3:6 «Ложусь я, сплю и встаю, ибо Господь защищает меня».

Каждую ночь нам необходим полноценный сон. Во сне активизируются защитные силы организма и систематизируется информация. ЖКТ завершает процесс пищеварения и усваивает все полезные вещества. Разуму и глазам необходим покой от искусственного света и излучения экранов. Регулярно отдыхая, мы обновляемся, исцеляемся от болезней, наша продуктивность возрастает. «...пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного...» (Марка 6:31).

Притчи 17:22 «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

Сосредотачиваясь не на бедах, а на Божьих благословениях, мы открываем сердце для радости и бодрости, что способствует образованию лейкоцитов – клеток иммунитета, которые борются с болезнями.

Бытие 2:18 «...не хорошо быть человеку одному...»

Отношения, основанные на Божьей любви, улучшают здоровье. Ободряющие слова, физическая привязанность, забота о близких укрепляют физическое, ментальное и эмоциональное здоровье.

Римлянам 1:20 «Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы...»

Иисус часто «...уходил в пустынные места и молился» (Луки 5:16). Жизнь в гармонии с природой дарит бесценные блага: свежий воздух, простор, возможность учиться у творения и углублять духовное общение с Творцом.

1 Коринфянам 3:16–17 «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живёт в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят...»

Для Бога мы драгоценны – мы Его храм! Кроме уважения к другим, это должно вызывать в нас большое самоуважение. За-

ботьтесь о своей безопасности. Ремни безопасности, велосипедные шлемы и даже простое мытье рук – это тоже уважение к самому себе как к великой Божьей ценности. «Подвизайся добрым подвигом веры, держись вечной жизни, к которой ты и призван...» (1 Тимофею 6:12).

14 Что больше всего укрепляет здоровье?

Иакова 5:16 «Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться...»

Исаия 33:24 «И ни один из жителей не скажет: “я болен”; народу, живущему там, будут отпущены согрешения».

Чистая совесть очень важна. Грех разлучает нас с Богом, вызывая чувство вины, вводя в стресс, подавляя иммунитет и подрывая здоровье. Человек, чьи грехи прощены, испытывает мир, покой и радость уже в этой жизни и имеет надежду жизни вечной.

15 К какой цели Бог ведет Свой народ?

1 Фессалоникийцам 5:23 «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа».

Откровение 2:7 «...побеждающему дам вкушать от древа жизни, которое посреди рая Божия».

Давая нам Свои законы и принципы, Бог дарует полноту жизни тем, кого Он искупил драгоценной жертвой Иисуса Христа. Он дарует и здоровье, и все возрастающее единство с Ним, и надежду вечной жизни. Давайте же жить в гармонии с законами Творца, любить наш вечный дом на Небесах и стремиться к нему!

Нам нужна
чистая совесть,
грех подрывает
здоровье.



ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ МОЕЙ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ?

1. Можете ли вы вспомнить случаи, когда Бог вел вас к умеренности и самообладанию? Случается ли, что вы стремитесь следовать собственным желаниям, даже понимая, что это вредно? Готовы ли вы попросить Бога менять ваши привычки?

2. Во многих ситуациях наши решения могут влиять на отношения с Богом. Выбор некоторых вредных продуктов, веществ и образа жизни могут затуманивать разум и затруднять связь с Богом. С вами такое бывало?

3. Следование Божьим принципам здорового образа жизни может казаться трудным, особенно если оно расходится с обычаями близких или вашими собственными привычками. Но слава Богу – Он дает силы и желание двигаться вперед, шаг за шагом. Какой первый шаг Он просит вас сделать?

В ЧЕМ ДЛЯ МЕНЯ ДОБРАЯ ВЕСТЬ О БОЖЬИХ ЗАКОНАХ ЗДОРОВЬЯ?

1. Божий путь жизни дает радость. Господь «насыщает благами желание твоё: обновляется, подобно орлу, юность твоя» (Псалом 102:5), и «заповеди Его нетяжки» (1 Иоанна 5:3).

2. Бог дает силу преодолеть нездоровые привычки, даже если они усвоены в детстве. «Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13). «...Без Меня не можете делать ничего» (Иоанна 15:5).

3. Полезные привычки принятые сегодня, приведут к стабильному улучшению здоровья. «И будешь делать справедливое и доброе... чтобы хорошо было тебе...» (Второзаконие 6:18). «...Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие 30:19).

4. Истинное исцеление приходит от Бога. «Он сказал ей: дерзай, дочь! вера твоя спасла тебя; иди с миром» (Луки 8:48). «...Ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26).

5. Здоровье и исцеление в нашей жизни будут свидетельством Божьей мудрости и верности для других. «Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твоё скоро возрастет» (Исаия 58:8).

6. Когда мы от души следуем Божьим законам, это дает нам мир и покой. Ведь наша жизнь надежно защищена в Его руках. «...Мир Мой даю вам; не так, как мир даёт, Я даю вам...» (Иоанна 14:27).



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Жизнь и здоровье** – Божий дар для нашего счастья и Его славы.
- 2. Установления в Эдеме** были Божьим образцовым замыслом. Мы стремимся к пониманию Его плана для жизни и здоровья.
- 3. Законы природы созданы Богом** для нашего блага. Когда мы их нарушаем, Богу труднее в нас действовать.
- 4. Все, что происходит с нашим телом, отражается на разуме,** на его способности любить и повиноваться Богу.
- 5. Решения об образе жизни,** которые мы ежедневно принимаем, ведут нас либо к следованию Божьей воле, либо своей.
- 6. В Своем Слове Бог дал** эффективные принципы сохранения здоровья.
- 7. Бог приглашает нас принять решение** каждый день читать и изучать Его Слово, молиться и проявлять послушание.

Дополнительные заметки:

ПУТЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

ЗАКАЗАТЬ КНИГУ



8 800 333-84-05 | Zangels.ru

Авторские права © 2026, ООО «Три Ангела»
603028, г. Нижний Новгород, Комсомольское шоссе, 7
Библейские тексты цитируются по Синодальному переводу Библии и по современному переводу Института перевода Библии им. М.П. Кулакова (ИПБ)
Для подбора справочного материала частично использовался ИИ.