

NIEWIDZIALNA
WOJNA
O TWOJE ŻYCIE

Alfred J. Palla

NIEWIDZIALNA
WOJNA
O TWOJE ŻYCIE


Bogulandia

Warszawa 2013

Autor: Alfred J. Palla

Redakcja: Włodzimierz Tasak

Projekt okładki: Radosław Krawczyk

Korekta: Stanisław Skolasiński, Włodzimierz Tasak

Skład: Mikrograf s.c. www.mikrograf.pl

Druk i oprawa: ALKOR Jarosław Kaczmarek, tel. 602 27 63 63

Copyright © 2013 by Alfred J. Palla

All rights reserved

Copyright © 2013 for the Polish edition by Wydawnictwo Bogulandia, Warszawa

All rights to the Polish edition reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część, nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań – Warszawa, wyd. IV, 1984, a także z Biblii Warszawskiej, Towarzystwo Biblijne, Warszawa, wyd. VIII, 1990.

Wydanie pierwsze, Warszawa 2013

(obecne wydanie jest poprawioną, poszerzoną i uzupełnioną wersją książki, która ukazała się w 1999 roku pod tytułem Poradnik walki duchowej).

Dystrybucja:

Wydawnictwo Bogulandia

ul. Żąbkowska 23/25 lok.53

03-736 Warszawa

Tel. 603 072 828

info@bogulandia.pl

www.bogulandia.pl

ISBN 978-83-63097-02-8



Książka do nabycia:

Księgarnia i Hurtownia wysyłkowa „Bogulandia”

ul. Żąbkowska 23/25 lok. 53, 03-736 Warszawa

info@bogulandia.pl

www.bogulandia.pl

Spis treści

WSTĘP 7

SPIS KSIĄG BIBLIJNYCH ZE SKRÓTAMI

STOSOWANYMI W TEJ KSIĄŻCE 9

CZĘŚĆ 1

W TROSCE O CIAŁO I DUCHA 11

W SŁOWIE I MOCY 13

UZDRAWIANIE A MEDYCyna 18

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH 20

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI POSTU 54

CIAŁO, PSYCHIKA I DUCH 59

WAŻNOŚĆ PRZEBACZENIA 61

FAŁSZYWE UZDROWIENIA 65

NIEKONWENCJONALNE SPOSOBY LECZENIA 75

MEDYCyna NAUKOWA I NIENAUKOWA 129

WAŻNOŚĆ DOTYKU 133

ZJAWISKA TOWARZYSZĄCE UZDRAWIANIU 134

POSŁUGA UZDRAWIANIA 136

AUTORYTET JEZUSA CHRYSZTUSA 141

DLACZEGO NIE WSZYSCY ZOSTAJĄ ULECZENI? ... 142

DIAGNOZA 146

UZDRAWIANIE CHORÓB CIAŁA 146

POMOC UMIERAJĄCYM 149

UZDRAWIANIE WEWNĘTRZNE 153

UZDRAWIANIE CHORÓB DUCHA 162

CZĘŚĆ 2

OCHRONA PRZED DEMONAMI 165

REALNOŚĆ ZŁEGO 167

RODOWÓD I PRZEZNACZENIE ZŁA 172

MOC ANIOŁÓW CIEMNOŚCI 174

DLACZEGO BÓG TOLERUJE ZŁO?	176
CZY TWÓJ ŚWIATOPOGLĄD JEST BIBLIJNY?	179
UWALNIANIE A MEDYCyna	185
MISJA UZDRAWIANIA ZDEMONIZOWANYCH	188
CZY CHRZEŚCIJANIE MOGĄ BYĆ ZDEMONIZOWANI?	190
W OBLICZU POKUSY	194
PRZYCZÓŁKI I BASTIONY SZATANA	200
INTENSYWNOŚĆ ZDEMONIZOWANIA	202
PRZYCZYNY ZDEMONIZOWANIA	207
SYMPTOMY ZDEMONIZOWANIA	304
SONDAŻ	309
DUCHOWA DEFENSYWA	313
DUCHOWA OFENSYWA	323
SESJA UWALNIANIA	329
DEMONICZNE MANIFESTACJE	332
EGZORCYZM	338
RADA DLA UZDROWIONYCH	350
NIEBEZPIECZEŃSTWA WALKI DUCHOWEJ	353

CZĘŚĆ 3

PRZECIWKO WŁADCOM CIEMNOŚCI	367
HIERARCHIA KRÓLESTWA CIEMNOŚCI	369
KULT DEMONICZNYCH ZWIERZCHNOŚCI	370
UWALNIANIE OD WŁADCÓW CIEMNOŚCI	373
WYZNAWANIE GRZECHÓW NARODU	379
DUCHOWA WALKA O MIASTA	383
DUCHOWA KARTOGRAFIA	385
WSTAWIENICTWO W MODLITWIE	388
SPACERY I MARSZE MODLITEWNE	392
NIEBEZPIECZEŃSTWA	400
ZAKOŃCZENIE	406

WSTĘP

Na ziemi toczy się niewidzialna wojna o każdego człowieka. Naszymi wrogami są potężne duchowe moce. Jak napisał apostoł Paweł: „bój toczymy nie z krwią i z ciałem, lecz z nadziemskimi władzami, ze zwierzchnościami, z władcami tego świata ciemności, ze złymi duchami w okręgach niebieskich” (Ef 6:12). Nie wiedząc o tej wojnie, o władcach ciemności, ani o Tym, który może nas zbawić, jesteśmy skazani na przegraną. Już choćby dla tego warto zapoznać się z treścią tej książki.

Jej tematem są nadprzyrodzone zjawiska i duchowe istoty, uważane dzisiaj często za przesąd. Kiedyś myślałem podobnie, ale duchowy świat okazał się bardziej realny, niż przypuszczałem. Doświadczenia przekonały mnie, że demony istnieją i wykorzystują naszą niewiedzę przeciwko nam samym. Napisałem więc książkę, która opiera się na rzetelnej wiedzy oraz przeżyciach osobistych lub znanych mi z pierwszej ręki, aby każdy mógł się dowiedzieć, jak chronić siebie i najbliższych przed złem, a także skutecznie mu się przeciwstawić. Demaskuję w niej metody działania władców ciemności i opisuję wypróbowane sposoby uwolnienia z różnych form zniewolenia. W związku z tym liczę się z przeszkodami, kiedy po nią sięgniesz. Diabeł nie chce, abyś ją przeczytał, gdyż łatwiej jest mu zwodzić ludzi nieświadomych, którzy dają się prowadzić na rzeź, jak stado baranów. Nie daj się odwieść od tej lektury, a jeśli czujesz, że Twoja wola jest słaba, poproś Jezusa Chrystusa, aby ją wspomógł, a tak się stanie. Wielu wykształconych ludzi nie wierzy w duchowe moce. Nie przejmuj się nimi, bo wszyscy ludzie są omylni. Jezus z Nazaretu, który jest nieomylny, uwalniał ludzi od demonów oraz uzdrażniał chorych.

Biblia wskazuje na ścisły związek między zdrowiem fizycznym i duchowym. Nie raz przekonałem się, że osoby wybierające

zdrowy tryb życia mają większy głód Słowa Bożego i łatwiej je uwolnić spod wpływu ciemności. Nie przypadkiem post, czyli niejedzenie przez pewien czas, jest tak skuteczny w problemach duchowych i fizycznych. Ze względu na wpływ zdrowia fizycznego na sferę duchową zacząłem od przedstawienia biblijnych zasad zdrowia. Przy tej okazji przekonasz się, że biblijne zalecenia zdrowotne pokrywają się ze współczesnymi badaniami naukowymi, co świadczy o rzetelności i natchnieniu tej niezwyklej księgi, jaką jest Pismo Święte.

Diabeł nie jest zbyt twórczy, za to umiejętnie fałszuje prawdę i zwodzi ludzi. Tak jest również w kwestii leczenia i zdrowia. Wiele niekonwencjonalnych terapii, z których korzystają miliony ludzi, ma okultystyczne podłoże i prowadzi do zniewolenia. W swej książce analizuję je krytycznie przez pryzmat Pisma Świętego. W taki sam sposób przedstawiam praktyki i wierzenia stanowiące zaproszenie dla demonicznych mocy. Wymieniam również najczęstsze symptomy zdemonizowania i opisuję krok po kroku wypróbowane sposoby ochrony przed demonicznym wpływem oraz usuwania go z ludzi.

W ostatniej części książki pokrótce wprowadzam w tematykę walki duchowej o miasta, narody i miejsca znajdujące się pod wpływem złych mocy.

Wykorzystaj rady zawarte w tej książce i poleć „Niewidzialną wojnę” wszystkim, których fizyczne i duchowe zdrowie leży Ci na sercu.

Alfred J. Palla

Spis ksiąg biblijnych ze skrótami stosowanymi w tej książce:

Stary Testament

Księga Rodzaju (Rdz)
Księga Wyjścia (Wj)
Księga Kapłańska (Kpł)
Księga Liczb (Lb)
Księga Powtórzonego Prawa (Pwt)
Księga Jozuego (Joz)
Księga Sędziów (Sdz)
Księga Rut (Rt)
1 Księga Samuela (1 Sm)
2 Księga Samuela (2 Sm)
1 Księga Królewska (1 Krl)
2 Księga Królewska (2 Krl)
1 Księga Kronik (1 Krn)
2 Księga Kronik (2 Krn)
Księga Ezdrasza (Ezd)
Księga Nehemiasza (Ne)
Księga Estery (Est)
Księga Hioba (Hi)
Księga Psalmów (Ps)
Księga Przysłów (Prz)
Księga Koheleta (Koh)
Pieśń nad Pieśniami (PnP)
Księga Izajasza (Iz)
Księga Jeremiasza (Jr)
Księga Lamentacji (Lm)
Księga Ezechiela (Ez)
Księga Daniela (Dn)
Księga Ozeasza (Oz)
Księga Joela (Jl)
Księga Amosa (Am)
Księga Abdiasza (Ab)
Księga Jonasza (Jon)
Księga Micheasza (Mi)
Księga Nahuma (Na)
Księga Habakuka (Ha)
Księga Sofoniasza (So)
Księga Aggeusza (Ag)
Księga Zachariasza (Za)
Księga Malachiasza (Ml)

Nowy Testament

Ewangelia wg św. Mateusza (Mt)
Ewangelia wg św. Marka (Mk)
Ewangelia wg św. Łukasza (Łk)
Ewangelia wg św. Jana (J)
Dzieje Apostolskie (Dz)
List do Rzymian (Rz)
1 List do Koryntian (1Kor)
2 List do Koryntian (2Kor)
List do Galatów (Ga)
List do Efezjan (Ef)
List do Filipian (Flp)
List do Kolosan (Kol)
1 List do Tesaloniczan (1 Tes)
2 List do Tesaloniczan (2 Tes)
1 List do Tymoteusza (1 Tm)
2 List do Tymoteusza (2 Tm)
List do Tytusa (Tt)
List do Filemona (Flm)
List do Hebrajczyków (Hbr)
List Jakuba (Jk)
1 List św. Piotra (1 P)
2 List św. Piotra (2 P)
1 List św. Jana (1 J)
2 List św. Jana (2 J)
3 List św. Jana (3 J)
List św. Judy (Jud)
Apokalipsa św. Jana (Ap)

Część 1

W TROSCE O CIAŁO I DUCHA



W SŁOWIE I MOCY

Wokół sadzawki Betezda ciągnął się krużganek. W jego cieńcu leżeli chorzy, oczekując na poruszenie wody. Z całej Palestyny przybywali tam ludzie w nadziei na cud. Wierzyli, że czasami wodę burzy anioł i wtedy kto pierwszy się w niej zanurzy, odzyska zdrowie.

Przechodził tamtędy Jezus i zobaczył nieszczęśników wpadających się w wodę. Jego uwagę przykuł przypadek człowieka cierpiącego od 38 lat. Choroby uważano wówczas za rezultat grzechu i dopust Boży. Dlatego ułomny spędził wiele lat w przeswiadczeniu, że nie zasługuje na miłosierdzie Boże. Za każdym razem, gdy woda się poruszyła, próbował dotrzeć do sadzawki, ale zostawał w tyle za innymi.

Czując na sobie czyjeś spojrzenie, podniósł głowę. Pochylała się nad nim współczująca twarz nieznanego.

– Chcesz być zdrowy? – usłyszał.

Zatliła się w nim iskierka nadziei, ale szybko zgasła, kiedy pomyślał o swoim stanie.

– Panie, nie znam człowieka, który by mnie wprowadził do sadzawki, gdy poruszy się woda, a gdy ja sam idę, inni wchodzi przedemną – odrzekł.

– Wstań, weź łoże swoje i chodź! – powiedział Jezus.

Paralitik uchwycił się słów Jezusa wiarą i poczuł dziwne ciepło w swoim ciele. Każdy nerw ciała drgnął i moc wypełniła kończyny. Nie spuszczał wzroku z Jezusa, starając się podporządkować Mu całą swoją wolę. Mięśnie były posłuszne. Zerwał się na nogi. Był zdrow!

Pochylił się, pomny na polecenie uzdrowiciela, aby zwinąć i podnieść swoją matę, po czym wyprostował się po raz pierwszy od 38 lat! Chciał podziękować dobroczyńcy, ale już Go nie było.

Wziął matę pod pachę i ruszył przed siebie sprężystym krokiem, głośno wychwalając Boga za uzdrowienie. Opowiedział o nim napotkanym kapłanom, którzy chłodno przyjęli jego słowa.

– Czemu dźwigasz ciężary, których w dniu szabatu nosić nie wolno?! – przerwali mu szorstko.

W swej radości zapomniał, że był to dzień szabatu, który faryzeusze obłożyli licznymi ograniczeniami. Ale tak mu nakazał Ten, który działał w mocy Boga. Odparł więc śmiało:

– Ten, kto mnie uzdrowił, rzekł: *Weź łoże swoje i chodź*.

Faryzeusze dobrze wiedzieli, kto to był, ale zapytali, żeby móc później oskarżyć Jezusa o łamanie jednego z przykazań.

Jezus spotkał tego uzdrowionego człowieka w świątyni, gdzie przyszedł, aby złożyć dziękczynną ofiarę. Położył mu rękę na ramieniu i powiedział tak, aby nikt nie słyszał:

– Przyjacielu, oto wyzdrowiałeś. Nie grzesz już więcej, aby nie przyszło na ciebie coś gorszego (na podstawie J 5:1-14).

Służba Jezusa polegała na słowie i czynie. Towarzyszyły jej uczynki miłosierdzia i mocy: „Obchodził Jezus wszystkie miasta i wioski, *nauczał* w ich synagogach i *zwiastował* ewangelię o Królestwie, i *uzdrawiał* wszelką niemoc” (Mt 9:35). Jezus głosił dobrą nowinę, czyli *ewangelię*, a także pomagał ludziom w praktyczny sposób cieszyć się zdrowiem fizycznym i duchowym.

Uczniowie byli posłani przez Jezusa z podobną misją, „aby *głosili* Królestwo Boże i *uzdrawiali*” (Łk 9:2). Jezus obiecał, że Jego moc będzie towarzyszyć tym, którzy postępują podobnie: „Dana mi jest wszelka moc na niebie i na ziemi. Idźcie tedy i czyńcie uczniami wszystkie narody, chrzcząc je w imię Ojca, i Syna, i Ducha Świętego, ucząc je przestrzegać wszystkiego, co wam przykazałem. Oto Ja jestem z wami po wszystkie dni aż do skończenia świata” (Mt 28:18-20).

Zbawiciel zapowiedział, że Jego wyznawcy przez Ducha Świętego działają więcej, gdyż On miał na to tylko trzy i pół roku swej mesjańskiej służby (J 14:12). Jego słowa odnoszą się do wszystkich pokoleń, w tym do naszego. Duch Święty nadal obdarza wierzących duchowymi darami, a Jezus autorytetem. Przyobiecwał, że „na chorych ręce kłaść będą, a ci wyzdrowieją” (Mk 16:18). Jakub zalecił nam wszystkim modlić się za chorych, niezależnie od tego, czy posiadamy duchowy dar uzdrawiania, czy nie (Jk 5:14).

Modlitwa za chorych i zdemonizowanych była częstą praktyką chrześcijan w pierwszych wiekach, co dokumentują Dzieje Apostolskie, a także pisma wczesnych chrześcijan, począwszy od Justyna Męczennika (II wiek), przez Orygenesa (III wiek), po Augustyna z Hippony (IV/V wiek). Posługiwanie się darami uzdrawiania zaczęło zanikać w średniowieczu wraz ze wzrostem instytucjonalizmu kościelnego, choć w tym okresie dar ten także się manifestował, między innymi w działalności waldensów. Uzdrawienia towarzyszyły pracy misjonarzy i ewangelistów, takich jak: John Wesley (1703-1791), William Carey (1761-1834) czy Charles Spurgeon (1834-1892). Zdarzają się do dziś.

W stolicy Meksyku, rodzice 12-letniego chłopca zwrócili się do ewangelisty Ausencio Gonzaleza, aby poszedł z nimi do szpitala modlić się o uzdrowienie ich syna, który był sparaliżowany i głuchoniemy. Kiedy dotarli na miejsce, obsługa nie pozwoliła im na głośną modlitwę, aby nie zakłócać szpitalnej ciszy. Ausencio zaproponował więc, aby zabrać chłopca na dwór. Posadzili go na wózku inwalidzkim i wyjechali poza teren szpitala. Zatrzymali się przy ruchliwym skrzyżowaniu przed zejściem do stacji metra. Wokół zebrał się tłum, gdyż Gonzalez oświadczył, że Bóg zamierza uzdrowić chłopca, choć lekarze orzekli, że nie ma dla niego ratunku.

– Wstań – powiedział Ausencio, kiedy skończyli się modlić.

Ojciec przekazał to synowi na migi. Chłopiec wstał z wózka i zaczął chodzić! Będąc niemową, nie mógł jednak powiedzieć, jak się czuje, toteż Ausencio prosił Boga, aby usunął to upośledzenie. Kiedy chłopiec powiedział „mama” i „tata”, nauczyli go refrenu pieśni *Christo viene muy pronto!* („Pan przyjdzie wnet”).

W rezultacie wielu z przyglądających się ludzi przyjęło Chrystusa jako Zbawiciela. Ci, którzy mieli bliskich w tym szpitalu, pobiegli, aby ich przyprowadzić. Jednym z chorych był 36-letni mężczyzna po zawale serca. Lekarze powiedzieli mu, że konieczna jest poważna operacja, ale szanse jej przeżycia są niewielkie. Gonzalez i ci, którzy z nim byli, zaczęli modlić się w jego sprawie. Najpierw, aby przyjął Jezusa jako swego Pana, wyznał Mu grzechy i przyjął odpuszczenie, a gdy to uczynił, Ausencio poprosił, żeby modlił się głośno razem z nim. Po czym zapytał chorego:

– Czy jeszcze cię boli?

– Nie, jestem uzdrowiony! – wykrzyknął mężczyzna.

Wciąż stali przy tym samym skrzyżowaniu, toteż Gonzalez zaproponował, aby przebiegł się kawałek, co ten uczynił bez negatywnych skutków. Tłum wyraził swój zachwyt dla Boga głośnym aplauzem. Jeszcze więcej spośród tam obecnych uznało Jezusa swoim Zbawcą.

Powyższa historia ilustruje, że głoszenie Ewangelii jest naszym głównym celem, a leczenie ludzi ma w tym pomagać. Tak było w służbie Jezusa Chrystusa. Owszem, uzdrawiał chorych i uwalniał zdemonizowanych, ale zwykle dopiero wtedy, gdy ludzie Go o to prosili. My także nie powinniśmy szukać sposobności do uzdrawiania chorych ani do konfrontowania mocy ciemności jako celu samego w sobie. Naszym głównym zadaniem ma być głoszenie Ewangelii.

Zauważmy, że uzdrowieniom opisanym w Nowym Testamencie zawsze towarzyszyło nauczanie Ewangelii. Cuda ekscytują ludzi, ale zwykle same w sobie nie powodują zmiany w sercach. Duch Święty nawraca ludzi za pośrednictwem dobrej nowiny o śmierci Chrystusa za nasze grzechy.

I stało się, że Piotr, obchodząc wszystkich, przyszedł też do świętych, którzy mieszkali w Lyddzie. Tam spotkał pewnego człowieka imieniem Eneasza, który był sparaliżowany i leżał od ośmiu lat na łożu. I rzekł mu Piotr:

– Eneaszu, uzdrawia cię Jezus Chrystus; wstań i pościel sobie łożo.

I zaraz wstał. I widzieli go wszyscy mieszkańcy Lyddy i Saronu, którzy też nawrócili się do Pana. (Dz 9:32-35).

Głoszenie Ewangelii jest przywilejem każdego chrześcijanina (Łk 9:2). Modlitwa o uzdrowienie powinna przychodzić wierzącym naturalnie. Niemniej, tak jak jedni z nas zostali lepiej wyposażeni do pracy ewangelizacyjnej, a inni do pracy administracyjnej, tak niektórzy otrzymali dary uzdrawiania, które czynią ich w tym bardziej efektywnymi od innych.

Uzdrowianie należy do doraźnych darów, które nie muszą manifestować się przy każdej modlitwie o uzdrowienie, ani do końca życia, co szerzej wyjaśniłem w książce pt. *Poznaj swoją osobowość i dary duchowe*. Oto dlaczego w pierwszych latach działalności apostoła Pawła wystarczało dotknięcie jego chustki, aby uzdrowić chorego (Dz 19:12), a później nie mógł uzdrowić nawet przyjaciół (2 Tm 4:20; Flp 2:25-30; 1 Tm 5:23). Dary uzdrawiania nie mają permanentnego charakteru, lecz doraźny.

Apostoł Paweł pisał o „darach uzdrawiania” (1 Kor 12:28), używając liczby mnogiej w obu słowach, co wskazuje na istnienie różnych rodzajów uzdrowień. Niektórzy posiadają szczególnie

namaszczenie do leczenia schorzeń emocjonalnych, inni duchowych, a jeszcze inni organicznych.

Przyznam, że taka specjalizacja wydawała mi się kiedyś osobliwa, a nawet podejrzana. Nie powinna jednak dziwić, skoro podobne zróżnicowanie istnieje w przypadku innych duchowych darów. Na przykład wśród chrześcijan z darem ewangelizacji czy nauczania jedni są bardziej efektywni w mówieniu do tłumów, a inni do małych grup czy w cztery oczy.

UZDRAWIANIE A MEDYCYNA

Czy korzystanie ze służby medycznej świadczy o słabości wiary, skoro wierzymy, że Bóg uzdrawia? Na tej podstawie niektóre grupy wyznaniowe odradzają, a nawet zabraniają swoim członkom korzystania z pomocy lekarskiej. Ale czy słusznie?

Jakiś czas temu głośnym echem odbiła się w USA śmierć pięciorga dzieci zarażonych szkarlatyną, chorobą uleczalną. Rodzice nie zgodzili się na leczenie, gdyż sekta, do której należeli, zabraniała tego. W rezultacie ich dzieci zmarły. Tragiczna śmierć zachwiała wiarą wielu członków tej grupy. Jedni oskarżyli Boga, że nie uczynił cudu, choć rodzice mieli silną wiarę, a inni rodziców za ich słabą wiarę.

Poglądy tych rodziców świadczą o niezrozumieniu, że podstawą naszego działania ma być Słowo Boże (Rz 10:17), a nie nasza silna wola. Jeśli zbyt często polegamy na swej wierze, to ilekroć nie pojawią się pożądane rezultaty, będziemy obwiniać Boga albo siebie, jak w powyższym przypadku.

Modlitwa o uzdrowienie i służba medyczna nie wykluczają się, lecz uzupełniają. Wiara, która zabrania korzystania z medycyny, jest bezpodstawna i niebezpieczna. Natomiast medycyna, która odwraca się od modlitwy i wiary, jest mało skuteczna.

W Starym i Nowym Testamencie są przykłady stosowania środków medycznych (2 Krl 20:7; Jr 8:22; Łk 10:34; 1 Tm 5:23). Bóg dał ludziom środki i zdolności, aby z nich korzystać, ilekroć zajdzie potrzeba. Jezus powiedział: „Nie potrzebują zdrowi lekarza, lecz ci, co się źle mają” (Mt 9:12). Uważał odwiedzanie lekarza w chorobie za rzecz normalną. Usankcjonował służbę medyczną, kiedy posłał uzdrowionych do kapłanów, pełniących wówczas funkcję lekarzy, aby orzekli o ich stanie zdrowia (Łk 17:14).

Medycyna od wieków stanowi wielkie błogosławieństwo dla ludzkości, ale leczenie przy pomocy środków dostępnych ludziom nie jest tożsame z duchowym darem uzdrawiania. Różnica leży w tym, że medycyna opiera się na umiejętnościach człowieka, zaś dary uzdrawiania na mocy Ducha Świętego. Nie znaczy to jednak, że osoby, które poczuły się lepiej na skutek modlitwy i nadprzyrodzonej interwencji, powinny bez konsultacji z lekarzem przerwać zaleconą przez niego kurację.

Uzdrawianie, tak jak inne dary duchowe, ma przede wszystkim potwierdzić autentyczność Ewangelii oraz jej posłańców, nie zaś utrzymywać wierzących w doskonałej kondycji fizycznej czy też nadrabiać ich zaniedbania w odpowiedniej diecie, nawykach i ćwiczeniach.

Biblia zawiera wiele zasad zdrowia, na które składa się sfera duchowa i fizyczna. Jedna oddziałuje na drugą, dlatego apostoł Jan napisał: „Modlę się o to, aby ci się we wszystkim dobrze powodziło i abys był zdrow tak, jak dobrze się ma dusza twoja” (3 J 2).

W swej służbie nieraz zauważyłem, że kiedy niedomaga ciało, osłabiony jest duch człowieka, a umysł, zaczadzony używkami, stawia większy opór w duchowej walce o duszę człowieka. Wiedząc o tym, diabeł skłania ludzi, aby już w młodości zatruli się nikotyną, alkoholem, narkotykami oraz pokarmami, któ-

rych Bóg nie zaleca spożywać. Dlatego, zanim przejdę do tematu walki duchowej, warto zapoznać się z biblijnymi zasadami zdrowia, gdyż stosowanie się do nich znacznie ułatwia panowanie nad grzesznymi skłonnościami ciała.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Bóg stworzył człowieka jako istotę cielesną i duchową. Obie te sfery przenikają się wzajemnie, tworząc jedną całość. Na ten związek zwrócił uwagę apostoł Paweł, pisząc: „Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie. Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!” (1 Kor 6:19-20).

W średniowieczu zachwiano tymi proporcjami, kładąc niezdrowy akcent na ducha, podczas gdy ciało traktowano niedbale jako powłokę, która ulegnie zniszczeniu, dlatego nie warto o nią zabiegać. Taki stosunek do ciała nie wynikał z Biblii, lecz z pogańskich religii oraz platońskiej filozofii, którą cechował dualizm.

Dualizm czyni dychotomię między sferą niematerialną i fizyczną, uważając pierwszą za doskonałą, a drugą za upadłą. Owocem tej filozofii była wzdarga dla ciała. W skrajnych przypadkach niektórzy nie myli się przez całe życie, sądząc, że tym sposobem wzniosą się na wyższy poziom duchowy i przypodobają Bogu. Inni podziwiali ich za to, uważając za świętych i godnych naśladowania.

Pogląd ten pokutuje do dzisiaj w lekceważącym stosunku, z jakim niestety wciąż wielu wierzących podchodzi do zdrowia ciała. Tymczasem Biblia traktuje ducha i ciało jako sfery równie

ważne i wzajemnie na siebie oddziałujące, dlatego mamy chwalić Boga również naszym ciałem! Dbalność o nie jest naszym obowiązkiem. Apostoł Paweł ukazał szafowanie jego potencjałem za formę oddawania czci Bogu: „A zatem proszę was, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście dali ciała swoje na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną, jako wyraz waszej rozumnej służby Bożej” (Rz 12:1).

W Biblii znajdziemy wiele zasad dotyczących zdrowia, co jest wyrazem Bożej troski o nas. Zastosowanie ich chroni przed większością chorób, a także wspomaga naszą sferę duchową, gdyż obie stanowią w nas jedno. Niestety, jedni nie korzystają z tych biblijnych zasad przez niewiedzę, a inni sądzą, że utraciły ważność, gdy Chrystus wypełnił na Golgocie prawo ceremonialne, błędnie utożsamiając nakazy zdrowotnościowe z zakonem rytualnym.

Z biologicznego punktu widzenia nasze organizmy nie zmieniły się jednak wcale od dni Jezusa, Mojżesza czy Noego, a jeśli już, to tylko na gorsze. Dlatego zasady zdrowia, które Bóg objawił w Starym Testamencie, są nadal aktualne. Zapoznajmy się z nimi, gdyż zastosowanie ich niesie z sobą błogosławieństwa, a postępek w zakresie medycyny i dietetyki sprawił, że życie w zgodzie z nimi nie jest już rzeczą samej wiary, lecz i zdrowego rozsądku.

* * *

Stary Testament zalecał usuwanie pleśni z domu. Kiedy pojawiła się na ścianie, należało ją zeskrobać. Przy ponownym wystąpieniu, trzeba było wymienić kamień, na którym pojawiła się pleśń. Jeśli i to nie pomagało, należało zburzyć dom! (Kpł 14:34-45). Dziś wiadomo, że pleśń przyczynia



Pleśń



się do powstawania chorób nowotworowych. Nakaz ten chronił Izraelitów przed jedną z przyczyn raka.

* * *



Tłuszcz



Bóg powiedział: „Nie wolno wam jeść tłuszczu cielców, owiec i kóz” (Kpł 7:23). Tłuszcz zwierzęcy stanowi rezerwuár toksyn i pasożytów, a także hormonów, które podaje się zwierzętom tucznym, aby przyspieszyć wzrost ich masy. Dopiero w ostatnich kilkudziesięciu latach zdano sobie sprawę ze szkodliwości

tłuszczów zwierzęcych, które zatykają arterie i przyczyniają się do chorób serca. Dr Rex Russell napisał w książce pt. *What the Bible Says about Healthy Living* (Co Biblia mówi o zdrowym życiu): „Wzrostowi konsumpcji tłuszczów zwierzęcych w naszych czasach towarzyszy wzrost chorób układu krążenia, raka piersi, okrężnicy i prostaty oraz wielu innych chronicznych chorób”.

Zdrowa dieta powinna opierać się na produktach niskokalorycznych, lekkostrawnych, bogatych w błonnik, gdyż pobudzają przemianę materii i spalanie tłuszczu. Powinniśmy spożywać dużo warzyw i owoców, natomiast unikać mięsa, słodczy, soli i tłuszczów zwierzęcych, a białe pieczywo zastępować chlebem z pełnoziarnistej mąki.

Tłuszcze zwierzęce, przed jakimi przestrzega Biblia, należą do tzw. tłuszczów nasyconych, które są odpowiedzialne za wzrost niebezpiecznego dla zdrowia cholesterolu. Z tłuszczów nasyconych szczególnie niebezpieczny jest tłuszcz pochodzenia wieprzowego. Zawiera go nawet chude mięso wieprzowe. U świni tłuszcz odkłada się wewnątrz komórek w większych ilościach niż

u innych zwierząt, dlatego u konsumentów wieprzowiny skutkuje to skłonnością do otyłości i zaburzeniami w przemianie materii.

Nie zachęcam do usunięcia tłuszczów z diety, lecz do zastąpienia zwierzęcych roślinnymi, najlepiej oliwą z oliwek. Tłuszcze nienasycone, do których należy większość tłuszczów roślinnych, w tym oliwa z oliwek, są konieczne, gdyż obniżają poziom cholesterolu. Orzechy zawierają wiele takiego „dobrego” tłuszczu. Natomiast margaryna nie jest korzystnym zamiennikiem masła, ponieważ wiele z jej gatunków zawiera łąj wołowy i szkodliwe związki syntetyczne, w tym konserwanty.

W Biblii znajdziemy kilka tekstów pochwalających tłuste potrawy (Ne 8:10; Hi 36:16). Słowa te nie odnoszą się jednak do tłuszczów zwierzęcych, których w czasach biblijnych w ogóle nie spożywano, lecz do potraw okraszonych oliwą z oliwek. Jej spożywanie do dzisiaj cechuje bliskowschodnią kuchnię, która należy do najzdrowszych. Nie przypadkiem oliwa z oliwek uważana była za symbol Bożego błogosławieństwa (Pwt 7:13). Badania wykazały, że wśród mieszkańców Krety, którzy spożywają blisko szklankę oliwy z oliwek dziennie, prawie nie ma przypadków miażdżycy, raka, otyłości, a ludzie żyją tam o wiele lat dłużej niż w innych krajach europejskich. Wyniki te mają też wiele wspólnego z tym, że mieszkańcy Krety są praktycznie wegetarianami, bo z wyjątkiem ryb prawie nie jedzą mięsa. Za to spożywają wiele świeżych warzyw i owoców. Niestety, młodsze pokolenie zasmakowało w pokarmach małowartościowych, nafaszerowanych cukrem i tłuszczami nasyconymi, co pociąga za sobą te same dolegliwości, które dręczą mieszkańców innych krajów.

Tłuszcze nasycone są szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, gdyż stymulują wątrobę do produkcji cholesterolu. Natomiast oleje roślinne, które przeważnie zawierają tłuszcze nienasycone, nie podnoszą jego poziomu, a nawet go obniżają. Warzywa, owoce, zboża i rośliny strączkowe nie zawierają cholesterolu, a przy tym

zawierają mniej niż 10 procent tłuszczu, dlatego powinny zająć miejsce mięsa na naszych stołach, jeśli chcemy być zdrowsi.

* * *



Mięso z krwią



Bóg powiedział: „Ustawą wieczystą dla pokoleń waszych, we wszystkich siedzibach waszych będzie to, że żadnego tłuszczu i żadnej krwi spożywać nie będziecie” (Kpł 3:17). Wiemy już, dlaczego Biblia przestrzega przed tłuszczami zwierzęcymi, ale czemu mamy unikać spożywania krwi? Czytamy o tym zarówno w Sta-

rym, jak i w Nowym Testamencie (Rdz 9:4; Kpł 17:12; Dz 15:20; 21:25). Otóż krew krążąca w organizmie przenosi nie tylko substancje odżywcze i tlen, ale także toksyny. Nauka poświadcza, że spożywanie krwi jest niebezpieczne. Z tego względu wśród plemion, które spożywają krew, na przykład podczas pewnych rytuałów, stwierdza się przewlekłe choroby występujące normalnie dopiero w wieku starszym, a średnia wieku jest tam niska.

Poziom toksyn we krwi zwierząt prowadzonych na ubój wzrasta wraz z przedśmiertnym stresem. Włoska rodzina Borgiów uzyskiwała truciznę szczując psami młode prosię, dopóki nie znalazło się w agonii. Wtedy je zabijano, a pobrana krew była silną trucizną. Ubój zwierząt, który zwykle odbywa się przy pomocy prądu elektrycznego, jest bardziej stresujący dla zwierząt niż ubój według żydowskich tradycji. Mięso nie jest też obecnie tak dokładnie oczyszczone z krwi, jak w przypadku koszerne go mięsa przygotowanego według zaleceń starotestamentowych.

* * *

Dysponujemy szczoteczkami, pastami, nićmi dentystycznymi i zaawansowaną technologią stomatologiczną, a jednak ludzie nigdy nie mieli takich problemów z próchnicą, jak obecnie. Dlaczego? Winowajcą jest rafinowany cukier.

W 1800 roku spożycie cukru było niemalże zerowe. W 1900 roku wynosiło około 2 kg rocznie na każdego człowieka, a obecnie 50 kg rocznie! Ponad trzy czwarte zjadanego cukru pochodzi z przetworzonej żywności i napojów typu cola.

Największym odbiorcą rafinowanego cukru w świecie jest firma Coca-Cola. W jednej butelce znajduje się nawet kilkanaście łyżeczek cukru! Nie inaczej jest ze słodzonymi napojami gazowanymi, które są niczym innym, jak farbowaną wodą z dużą ilością cukru, pozbawioną wartości odżywczych.

Pokarmy i napoje z cukrem stanowią pożywkę dla bakterii. Tworzą one z cukrem agresywny kwas, który atakuje i rozmiękcza szkliwo. W ten sposób bakterie wnikają do zęba, a zarażone próchnicą zęby zatruwają cały organizm poprzez układ krwionośny. W rezultacie samo regularne mycie zębów nie uchroni nas przed próchnicą, jeśli z pokarmami i napojami spożywamy dużo rafinowanego cukru.

Zapotrzebowanie na cukier wzrosło z popularnością takich używek, jak kawa i herbata. Cukier ma wiele wspólnego z używkami, gdyż podobnie jak one, powoduje uzależnienie. Każde warzywo czy owoc, spożywane tak często jak cukier, przejadłyby się nam szybko. Po obfitym obiedzie nie mamy ochoty na sałatę czy marchew, ale niemal zawsze na lody, cukierki czy czekoladę. Dlaczego tak się dzieje? Dr Max Otto



Cukier



Bruker, cytowany w książce F. Bindera i J. Wahlera pt. *Cukier? Nie! Dziękuję*, napisał:

Przy konsumpcji cukru powstaje coraz silniejszy popęd do jego spożywania, co pozwala zaszeregować go do takich używek, jak alkohol, kawa czy tytoń. Uwzględniając jego zdolność do wytwarzania uzależnienia, dochodzimy do nieodpartego wniosku, że cukier jest najniebezpieczniejszym artykułem spożywczym.

Unikaj cukru i jego przetworów, gdyż powoduje próchnicę i ograbia nasz organizm z witamin i minerałów. William Dufty w książce *Sugar Blues* (Cukrowy blues) napisał o rozbitkach ze statku wiozącego oczyszczony cukier, którzy przez kilkanaście dni odżywiali się tylko nim. W rezultacie ulegli zatruciu. Przyczyną była utrata witamin z grupy B, które wchłonał cukier.

Rafinowany cukier ograbia organizm z potrzebnych substancji mineralnych, takich jak: wapń, fosfor, magnez, chrom. Pokarm i napoje zawierające cukier powodują, że ciało dopomina się o jedzenie, nawet gdy żołądek jest pełen, co prowadzi do otyłości. Niedobór witamin i minerałów wchłoniętych przez cukier przejawia się też chronicznym zmęczeniem, bezsennością i innymi schorzeniami.

Cukier osłabia żywotność leukocytów, które są odpowiedzialne za obronę naszego organizmu przed chorobotwórczymi drobnoustrojami. F. Binder i J. Wahler w swej książce o szkodliwości cukru cytują wyniki kilku badań, które potwierdzają, że konsumpcja dużej ilości słodczy przyczynia się u dzieci do osłabienia pamięci, braku koncentracji, emocjonalnej niestabilności, problemów z nauką i zachowaniem.

Nie warto korzystać z substytutów cukru w postaci sztucznych słodzików. Ich stosowanie ma szkodliwy wpływ na pracę mózgu oraz rakotwórcze skutki. Oczywiście trudno całkowicie

wyeliminować cukier z kuchni, ale można go zastąpić miodem, cukrem brązowym, syropem klonowym, stewią czy ksylitolem, czyli cukrem z brzozy o dużo niższym indeksie glikemicznym i mniejszej kaloryczności od rafinowanego cukru. Zamiast słodyczy warto spróbować miodu, orzechów, świeżych lub suszonych owoców zawierających wiele błonnika, który wspomogę proces trawienia.

* * *

Na świecie wzrasta popularność restauracji szybkiej obsługi typu McDonald czy Burger King. Serwuje się tam mocno solone frytki i hamburgery (smażone w silnie rozgrzanym i rzadko zmienianym oleju), produkty z białej mąki i sztucznie barwione słodkie napoje. Takie jedzenie powoduje niedobór witamin i substancji odżywczych, co pociąga za sobą agresywność, koszmary, niestrawność, otyłość itp. Amerykanie słusznie nazywają jedzenie serwowane w tych miejscach *junk food*, czyli „byle co”, a dosłownie „śmieci”.

Popularność restauracji oferujących posiłki typu *fast food* znacznie spadła w USA, do czego przyczynił się wzrost świadomości odnośnie zdrowego odżywiania. Przeważnie korzysta z tych miejsc młodzież i ludność uboga, a więc osoby słabo zorientowane i zmotywowane do zdrowego stylu życia. W związku z tym amerykańskie restauracje serwujące *junk food* poszły śladem firm tytoniowych, otwierając punkty w innych częściach świata, gdzie poziom wiedzy o zdrowym odżywianiu jest niższy.



Fast food



* * *



Mąka



Biblia mówi do tych, którzy ignorowali prawa zdrowotnościowe: „Przylgną do ciebie wszystkie zarazy Egiptu: drżalesz przed nimi, a one spadną na ciebie” (Pwt 28:60). Zamożni Egipcjanie cierpieli na schorzenia, które stały się powszechne dopiero w XX wieku: miażdżycę, artretyzm, rak, próchnicę zębów, choroby jelit,

otyłość. Skąd takie schorzenia w starożytnym Egipcie?

Egipcjanie wynaleźli sposób na oczyszczanie ziarna, aby uzyskać najbardziej delikatny chleb. W ten sposób powstała biała mąka i lekkie pieczywo. Przez wieki tylko zamożni mogli często spożywać mięso, słodczyce i produkty z białej mąki. W rezultacie cierpieli oni na choroby, których ubodzy nie znali, gdyż byli zdani na dietę jarską i mąkę z otrębami, zawierającą wiele witamin, minerałów i błonnika.

W rezultacie masowej produkcji cukier, mąka i mięso stały się szeroko dostępne, co przyczyniło się do wzrostu chorób. Rafinowana mąka nie psuje się szybko i myszy jej nie tkną, bo jest pozbawiona większości wartości odżywczych. Pieczywo z niej wypiekane zawiera „puste” kalorie, a wyrabiane z niej ciasta, torty, makarony, naleśniki, pierogi, kluski, knedle, pyzy są znane z tuczającego efektu.

* * *

Gdy [Jezus] przybył na drugi brzeg do kraju Gadareńczyków, wybiegli Mu naprzeciw dwaj opętani, którzy wyszli z grobów, bardzo dzicy, tak że nikt nie mógł przejść tą drogą. Zaczęli krzy-
czeć:

– Czego chcesz od nas, Jezusie, Synu Boży? Przyszedłeś tu przed czasem dręczyć nas?

A opodal nich pasła się duża trzoda świń. Złe duchy prosiły Go:

– Jeżeli nas wyrzucasz, to poślij nas w tę trzodę świń!

Rzekł do nich Jezus:

– Idźcie!

Wyszły więc i weszły w świnię. I naraz cała trzoda ruszyła pędem po urwistym zboczku do jeziora i zginęła w falach (Mt 8:28-32).



Wieprzowina



W Ewangelii według Marka czytamy, że świń tych było aż dwa tysiące (Mk 5:13). Jezus, który kazał pozbierać okruchy z chlebów zjedzonych przez swoich słuchaczy, zgodził się na śmierć 2000 świń, czyli góry mięsa, która wykarmiłaby dziesiątki tysięcy osób! Dlaczego?

Wieprzowina zalicza się do gatunków mięsa, które Bóg zakazał ludziom spożywać (Kpł 11; Pwt 14:8). Po co Bóg stworzył świnię, skoro nie można jeść jej mięsa? Odpowiedzmy pytaniem: czy wszystko, co kupujemy do domu, służy do jedzenia? Odkurzacze nie jest do jedzenia, choć jest w domu. Wieprz jest takim biologicznym „odkurzaczem”. Pochłonie wszystko, włącznie z gadem, zdechłym szczurem i odchodami.

Spożywanie wieprzowiny nieraz prowadzi do chorób pasożytniczych, takich jak chociażby włośnica. Niekorzystne jest także to, że są hodowcy, którzy karmią świnię nawozem i padliną, zaś szybki metabolizm tego zwierzęcia sprawia, że to, co zżarła przed zgonem, może być przerobione na mięso i wylądować na twoim talerzu. Świnię prawie nie przestają jeść, dlatego ich kwasy żołądkowe nie mogą przetworzyć dokładnie wszystkie-

go. W rezultacie mnóstwo pasożytów, bakterii, wirusów, toksyn przenika z wieprzowiną do żołądka konsumenta. Franz Binder i Josef Wahler w cytowanej już książce tak napisali na temat hodowli świń:

Chorobą szeroko rozpowszechnioną wśród świń jest tzw. świński pomór, a jego wystąpienie zmusza hodowców do dokonywania ubojów sanitarnych. Wprawdzie sam wirus wywołujący go jest dla człowieka niegroźny, jednak toksyny wytwarzane w trakcie przemiany materii nie są obojętne dla naszego zdrowia. A dostają się one do naszego organizmu wraz z mięsem wieprzowym, jeśli świnia zostanie ubita przed wystąpieniem pełnych objawów choroby.

Toksyny te zawarte są w mięsie „normalnych” świń. Współczesny tucz prowadzony na wielką skalę dodaje do nich jeszcze inne substancje: hormony przyspieszające wzrost, antybiotyki oraz sulfonamidy. Dodawanie tych ostatnich jest koniecznością, hormony dodaje się ze względu na opłacalność, zaś antybiotyki, aby zapobiec rozprzestrzenianiu chorób. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że tucz świń odbywa się w wysoce niehumanitarny sposób. Zwierzęta stłoczone są na niewielkiej przestrzeni i przez pół roku – od urodzenia do wrót rzeźni – praktycznie nie widzą światła dziennego. Ich wzrost nie może być niczym zakłócony. Świniom, które wbrew pozorom są zwierzętami bardzo wrażliwymi, podaje się betablokery mające zapobiegać zawałom serca oraz silne środki uspokajające. Tylko tak chronicznie chore góry żywego mięsa są w stanie przeżyć transport do rzeźni. Hodowców mało interesuje zdrowie konsumentów, dbają przede wszystkim o własne profity...

Jako ponurą ciekawostkę można podać, że drapieżnikom z cyrków i ogrodów zoologicznych w Niemczech nie wolno podawać do jedzenia wieprzowiny ze względów zdrowotnych.

Jak widać istnieje większa troska o zdrowie zwierząt służących rozrywce niż o nasze własne. Nie przypadkiem taka choroba jak grypa omija kraje muzułmańskie, gdzie wieprzowiny się nie spożywa...

* * *

W wodzie podobną rolę do świń pełnią węgorze, kraby, krewetki, małże i tym podobne. Spożywanie ich spowodowało niejedną epidemię cholery, bo skorupiaki funkcjonują niczym filtr. Umieszczone w wodzie zainfekowanej wchłoną bakterie, oczyszczając ją. Zjadając skorupiaki, konsumujesz z nimi nieczystości, z których oczyściły one swoje wodne środowisko!



Skorupiaki mają tyle cholesterolu, co kielbasa wieprzowa, dlatego lekarze zalecają pacjentom z chorobami serca wykluczyć je z diety, podobnie jak wieprzowinę. Jeśli pragniesz zachować dobrą pamięć, sprawny umysł, uchronić się przed chronicznymi chorobami, wyłącz takie pokarmy ze swej diety. Biblia określa je mianem „nieczystych”, o czym napiszę bardziej szczegółowo w dalszej części tej książki.

* * *

Jarskie menu uznane zostało przez Boga za „bardzo dobre” dla człowieka (Rdz 1:31). Współczesna dietetyka potwierdza, że wegetarianizm pozostaje najlepszą dietą. Bóg zalecił człowiekowi dietę, która składa się między innymi z owoców, zbóż i orzechów (Rdz 1:29). O jej błogosławieństwie świadczy przykład Daniela i jego przyjaciół na dworze babilońskiego króla (Dn 1:15.20),



Mięso i nabiał



przy takiej diecie nie są dobre. Teolog Piotr Gradzikiewicz podzielił się interesującym spostrzeżeniem w książce *Chrześcija-
nin a zdrowie*:

W oparciu o biblijną relację łatwo zauważyć, że w wyniku wprowadzenia do spożycia mięsa nastąpiło skrócenie życia ludzkiego. Podczas gdy średnia wieku dziesięciu patriarchów niespożywających mięsa i produktów zwierzęcych, jak mleko czy jaja, wynosiła 857 lat, to przeciętna wieku drugiej dziesiątki patriarchów (żyjących po potopie), wynosiła już tylko 317 lat, zaś w czasach Mojżesza, a więc około 1000 lat po potopie, stwierdzono, że „życie nasze trwa lat siedemdziesiąt, a gdy sił stanie lat osiemdziesiąt...”.

Zdrowsza dieta nie była oczywiście jedynym czynnikiem, który przyczynił się do długowieczności przedpotopowych patriarchów. Przeciwnością diety bezmięsnej jest dieta wysokotłuszczowa. Zdaniem kanadyjskich uczonych może ona powodować, oprócz otyłości, zakłócenia w funkcjonowaniu pamięci. Tłuszcz, wchodząc w reakcję z insuliną, powoduje zaburzenia w dostawie glukozy do komórek nerwowych, co osłabia zdolność zapamiętywania.

O korzyściach wynikających z diety jarskiej świadczy biblijny przykład Daniela i jego przyjaciół na dworze babilońskim, któ-

rzy dzięki niej cieszyli się dużo lepszym wyglądem fizycznym i wynikami w nauce niż ich rówieśnicy spożywający mięso i pijący wino ze stołu królewskiego (Dn 1:15.20). Przyczyn takich rezultatów można upatrywać w degenerującym wpływie alkoholu oraz diety wysokotłuszczowej.

W naszym kraju spożywa się dużo mięsa, a mało błonnika, czego rezultatem są choroby jelit. Mimo to niektórzy rekomendują dietę obfitującą w mięso i tłuszcze zwierzęce, wskazując na jej krótkotrwałe korzyści. Jeśli jednak chcemy poznać długotrwałe rezultaty takiej diety, spójrzmy na Eskimosów, którzy od pokoleń spożywają dużo mięsa i tłuszczów zwierzęcych, a mało błonnika. Już w młodości występuje u nich miażdżycza i schorzenia, które gdzie indziej pojawiają się dopiero na starość, a średnia długość ich życia jest o kilkanaście lat krótsza od przeciętnej w Kanadzie, jak podają badania przeprowadzone w tym kraju.

Jeśli chcemy zobaczyć długotrwałe efekty diety jarskiej, weźmy pod uwagę Hunzów w Himalajach, którzy do niedawna prawie wcale nie spożywali mięsa, cukru i tłuszczu zwierzęcego. Wielu z nich dożywało 120 lat! Ich dieta składała się ze zbóż, owoców, warzyw, orzechów, roślin strączkowych, a także dużych ilości górskiej wody. Lekarze nie znaleźli wśród nich ani jednego przypadku raka, wrzodów czy zapalenia wyrostka robaczkowego! Kiedy jednak do ich osiedli doprowadzono drogę, którą odtąd dowożono mięso, rafinowaną mąkę i cukier, wiele się zmieniło. Stan zdrowia Hunzów się pogorszył, a przeciętna długość ich życia spadła.

Mięso niektórych zwierząt jest bardzo szkodliwe. Co ciekawe, Biblia klasyfikuje te zwierzęta jako „nieczyste” (Kpł 11). Bóg wykluczył ich mięso z diety swoich wyznawców (Iz 66:17), gdyż pragnie, abyśmy służyli Mu długo i efektywnie, wydając dobre świadectwo o wierze także swoim wyglądem i samopoczuciem. Biblijny podział mięsa na czyste i nieczyste (Kpł 11) świadczy

o Bożej mądrości, gdyż znalazł się w Biblii na tysiące lat, zanim został naukowo zweryfikowany.

Niektórzy chrześcijanie sądzą, że ów podział miał czysto rytualny charakter. Tak nie jest. Po pierwsze, ludzie znali różnicę między mięsem zwierząt czystych i nieczystych na długo przed Mojżeszem, gdyż już Noe wiedział, że ma zabrać do arki po *jednej* parze zwierząt nieczystych, a po *siedem* par z każdego gatunku zwierząt czystych (Rdz 7:2). Po drugie, zasadność tego podziału potwierdziły empirycznie badania przeprowadzone przez Davida Machta z Uniwersytetu Johna Hopkina w USA.

Dr Macht posłużył się metodą fito-farmakologiczną, aplikując roślinom łubinu wyciąg z mięśni zwierząt uznanych przez Biblię za czyste, takich jak: jeleń, wół, owca, koza. Wyciąg ten, oddziałując na roślinę, nie powodował większych szkód w porównaniu z wyciągiem z mięsa zwierząt nieczystych, takich jak: świnia, koń czy królik. Mięso tych ostatnich zawierało dużo większy poziom toksyn i powodowało zahamowanie rozwoju rośliny.

Identyczne doświadczenie przeprowadzono z ptakami. Mięso ptaków uznanych przez Biblię za czyste (kurczak, gęś, kaczka, indyk, przepiórka) nie było zbyt toksyczne, natomiast wyciąg z mięsa ptaków nieczystych (np. sokół, jastrząb, wrona) zatruewał roślinę. Dziś wiadomo, że drapieżne ptaki często żywią się padliną, czyli rozkładającym się mięsem, dlatego przenoszą choroby. Biblijny zakaz spożywania takich ptaków jest naukowo uzasadniony (Kpł 11:13-19).

Podobne rezultaty przyniosły badania stworzeń wodnych, przeprowadzone przez zespół Davida Machta. Zgodnie z Biblią wszystkie wodne organizmy, które nie mają płetw i łusek, powinny być dla człowieka obrzydliwością (Kp 11:12). Wyciąg z mięsa węgorza, krewetek, małży, krabów, żab, które Biblia klasyfikuje jako nieczyste, był szkodliwy dla rośliny, podczas gdy mięso ryb

czystych, a więc posiadających łuski i skrzela, było praktycznie nieszkodliwe.

W przypadku ryb poważnym mankamentem jest obecne skażenie wód morskich. Bałtyk należy do najbardziej zanieczyszczonych akwenów świata. Toksyny te kumulują się zwłaszcza w tkance tłuszczowej, toteż spożywanie tłustych ryb morskich jest szczególnie szkodliwe. Uszkadzają one układ nerwowy i powodują choroby nowotworowe. Dziś jest też wiadomo, że wodne stworzenia, które żywią się odpadami lub filtrują wodę, są szkodliwe dla człowieka, gdyż mogą przenosić choroby.

Nie wszystkie zwierzęta sklasyfikowane przez Boga jako „nieczyste” to drapieżniki czy stworzenia wszystkożerne. Konie czy króliki także są nieczyste, ponieważ – jak mówi Biblia (pomagając w ich odróżnieniu) – „nie mają rozszczepionych kopyt”. Mimo że ich mięso jest spożywane w niektórych krajach, badania dowodzą, że zawiera dużą ilość wirusów i pasożytów. Mięso koni często zawiera salmonellę, a króliki są przyczyną szerzenia się między innymi tularemii.

Niektórzy lekceważą starotestamentowy podział zwierząt na czyste i nieczyste. Próbuje dowodzić, że Nowy Testament zezwala na spożywanie mięsa zwierząt nieczystych. W tym celu powołują się na wizję, jaką otrzymał apostoł Piotr. Ten argument stanowi jednak przykład błędnej interpretacji, do jakiej dochodzi na skutek ignorowania kontekstu, aby uzasadnić coś, czego pisarz biblijny nie miał na myśli. Oto, co mówi tekst:

„Następnego dnia, gdy oni byli w drodze i zbliżali się do miasta, wszedł Piotr na dach, aby się pomodlić. Była mniej więcej szósta godzina. Poczul głód i chciał [coś] zjeść. Kiedy przygotowywano mu posiłek, wpadł w zachwycenie: Widzi niebo otwarte i jakiś spuszcający się przedmiot, podobny do wielkiego płótna czterema końcami opadającego ku ziemi. Były w nim wszelkie

zwierzęta czworonożne, płazy naziemne i ptaki podniebne. Zabijaj, Piotrze, i jedz! – odezwał się do niego głos. O nie, Panie! Bo nigdy nie jadłem nic skażonego i nieczystego – odpowiedział Piotr. A głos znowu po raz drugi do niego: Nie nazywaj nieczystym tego, co Bóg oczyścił. Powtórzyło się to trzy razy i natychmiast wzięty został ten przedmiot do nieba. Kiedy Piotr zastanawiał się, co może oznaczać widzenie, które miał, przed bramą stanęli wysłańcy Korneliusza, dopytawszy się o dom Szymona” (Dz 10:9-17).

Zauważmy, że nie chodziło o rzeczywistość, lecz o wizję. Po drugie, apostoł stwierdził wyraźnie, że dotąd nigdy nie jadł nieczystych zwierząt. Po trzecie, nie rozumiał znaczenia tej wizji, ale domyślał się, że nie chodziło o spożywanie mięsa (Dz 10:17). Czego dotyczyła? Otóż w tym czasie chrześcijanie wywodzili się wyłącznie z grona wyznawców judaizmu. Nie byli chętni, aby głosić Ewangelię innym narodom, gdyż uważali je za nieczyste i niegodne poznania Bożej prawdy. Bóg jednak pragnął, aby chrześcijanie poszli z dobrą nowiną także do nie-Żydów. Dał apostołowi Piotrowi wizję, aby nie wzdragał się głosić Słowo Boże w pogańskim domu, gdyż nikogo nie należy uważać za nieczystego. Apostoł Piotr pojął sens tej wizji i udał się do domu setnika rzymskiego Korneliusza, gdzie go zaproszono. A kiedy Żydzi czynili mu z tego powodu wymówki, „przemówił więc do nich: Wiecie, że zabronione jest Żydowi przestawać z cudzoziemcem lub przychodzić do niego. Lecz Bóg mi pokazał, że nie wolno żadnego człowieka uważać za skażonego lub nieczystego” (Dz 10:28).

Wizja, jaką otrzymał apostoł Piotr, nie dotyczyła jedzenia czy niejedzenia mięsa, lecz jak wynika z kontekstu i jego własnych słów tego, „że nie wolno żadnego człowieka uważać za skażonego lub nieczystego”. Taka jest biblijna interpretacja tej wizji.

Odnosząc ją do nieczystych pokarmów, ignorujemy biblijną interpretację i popełniamy nadużycie wobec Słowa Bożego, które „nie jest do prywatnego wyjaśniania” (2 P 1:20).

Zgodnie ze świadectwem Biblii nie było i nie jest Bożą wolą, aby Jego wyznawcy spożywali pokarmy nieczyste, w tym wieprzowinę. Świadczą o tym poniższe wersety Pisma Świętego, w których Bóg ukazał taki czyn jako grzech i zrównał jedzenie wieprzowiny ze spożywaniem płazów: „Bo oto Pan przybywa w ogniu, a Jego rydwany [pędzą] jak burza, by zaspokoić swój gniew pożogą i groźby swoje płomieniami ognia. Bo Pan sądu dokonuje ogniem i mieczem swym – nad wszelkim ciałem, tak iż wielu będzie pobitych przez Pana. Ci, którzy się poświęcają i oczyszczają, by wejść do ogrodów za innym, który już jest w środku, którzy jedzą wieprzowe mięso i płazy, i myszy, zginą razem – wyrocznia Pana” (Iz 66:15-17).

W tym fragmencie prorok Izajasz mówił o czasie sądu Bożego, a więc w kontekście powtórnego przyjścia Chrystusa. Jego proroctwo z całą pewnością odnosi się więc do czasu po śmierci Chrystusa na Golgocie. Zgodnie ze Słowem Bożym osoby lekceważące zalecenia Boga w sprawie spożywania pokarmów nieczystych zginą. Nie zrozumiejmy ich źle. Nie świadczą one, że Bóg jest czyhającym na nasze życie despotą, który stawia surowe zakazy i nakazy, lecz o tym, że nas kocha, dlatego nie jest Mu obojętne nasze fizyczne zdrowie. Bóg pragnie, abyśmy się nim cieszyli jak najdłużej, dlatego mamy unikać pokarmów, które nam szkodzą. A nikt nie wie lepiej od naszego Stwórcy, co jest dla nas niezdrowe.

Czy modlitwa może oczyścić każdy pokarm, w tym nieczysty? Kolejnym tekstem wyjmowanym z kontekstu, aby wykazać, że można jeść wszystko, są słowa apostoła Pawła do Tymoteusza: „Duch zaś otwarcie mówi, że w czasach ostatecznych niektórzy odstąpią od wiary, skłaniając się ku duchom zwodniczym i ku

naukom demonów. [Stanie się to] przez takich, którzy obłudnie kłamią, mając własne sumienie napiętnowane. Zabraniają oni wchodzić w związki małżeńskie, [nakazują] powstrzymywać się od pokarmów, które Bóg stworzył, aby je przyjmowali z dziękczynieniem wierzący i ci, którzy poznali prawdę. Bo wszystko, co Bóg stworzył, jest dobre, i niczego, co jest spożywane z dziękczynieniem, nie należy odrzucać. Staje się bowiem uswięcone przez słowo Boże i przez modlitwę” (1 Tm 4:1-5).

W swoim życiu spotkałem nawet duchownych, którzy cytowali ten tekst na usprawiedliwienie spożywania nieczystych pokarmów. Każdy z nich zatrzymywał się na wersecie 4., który mówi, że można zjeść wszystko, co się spożywa z dziękczynieniem. Podczas gdy werset 5. dodaje coś bardzo ważnego, a mianowicie, że musimy postępować w zgodzie ze Słowem Bożym, jeśli Bóg ma nas wysłuchać i pobłogosławić pokarm. Czy Bóg może pobłogosławić to, czego sam zakazał i nazwał nieczystym? Czy modlitwa oczyści i uczyni zdrowym spożycie przez nas szczura, wieprzowiny czy arseniku zdrowym? Nie wtedy, kiedy uczynimy to dobrowolnie i świadomie.

Inny fragment Nowego Testamentu, bezpodstawnie odnoszony do spożywania tego, co nieczyste, to słowa Pana Jezusa: „Nic nie wchodzi z zewnątrz w człowieka, co mogłoby uczynić go nieczystym; lecz to, co wychodzi z człowieka, to czyni człowieka nieczystym. Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha! Gdy się oddalił od tłumu i wszedł do domu, uczniowie pytali Go o tę przypowieść. Odpowiedział im: I wy tak niepojętni jesteście? Nie rozumiecie, że nic z tego, co z zewnątrz wchodzi w człowieka, nie może uczynić go nieczystym; bo nie wchodzi do jego serca, lecz do żołądka, i zostaje wydalone na zewnątrz. Tak uznał wszystkie potrawy za czyste. I mówił dalej: Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym” (Mk 7:15-20).

W celu poprawnego zrozumienia tej wypowiedzi, musimy zwrócić uwagę na kontekst. W pierwszych wersetach tego rozdziału (Mk 7:1-2) czytamy o zarzutach faryzeuszki pod adresem uczniów Jezusa, a mianowicie, że nie przestrzegają zwyczaju mycia rąk po kontakcie z poganami, zanim zasiądą w domu do posiłku (Mk 7:4). Jak z tego wynika, późniejsze wersety nie odnoszą się do podziału zwierząt na czyste i nieczyste, lecz do żydowskiego obyczaju mycia rąk po kontakcie z poganami, których Żydzi uważali za nieczystych (Mk 7:4). W języku greckim występuje tu słowo *bromata* (Mk 7:19), które oznacza wszelki pokarm, nie tylko mięso. Potwierdza to, że nie chodziło o spożywanie mięsa zwierząt nieczystych, lecz o jedzenie bez rytualnego obmycia rąk. Przy tym warto wyjaśnić, że nie chodziło o higienę przed jedzeniem, lecz o rytualne zanurzenie opuszków palców w wodzie i strząśnięcia jej. Jezus nie popierał tego obyczaju, gdyż nie uważał pogan za nieczystych. Pogarda wobec nie-Żydów była jednak tak mocno zakorzeniona, że Bóg musiał dać apostołowi Piotrowi wizję, aby chrześcijanie żydowskiego pochodzenia nie postrzegali innych narodów jako nieczystych.

Biblia dopuszcza spożywanie mięsa zwierząt czystych. Czytamy w niej, że w okresie Starego i Nowego Testamentu ludzie Boży spożywali takie mięso. Czy jedliby je również dzisiaj? Niekoniecznie. Dlaczego?

- W okresie biblijnym mięso było dobrze oczyszczone z krwi, czego dzisiaj się nie czyni, z wyjątkiem rzeźni prowadzonych przez Żydów oraz muzułmanów.
- W czasach Jezusa i apostołów mięso nie było faszerowane sterydami, jak to się czyni dzisiaj. Sterydy zwiększają masę ciała zwierząt do tego stopnia, że gdyby kurczaki żyły o kilka tygodni dłużej niż zaplanowana data uboju, ich skór-

ra nie utrzymałaby mięsa rozrastającego się pod wpływem podawanych im sterydów!

- Dawniej karmiono zwierzęta naturalną paszą, a teraz dodaje się do niej nienaturalne substancje, w tym antybiotyki.
- Kupując mięso, nie mamy pewności czy pochodzi ze zwierząt czystych, bo zdarza się, że pod pozorem wołowiny sprzedaje się koninę, a w kielbasie można znaleźć rozmaite mięso, odpadki, a nawet... papier toaletowy.
- Niegdyś środowisko nie było tak skażone jak obecnie, dlatego mięso nie zawierało tylu toksyn. W komórkach mięsnych toksyny odkładają się przez wiele lat, dlatego są znacznie bardziej szkodliwe w przypadku mięsa niż warzyw i owoców.

Ze względu na wyżej wymienione czynniki najlepszą opcją jest znaczne ograniczenie spożycia mięsa lub dieta jarska. Dr Neal Barnard napisał w książce *Foods that Fight Pain* (Pokarmy zwalczające ból), że proteiny w rybach, drobiu, innych rodzajach mięsa oraz w jajkach usuwają wapń z kości. Także nikotyna, kofeina, alkohol czy brak ruchu przyczyniają się do utraty wapnia. W przeciwieństwie do nich pokarm wegetariański zatrzymuje wapń w kościach. Dr Caldwell Esselstyn przeprowadził badania, które wykazały, że choroby układu krążenia można odwrócić dzięki zastosowaniu diety jarskiej. W jego badaniach wzięli udział ludzie chorzy na serce, którzy byli w beznadziejnym stanie i nie mieli już innych opcji. Po zastosowaniu niskotłuszczowej diety jarskiej ich problemy sercowe zaczęły zanikać. W ciągu 12 lat wśród tych pacjentów nie było ani jednego przypadku zawału serca!

Wielu zakłada, że rezygnacja z wołowiny na rzecz drobiu obniży ich poziom cholesterolu, ale tak nie jest. Dr Neal Barnard wskazał, powołując się na badania przeprowadzone przez kilka

ośrodków naukowych, że spożywanie drobiu i ryb w miejsce innych gatunków mięsa obniża cholesterol zaledwie o 5 procent. Jedynie dieta wegetariańska drastycznie obniża poziom niezdrowego cholesterolu. *Time*, w kwietniowym numerze z 1997 roku tak przedstawił korzyści diety wegetariańskiej:

Jako grupa nikt nie ma niższego ciśnienia krwi od wegetarian, ale dotąd uczeni mogli tylko domyślać się przyczyn tego (...). Odpowiedź przyniosły badania 459 osób, opublikowane kilka dni temu w *New England Journal of Medicine*, które po raz pierwszy dowiodły, że dieta o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych, połączona z dużą ilością owoców i warzyw oraz nabiałem o niskiej zawartości tłuszczu, może drastycznie zredukować nadciśnienie. Ciśnienie krwi osób biorących udział w badaniach znacznie się obniżyło już w ciągu dwóch tygodni (...). Prowadzący badania uczeni stwierdzili, że gdyby cała populacja USA nagle doświadczyła podobnej obniżki ciśnienia krwi, rezultatem byłoby każdego roku 125 tysięcy mniej zawałów serca.

Dieta jarska jest źródłem naturalnie przyswajalnego białka roślinnego, nie zawiera cholesterolu, dlatego chroni przed miażdżycą i jej konsekwencjami. Taka dieta, o ile składają się na nią świeże warzywa i owoce, dostarcza witamin, soli mineralnych i fito-związków, czyli substancji obecnych w owocach i warzywach, które są niezbędne w diecie każdego człowieka, szczególnie w dobie ogromnego zanieczyszczenia środowiska i coraz spożywania przetworzonej żywności.

Wegetariański pokarm jest też bogatym źródłem błonnika, który występuje tylko w produktach roślinnych, a ten pozwala na prawidłową pracę przewodu pokarmowego, chroniąc przed rakiem jelita grubego i hemoroidami. Dieta bezmięsna działa alkalizująco, dlatego zmniejsza podatność na choroby infekcyjne,

a także ryzyko chorób serca, nowotworów, nadciśnienia, osteoporozy, cukrzycy, reumatyzmu i otyłości. Jak dowodzą badania prowadzone w wielu ośrodkach na świecie, dieta jarska przedłuża życie ludzkie średnio o 7-11 lat.

Dziś żyjemy w świecie bardziej niemoralnym niż kiedykolwiek w dziejach. Każdy z nas staje przed wieloma próbami, dlatego starajmy się wrócić do idealnej diety. Bóg dał ludziom w ogrodzie Eden dietę jarską (Rdz 1:29). Manna, którą Bóg karmił swój lud przez czterdzieści lat w drodze do Ziemi Obiecanej, również była pokarmem jarskim (Wj 16:31). Dzięki diecie bezmięsnej i unikaniu alkoholu umysł proroka Daniela był bardziej chłonny na naukę i odporny na zwiedzenie (Dn 1:12). Naśladujmy tego mądrego męża Bożego, a dobrze na tym wyjdziemy.

* * *



Nikotyna



Niewielu palaczy zdaje sobie sprawę z tego, że palenie tytoniu jest powolną formą samobójstwa, a samobójstwo jest sprzeczne z przykazaniem „Nie zabijaj”. Nikotyna czyni spustoszenie w komórkach człowieka. Otumaniony przez nią umysł trudniej koncentruje się na duchowych prawdach Słowa Bożego, które korygują

niewłaściwe zachowania i pokazują drogę wolności i zbawienia.

W papierosach znajduje się ogromna ilość substancji trujących. W rezultacie każdy, kto pali, naraża siebie i swoich bliskich na ryzyko zachorowania na raka, choroby serca i naczyń krwionośnych, a także na dolegliwości układu oddechowego. Szkodzi także pasywne palenie papierosów. Osoba, która przebywa w miejscu przesyconym dymem tytoniowym, nawet gdy sama