I segreti di una salute radiosa

La salute è qualcosa che diamo per scontato, finché non cominciamo a perderla. Quando ci sentiamo male, subito iniziamo a mettere in dubbio le nostre abitudini e la nostra alimentazione.

Il corpo umano è lo "strumento" più elastico e allo stesso tempo forse il più fragile e delicato degli organismi viventi sulla terra, perché non è costruito per sopportare a lungo gli eccessi alimentari o prodotti che gli sono nocivi. Il corpo umano soffoca a causa dei veleni, quando gli sono somministrati in dosi continue o gli sono scambiati per cibo; i suoi organi palpitano, si muovono ed hanno per compagno un cervello pensante! Purtroppo, tale prezioso "strumento biologico" è spesso usato male, per ignoranza o per disinformazione.

Se compriamo un macchina ci aspettiamo che il produttore ci fornisca il manuale d'istruzione per imparare ad usarla nel modo più giusto, per non danneggiarla e poterla godere. Molti non si rendono conto che esiste un *Manuale d'Istruzioni* anche per l'essere umano, il cui produttore e fornitore è Dio, il Creatore di tutte le cose.

Il Manuale di cui stiamo parlando è la Bibbia, un libro molto diffuso e allo stesso tempo troppo ignorato. Anche se non è un testo di medicina, la Bibbia dichiara di essere «la Parola di Dio», e nelle sue pagine sono rivelate molte regole fon-

damentali per una salute radiosa.

La maggior parte delle norme bibliche sulla buona salute risale al tempo di Mosè. Tuttavia, ai nostri giorni, 3.500 anni dopo, molti ricercatori e medici sono sbalorditi nel considerare la precisione e l'efficacia di quelle norme. L'*Enciclopedia Wycliffe* afferma che «... alcune istruzioni di Dio a Mosè contenevano delle leggi igienico sanitarie a tutela della salute pubblica: regole sull'igiene personale, sui prodotti da considerare alimenti, su come evitare l'inquinamento dell'acqua e le malattie infettive...» (*Ediz.1975, pag. 460*).

Quali sono alcune di queste regole sanitarie, riscoperte solo di recente? Cosa ci offrono? Vale davvero la pena di riscoprirle. Esaminiamo perciò quanto afferma la Bibbia sulla salute e sul benessere, concentrandoci su alcune delle sue regole fondamentali.

Prima regola: Curare l'igiene del corpo

Il Creatore ha sempre dato importanza alla pulizia fisica dell'uomo. La gente non istruita mette in dubbio il legame tra l'igiene e la salute. Le maggiori piaghe ed epidemie che hanno ucciso milioni di persone nel corso dei secoli, generalmente hanno avuto origine dalla mancanza d'igiene personale e pubblica. Il colera, per esempio, è stato una delle malattie mortali più diffuse che la storia ricordi; epidemia che scoppia quando vengono violate le norme del sistema sanitario.

Per esempio, un colera pandemico cominciò in India nel 1817, poi si diffuse in Cina, nello Sri Lanka, nell'Africa orientale, nelle Filippine, in Giappone, in Persia, in Arabia e in Russia. Un'altra ondata iniziò in India nel 1826, seguendo un corso simile, ma si diffuse anche in Europa e nelle Isole britanniche. Da lì esso attraversò l'Atlantico fino al Canada, e poi giunse negli Stati Uniti, dove non scomparve fino al 1838» (*Enciclopedia Britannica*).

Oggi il colera è tipico di molte parti del mondo dove prevalgono ancora condizioni non igieniche. Questo vale soprattutto quando c'è un trattamento non idoneo delle acque di scolo, perché la malattia viene diffusa di solito dal materiale fecale di vittime di colera. Se accadesse un crollo su larga scala delle misure igieniche, il colera avrebbe la capacità di diffondersi in tutto il mondo nel giro di poche settimane!

Le istruzioni elementari per prevenire il colera ed epidemie simili, tuttavia, erano state messe a disposizione dell'umanità fin da millenni prima, nella Bibbia, dove è scritto: «Scegli un luogo fuori dell'accampamento dove puoi andare per i tuoi bisogni. Fra i tuoi utensili prendi qualcosa per scavare e quando vai ad accovacciarti, scava una buca e poi copri i tuoi escrementi» (Deuteronomio 23:12-13). Il rispetto di questa semplice regola avrebbe potuto salvare milioni di vite.

L'esperienza dolorosa ha convinto mezzo mondo a rispettare le istruzioni igieniche di Dio, anche se pochi Gli danno il credito. Ma dobbiamo vigilare sulla nostra igiene personale e quella pubblica. La spazzatura lasciata per settimane davanti casa nostra o nei cassoni all'aria aperta sono possibili focolai di epidemie. Questo non dovrebbe essere tollerato.

Nell'Europa del diciannovesimo secolo nessuno conosceva i batteri. In un ospedale di Vienna, il dottor Ignaz Semmelweis fu sgomento dal tasso di mortalità di donne incinte che venivano all'ospedale per partorire. Dopo che le donne morivano, gli studenti di medicina eseguivano delle autopsie per scoprire come curare i pazienti vivi. Dopo molte osservazioni, però, il dottor Semmelweis giunse ad una conclusione rivoluzionaria: potevano essere le sostanze infettive presenti sulle mani degli studenti di medicina la causa della diffusione della morte da una paziente all'altra. Così egli ordinò agli studenti di «lavarsi le mani» in acqua trattata al cloro. I risultati? In appena tre mesi il tasso di mortalità scese dal 18 percento all'1 percento! Queste misure igieniche le aveva raccomandate Iddio più di tremila anni prima! La parte sporca doveva essere considerata «impura» e quindi lavata spesso (Numeri 19:12-13). Gli aspetti ritualistici imposti da Dio servivano ad inculcare l'importanza dell'igiene ad un popolo che usciva da secoli di schiavitù e di ignoranza. Le frequenti «abluzioni» o lavaggi servivano a proteggere gli altri dall'esposizione ai batteri dannosi, anche se gli Israeliti a quel tempo non sapevano che esistessero cose simili.

Un'altra regola igienica fondamentale rivelata nella Bibbia è la pratica della «quarantena» (Levitico 13:46). La peste bubbonica, chiamata anche «peste nera», ha devastato l'Europa in parecchie occasioni nel corso dei secoli. Uno degli episodi peggiori avvenne nel 14° secolo. I dati storici sul numero dei morti a quel tempo andavano dal 25 al 50 percento della popolazione. A volte morivano intere popolazioni.

Se la legge biblica sulla quarantena fosse stata praticata, la peste non si sarebbe diffusa così ampiamente. «Il termine '*quarantena*' deriva dall'usanza ebraica di tenere isolati per 40 giorni i pazienti affetti da certe malattie. Nel 14° secolo questa pratica risparmiò la vita alla maggiorparte degli Ebrei italiani per averla attuata diligentemente» (*New Bible Dictionary*,1996, pag. 455).

Seconda regola: Prevenire le malattie sessuali

Una delle attuali controversie sulla permissività sessuale nella società è l'imperativo di praticare il "sesso sicuro". La verità è che chi usa il preservativo nei rapporti sessuali con partner diversi può ridurre il rischio di contagio, ma non escluderlo del tutto. Inoltre anche se si usano profilattici di marca controllati sussiste tuttavia un rischio residuo di qualche punto percentuale, rischio non indifferente considerato l'esito letale di malattie come l'Aids.

L'edizione 2000 del trattato di medicina *AIDS-Informazione Svizzera* afferma: «Non tutte le malattie veneree sono guaribili, e poiché esse possono anche condurre alla morte (Aids) o causare gravi danni alla salute (epatite B/C, sterilità) è opportuno rinunciare ai rapporti sessuali occasionali ... Chi cambia spesso il partner corre più rischi d'in-

contrarre una persona malata».

In altre parole c'è soltanto un tipo di sesso completamente sicuro, e cioè vivere secondo le leggi della Bibbia riguardanti il comportamento sessuale!

La Bibbia afferma che le pratiche sessuali dovrebbero essere sempre monogame e sempre all'interno del contesto del matrimonio.

I tassi delle infezioni e delle malattie sessualmente trasmesse stanno crescendo a ritmo allarmante in tutto il mondo. «Le statistiche attestano che ogni anno ci sono più di 300 milioni di casi di infezioni sessualmente trasmesse» (Il *Family Health Book di Johns Hopkins*, pag. 861).

Moltissimi perdono la loro salute, la loro capacità riproduttiva e qualche volta anche le loro vite a causa della promiscuità e perversione sessuale, promossa dall'industria pornografica. Essi si pentono e cercano di riparare soltanto quando il danno è fatto.

La saggezza biblica dice: «Le labbra di una donna adultera stillano miele, e la sua bocca è più morbida dell'olio; ma alla fine è amara come l'assenzio... E non gemere quando verrà la tua fine, quando la tua carne ed il tuo corpo saranno consumati» (Proverbi 5:3-4, 11). La permissività sessuale può causare anche danni psicologici e sociali. Quasi sempre la persona adultera si giustifica addossando la colpa al proprio coniuge, distruggendo così il matrimonio e lasciando i propri figli senza una vera famiglia e senza supporto emotivo e finanziario adeguati per la loro formazione nella società. La «fornicazione», il sesso prima del matrimonio, riduce per parte sua non solo la probabilità delle nozze ma anche la felicità e la stabilità emotiva che derivano da un buon matrimonio.

Oggi sono tornate di moda le perversioni sessuali praticate dagli abitanti di Sodoma, ma a livello globale! Nel capitolo 18° di *Levitico*, Iddio chiama «cosa abominevole» e «contaminante» l'uso contro natura del sesso. In particolare le perversioni descritte nei versetti 22-24, che se diffuse, possono far persino crollare intere nazioni!

Prima ancora di far ammalare il corpo, la perversione sessuale perverte la mente, alterando l'intera personalità psicofisica di chi si compiace d'averla scelta (Romani 1:24-32). Questa verità biblica, sebbene è oggi fortemente contestata, è comunque confermata dall'apostolo Paolo, che scrive: «Il matrimonio sia onorato da tutti, e il letto matrimoniale sia tenuto puro; poiché Iddio giudicherà i fornicatori e gli adulteri» (Ebrei 13:4; Romani 1:24-32).

Il Settimo Comandamento di Dio, dice ancora oggi: «Non commettere adulterio»! Questo era ed è il metodo migliore per evitare malattie sessuali ed i conseguenti stati depressivi.

Terza regola: Curare l'igiene mentale

Anche la mente ha bisogno d'igiene quotidiana. L'igiene mentale dipende dalle «sane condizioni ambientali» cui sottoponiamo la nostra mente.

La qualità della mente dipende dalla qualità delle parole e delle immagini che riceve. «L'occhio», diceva re Salomone, «non si sazia mai di guardare, né l'orecchio è mai sazio di udire» (Qoelet 1:8). Ciò nel bene e nel male. La continua esposizione a scene di violenza, di omicidi, di magia e di occultismo, di pornografia e di linguaggio osceno, altera ed abitua la mente, fino ad assuefarla alle corrotte compagnie virtuali che ci vengono offerte attraverso il cinema, la televisione, certi siti internet ed altri mezzi di diffusione.

La Bibbia dice che «le cattive compagnie corrompono i buoni costumi» (1Corinzi 15:33). Guardare ed ascoltare scene violente e pornografiche equivale a frequentare realmente quelle compagnie e lasciarsi sporcare e violentare la mente. Non è un danno trascurabile.

Gesù Cristo dice: «La lampada del corpo è l'occhio, se dunque l'occhio tuo è puro, tutto il tuo corpo sarà illuminato, ma se l'occhio tuo è viziato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso; se dunque la luce che è in te è tenebre, quanto grandi saranno quelle tenebre!» (Matteo 6:22-23). Gesù qui si riferisce al danno che viene arrecato alla mente, quando questa è esposta a parole e ad immagini impure e dissacranti: la mente si sporca, diventa sempre più ottenebrata e depressa in uno stato confusionale, sempre più incapace di apprezzare le gioie naturali della vita.

Chi si rende conto di correre questo grave pericolo, è sempre in tempo di invertire la rotta e chiedere aiuto a Dio. A tenere la nostra mente il più pulita possibile dovrebbe aiutare la consapevolezza del dolore, lo sdegno e la profonda delusione che si arrecherebbero alle persone più care. Oltre alla consapevolezza che «nessun fornicatore o immondo potrà avere alcuna eredità nel regno di Cristo e di Dio» (Efesini 5:5).

La prima cosa da fare per curare la propria igiene mentale è continuare ad evitare, o smettere del tutto di frequentare, le «cattive compagnie», sia le reali che quelle virtuali (v.7).

«Un tempo infatti eravate tenebre», scriveva l'apostolo Paolo ai primi convertiti da questo stesso genere di violenza, «ma ora potete essere luce nel Signore; camminate dunque come figli di luce ... [nella verità] ... esaminando ciò che è accettevole al Signore. E non partecipate alle opere infruttuose delle tenebre, ma piuttosto disdegnatele, perché è persino vergognoso dire le cose che fanno costoro..» (vv.8-14).

L'apostolo Paolo ci esorta a *curare* ogni giorno l'igiene della nostra mente, affinché questa risulti sempre più trasformata e rinnovata nella purezza e nella pace di Cristo (Romani 12:2).

Gesù disse: «Beati i puri di *cuore*, perché essi vedranno Dio» (Matteo 5:8). Gesù si riferisce alla «mente». Se puliamo e proteggiamo la nostra mente da tutto ciò che la può sporcare, allora vedremo Iddio.

Quarta regola: Il giusto livello di stress

Lo stress è inevitabile e, se nella misura giusta, è anche molto utile, perché può dar gusto alle nostre vite. Le persone che non sono sufficientemente stressate si annoiano; esse trovano che la vita manchi di interesse. Spesso il termine *stress* è usato impropriamente, per indicare una semplice scocciatura o contrarietà. In realtà lo *stress* è «qualunque condizione, fisica, chimica, psichica, che, esercitando uno stimolo dannoso sull'organismo, ne provoca la reazione» (*Il Nuovo Zingarelli*).

Troppa pressione sull'organismo ne provoca il crollo fisico o la depressione mentale. Lo stress può infatti essere causato da svariate situazioni, alcune delle quali sono il troppo lavoro, il fare le ore piccole, una dieta sregolata, il dormire poco; ma può essere causato anche da altre condizioni, quali la perdita di lavoro, l'offesa, il tradimento, l'abbandono, l'indifferenza, la soli-

tudine, l'insicurezza, le costrizioni ed altre cose simili.

Le reazioni a tutte queste forme di stress possono essere frustrazione, stati d'ansia, depressione oppure vera e propria angoscia. Vivere con troppo stress può alla fine debilitare una persona. «La preoccupazione nel cuore dell'uomo l'abbatte, ma una buona parola lo rallegra» (Proverbi 12:25).

L'elenco delle malattie che lo stress può aggravare o favorire includono il nervosismo, la deficienza del nostro sistema immunitario, il cancro, la cardiopatia, l'erpete, le infezioni respiratorie e i disordini del sistema digestivo.

Nel nostro secolo è molto difficile tenere sotto controllo il nostro carico di stress. La sfida di compiere molte cose e forse di far molti soldi in fretta può essere entusiasmante per un po', «ma allo stesso tempo, causa un logorio accelerato nei nostri corpi. In breve, lo stress equivale ad una morte accelerata» (*La cura dell'ansia*, prof. Archibald Hart, 1999, pag. 136).

Le soluzioni per controllare lo stress includono la pianificazione delle priorità e l'evitare di far più di quanto possiamo. Gesù ha corretto gentilmente una delle Sue amiche che violava questa regola: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti inqueti per molte cose...» (Luca 10:41). Egli l'ha esortata a rimettere in ordine le sue priorità.

Tutto l'insegnamento di Gesù s'incentra sul «Regno di Dio». Egli dice ai Suoi discepoli di cercare prima d'ogni altra cosa il «Regno di Dio e la sua giustizia», e che, se l'avessero fatto, Dio avrebbe sicuramente provveduto agli altri loro bisogni (Matteo 6:33).

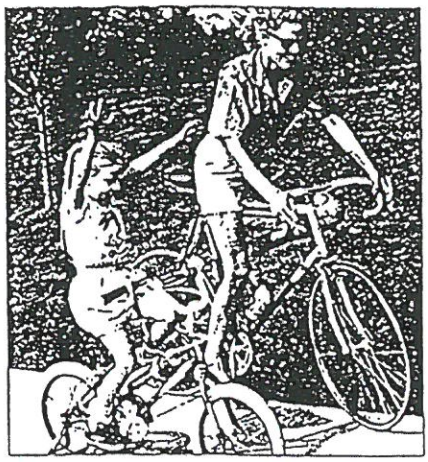
Uno dei metodi per controllare lo stress è instaurare un rapporto con Dio e comprendere lo scopo principale della vita. «Centinaia di studi hanno esaminato la relazione fra fede e salute. L'ottanta percento di questi studi hanno raggiunto la stessa conclusione: la fede allunga la vita, e il dubbio l'accorcia» (*McMillen e Stern*, pag. 199). Uno studio ha riscontrato che le persone che traggono forza dalla fede hanno maggiore probabilità di sopravvivere a delle operazioni chirurgiche al cuore» (*Dean Ornish, dottore in Medicina, L'amore e la sopravvivenza*, 1997, pag. 51).

Alcuni cercano di superare alti livelli di stress usando alcool o droghe illegali, ma l'alcolismo o la tossicodipendenza fanno soltanto aumentare i problemi. Cosa saggia è invece cercare aiuto presso gli specialisti, senza naturalmente trascurare Dio, che è lo Specialista superiore a tutti i medici.

Dio può aiutarci a sopportare o vincere lo stress eccessivo, se abbiamo *fiducia* in Lui. «Getta sull'Eterno il tuo peso, ed Egli ti sosterrà», dice il Salmo 55:22. Un altro modo per vincere lo stress è rispettare il giorno di riposo settimanale (Esodo 20:8-11). *Maggiori informazioni sul riposo settimanale inteso da Dio sono fornite su richiesta.*

Quinta regola: Fare esercizi fisici

Ai tempi della Bibbia e fino a qualche secolo fa non era necessario esortare la gente a fare ginnastica regolarmente. Ogni giorno la maggior parte delle persone percorreva a piedi distanze considerevoli per andare a lavoro, a scuola o a far la spesa. Oggi quasi tutti conducono una vita sedentaria. Il risultato è un aumento dell'obesità e di molte malattie che minacciano di diminuire la qualità e la durata della vita.



L'esercizio aerobico, che può essere solo il semplice camminare, aiuta a controllare il peso, abbassa la pressione del sangue e migliora i livelli di colesterolo. «In uno studio, i ricercatori hanno monitorato più di 84.000 infermiere per otto anni. Le donne che praticavano regolarmente esercizio fisico avevano un rischio di infarto e di colpo apoplettico diminuito del 54 percento, rispetto alle donne che conducevano una vita sedentaria. Studi simili fatti con gli uomini hanno prodotto gli stessi risultati» (ibid., pag.170).

L'esercizio fisico abbassa la probabilità dell'attacco di diabete nell'adulto. L'esercizio di portare pesi, compreso il camminare, fornisce la sicurezza contro l'osteoporosi perché esso aiuta a mantenere la densità ossea. Questa malattia è una particolare minaccia per le donne oltre i 50 anni.

«È anche dimostrato che un regolare, moderato esercizio fisico può ridurre leggermente il rischio di certe forme di cancro, soprattutto il cancro del colon, della mammella e dell'utero. Uno studio durato diciannove anni ha scoperto che un milione di svedesi che conducevano vita sedentaria correvano un rischio superiore al 30 percento di sviluppare il cancro del colon» (*Paul Martin, dottore in Medicina, La mente guarita*, 1997, pag. 246).

I personaggi della Bibbia non erano sedentari. Il loro principale mezzo di trasporto erano le loro stesse gambe. Il lavoro degli uomini richiedeva generalmente molta forza fisica, e quasi lo stesso valeva per le donne. Fra i lavori che le donne svolgevano abitualmente c'era l'andar quotidianamente ad attingere acqua e trasportarla nelle loro famiglie. Questo richiedeva spesso un percorso difficile, perché le fonti di acqua erano dei pozzi frequentemente centrali che erano abbastanza distanti da casa.

Le persone vivevano comunemente fino a 70 anni durante i tempi biblici (Salmo 90:10). È probabile che la loro attività fisica unita ad altri fattori contribuisse alla loro longevità. La vita media è tornata ad allungarsi a 70 anni soltanto dal 1955 in poi.

Sesta regola: Gestire le proprie emozioni

Il libro dei Proverbi 17:22 afferma: «Un cuore allegro è una buona medicina, ma uno spirito abbattuto inaridisce le ossa». Negli ultimi anni la professione sanitaria ha dimostrato la verità di questo saggio detto antico, che può anche essere pafrasato in questo modo: «Un'emotività fuori controllo è un veleno per il corpo».

Ad esempio, «La collera, nelle sue varie forme, è particolarmente dannosa alla salute. E' stato infatti riscontrato che le persone dominate dalla irascibilità, da continui sentimenti di ostilità e di rancore, sono soggetti ad ipertensione e ad infarto cardiaco molto di più di colo-

to che sanno gestire la propria emotività» (*McMillen e Stern*, pagg 206-207).

«Il saper neutralizzare la collera è vitale per la salute perché le sostanze chimiche rilasciate nel corpo, durante un'invettiva o un attacco d'ira, sono pericolosi per la salute del cuore e del fegato, come il fumo o l'alimentazione ad alto contenuto di grassi» (*Portland Oregonian, 20/08/2000*).

Il non saper gestire le propre emozioni significa anche non saper dominare l'invidia, l'odio, il desiderio di vendetta, l'infedeltà, la concupiscenza; tutte emozioni che producono le «opere carnali» denunciate dall'apostolo Paolo in Galati 5:19-21.

Una buona gestione delle proprie emozioni inizia quando ci sforziamo di coltivare i «frutti dello Spirito», le emozioni tipiche di Dio, che sono «amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo» (vv.22-26). Così facendo, renderemo la nostra vita migliore per noi stessi e per tutti coloro che sono intorno a noi. La nostra nuova condotta piacerà anche a Dio, che ci esorta dicendo. «Sia rimossa da voi ogni amarezza, ira, cruccio, tumulto e maldicenza con ogni malizia. Siate invece benigni e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda, come anche Dio vi ha perdonato in Cristo» (Efesni 4:31-32).

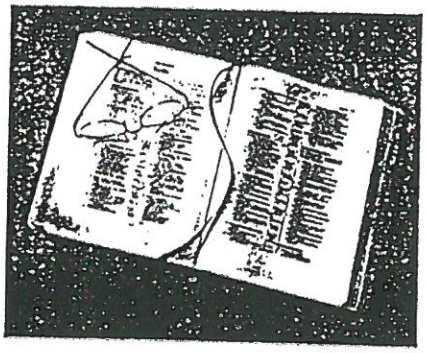
Naturalmente, assumere veramente le caratteristiche dello Spirito di Dio e sradicare i sentimenti cattivi e peccaminosi richiede che il Suo Spirito sia in noi – il che avviene dopo il pentimento dei peccati e il battesimo dell'acqua e dello Spirito (Atti 2:38).

Settima regola: Obbedire alle leggi di Dio

La settima regola per una buona esistenza è quella di obbedire a Dio. L'abbiamo citata per ultima ma è la regola principale, perché a cosa serve guadagnare il mondo intero e perdere il favore di Dio? «Figliuol mio, non dimenticare la mia legge, ma lascia che il tuo cuore osservi i miei comandamenti; perché ti procureranno lunghi anni di vita e di prosperità... Questo sarà salute del tuo corpo, e un refrigerio alle tue ossa» (proverbi 3:1-2, 8).

Non dovrebbe sorprenderci il fatto che l'obbedienza ai comandamenti di Dio favorisca la salute. Quando obbediamo a quei comandamenti noi agiamo in armonia con la natura creata da Dio, specialmente con la nostra mente e con Dio stesso. Quando trasgrediamo i comandamenti di Dio noi spezziamo questo salubre equilibrio. Ed è per tale ragione che è scritto: «Temi Iddio e osserva i suoi comandamenti, perché questo è il tutto dell'uomo». In altre parole, l'uomo provoca dei danni al suo corpo e alla sua mente, se manca di osservare le istruzioni vitali che il Suo Creatore gli ha dato! (Ecclesiaste, oppure *Qoelet* 12:13-15).

È degno di nota il fatto che i ricercatori abbiano scoperto che il credere in



Dio ed il vivere con tale fede porti benefici significativi nella salute. Il dottor Kenneth Cooper, inventore dell'esercizio aerobico, ha dichiarato: «La vera fede - quella che è caratterizzata da un profondo impegno spirituale, dalla dedizione alla preghiera, dalla ricerca del significato fondamentale della vita, di come migliorare o trasformare la propria esistenza - riesce a produrre un maggiore arricchimento personale in ogni settore della vita, compresi notevoli miglioramenti nella salute fisica e nel benessere emotivo» (Dal libro *It is Better to Believe*, cioè *E' meglio credere, 1995*, pag. 4).

Alcune affermazioni bibliche sulla salute sono specifiche. «Se ascolti attentamente la voce del Signore tuo Dio e fai ciò che è giusto ai Suoi occhi, porgi orecchio ai Suoi comandamenti e osservi tutte le Sue leggi, io ti proteggerò dalle malattie che hanno colpito gli Egiziani» (Esodo 15:26).

Quali malattie fecero soffrire gli Egiziani? «... Le autopsie sulle mummie egiziane hanno mostrato segni di tubercolosi, di arteriosclerosi, di artrite, di cancro, di calcoli biliari, di calcoli alla vescica, di schistosomiasi e di vaiolo» (*Enciclopedia Wycliffe*, pag. 459). In breve, il popolo egiziano ha sofferto i tipi di malattie che hanno devastato anche tutti gli altri popoli nel corso della storia.

Le leggi di Dio includono principi spirituali ma anche prescrizioni su come curare certe patologie. Gli Egiziani hanno sofferto di molte malattie perché non conoscevano le norme sanitarie che Dio ha dato a Mosè. La loro ignoranza è illustrata nel *Papiro di Ebers*, un testo di medicina egiziana risalente al 1500 avanti Cristo (all'incirca lo stesso periodo in cui Dio rivelò le Sue leggi sanitarie a Mosè).

«I rimedi prescritti in quel testo egiziano suscitano orrore ed ilarità ai medici moderni. Somministravano cure a base di polvere di statua, corazze di scarabeo, code di topo, peli di gatto, occhi di maiale, dita di cane ... occhi di anguilla e budella d'oca... Sulle fratture, gli antichi dottori egiziani applicavano un balsamo di sangue di verme e di sterco d'asino. Poiché lo sterco è pieno spore di tetano, una semplice frattura spesso provocava la morte» (di *McMillen e Stern*, pag. 10).

Gli antichi egizi credevano che le malattie fossero causate dagli spiriti maligni, perciò i sacerdoti applicavano cure "magiche". Al contrario, le istruzioni bibliche riguardanti il mantenimento della salute e la guarigione dalle malattie implicano l'applicazione di principi di causa ed effetto - basati sulla vera scienza - che furono dati migliaia di anni prima che gli scienziati sviluppassero la tecnologia che ha consentito loro di scoprire i germi, i batteri, i virus, i geni e cose simili. La scienza medica moderna sta soltanto scoprendo, a poco a poco, le regole stabilite da Dio per la buona salute dell'uomo.

Che cosa fare?

Abbiamo acquisito una dettagliata conoscenza della fisiologia umana e della medicina solo nell'epoca moderna. Ma il medico più esperto di tutti rimane Iddio Creatore. Egli non vuole che nessuno soffra: vuole invece che tutti godano di pace e di buona salute (III Giovanni 2). Ecco perché ci ha dato le istruzioni su come avere una salute radiosa. Alcune sono state menzionate in questo articolo. Dipende da noi saperne far tesoro. *BN*