

## กฎหมายทั้งเจ็ดของสุขภาพที่ดี

มีกฎหมายที่ไม่เปลี่ยนแปลงปกครองที่ควบคุมทั้งจักรวาลซึ่งทำหน้าที่ทุกอย่าง  
ความไม่รู้ของพวกเขาไม่ได้ระงับหรือยกเลิกผลกระทบของพวกเขา  
บทลงโทษที่เจ็บปวดได้รับการเก็บเกี่ยวเมื่อพวกเขาเสีย  
ผลสุขภาพและความสุขเมื่อเราอยู่ในความสามัคคีกับพวกเขา สุขภาพไม่ใช่อุบัติเหตุ - หรือเป็นโรค  
มีสาเหตุสำหรับทุกผลกระทบ!

คุณรู้หรือไม่ว่าชาวอเมริกันสามสิบล้านคนใช้เวลาอยู่ในโรงพยาบาลทุกปี - 1,350,000  
คนในวันใดวันหนึ่ง? คุณรู้หรือไม่ว่าเกือบครึ่งหนึ่งของชาวอเมริกันทุกคนประมาณ 100  
ล้านคนประสบกับโรคเรื้อรังอย่างน้อยหนึ่งโรคหรือความพิการ?

และความจริงที่น่าตกใจก็คือเจ็ดในสิบจากสิบคนมากกว่าสี่สิบล้านคนที่ทุกข์ทรมานอย่างน้อยหนึ่งสภาพ  
เรื้อรัง ชาวอเมริกันที่ขอดเยี่ยมสามสิบล้านคนมีโรคหลอดเลือดหัวใจ - จึงทำให้พวกเขาเป็นผู้สมัครเพื่อโจมตี  
ในสหรัฐอเมริกาโรคหัวใจตอนนี้ฆ่าคนประมาณ 750,000 คนต่อปี

ในสหราชอาณาจักรโรคหัวใจเป็นฆาตกรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในขณะนี้ทำให้เกิดการเสียชีวิตหนึ่งในสามครั้ง  
สี่สิบล้านที่ผ่านมাত্রานี้เป็นเพียงหนึ่งในแปด ตอนนี้มันฆ่าชาวอังกฤษ 150,000 คนต่อปี

คุณหม่าอยู่ที่ไหน?

คุณกำลังบ่นไปด้วยสุขภาพพลังงานและความกระตือรือร้นหรือไม่?  
คุณเป็นอิสระจากอาการปวดเมื่อยเจ็บปวดและเจ็บป่วยหรือไม่? คุณสนุกกับการมีสุขภาพแข็งแรงหรือไม่  
สุขภาพดีที่ทำให้ดีที่จะมีชีวิตอยู่?

หรือคุณเป็นคนท่ามกลางนับล้านที่ดีเพียงครั้งเดียว??

คริสเตียนถูกเรียกให้เป็น "แสง" - ยกตัวอย่างต่อผู้อื่น พวกเขาถูกเรียกให้ช่วยเหลือและให้บริการผู้อื่น  
และพวกเขาถูกเรียกให้เป็นผู้นำ - เตรียมพร้อมที่จะปกครองและภายใต้พระเยซูคริสต์ในโลกในวันพรุ่งนี้  
แต่พวกเขาก็ไม่สามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพหากพวกเขาป่วยเกือบตลอดเวลา

## มีสาเหตุของการเจ็บป่วย

ผู้คนไม่เพียง แต่จะป่วย มีสาเหตุสำหรับทุกผล  
และมีสาเหตุที่แน่นอนสำหรับความเจ็บป่วยโรคและความทุกข์ทางกายภาพทั้งหมดซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาในโ  
ลกสมัยใหม่นี้

พระเจ้าไม่ได้ตั้งใจที่จะทำให้เราป่วย ใน 3 ยอห์น, ข้อ 1 และ 2 พระเจ้าเป็นแรงบันดาลใจให้  
ยอห์นเขียนถึงผู้สูงอายุในโบสถ์ "ที่รักฉันหวังว่าเหนือทุกสิ่งที่คุณเจ้าเจริญรุ่งเรืองและอยู่ในสุขภาพ .... "  
เรารู้ว่าพระเจ้าเป็นแรงบันดาลใจให้กับพระคัมภีร์ทั้งหมดสำหรับการเรียนการสอนของเรา (2 ทิโมธี 3:16)

และดังนั้นพระคัมภีร์นี้ใช้กับทุกคนที่จะเชื่อฟังพวกเขา ผู้สร้าง พระเจ้าปรารถนาให้เรามีความสุข!  
นั่นคือความประสงค์ของเขา

ทำไมวันนี้ป่วยเหลือเกิน?

สรุปเป็นเพราะมีกฎหมายทางกายภาพที่ควบคุมร่างกายของเรา  
หากคุณทำลายกฎหมายเหล่านี้หรือพวกเขาจะถูกทำลายโดยไม่ตั้งใจมันเป็นการละเมิดกฎหมาย (1 ยอห์น 3:  
4) - และมันจะถูกต้องโดยอัตโนมัติ บทลงโทษคือความเจ็บปวดความเจ็บป่วย – หรืออาจตายได้

ด้วยการทำลายกฎหมายทางกายภาพชาวอังกฤษและชาวอเมริกันกำลังกลายเป็นชนชาติที่ได้รับผลกระทบ  
และขาดสารอาหารในประวัติศาสตร์

รายงานจากกระทรวงเกษตรแห่งสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่าครัวเรือนอเมริกันคนหนึ่งในทุก ๆ  
ห้ากินอาหาร "ไม่ดี" ของอาหารตามมาตรฐานของแผนก มีเพียง 15 เปอร์เซ็นต์ในหมวดนี้ในปี 1955  
เมื่อทำการสำรวจก่อนหน้านี้

รายงานจากกระทรวงเกษตรแห่งสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่าครัวเรือนอเมริกันคนหนึ่งในทุก ๆ  
ห้ากินอาหาร "ไม่ดี" ที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามมาตรฐานของแผนก มีเพียง 15 เปอร์เซ็นต์ในหมวดนี้ในปี  
1955 เมื่อทำการสำรวจก่อนหน้านี้

น่าแปลกที่ครอบครัวในกลุ่มที่มีรายได้อาจสูงเช่นเดียวกับในระดับต่ำสุดถูกพบในหมวดหมู่อาหาร "ไม่ดี"  
ทางโภชนาการ

การชะลอตัวของคุณค่าทางโภชนาการส่วนใหญ่มาจากชาติถอยห่างจากผลิตภัณฑ์นมผักและผลไม้  
ในขณะที่ชาวอเมริกันกินอาหารเหล่านี้น้อยลงพวกเขากินอาหารทอดมากขึ้นขนมอบสำเร็จรูปและดื่มน้ำอัด  
ลมมากขึ้น

รายงานที่คล้ายกันจากสหราชอาณาจักรเผยให้เห็นว่า 48% ของครอบครัวชาวอังกฤษ –  
ประมาณยี่สิบเจ็ดล้านคนมีปริมาณสารอาหารโดยเฉลี่ยซึ่งอยู่ต่ำกว่าระดับที่สมาคมการแพทย์ของอังกฤษ

### ความต้องการการออกกำลังกาย

จากออสเตรเลียผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดร. John Bloomfield รายงานว่า:  
"ถ้าฉันเลือกคนหนึ่งร้อยคนในซิดนีย์ฉันสงสัยว่ามีอะไรบ้างที่เรียกว่าพอดีกับมาตรฐานยุโรป"  
เขาบอกว่าชาวออสเตรเลียไม่ได้ทำงานร่างกายของพวกเขาเป็นเวลาสามสิบปีเมื่อพวกเขาเริ่มมาที่เมืองที่จะมี  
ชีวิตอยู่และคล้ายตัวเองว่าพวกเขาเป็นประเทศที่มีร่างกายที่เหมาะสมและโรคหัวใจที่ล่อลวงและการแข็งตัว  
ของหลอดเลือดแดงโดยการเล่นกีฬาที่มีพลังเพียงครั้งเดียว สัปดาห์.

กลับไปสหรัฐอเมริกา นักโภชนาการที่มีชื่อเสียง Jean Mayer  
กล่าวว่า การใช้ชีวิตที่อ่อนนุ่มได้ออกจากชาวอเมริกันในรูปแบบทางกายภาพ "ที่น้ำสังเวช" อย่างแน่นอน  
เขาอ้างถึงอัตราการตาย "ที่หน้าตกใจ" จากโรคหัวใจและวางตำแหน่งส่วนใหญ่ในการออกกำลังกายน้อยเกินไป

นอกเหนือจากการทำผิดพลาดการใช้งานทางกายภาพ Dr.  
Mayer กล่าวว่าสาเหตุหลักของโรคหัวใจเป็นอาหารไขมันสูง น้ำหนักมากเกินไป การสูบบุหรี่ การบริโภคกาแฟ  
มากเกินไป และการนอนหลับน้อยเกินไป

จากประสบการณ์สามสิบปีในการรักษาโรคปอด Dr. Lincoln Stanley  
ผู้ประสานงานของสำนักงานบริหารทหารผ่านศึกการประมาณการว่าสูงถึง 50  
เปอร์เซ็นต์ของประชากรชายผู้ใหญ่ของสหรัฐอเมริกาเป็นทุกข์ทรมานจากภาวะถุงลมโป่งพองบางระดับ

รายงานล่าสุดระบุว่าแม้จะมีการใช้จ่ายสองพันล้านดอลลาร์สำหรับการวิจัยโรคมะเร็งในช่วงสามสิบปีที่ผ่าน  
มา อัตราของชาวอเมริกันที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น 23 เปอร์เซ็นต์ในเวลานั้น บันทึก 339,000  
คนอเมริกันเสียชีวิตจากโรคมะเร็งในปี 1971 ชาวอเมริกันเกือบ 900,000  
คนอยู่ภายใต้การรักษาโรคมะเร็งในปีเดียวกัน - อีกครั้งสูงตลอดกาล ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ Dr.  
Kenneth M. Endicott กล่าวว่า  
"เจ็ดสิบถึงแปดสิบเปอร์เซ็นต์ของโรคมะเร็งปอดสามารถกำจัดได้หากผู้คนหยุดสูบบุหรี่"

เราสามารถเริ่มเข้าใจได้ว่าอาหารที่เรากิน เครื่องดื่มที่เราดื่ม และอากาศที่เราหายใจมีข้อตกลงที่ดีกับสุขภาพ  
พร่างกายของเราหรือไม่?

เราสามารถตระหนักว่าอาหารที่ไม่ดี อากาศที่ไม่ดี การนอนหลับที่ไม่ดี และการขาดการออกกำลังกายทำให้เกิด  
การด้อยค่าทางกายภาพที่มีผลต่อโลกที่พูดภาษาอังกฤษมากที่สุดในปัจจุบัน?

สาเหตุของการเจ็บป่วยคือการทำลายกฎหมายทางกายภาพที่กำหนดไว้เพื่อควบคุมการดำเนินงานของร่างกาย  
มนุษย์ของเรา

กฎหมายเหล่านี้เป็นจริงเหมือนกับกฎของแรงโน้มถ่วงและการลงโทษสำหรับการทำลายพวกเขาเป็นเพียงแ  
ค่แน่นอน

### วิธีของพระเจ้า

พระเจ้ามีความสนใจในสุขภาพพร่างกายของคนของเขาตั้งแต่ต้น  
พันธสัญญาเดิมเต็มไปด้วยทิศทางและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพ

และการศึกษาอย่างซื่อสัตย์และรอบคอบของพันธสัญญาใหม่จะแสดงให้เห็นว่าในยุคอดีตศาสนาคริสต์  
เป็นวิถีชีวิตที่แน่นอน (กิจการ 18:26; 19:23) -

รวมถึงความเข้าใจและการปฏิบัติหลักการด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน

อัครสาวกเปาโลทรงบัญชาคริสเตียนที่โครินธ์: "ถวายเกียรติแด่พระเจ้าในร่างกายของคุณ" (1 โครินธ์ 6:20)

เขาบอกว่าเราเป็น "ซื้อด้วยราคา" - ศพของเราเป็นของพระเจ้า

ดังนั้นเราจึงควรยกย่องพระเจ้าในร่างกายทางกายภาพของเราโดยใช้พวกเขาในขณะที่เขาตั้งใจและการเชื่อฟังกฎหมายทางกายภาพที่เขาได้รับการเคลื่อนไหว

การใช้หลักการด้านสุขภาพที่เปิดเผยในพระวจนะของพระเจ้าเป็นแนวทางและใช้ประโยชน์จากการสังเกตและการวิจัยของมนุษย์ในเรื่องเราสามารถเรียนรู้กฎหมายที่ชัดเจนซึ่งควบคุมสุขภาพร่างกายของเราด้วยความเข้าใจและการเชื่อฟังกฎหมายเหล่านี้เราสามารถสร้างสุขภาพที่กระจ่างใสซึ่งจะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างเต็มรูปแบบที่กระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาที่พระเจ้าตั้งใจไว้

มีเหตุผลสำหรับความรู้สึกและการมีชีวิตเพียงครั้งเดียว  
อัตราการติดตั้งของความเจ็บป่วยความทุกข์ทรมานและความตายแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าโลกนี้สูญเสียวิธีการต่อสุขภาพ - วิธีการมีชีวิตอยู่ เราต้องเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตจริงๆ

อะไรคือกฎหมายทางกายภาพที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายของเรา - ชีวิตของเรา?

### 1) อาหารและการอดอาหาร

ร่างกายถูกสร้างขึ้นจากอาหารที่เรากิน  
แต่คนทั่วไปมีความรู้น้อยมากในสิ่งที่เขาควรกินเพื่อสร้างร่างกายที่แข็งแรงและแข็งแรง

ผลิตภัณฑ์จำนวนมากที่เรียกกันทั่วไปว่าอาหารมีมูลค่าเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยในการยังยืนบำรุงหรือสร้างร่างกาย ในความเป็นจริงมันได้รับการพิสูจน์แล้วโดยการทดสอบว่าพวกเขาทำอันตรายต่อร่างกาย พวกเขาอุดตันระบบย่อยอาหารทำให้รุนแรงขึ้นและกลายเป็นภาระที่แท้จริงสำหรับร่างกายที่จะกำจัด ในหลายกรณีพวกเขาทำหน้าที่เป็นสารพิษไม่ใช่อาหาร!

สิ่งพื้นฐานที่ต้องจำไว้ในการเลือกอาหารคือการให้แน่ใจว่าคุณกินอาหารธรรมชาติที่ไม่ได้รับความเสียหายหรือบิดเบือนในโรงงาน "อาหาร"  
ที่มนุษย์สร้างขึ้นและคุณเรียนรู้ที่จะมีอาหารที่สมดุลที่มีองค์ประกอบทั้งหมดที่ร่างกายของคุณต้องการที่จะรักษา และสร้างสุขภาพ

คุณคิดว่าอาหารของคุณเตรียมพร้อมอย่างถูกต้องเพื่อที่จะไม่ทำลายองค์ประกอบการสร้างร่างกาย  
หลีกเลี่ยงแป้ง, มันเยิ้ม, น้ำตาล และการปรุงอาหารที่มีรสชาติที่อาจมีรสชาติที่ดีในขณะนี้  
แต่มีคุณค่าทางโภชนาการเล็กน้อยและในเวลานั้นทำลายท้องของคุณ

นอกเหนือจากขอบเขตของหนังสือเล่มนี้เพื่อให้การเรียนรู้การสอนอาหารเฉพาะแก่คุณ  
แต่จำหลักการที่อาหารของคุณควรเป็นอาหารธรรมชาติ -

ในฐานะผู้สร้างทำให้พวกเขาเติบโตหรือเกิดขึ้นในธรรมชาติ เหล่านี้จะรวมถึงขนมปังธัญพืชทั้งหมดของแท้ (ไม่มีสารกันบูดที่มีพิษ)

และรัฐพีชรัฐพีชทั้งหมดผลไม้สดและผักสดหรือผักปรุงที่อุณหภูมิห้องเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการของพวกเขาเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันปรุงโดยไม่มีไขมันและผลิตภัณฑ์นม

มีคนไม่กี่คนที่ตระหนักถึงความเสียหายที่เกิดจากผลิตภัณฑ์ "กลั่น" หรือ "ปรับปรุง" เช่นขนมปังขาวเมื่อสิ่งเหล่านี้ถูกแทนที่ในสถานที่ของผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ตั้งใจไว้เป็นอาหาร

ความพยายามของมนุษย์ในการปรับปรุงการสร้างล้มเหลว ยิ่งคุณศึกษาคำถามอาหารมากเท่าไรคุณก็ยิ่งตระหนักมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นกินอาหารที่สมดุลของอาหารธรรมชาติที่ไม่ได้ถูกบิดเบือนด้วยมือของมนุษย์ และเรียนรู้ที่จะเตรียมอาหารทั้งหมดเพื่อไม่ให้ทำลายคุณค่าทางโภชนาการของพวกเขา

ภายใต้หัวข้อของอาหารเราควรพิจารณามูลค่าสุขภาพของน้ำด้วย การดื่มน้ำ - และมีมากมาย - เป็นหนึ่งในความช่วยเหลือที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการกำจัดสารพิษของร่างกายและรักษาระบบทั้งหมดให้สะอาด มันเป็นการช่วยเหลือในการป้องกันหรือเอาชนะอาการท้องผูก - แหล่งที่มาของการเจ็บป่วยทางร่างกายจำนวนมาก ดังนั้นดื่มน้ำทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างมื้ออาหาร แต่ไม่เคยใช้มันเพื่อล้างอาหารลง ปริมาตรรวมของของเหลวนม, น้ำซूप, น้ำผลไม้, น้ำ - โดยทั่วไปเป็นหกถึงแปดแก้วทุกวันหรือมากกว่าสำหรับผู้ทำงานในดวงอาทิตย์

การ จำกัด อาหารอย่างมากเป็นที่รู้จักกันว่าถือศีลอด สัตว์เมื่อป่วยมักจะปฏิเสธที่จะกิน มันสูญเสียความอยากอาหารทั้งหมด ควบคุมโดยสัญชาตญาณมันเร็วจนกว่าจะดี - การรักษาที่แน่นอนโดยธรรมชาติ

แต่มนุษย์ล่ะ?

แพทย์และนักโภชนาการยอมรับว่ามนุษย์เรามีนิสัยชอบกินอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ หากรับประทานอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดการอุดตันของกระบวนการที่สำคัญ เพราะหากไม่จำเป็นก็จะเป็นอันตรายอย่างสม่ำเสมอและกลายเป็นผลมาจากสาเหตุที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บ

โรคภัยไข้เจ็บจำนวนมากเกิดจากพิษในกระแสเลือด การ จำกัด อาหารอย่างมากทำให้ร่างกายสามารถชำระล้างการสะสมของผลิตภัณฑ์จากอาหารที่ไม่สมบูรณ์ได้ เนื่องจากการบริโภคอาหารช้าลงการกำจัดจึงดำเนินไปอย่างรวดเร็วและร่างกายก็คือการ "ทำความสะอาดบ้าน" อย่างแท้จริง

สำหรับหลาย ๆ โรคที่พบบ่อยเช่นหวัดปวดหัวเป็นไข้และท้องอืดขึ้นตอนดังกล่าวมักจะ ได้ผล

## 2) ความสะอาดและการแต่งกาย

มีการกล่าวกันว่า "ความสะอาดอยู่ถัดจากความเป็นพระเจ้า"  
และแม้ว่าคำพูดนี้ไม่ได้มาจากพระคัมภีร์โดยตรง แต่หลักการนี้ก็ถูกต้องอย่างแน่นอน

เพื่อสอนชาวอิสราเอลโบราณให้รู้จักนิสัยความสะอาดพระเจ้าโดยทางโมเสสได้กำหนดกฎระเบียบมากมายที่สั่งให้ประชาชนอาบน้ำหรือซักเสื้อผ้าหลังจากสัมผัสกับพาหะของโรคที่อาจเกิดขึ้น  
เราควรดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ

การดูแลผิวหนังผมเล็บและฟันอย่างสม่ำเสมอและปราศจากกลิ่นเหม็นมีความสำคัญต่อความสะอาดและ  
ส่งผลต่อสุขภาพ

ของเสียจะถูกกำจัดออกทางรูขุมขนของผิวหนังและการอาบน้ำเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญเสมอ

การดูแลตัวบุคคลเสื้อผ้าและที่อยู่อาศัยของคุณให้สะอาดไม่เพียง  
แต่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงเท่านั้น  
แต่ยังช่วยให้คุณมีความคิดที่จะเพิ่มผลผลิตและความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้นอีกด้วย

ความบกพร่องทางร่างกายที่บอกเล่าเกิดจากการสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดรูปไม่เหมาะสมหรือไม่  
เสื้อผ้าควรมีการป้องกันที่เหมาะสมจากสภาพอากาศและควรหลวมและสบาย  
การใส่ผ้าคาดเอวหรือรัดตัวของผู้หญิงที่รัดแน่นมากมักส่งผลให้เกิดการเป็นตะคริวของอวัยวะสำคัญและทำ  
ให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อบริเวณช่องท้องและอุ้งเชิงกรานอ่อนแอลงซึ่งมักก่อให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายใน  
ชีวิตในภายหลังและบางครั้งส่งผลให้ไม่สามารถมีบุตรได้

นอกจากนี้รองเท้าที่ทำให้ร่างกายทั้งหมดหลุดออกจากแนวเส้นมักก่อให้เกิดอันตรายไม่เพียง  
แต่กับเท้าเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งหมดด้วย  
ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยอีกประการหนึ่งของผู้หญิงคือการสวมรองเท้าที่กระชับโดยไม่จำเป็นซึ่งทำให้เกิดตาปลา  
งาข้าวโพดและเล็บคุด

### 3) แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์

การให้ส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับแสงแดดเป็นครั้งคราวเป็นประโยชน์  
รังสีของดวงอาทิตย์ที่ให้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพคือรังสีอัลตราไวโอเล็ต  
รังสีเหล่านี้กระตุ้นให้สเตอรอลตามธรรมชาติของร่างกายผลิตแคลซิเฟอรอลและ โคเอน ไชม์ที่เกี่ยวข้องซึ่งช่วย  
ในการใช้ฟอสฟอรัสและแคลเซียม

พยายามใช้เวลาอยู่นอกประตูในที่โล่งและแสงแดดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
โปรดจำไว้ว่าแสงแดดจะมีอันตรายหากร่างกายได้รับแสงแดดเป็นเวลานานเกินไปก่อนที่จะถูกแสงแดด  
ดังนั้นในการรับผิวสีแทนคุณควรดำเนินการอย่างระมัดระวัง

ในทุกโอกาสให้ก้าวออกไปข้างนอกและสูดอากาศที่บริสุทธิ์  
ท้ายที่สุดแล้วลมหายใจคือสิ่งที่ชีวิตสร้างขึ้นเอง

หายใจลึก ๆ เพื่อสุขภาพที่ดี

เราหายใจเพื่อรับออกซิเจนเข้าสู่ระบบของเราเพราะถ้าไม่มีออกซิเจนเราก็จะตายอย่างรวดเร็ว  
ทุกกระบวนการที่สำคัญในร่างกายขึ้นอยู่กับออกซิเจนในการทำงาน  
ยิ่งคุณได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์และสดชื่นมากเท่าไรคุณก็จะมีความหิวหาญมากขึ้นความสว่างของคุณจะเป็น  
นิสัยของคุณ คุณจะตื่นตัวมากขึ้นและคุณจะมีท่าทางที่ดีขึ้น

พวกเราส่วนใหญ่รับอากาศเพียงพอที่จะดำรงชีวิต แต่ไม่เพียงพอที่จะใช้ชีวิตอย่างเข้มแข็ง

#### 4) การออกกำลังกาย

ในสมัยนี้ของอุปกรณ์ปุ่มกดและรถยนต์ผู้คนนับล้านเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของตัวอย่างทางกายภาพที่พวกเขา  
ควรจะเป็นเพราะขาดการออกกำลังกาย

สังเกตเห็นผู้คนจำนวนมากในบางครั้ง สังเกตขนาดและรูปร่างต่างๆ -  
คนอ้วนนักธุรกิจที่กินมากเกินไปและคนอื่น ๆ ที่ไม่มีเนื้อติดกระดูกมากไปกว่าหุ่นไล่กา

ฉันกำลังพูดถึงความต้องการกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่โป่งพองหรือไม่? ไม่เลย.

แต่เกือบทุกคนในปัจจุบันต้องการ โปรแกรมการออกกำลังกายที่วางแผนไว้อย่างชาญฉลาด  
การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหายใจลึก ๆ และเพิ่มการไหลเวียนโลหิต  
ช่วยในการขับสารพิษออกจากระบบและมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิด "สภาวะปกติ"  
การทำงานของร่างกายทั้งหมด

ในขณะที่การทำงานทำให้คนเราเหนื่อยและหงุดหงิดในบางครั้งการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ช่วย  
เสริมสร้างพลังงาน  
ร่างกายมักจะได้รับการเติมพลังหลังจากการออกกำลังกายแบบเป็นระบบและการออกกำลังกายรูปแบบนี้อา  
จรรวมถึงกลุ่มกล้ามเนื้อทั้งหมดของร่างกายในขณะที่การทำงานหรือเล่นเกมเป็นประจำมักจะละเลยสิ่งเหล่านี้  
ไปในขณะที่การออกกำลังกายแบบอื่น ๆ มากเกินไป

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนหนุ่มสาวเกมและกีฬา มักจะมีโอกาสที่สนุกสนานในการออกกำลังกายที่จำ  
ป็น

แต่สิ่งเหล่านี้ควรเสริมด้วยการเพาะกายหรือการออกกำลังกายบางรูปแบบที่บ้านเนื่องจากคนเราเติบโตมาใน  
ช่วงนั้นของชีวิตและมีแนวโน้มที่จะละเลยการออกกำลังกาย จำไว้ว่าการออกกำลังกายควรเป็นเรื่องปกติ

การเดินและการเดินป่าเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ยอดเยี่ยมสำหรับคนทุกวัยและทุกอาชีพ  
แต่คนหนุ่มสาวที่มีกำลังวังชาควรเสริมด้วยกิจกรรมบางรูปแบบที่ใช้แขนไหล่และลำตัวโดยตรง

ขณะนี้หน่วยงานทางการแพทย์และพลศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการวิ่งว่ายน้ำซึ่งจักรยานการเดินเร็วและการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ๆ

ที่คล้ายคลึงกันซึ่งทำให้หัวใจปอดและหลอดเลือดของร่างกายมีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม ก่อนที่จะทำอะไรรุนแรงแน่นอนว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องแน่ใจว่าหัวใจของคุณจะรับมันและอยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้ฝึกสอนหรือแพทย์ที่มีชื่อเสียง แต่คนส่วนใหญ่ที่ "เดินไม่ได้"

ในโลกตะวันตกของเราซึ่งชัดเจนขึ้นในวัยสี่สิบและห้าสิบของพวกเขาจะได้รับประโยชน์อย่างล้นเหลือจากโปรแกรมควบคุมการขี่จักรยานว่ายน้ำหรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิ่งจ็อกกิ้งอย่างสมดุล

“ การปรับสภาพ” ประเภทนี้ไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่อย่างไร เป็นพื้นฐานมาโดยตลอดหรืออย่างน้อยก็เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกและปรับสภาพสำหรับกีฬาส่วนใหญ่ ฟุตบอลบาสเก็ตบอลเบสบอลและโค้ชเทร็กมักจะมีผู้เล่น นักมวยทำ "งานถนน" มาโดยตลอด นักว่ายน้ำก็

“ การปรับสภาพ” ประเภทนี้ไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่อย่างไร เป็นพื้นฐานมาโดยตลอดหรืออย่างน้อยก็เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกและปรับสภาพสำหรับกีฬาส่วนใหญ่ ฟุตบอลบาสเก็ตบอลเบสบอลและโค้ชเทร็กมักจะมีผู้เล่น นักมวย "งานถนน" มาโดยตลอด นักว่ายน้ำก็ใช้รอบของพวกเขาเช่นกัน

ปัจจุบันได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์แล้วว่า การฝึกประเภทนี้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจปอดและขนาดของหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของร่างกายทำให้เนื้อเยื่อทั่วร่างกายอึดตัวด้วยออกซิเจนที่สร้างพลังงาน

ผลของการฝึกจากการออกกำลังกายประเภทนี้จะทำให้แต่ละคนผ่อนคลายช่วยขับไล่ความตึงเครียดต่างๆ จะช่วยให้เขาไม่เครียดกับการใช้ชีวิตประจำวัน ได้ดีขึ้น มันจะช่วยให้เขาอ่อนล้าได้ดีขึ้นและทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับความเหนื่อยล้าที่น้อยลง และจะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้อย่างแน่นอน

พวกเราไม่ก่อกวนในวัยที่เสื่อมถอยนี้มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากเกินไป แต่เราต้องการปริมาณที่เหมาะสมเพื่อสร้างสุขภาพที่อุดมสมบูรณ์และสดใสที่เราทุกคนควรได้รับ

การสร้างร่างกายที่แข็งแรงอ่อนนุ่มและสง่างามนั้นต้องใช้ความพยายาม แต่ก็คุ้มค่าอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยนี้เมื่อเรามีแนวโน้มที่จะปล่อยให้เครื่องจักรทำทุกอย่างในขณะที่ร่างกายของเราหยุดนิ่ง

## 5) นอนหลับและพักผ่อน

หลายคนโดยเฉพาะนักเรียนมีแนวโน้มที่จะเพื่อเชื่อด้วยความคิดที่ว่าพวกเขาสามารถขับเคลื่อนตัวเองในการทำงานหรือเล่นได้จากนั้นจึง "นอนหลับ" ในภายหลังและจะไม่มีอะไรเลวร้ายไปกว่านี้อีกแล้ว ไม่มีสิ่งใดมาแทนที่การนอนหลับปกติและการพักผ่อนในผลการพักผ่อนต่อร่างกายมนุษย์

มนุษย์สามารถอยู่ได้นานกว่าปกติโดยไม่ได้กินอาหาร  
การนอนหลับกลายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างไม่น่าเชื่อหลังจากนอนไม่หลับเป็นเวลานาน

การนอนหลับที่เพียงพอและสม่ำเสมอสำหรับผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มีตั้งแต่เจ็ดถึงเก้าชั่วโมงในแต่ละคืนนี้ไม่เสียเวลาแน่นอน มันจะช่วยให้คุณ ๗

หนึ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์ในระหว่างทำงานและเล่นและมีชีวิตที่ยืนยาวและสมบูรณ์มากขึ้นในบั้นปลาย

อย่างไรก็ตามการนอนหลับมากเกินไปไม่ใช่ประโยชน์  
แต่เป็นเรื่องที่น่าหดหู่และทำให้เฉื่อยชาและมีอาการเชื่องซึม  
เราได้รับคำเตือนในสุภาษิตไม่ให้นอนหลับมากเกินไปและเกียจคร้าน (สุภาษิต 24:33, 34)

นอกเหนือจากการนอนหลับปกติแล้วหน่วยงานด้านพลศึกษาและหน่วยงานด้านสุขภาพหลายแห่งแนะนำให้พักผ่อนสั้น ๆ อย่างน้อยหนึ่งครั้งตลอดทั้งวันเพื่อชาร์จแบตเตอรี่ประสาทที่สึกหรอของเรา

เมื่อพระเจ้าสร้างตรัสว่า "หกวันเช้าจะทำงานและทำงานทั้งหมดของเจ้า" พระองค์ประทานกฎแห่งสุขภาพ - เช่นเดียวกับหลักธรรมทางวิญญาณ - ซึ่งจะไม่มีวันแก่ ทั้งทางร่างกายและจิตใจเราต้องพักผ่อนทุกวันที่เจ็ด - ดังนั้นพระเจ้าจึงให้การพักผ่อนในวันสะบาโตเป็นพรอันยิ่งใหญ่

หลายพันปีมาแล้วพระเจ้าทรงทราบและประทานสิ่งที่มนุษย์หลายคนยังไม่ได้ค้นพบนั่นคือในการที่คุณอดนอนและพักผ่อนให้เพียงพอคุณจะไม่ประสบความสำเร็จมากขึ้น แต่จะน้อยลงในที่สุด

## 6) หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บทางร่างกาย

มากกว่าหนึ่งในสี่ของชาวอเมริกัน 56 ล้านคนตกเป็นเหยื่อของการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุในปี 1970 อุบัติเหตุแต่ละครั้งเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์หรือ จำกัด กิจกรรมการทำงานของเหยื่อ

คิดเงินหลายหมื่นล้านดอลลาร์ที่สูญหายไปกับค่าแพทย์และค่าโรงพยาบาลและชั่วโมงการทำงานสามพันล้านชั่วโมงที่ถูกริบ

สิ่งนี้ไม่จำเป็นทั้งหมด!

เรากลายเป็นชนชาติที่ประมาทเลินเล่อซึ่งทำให้ร่างกายของเราเป็นมลทินและทำลายร่างกายของเราไม่เพียง แต่ด้วยอาหารเครื่องดื่มบุหรี่และสิ่งอื่น ๆ ในทางที่ผิดเท่านั้น แต่โดยการทำร้ายพวกเขาอย่างไม่ใส่ใจ

มีข้อมูลมากมายเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ  
สิ่งสำคัญคือคุณต้องตระหนักว่าคุณควรแก้ไขปัญหานี้อย่างจริงจังเพียงใดและแก้ไขเพื่อหลีกเลี่ยงความเสียหาย

งกายภาพในการทำงานหรือการเล่นของคุณ

ช่วงเวลาที่ประมาทเช่นนี้สามารถเลิกทำและทำลายความเป็นอยู่ทางกายภาพที่คุณอาจหล่อเลี้ยงมานานหลายปีได้อย่างง่ายดาย

ความประมาทก็ไม่ได้ง่าย พัฒนานิสัยในการคิดล่วงหน้า พิจารณาผลลัพธ์สุดท้ายของการกระทำของคุณ

## 7) สร้างทัศนคติทางจิตในเชิงบวก

ปัจจัยหนึ่งที่น่าสนใจน้อยที่สุดในการควบคุมสุขภาพคือผลกระทบที่ลึกซึ้งที่จิตใจมีต่อร่างกาย เป็นที่ยอมรับมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากร่างกายไม่มากเช่นเดียวกับจิตใจ แผลอาหารไม่ย่อยปวดศีรษะปวดตาความกังวลใจและโรคอื่น ๆ มักพบว่ามิสาเหตุจากจิตใจไม่ใช่ร่างกาย

ขณะนี้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์บางคนเชื่อว่ากว่า 50

เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ทั้งหมดป่วยหรือถูกรบกวนเนื่องจากปัญหาทางจิต และข้อเท็จจริงที่น่าตกใจก็คือความเจ็บป่วยที่เกิดจากอารมณ์กลายเป็นที่แพร่หลายมากขึ้นเมื่อก้าวขึ้นบันไดแห่งความรับผิดชอบของมนุษย์ความตื่นตัวทางจิตและความสามารถ บางทีจิตใจที่ตื่นตัวอาจคิดถึงเรื่องที่ต้องกังวลมากกว่าใจธรรมดาก็เป็นได้!

ความขัดแย้งความกลัวความตึงเครียดและความวิตกกังวลล้วนส่งผลร้ายต่อความบกพร่องทางร่างกายซึ่งก่อให้เกิดโดยตรงหรือทำให้รุนแรงขึ้นในร่างกายของเรา

คุณไม่รู้จักรอบคอร์ทที่มีส่วนร่วมใน "freefor-all battle" ในทุกมื้ออาหารหรือไม่?

บางทีพวกเขาอาจไม่รู้ความจริงที่ว่า การต่อสู้การจู้จี้และการทะเลาะกันที่โต๊ะนั้นเกือบจะทำให้เกิดการทางประสาทอาหารไม่ย่อยและโรคอื่น ๆ

ในปัจจุบันมีเพียงไม่กี่คนที่มีความรู้สึกอึดอัดใจและมีความสุขอย่างแท้จริงซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสุขภาพที่ดี และการบำรุงร่างกายการออกกำลังกายและการดูแลไม่เพียงพอ

สำหรับคิงที่เขียนสุภาษิตกล่าวไว้:

อาหารเย็นของสมุนไพรมีดีกว่าคือความรักคือว้าวที่จินตนาการและความเกลียดชัง” (สุภาษิต 15:17)

แต่ความขัดแย้งความตึงเครียดความไม่พอใจและความขมขื่นซึ่งสังคมแห่งการแข่งขันในปัจจุบันของเรา ส่งเสริมให้เกิดสภาวะตรงกันข้ามในร่างกายและระบบประสาทมากกว่าที่จะรับประกันสุขภาพที่ดีและความผาสุกทางจิต

หลายร้อยปีก่อนที่จิตเวชศาสตร์สมัยใหม่จะ "ค้นพบ"

ว่าอารมณ์ทางกามารมณ์ช่วยทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายมากมายของเราพระคัมภีร์ได้ประณามอารมณ์เหล่านี้และให้วิธีรักษาพวกเขา: "กิจกรรมที่มีลักษณะต่ำกว่านั้นชัดเจนนี้คือรายการ:

การผิดศีลธรรมทางเพศ ..

ความเกลียดชังการทะเลาะวิวาทความริษยาอารมณ์ร้ายการชิงดีชิงเด่นการสังสรรค์ปาร์ตี้ความริษยาการเมาสุราการสังสรรค์และอะไรทำนองนั้น....” จากนั้น:“

ผู้ที่เป็สมาชิกของพระเยซูคริสต์ได้ตั้งเนื้อหนังด้วยอารมณ์และความปรารถนาของมัน” (กาลาเทีย 5: 19-24)

สักวันในไม่ช้าโลกนี้จะรับเอาคำสอนของพระเยซูคริสต์อย่างแท้จริงอีกครั้ง แล้วทุกคนจะมีความสุข - เพราะพวกเขาจะดำเนินชีวิตตามกฎแห่งความรักที่ระบุไว้ในพระคัมภีร์ พวกเขาจะใช้ชีวิตตามบัญญัติสิบประการและจะเรียนรู้ว่าจะรักพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของตนได้อย่างไรและจะรักและรับใช้เพื่อนมนุษย์ได้อย่างไร พวกเขาจะเลิกต่อสู้ทำสงครามแข่งขันและเกลียดชัง พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะให้และรับใช้แทน

ทุกคนต้องทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างนิสัยทางจิตที่ดี ดังที่พระเยซูตรัสว่าเราต้องไม่คิดกังวลในวันพรุ่งนี้ แต่ขอให้ศรัทธาในพระเจ้าเป็นพระเจ้าผู้สร้างและพระบิดาของเรา พยายามอย่างเต็มที่เพื่อเอาชนะความคิดเกลียดชังการทะเลาะวิวาทและความกังวล จากนั้นขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าปลุกฝังความคิดเรื่องความรักความเชื่อและความยินดี เพราะผู้ที่ทำให้จิตใจและอารมณ์ของเราเป็นแรงบันดาลใจให้ซาโลมอนเขียนว่า "จิตใจที่ร่าเริงทำดีเหมือนยา แต่วิญญานที่แตกสลายทำให้กระดูกแห้ง" (สุภาษิต 17:22)

### การปฏิบัติ

ตอนนี้คุณรู้จักพื้นฐาน 7 ประการของการมีสุขภาพที่ดีแล้ว สรุปได้ดังนี้:

- (1) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับประทานอาหารจากธรรมชาติอย่างสมดุล เรียนรู้คุณค่าของการดื่มน้ำปริมาณมากการอดอาหารและการหลีกเลี่ยงอาการท้องผูก
- (2) จำไว้ว่าความสะอาดมีความสำคัญต่อสุขภาพที่ดีและเสื้อผ้าที่เหมาะสมก็จำเป็นเช่นกัน
- (3) ได้รับประโยชน์สูงสุดจากแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์
- (4) วางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ แล้วติดเลย!
- (5) ปลดปล่อยร่างกายของคุณได้พักผ่อนจากการทำงานและเล่นผ่านการเล่นนอนหลับและพักผ่อนที่เหมาะสม
- (6) ดูแลร่างกายให้แข็งแรงที่คุณกำลังสร้าง อย่าทำลายความพยายามอื่น ๆ ของคุณด้วยความประมาท หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บทางร่างกาย
- (7) เลิกกังวลได้เถียงทะเลาะวิวาท รักษาจิตใจที่สงบ – ทักษะคติเชิงบวก

จากกฎหมายพื้นฐานด้านสุขภาพเหล่านี้ไว้ พยายามนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ในชีวิตของคุณ

ต้องใช้ความพยายามพอสมควร

แต่รางวัลของร่างกายที่แข็งแรงสง่างามและมีสุขภาพดีจะตอบแทนความพยายามของคุณได้มากกว่า

แน่นอนถ้าคุณทำผิดกฎหมายเหล่านี้มาเกือบตลอดชีวิตคุณจะไม่ได้รับผลประโยชน์มากมายราวกับว่าคุณเพิ่งเริ่มต้น และด้วยความสัตย์จริงเราต้องตระหนักถึงปัจจัยหนึ่งที่เราไม่มีส่วนเกี่ยวข้องใด ๆ

นั่นคือการถ่ายทอดทางพันธุกรรมของเราและความจริงที่ว่าพวกเรบางคนได้รับความอ่อนแอบางอย่างที่สืบทอดมาซึ่งอาจไม่สามารถเอาชนะได้ทั้งหมด

แต่เกือบทุกสภาพร่างกายสามารถดีขึ้นได้อย่างมากหากทำตามขั้นตอนที่ถูกต้อง

ดังนั้นเอาไหล่ของคุณไปที่ล้อ

ความกระตือรือร้นและความรู้สึกของความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นใหม่จะมากกว่าตอบแทนความพยายามของคุณในการทำให้กฎแห่งสุขภาพที่สดใสเป็นวิถีชีวิตที่แท้จริง

เป็นความประสงค์ของพระเจ้า คุณได้รับคำสั่ง: "ถวายเกียรติแด่พระเจ้าในร่างกายของคุณ" (1 โครินธ์ 6:20)

## ส่วนที่สอง

**กฎหมายสุขภาพโบราณมีผลบังคับใช้แล้ววันนี้!**

ในช่วงศตวรรษที่ 14 กาฬโรคระบาดในเอเชียและแพร่กระจายไปยัง รัสเซีย เปอร์เซีย ตุรกี แอฟริกาเหนือและยุโรป บางทีหนึ่งในสามของประชากรยุโรปเสียชีวิตในปีที่น่าเศร้าเหล่านั้น

โรคระบาดบุกทุกเมืองหรือหมู่บ้านอย่างไม่ลดละ ผู้คนนับล้านเสียชีวิตไป "คนที่น่ากลัว" ความตื่นตระหนกและความสับสนอละวาด ความตายมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง สฟกุกโยนลงไปในหลุมขนาดใหญ่หลุมศพจำนวนมาก

อะไรนำไปสู่การแพร่กระจายอย่างไม่น่าเชื่อของ "ความตายสีดำ"?

ปัจจุบันวิทยาศาสตร์สมัยใหม่รู้แล้วว่าถนนที่ไม่สะอาดการสุขาภิบาลที่ไม่ดีและความสกปรกมีส่วนช่วยอย่างมาก ในศตวรรษที่ 14 เมืองต่างๆในยุโรปสกปรกเต็มไปด้วยขยะ ถูกโยนทิ้งในรางน้ำในลอนดอนและปารีส

Balavignus

แพทย์ชาวอิตาลีอาศัยอยู่ในยุคนั้นและเห็นว่าการสุขาภิบาลที่น่าสังเวชเป็นปัจจัยหลักในการแพร่กระจายของโรค เขาจัดตั้งขบวนการกวาดล้างขี้ขาว ดังนั้นหนูจึงออกจากสลัมของชาวอิตาลีและย้ายเข้าสู่เขต "คนต่างชาติ" ของเมือง

เป็นผลให้อัตราการเสียชีวิตของชาวอิตาลีจากโรคระบาดเป็นเพียงร้อยละห้าของจำนวนเพื่อนบ้านที่ไม่ใช่ชาวอิตาลี

ในไม่ช้าประชากรทั่วไปก็เห็นความแตกต่าง  
แต่แทนที่จะเลียนแบบมาตรการสุขอนามัยของชาวอียิปต์คนเริ่มสงสัยว่าชาวอียิปต์เป็นต้นเหตุของโรคระบาดและ  
บ่อวางยาพิษและมีการสังหารหมู่ทั่วไป Balavignus เองถูกข่มเหงและทรมานในที่สุดก็ถูกบังคับให้  
"สารภาพ" ว่าเขาและคนอื่น ๆ ต้องรับผิดชอบต่อโรคนี้

ในที่สุดความตายก็มาถึงได้อย่างไร? David Riesman  
ศาสตราจารย์ด้านประวัติศาสตร์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนียประกาศว่า“  
การแยกผู้ป่วยและการกักกันเข้ามาใช้การปฏิบัติเหล่านี้ไม่เพียงกำจัดโรคระบาดที่เป็นภัยคุกคามต่อการระบา  
คของโรคระบาดเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ แต่ยังนำไปสู่กฎหมายทั่วไปด้วย  
ต่อต้านโรคติดเชื้อจึงเป็นการวางรากฐานที่สุขอนามัยสมัยใหม่” (Medicine in the Middle Ages, p. 260)

### กฎหมายกักกัน

โรคระบาดอีกอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นในศตวรรษที่สิบสามและสิบสี่ในยุโรปคือโรคเรื้อน อังกฤษ  
สวีเดน ไอร์แลนด์และนอร์เวย์แสดงให้เห็นจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อนที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจในศตวรรษที่สิบห้า  
และสิบหก  
แต่เมื่อทางการเริ่มดำเนินการกักกันในรูปแบบของการแยกกรณีโรคเรื้อน โรคระบาดก็ถูกควบคุมอีกครั้ง

ในนอร์เวย์มีการกักกันอย่างเข้มงวดในระดับชาติในปีพ. ศ. 2399  
เนื่องจากความรุนแรงของโรคเรื้อนในวงกว้าง  
"เก้าสิบปีต่อมาหน่วยงานด้านสุขภาพสามารถรายงานว่ามีผู้ป่วยโรคเรื้อนเพียงร้อยละห้าของจำนวน  
ที่อยู่ก่อนหน้านั้นที่จะแยกตัวออกจากกันรายงานที่น่ายอยินดีในทำนองเดียวกันมาถึงเราจากฟินแลนด์และสวีเดน  
ซึ่งมีการบังคับแยกผู้เป็นโรคเรื้อนด้วย เขียน DT Atkinson (Magic, Myth and Medicine, หน้า. 64)

กฎหมายกักกันเหล่านี้มาจากไหน?

ผู้เขียนคนเดียวที่บอกเราว่า  
"เป็นเรื่องแปลกประหลาดที่สุดที่คำอธิบายเกี่ยวกับโรคเรื้อนตามที่พบในเลวินินดิบทที่สิบสามอาจเขียนได้นาน  
ก่อนสมัยของเราจะสังเกตได้ว่าคำอธิบายที่ถูกต้องเช่นนี้เกี่ยวกับโรคร้ายที่น่ากลัวนี้  
ตามที่ปรากฏในเรื่องเล่าในพระคัมภีร์ไบเบิลจะไม่พบในวรรณกรรมของชาติใด ๆ  
ในอีกสิบเจ็ดร้อยปีข้างหน้า

น่าตกใจ?

ทำไมจึงควรเป็นเช่นนั้นเนื่องจากพระคัมภีร์ได้รับการคล้อยตามโดยพระเจ้าที่สร้างมนุษย์ขึ้นมาจากพระเจ้า?

เมื่อพูดถึงกฎหมายเกี่ยวกับโรคเรื้อนในพระคัมภีร์ไบเบิลแอตคินสันสันกล่าวว่า:  
"กฎหมายด้านสุขภาพที่วางไว้ในเลวินินดิเป็นพื้นฐานของวิทยาศาสตร์สุขอนามัยสมัยใหม่โมเสสสั่งให้แยก  
กรณีของโรคเรื้อนที่อยู่อาศัยที่ชาวอียิปต์คิดเชื่อไปแล้วควรได้รับการตรวจสอบก่อน

ถูกยึดครองอีกครั้งและบุคคลที่หายจากโรคติดต่อจะไม่ได้รับอนุญาตให้เดินทางไปต่างประเทศจนกว่าจะได้รับการตรวจสอบการกักกัน โมเดิร์นจะกลับไปใช้กฎหมายเหล่านี้ในพันธสัญญาเดิม "(น. 58)

ในทำนองเดียวกัน Arturo Castiglioni ใน A History of Medicine บอกเราว่า "กฎหมายต่อต้าน โรคเรื้อรังใน เลวีนิติ 13 อาจถือได้ว่าเป็นรูปแบบแรกของกฎหมายสุขภาพ" (น. 71)

### สุขภาพและสุขอนามัย

พันธสัญญาเดิมมีคำสั่งห้ามมากมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หากโลกนี้จะเชื่อฟังพวกเขา โรคของมันจะถูกตัดลงอย่างมาก

จนกระทั่งในช่วงใกล้ศตวรรษที่ 17 สภาพสุขอนามัยในเมืองโดยทั่วไปเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย สิ่งขี้ถ่ายและสิ่งสกปรกมักถูกทิ้งลงบนถนน แมลงวันผสมพันธุ์ในความสกปรกแพร่กระจายและเป็นพาหะนำโรคไปสู่คนนับล้าน

อย่างไรก็ตามหลักการของการฝังสิ่งขี้ถ่ายและความสกปรกได้รับจากพระคัมภีร์เมื่อ 1400 ปีก่อนคริสตกาล พระเจ้าตรัสกับโมเสสและคนอิสราเอลว่า: "เจ้าจะมีที่อยู่โดยไม่มีค่ายด้วย, ซึ่งเจ้าจะออกไปต่างประเทศ, และเจ้าจะมีไม้พายเป็นอนุสาวรีย์ของเจ้า; และเมื่อเจ้าจะได้พื่อนคลายในต่างแดนเจ้า, เจ้า จะขุดด้วยและจะกลับมาคลุมสิ่งทีมาจากเจ้า "(เฉลยธรรมบัญญัติ. 23: 12-13)

Arturo Castiglioni นักประวัติศาสตร์การแพทย์กล่าวว่า "ข้อบังคับในเฉลยธรรมบัญญัติเกี่ยวกับวิธีที่ทหารควรป้องกันอันตรายจากการติดเชื้อที่มาจากอุจจาระของพวกเขาโดยการคลุมด้วยดินถือเป็นเอกสารที่สำคัญที่สุดของกฎหมายสุขภาพ" (A History of Medicine, หน้า. 70)

Castiglioni ประกาศว่า

"การศึกษาตำราในพระคัมภีร์ไบเบิลดูเหมือนจะแสดงให้เห็นว่าชนชาติเซมิติกโบราณเห็นด้วยกับหลักการทางระบาดวิทยาที่ทันสมัยที่สุดเนื่องจากมีความสำคัญต่อสัตว์ที่ถ่ายทอด โรคเช่นหนูและแมลงวันมากกว่าคนที่ เป็นโรคติดต่อ"

สามพันปีต่อมาเมื่อกาฬโรคทำลายล้างยุโรปโดยทั่วไปความรู้นี้ก็สูญหายไป บางคนตำหนิวันพิชในอากาศ คนอื่น ๆ อ้างว่ามันเป็นดวงดาว; บางคนคิดว่ามันเกิดจากการรวมกันของดาวอังคารดาวพฤหัสบดีและดาวเสาร์ แต่คนอื่น ๆ ก็ตำหนิชาวยิวและหลายคนกล่าวโทษพระเจ้า

โดยทั่วไปแล้วโลกไม่ได้ตื่นขึ้นมาเห็นความสำคัญของสุขอนามัยและความสะอาดจนกระทั่งประมาณปลายศตวรรษที่ 18

หลักการที่สำคัญของการสุขภาพและความสะอาดยังถูกเปิดเผยโดยพระเจ้าให้โมเสสฟังเมื่อเกือบ 3,500 ปีก่อน!

กฎแห่งความสะอาดการชำระล้างและการทำให้บริสุทธิ์ในพระคัมภีร์ไบเบิลไม่ได้เป็นเพียงประเพณีหรือพิธีกรรมเท่านั้น พวกเขาปกป้องค่ายของอิสราเอลจากอันตรายของโรคติดต่อและภัยพิบัติร้ายแรง!

ก่อนหรือหลังจากนั้นได้ถึงความมั่งคั่งของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรา สุขอนามัยและสุขภาพเป็นภาษาฮีบรูกฎหมายที่สำคัญเหล่านี้ลดลงตามยุคสมัยยังคงใช้ในระดับที่โดดเด่นในทุกประเทศในโลกที่ได้รับการรู้แจ้งเพียงพอที่จะปฏิบัติตามอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ต้องอ่านหนังสือเลวินิต้อย่างรอบคอบและไตร่ตรองเพื่อสรุปว่าคำตักเตือนของโมเสสที่มีอยู่ในนั้นเป็นพื้นฐานของกฎหมายสุขภาพส่วนใหญ่ในปัจจุบันเมื่อเปิดหนังสือเขาต้องไม่คำนึงถึงความแอนะล็อกทางจิตวิญญาณของเขารู้สึกว่าปัญญาที่แสดงออกเกี่ยวกับกฎเพื่อปกป้องสุขภาพนั้นเหนือกว่า ไปยังสิ่งใด ๆ ที่มีอยู่ในโลกและจนถึงทุกวันนี้พวกเขาได้รับการปรับปรุงเล็กน้อย "(Magic, Myth and Medicine, Atkinson, หน้า 20)

น่าเสียดายที่แม้แต่ในโลกสมัยใหม่ของเราผู้คนที่เริ่มมองไม่เห็นความสำคัญที่สำคัญของการสุขภาพและสุขอนามัยในการต่อสู้และป้องกันความเจ็บป่วยและการติดต่อ เมืองสมัยใหม่ของเรามีความแออัดเต็มไปด้วยมลพิษสกปรกและสกปรกมากขึ้นเรื่อย ๆ การทิ้งขยะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง อากาศของเราไม่เหมาะที่จะหายใจเนื่องจากมลพิษ และน้ำของเราปนเปื้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยสารเคมีอุตสาหกรรมขยะในเมืองและมลพิษสมัยใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนเมื่อยี่สิบปีก่อน!

การลดลงอย่างต่อเนื่องของการสุขภาพและการละเมิดหลักสุขอนามัยและสุขภาพในพระคัมภีร์ที่เพิ่มมากขึ้นอาจเป็นปัจจัยสนับสนุนให้อุบัติการณ์ที่ทวีความรุนแรงขึ้นในโรคความเสื่อมและโรคติดต่อในปัจจุบันทั่วโลกได้หรือไม่?

ลองคิดดูสิ

### **พระคัมภีร์กับโรคหัวใจ**

ตอนแรกอาจคิดว่าเป็นเรื่องแปลกที่พระคัมภีร์จะมีบางอย่างเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือดหรือโรคเส้นเลือดอุดตัน - แต่มันก็เป็นเช่นนั้น!

ในปีพ. ศ. 2513 โรคหัวใจมีผู้เสียชีวิต 750,000 รายในสหรัฐอเมริกา นับเป็นฆาตกรอันดับหนึ่งที่อยู่ห่างไกลและห่างไกล สถิติที่คล้ายกันนี้สามารถอ้างอิงได้สำหรับอังกฤษ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์และประเทศอื่น ๆ

นักวิจัยสมัยใหม่ได้ระบุสาเหตุหลายประการของโรคหัวใจ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมการมีน้ำหนักเกินการสูบบุหรี่หรือการขาดการออกกำลังกายและความเครียดทางประสาท พระคัมภีร์กล่าวถึงโรคหัวใจอย่างไร? มากกว่าที่คุณคิด!

ประการแรกพระคัมภีร์แนะนำชีวิตที่สมดุลอย่างชัดเจนนั่นคือ "ความพอประมาณ" ในทุกสิ่ง (ฟิลิปปี 4: 5) เป็นการประณามความตะกละและการกินมากเกินไป (สุภาษิต 23: 20-21) ประการที่สองหลักการในคัมภีร์ไบเบิลหลายข้อประณามการสูบบุหรี่และนุหรี่ว่าเป็นความปรารถนาของเนื้อหนังซึ่งทำให้ร่างกายเป็นมลทิน

ประการที่สามพระคัมภีร์บอกเราว่าเราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอประมาณตลอดชีวิต ฉันทิโมธี 4: 8 แปลอย่างถูกต้องแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเพื่อผลกำไร "ชั่วขณะ" นั่นคือในชีวิตนี้ ประการที่สี่พระคัมภีร์เตือนเราให้หลีกเลี่ยงความเครียดทางประสาทความวิตกกังวลและความกังวลซึ่งอาจทำให้หัวใจวายได้ อาจมีการอ้างถึงพระคัมภีร์หลายข้อเพื่อพิสูจน์เรื่องนี้ (ดูตัวอย่างสุภาษิต 15:13; 17:22; สดุดี 119: 165; มัทธีว 11: 28-30; ยอห์น 14:27; ฟิลิปปี 4: 7)

อย่างไรก็ตามประเด็นที่น่าสนใจที่สุดก็คือความจริงที่ว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์แล้วว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างโรคหัวใจและคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด

คอเลสเตอรอลซึ่งเป็นวัสดุที่มีไขมันและคล้ายขี้ผึ้งซึ่งร่างกายของคุณต้องการในปริมาณที่ จำกัด เป็นคำสาปต่อสุขภาพเมื่อมันอุดตันหลอดเลือดแดง อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงอาจทำให้เลือดมีภาระ ปริมาณที่มากเกินไปสะสมที่ด้านในของหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบร้ายแรงเกี่ยวข้องกับอาหารที่มีคอเลสเตอรอลและไขมันสูงแม้ว่าจะมีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วยก็ตาม

แต่สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับพระคัมภีร์อย่างไร? เพียงแค่นี้คร.

พอลคัดลีย์ไวท์ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจที่ปฏิบัติต่อประธานาธิบดีไอเซนฮาวร์ในขณะที่เขาอยู่ในทำเนียบขาวเคยอ้างถึงเลวีนิติ 7:23 ว่า "เจ้าจะไม่กินไขมันวัวหรือแกะหรือแพะ ." ไขมันสัตว์มีคอเลสเตอรอลสูง ดังนั้นคร. พอลคัดลีย์ไวท์จึงยืนยันว่า“

เป็นไปได้ว่าอีกไม่กี่ปีนับจากนี้พวกเราแพทย์อาจพุดซ้กับพลเมืองของสหรัฐอเมริกาถึงคำแนะนำที่พระเจ้าขอให้โมเสสนำเสนอต่อลูกหลานชาวอิสราเอล 3,000 ปี ที่ผ่านมา”

โมเสสรู้ได้อย่างไร? แต่แน่นอนมันไม่ใช่คำพูดของโมเสส

แต่เป็นคำสั่งของพระเจ้าซึ่งพระคัมภีร์บันทึกไว้!

นี่คือหลักฐานเพิ่มเติมว่ากฎหมายสุขภาพในพระคัมภีร์ไบเบิล "ตักตวง"

วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ภายใน 3,400 ปี!

**กฎหมายการบริโภคอาหารในพระคัมภีร์**

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมยังมีส่วนสำคัญในการป้องกัน โรค

ในเลวีนิติ 11 เราอ่านกฎการควบคุมอาหารที่สำคัญซึ่งพระเจ้าประทานให้ประชากรของพระองค์  
เหนือสิ่งอื่นใดพระองค์ทรงห้ามไม่ให้พวกเขากินเนื้อสุกรหรือสุกรกระต่ายหรือหอย (เลวีนิติ 11: 6, 7, 9-12)  
กฎหมายเหล่านี้เป็นเพียงพิธีการพิธีกรรมและด้วยเหตุนี้จึงถูกยกเลิกในปัจจุบันหรือไม่?

ไม่ใช่เลย! Dr. Louis Lasagna เขียนว่า "สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกลงทางด้านการแพทย์ที่ดี ..  
การห้ามกระต่ายและสุกรเป็นแหล่งอาหารจะต้องลดอัตราการเกิดโรคลงอย่างแน่นอนเนื่องจากความสามารถ  
ของสัตว์เหล่านี้ในการถ่ายทอดทูลาเรเมียและพยาธิตัวจิ๋ว  
ตามลำดับการแพร่กระจายของการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร (รวมถึงใช้ไทฟอยด์)  
ผ่านทางหอยหรือน้ำที่ปนเปื้อนยังเป็นพยานถึงภูมิปัญญาที่ชัดเจนของชาวฮีบรูในการเตือนอาหารทะเลและ  
น้ำที่ไม่บริสุทธิ์ "(The Doctors 'Dilemmas, หน้า. 85)

### พระคัมภีร์กล่าวถึงโรคกามโรค

โรคติดต่อที่แพร่กระจายเร็วที่สุดในโลกตะวันตกในปัจจุบันคือกามโรค  
ในสหรัฐอเมริกามีคนติดกามโรคทุกๆ 15 วินาที! Dr. Geoffrey Simmons  
จากกรมอนามัยของเจ็ดสเคาน์ตีคาดการณ์ว่าภายในปีพ. ศ. 2518  
ปัจจุบันมีผู้ป่วยกามโรคในสหรัฐอเมริกาจะเพิ่มขึ้นเป็นห้าล้านคน แต่ทำไม? สาเหตุเกิดจากอะไร?

เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่า กามโรคแพร่กระจายผ่านการมีเพศสัมพันธ์  
คนรักร่วมเพศคิดเป็นเกือบหนึ่งในห้าของคดีที่ถูกรายงาน!

ตราบไคที่ยังมีความสำสอนฟรีเซ็กซ์และรักร่วมเพศก็จะต้องมีกามโรค

แต่วิธีแก้คำสาปที่เลวร้ายทั่วโลกนี้ง่ายเหมือนสมัยก่อน: "หลีกเลี่ยงการผิดศีลธรรม!  
บาปอื่นใดที่มนุษย์กระทำนั้นอยู่นอกร่างกาย แต่คนผิดศีลธรรมกลับทำบาปต่อร่างกายของเขาเอง" (1  
โครินธ์ 6:18 )

พระคัมภีร์กล่าวว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคนที่อุทิศตัวให้กับเรื่องเพศที่เสื่อมเสียเกียรติร่างกายของตัวเอง?  
พระเจ้าตรัสว่า: "...

ผู้หญิงของพวกเขาได้แลกเปลี่ยนการทำงานตามธรรมชาติของเพศกับสิ่งที่ผิดธรรมชาติและในทำนองเดียวกัน  
ผู้ชายก็ละทิ้งการใช้ผู้หญิงตามธรรมชาติและเผาผลาญด้วยความปรารถนาซึ่งกันและกันผู้ชายที่กระทำการ  
ไร้ยางอายกับพวกเขา การมีเพศสัมพันธ์ของตัวเองและการได้รับผลตอบแทนจากความวิปริตของตน "(โรม  
1: 26-27 )

อุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของโรคระบาดสมัยก่อนนี้พูดอย่างฉะฉานว่าการแก้ปัญหาคือการป้องกัน!  
หลายพันปีที่แล้วมาตรฐานทางศีลธรรมในพระคัมภีร์ไบเบิลปกป้องจากภัยพิบัตินี้ซึ่งทำลายชีวิตของคนรุ่นใน

หมที่ยังไม่เกิด ไม่มี "การรักษา" ที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้สำหรับโรคนี้อีกเว้นการป้องกัน  
เหตุใดคนนับล้านจึงยืนกรานที่จะซ่อนสายตาจากความจริงที่ชัดเจนนี้?

เมื่อพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์พระองค์ตรัสว่า  
"เพราะฉะนั้นผู้ชายจะละจากพ่อและแม่ของเขาไปและจะผูกพันกับภรรยาของเขาและพวกเขาจะเป็นเนื้อเดียวกัน" (ปฐมกาล. 2:24)

หากข้อนี้เป็นพื้นฐานตามหลักการในพระคัมภีร์วันนี้โลกจะได้เห็นจุดจบของกามโรค มันจะแตกตื่นหมด!

เห็นได้ชัดว่าคัมภีร์ไบเบิลเป็นหนังสือที่โดดเด่น ส่วนต่างๆที่เขียนขึ้นเมื่อ 4,000 ถึง 2,000  
ปีที่แล้วพูดอย่างมีอำนาจเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรค พระคัมภีร์ไม่เพียง  
แต่ให้กฎหมายเกี่ยวกับสุขอนามัยและสุขอนามัยเมื่อหลายพันปีก่อนที่โลกโดยทั่วไปจะสะดุดกับกฎหมายเห  
ล่านั้นโดย "อุบัติเหตุ" แต่ยังให้หลักการพื้นฐานอื่น ๆ ในการป้องกันโรคที่โลกยังไม่ยอมเผชิญอีกด้วย!

### วิธีแก้ปัญหาคือความเจ็บป่วยทางจิต

มีชาวอเมริกันประมาณ 20  
ล้านคนที่ป่วยทางจิตซึ่งได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคประสาท โรคจิตและปัญหาทางจิตในรูปแบบต่างๆ

สมาคมสุขภาพจิตแห่งชาติยอมรับว่า  
"เรารู้น้อยมากเกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วยทางจิตและจนกว่าเราจะรู้มากขึ้นเราไม่สามารถระบุวิธีที่แน่นอน  
ในการป้องกันความเจ็บป่วยทางจิตได้"

เมื่อเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ยอมรับว่าพวกเขาไม่ทราบสาเหตุของความเจ็บป่วยทางจิตหรือวิธีป้องกันบา  
งที่เราควรหาแหล่งข้อมูลอื่น - หน่วยงานอื่น - เพื่อขอคำปรึกษาและคำแนะนำ แล้วพระคัมภีร์ล่ะ?

พระคัมภีร์พูดอะไรเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์หรือไม่?  
เมื่อคำนึงถึงข้อความที่น่าทึ่งในพระคัมภีร์เกี่ยวกับความทุกข์ยากในปัจจุบันอื่น ๆ  
คงเป็นเรื่องน่าแปลกใจหากพระคัมภีร์ไม่ได้กล่าวอะไรเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต

พระเจ้าเตือนเมื่อ 3,400  
ปีก่อนว่าหากมนุษย์ยืนกรานที่จะฝ่าฝืนกฎหมายและพระบัญญัติของพระองค์และดำเนินชีวิตตามวิถีทางของ  
ตนเองผลที่ตามมาจะเป็นหายนะ

พระเจ้าตรัสว่าหากเราฝ่าฝืนกฎของพระองค์เราจะถูกทำลายด้วยความเจ็บป่วยทางจิต -  
"จะทำร้ายจิตใจของคุณด้วยความมึนตบอดและความหวาดกลัวจนกว่าคุณจะควานหาตอนที่ยังเหมือนคน  
นตบอดในความมืดและตกอยู่ในหายนะ" (เฉลยธรรมบัญญัติ 28: 28-29)

คำภาษาฮีบรูดั้งเดิมสำหรับ "ความบ้าคลั่ง" ในข้อนี้คือ shiggaown และหมายถึงความวิกลจริต  
ปัจจุบันเพียงในโรงพยาบาลของเราเต็มร้อยละ 25 ถูกครอบครองโดยผู้ป่วยทางจิต!

อะไรคือวิธีแก้ภัยพิบัติทางจิตที่ทำลายชีวิตผู้คนนับล้านในปัจจุบัน?  
หากประเทศในปัจจุบันของเราเชื่อฟังกฎของพระเจ้าพระเจ้าจะลบคำสาปเหล่านี้ที่เรานำมาสู่ตัวเอง  
(เฉลยธรรมบัญญัติ 28: 58-62; เลวี 26: 40-46)

การเชื่อฟังกฎของพระเจ้าเป็นหัวใจสำคัญของสุขภาพจิต “  
สันติสุขอันยิ่งใหญ่มีผู้ที่รักกฎหมายของพระองค์” คาวิดเขียนไว้ในสดุดี (สดุดี 119: 165)  
กฎหมายของพระเจ้าเป็นหนทางไปสู่ชีวิตที่ยืนยาวความสุขและสันติสุข (สุภาษิต 3: 1-2)

กฎหมายของพระเจ้าโดยสรุปคือกฎแห่งความรัก - การแสดงความห่วงใยต่อผู้อื่น (มัทธิว 22: 36-40)  
ความรักคือการปฏิบัติตามกฎของพระเจ้า (1 ยอห์น 5: 3; โรม. 13:10)  
ความรักที่สมบูรณ์แบบและเป็นผู้ใหญ่ช่วยขจัดความกลัว ความกังวล ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า  
และอารมณ์ด้านลบซึ่งสามารถทำลายสุขภาพจิต "ไม่มีความกลัวในความรัก  
แต่ความรักที่สมบูรณ์ขจัดความกลัวออกไปเพราะความกลัวได้รับความทรมานผู้ที่กลัวไม่ได้ถูกทำให้สมบูรณ์  
ในความรัก" (1 ยอห์น 4:18)  
ความรักแบบนี้เป็นการแสดงความห่วงใยต่อสวัสดิภาพของผู้อื่นซึ่งตรงข้ามกับความห่วงใยที่เห็นแก่ตัวและ  
เห็นแก่ตัว เป็นทัศนคติของการให้บริการแก่ผู้อื่นการให้ความช่วยเหลือ  
พระเยซูตรัสว่าการให้มีความสุขมากกว่าการได้รับ (กิจการ 20:35)

ความรักประเภทนี้เป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์  
มันเอาชนะอารมณ์เชิงลบของความอิจฉาริษยาความกลัวความเกลียดชังความฟุ้งเฟ้อกังวลวิตกกังวลปมด้อย  
 ฯลฯ

หากบุคคลมีความรักที่แท้จริงต่อผู้อื่นเขาจะเปล่งประกายความร่าเริงและความสุข  
ความร่าเริงและความสุขเป็นยาแก้พิษอย่างมากสำหรับความเจ็บป่วยทางจิต  
หลักฐานทางคลินิกสมัยใหม่สนับสนุนคำกล่าวของโซโลมอนที่ประกาศว่า "จิตใจที่เบิกบานทำดีเหมือนยา"  
(สุภาษิต 17:22) ดูสุภาษิต 12:25 และ 15:13 ด้วย

### ความขัดแย้งที่ยิ่งใหญ่

ในทางตรงกันข้าม โลกได้รับทราบหลักการด้านสุขภาพหลายประการที่ระบุไว้ในพระคัมภีร์  
แต่ยังคงปฏิเสธที่จะยอมรับแหล่งที่มา

เหตุใดโดยทั่วไปมนุษย์จึงเพิกเฉยต่อแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพนี้

เหตุใดแพทย์จำนวนมากจึงมองข้ามและละเลยมานับไม่ถ้วน

ด้วยเหตุนี้จึงต้องเรียนรู้วิธีป้องกันความเจ็บป่วยและการเจ็บป่วยอย่างยากลำบาก

กฎหมายของพระเจ้าออกแบบมาเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย — เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีให้สดใส แต่โลกให้บริการเฉพาะริมฝีปากและเพิกเฉยต่อแหล่งที่มาของพวกเขา ช่างเป็นอะไรที่ขัดแย้งกัน!

ถึงเวลาแล้วที่เรายอมรับว่าหลายพันปีมาแล้วเมื่อคนต่างศาสนาประเทศต่างชาตินับถือลัทธิบูชารูปเคารพและความเชื่อ โชคกลางกำลังเสนอวิธีการรักษาที่แปลกประหลาดทุกประเภทและการต้มตุ๋นเพื่อรักษาความเจ็บป่วยมีประเทศหนึ่งที่ปลอดจากความเชื่อทางไสยศาสตร์ที่เป็นรูปเคารพซึ่งได้รับการสอนหลักการด้านสุขภาพ และการป้องกันโรคซึ่งยังใช้ได้อยู่ในปัจจุบัน!

ข้อเท็จจริงที่สำคัญนี้หมายถึงอะไร? เพียงเท่านั้น: พระคัมภีร์ไม่ได้เป็นเพียงหนังสือสำหรับผู้ชาย - การประพันธ์ของพระคัมภีร์นั้นศักดิ์สิทธิ์!

กฎหมายสุขภาพในพระคัมภีร์ได้พิสูจน์พร้อมกับการพิสูจน์คำพยากรณ์ในพระคัมภีร์ไบเบิลว่าพระคัมภีร์ได้รับการดลใจจากพระเจ้านิรันดรอย่างมาก!

กฎหมายสุขภาพในพระคัมภีร์เปิดเผยเป็นภาษาธรรมดาว่าจะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยและโรคต่างๆได้มาก พวกเขาเปิดเผยวิธีการป้องกันโรคติดต่อและโรคระบาดในวงกว้าง พวกเขาแสดงให้เห็นถึงวิธีหลีกเลี่ยงจากโรคร้ายสมัยใหม่

แน่นอนว่าพวกเขาอย่างเคร่งครัดพระคัมภีร์ไม่ใช่ "ตำราสุขภาพ" หรือคู่มือทางการแพทย์ แต่เป็นการวางรากฐานความรู้และเผยให้เห็นกฎหมายด้านสุขภาพหลายฉบับซึ่งมนุษย์ต้องระมัดระวังและค้นหาได้ต้องใช้เวลาหลายพันปีในการค้นพบ แต่ตลอดเวลานี้กฎหมายเหล่านี้ได้รับการเขียนไว้ในหน้าหนังสือซึ่งมักถูกละเลยหรือสูญหายไป มุมซันวางหนังสือของครอบครัวที่ไม่ค่อยมีใครอ่าน

มีพระเจ้าผู้สร้าง เขา "ผลิต" เผ่าพันธุ์มนุษย์ และพระองค์ทรงเขียน "หนังสือคำแนะนำ" ที่ควบคู่ไปกับผลิตภัณฑ์ของพระองค์และบอกว่าร่างกายและจิตใจของมนุษย์ทำงานได้ดีที่สุดอย่างไร เช่นเดียวกับที่ผู้ผลิตรถยนต์รายใด ๆ ส่งหนังสือคำแนะนำพร้อมกับรถยนต์ใหม่แต่ละคันดังนั้นพระเจ้าจึงประทานหนังสือคำแนะนำแก่เราซึ่งก็คือคัมภีร์ไบเบิลซึ่งจะบอกเราว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไรจะมีสุขภาพที่แข็งแรงสดใสและมีชีวิตชีวาได้อย่างไร!

พระคัมภีร์เป็นรากฐานของความรู้ทั้งหมดรวมทั้งความรู้เรื่องสุขภาพด้วย หากสังคมจะสร้างหลักธรรมพื้นฐานของตนอย่างชาญฉลาดและถูกต้องเราก็สามารถหลีกเลี่ยงโศกนาฏกรรมที่เพิ่มความเจ็บป่วยและโรค เราสามารถเริ่มจัดความหายนะอันน่ากลัวของโรคสมัยใหม่ได้

กฎหมายในคัมภีร์ไบเบิลเป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ พวกเขาได้รับการออกแบบมาเพื่อการปกป้องและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ แต่ถ้าคุณทำลายพวกเขาพวกเขาจะทำลายคุณ

คุณจะเริ่มเชื่อฟังกฎหมายเหล่านั้นหรือไม่?

สุขภาพในอนาคตของคุณทั้งทางร่างกายจิตใจและอารมณ์จะขึ้นอยู่กับวิธีที่คุณตอบคำถามนั้นเป็นหลัก!