

LA SALVEZZA HA A CHE FARE CON LA SALUTE ?

INTRODUZIONE

Le leggi sulla salute e la prevenzione delle malattie contenute nella Bibbia non possono non stupirci e rappresentare per noi una delle più lampanti prove dell'ispirazione divina del Sacro Libro. L'archeologia ha ritrovato un libro di medicina scritto in Egitto intorno al 1552 a.C., il famoso *Papyrus Ebers*. Poiché l'Egitto occupava una posizione di dominio nell'antico mondo medico, questo papiro riveste grande importanza come documento sulla conoscenza medica di quel tempo.



Foto: Frammento del Papyrus Ebers

«Parecchie centinaia di rimedi sono consigliati nel *Papyrus Ebers* contro le malattie. Fra le medicine sono compresi "code di lucertola, denti di porco, carne imputridita, grasso fetido, umore d'orecchio di porco, zoccoli d'asino, grassi animali di varie fonti, escrementi animali, come di uomo, d'asino, d'antilope, di cane, di gatto e persino di mosche». Per esempio: «Per le schegge conficcate nella carne si applicavano sangue di verme e letame d'asino. Poiché il letame pullula di spore di tetano, non c'è da meravigliarsi se i casi di tetano fossero numerosissimi in tali occasioni...

Verso l'epoca nel quale fu scritto in Egitto questo libro di medicina nasceva Mosè. Benché i suoi genitori fossero Israeliti, egli fu allevato alla corte e "educato in tutta la sapienza degli Egizi..." (Atti 7:22). Quasi certamente egli aveva familiarità con la scienza medica di quel tempo.

Migliaia di Israeliti conoscevano ed avevano senza dubbio praticato alcuni dei rimedi abituali citati nel *Papyrus Ebers*. Tuttavia, al momento in cui Mosè guidava fuori d'Egitto quella grande folla d'Israeliti, il Signore gli fece una grande promessa destinata alla nuova nazione: "Se ascolti attentamente la voce dell'Eterno, ch'è il tuo Dio, e fai ciò ch'è giusto agli occhi Suoi e porgi orecchio ai Suoi comandamenti e osservi tutte le Sue leggi, io non ti manderò addosso alcuna delle malattie che ho mandato addosso agli Egiziani, perché io sono l'Eterno che ti guarisco" (Esodo 15:26).» (S.I. McMillen, "Nessuna Malattia" – pp. 11-12)

Foto: Platone e Aristotele – Dipinto di Raffaello

La cristianità, in questo come in molti altri campi, fu influenzata invece dal pensiero filosofico greco. Esso presentava il corpo come "la prigione dell'anima", e quindi qualcosa da disprezzare. In realtà, invece, Dio si è sempre preoccupato della salute fisica dei Suoi figli. Oggi più che mai, dopo i passi da gigante compiuti dalla ricerca scientifica, sappiamo che il corpo umano è il capolavoro della creazione, una macchina meravigliosa e delicata che merita tutta la nostra attenzione.

Dai suoi equilibri dipendono la nostra salute e la nostra longevità, nonché la qualità della nostra vita; ma soprattutto, la lucidità del nostro cervello. Infatti, oggi sappiamo che un corpo malato influenza negativamente la forza di



volontà, la spiritualità, la capacità di distinguere il bene dal male... in una parola, tutte le facoltà superiori.

«I primi cinque libri della raccolta biblica, i più antichi e conosciuti come "Pentateuco", rivelavano all'antico ebreo le grandi verità di Dio, il cammino migliore da percorrere su questa Terra, soprattutto la giusta relazione da sviluppare con il prossimo e con Dio che passava però attraverso la decisiva relazione con se stessi, con il proprio corpo che, per l'ebreo, a differenza delle religioni pagane, non era una parte meno nobile del suo essere, ma l'espressione visibile della sua personalità, nobile come tutto il suo essere creato a immagine e somiglianza di Dio.

La sua religione era religione della salute spirituale e morale ma anche, in maniera non secondaria, della salute fisica. I Comandamenti di Dio implicavano indicazioni precise, espresse in termini religiosi, sulla salute del suo corpo...

Tra le acquisizioni più sicure della scienza medica degli ultimi decenni c'è certamente l'unità dell'uomo; l'essere umano viene correntemente definito un'unità psicosomatica; i medici più preparati sanno che, in assoluto, esiste il malato, non la malattia. L'uomo, insomma, non si compone di un corpo, di una struttura chimico-fisica che può essere curata solo sul piano chimico-fisico; i sentimenti, le emozioni, le convinzioni, i pensieri, la visione della vita, sono inscindibilmente legati alla corporeità...



In questa visione, il corpo non è la disprezzabile gabbia dell'anima di Platone, né l'involucro carnale medioevale da martoriare, ma è l'espressione visibile della personalità umana che esprime i suoi affetti, la sua spiritualità sana o malata.

Sul piano pratico, la religione investe ogni aspetto della vita che è un fenomeno religioso; le indicazioni sulla salute sono indicazioni religiose. Ovviamente, se si trattasse di indicazioni errate sarebbe la rovina ma, ed è straordinario, la Bibbia, letta alla luce delle più sicure scoperte moderne non contiene che indicazioni esatte. Le più importanti riguardano l'igiene, la sessualità, l'alimentazione.» (R. Rizzo, "La Buona Notizia" - pp. 161-162):

L'IGIENE

Oggi, sappiamo che le malattie si possono prevenire con sane abitudini di vita e di alimentazione. Nei Paesi arretrati, i medici insegnano alle popolazioni innanzi tutto l'igiene, alla cui mancanza è dovuto il rapido diffondersi di malattie di ogni genere.

Diverse regole igieniche, tuttora validissime, sono contenute nel Pentateuco, scritto da Mosè in un tempo in cui, come abbiamo visto, gli Egiziani, famosi medici, usavano mettere sterco d'asino sulle ferite, provocando il tetano.

Foto: Il Re Sole

A noi sembrano principi scontati, ma «purtroppo non è così dovunque, e non è stato così nel nostro mondo sino alla fine dell'Ottocento. Il famoso Re Sole, come tutti i suoi cortigiani, si aspergeva di profumi per rendersi sopportabile; l'uso dell'acqua era raro a quei tempi; Torquato Tasso, tra i massimi poeti italiani del Seicento, ha scritto addirittura un poemetto con l'intento di ridicolizzare coloro che facevano spesso uso d'acqua. Ancora nella prima metà dell'Ottocento, i chirurghi di tutta l'Europa, non ritenevano necessario lavarsi le mani tra un intervento e l'altro.» (Ibid. - p. 163)



Nel Pentateuco, invece, siamo colpiti dal grande uso di

acqua e lavaggi che Dio ordina, e dalla pulizia in ogni settore della vita comunitaria e personale (tali principi sono presentati sotto forma di leggi che hanno un doppio significato: spirituale ed igienico):

- ❑ Lavaggi per malati e per coloro che venivano in contatto con essi, con i loro indumenti od oggetti toccati da persone infette o donne mestruate (Levitico 15).
- ❑ Prevenzione del contagio da lebbra (Levitico 13-14).
- ❑ Ordine tassativo di fare i propri bisogni corporali fuori dal campo e di soterrarli mediante una pala (Deuteronomio 23:12-14).
- ❑ Severe regole igieniche per tutto ciò che veniva in contatto con qualche animale morto (Levitico 11:32-38).
- ❑ Lavaggi personali e di vestiti per svariati motivi, come il contatto con un cadavere, ecc.
- ❑ Obbligo di bruciare e non mangiare assolutamente la carne di sacrifici (che serviva come nutrimento per i sacerdoti) avanzata il terzo giorno (Levitico 19:5-7).



E così via.



Scrive lo storico della medicina Arturo Castiglioni nel suo libro "A History of Medicine" (p. 71): «Le regole specificate nel Deuteronomio circa il modo in cui i soldati dovevano prevenire il rischio di infezioni provocate dai loro escrementi ricoprendoli con la terra sono un importantissimo esempio di legislazione sanitaria... L'analisi dei testi biblici sembra aver dimostrato che gli antichi popoli semitici, in conformità ai principi più moderni di epidemiologia attribuivano una



maggior importanza agli animali trasmettitori di malattie, come il ratto e la mosca, che non alle persone infette.»

Ed ecco un passo tratto dal libro "Magic, Myth and Medicine" (pag. 20) del dott. D.T. Atkinson:

«Nella Bibbia venne posto l'accento più sulla *prevenzione* delle malattie che non sulla cura delle affezioni del corpo, e sotto questo profilo nessun popolo, in epoche anteriori o posteriori, ci ha tramandato una dovizia di leggi igienico-sanitarie simile a quella degli Ebrei.

Queste importanti leggi, pervenuteci attraverso le età, sono tuttora osservate in notevole misura in ogni paese del mondo sufficientemente illuminato da seguirle. Basta leggere attentamente e meditatamente il Levitico per concludere che gli ammonimenti dati da Mosè in questo libro costituiscono in realtà la base della maggior parte delle leggi sanitarie moderne. Al termine della lettura, indipendentemente dalle proprie inclinazioni spirituali, non si può non rendersi conto che la saggezza delle norme espresse nel Levitico a tutela della salute era superiore a quella posseduta allora dal resto del mondo, e che a tutt'oggi quei principi non sono stati di molto migliorati.»

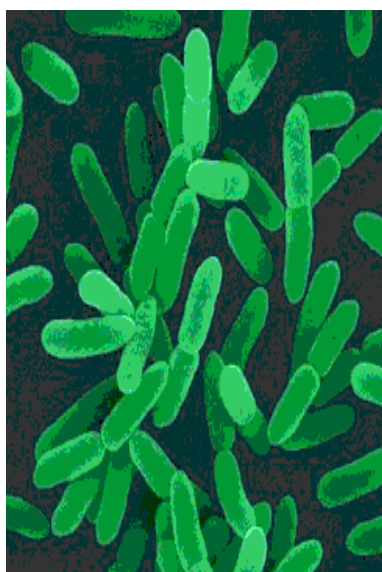


Foto: Il batterio Yersinia Pestis

Nel corso del XIV secolo, la peste bubbonica, scoppiata dapprima in Asia, si diffuse in Russia, Persia, Africa settentrionale ed Europa. In quegli anni tragici, il morbo dilagò in ogni città, paese e villaggio; milioni di persone, forse un terzo dell'intera popolazione europea, furono falciati dall'inarrestabile piaga.

Il medico giudeo Balavignus, che visse a quel tempo, si rese conto che una delle principali cause del diffondersi del male erano le pietose condizioni igieniche. Pertanto, egli dette impulso ad un movimento di bonifica sanitaria tra i Giudei, in seguito al quale i ratti abbandonarono i ghetti ed invasero i quartieri non giudei della città. Di conseguenza, il tasso di mortalità dovuto alla peste fu tra i Giudei soltanto il cinque per cento di quello riscontrato negli altri settori della popolazione.

La differenza venne presto notata, ma invece di adottare le loro misure igieniche, la gente cominciò ad accusare i Giudei di aver provocato la peste ed avvelenato i pozzi d'acqua. Seguì un massacro indiscriminato; lo stesso Balavignus, perseguitato e torturato, fu infine costretto a "confessare" di essere responsabile, insieme ad altri Giudei, dell'epidemia!

Foto: Gesù guarisce un lebbroso – Duomo di Monreale, Palermo

Un'altra piaga prevalente nell'Europa dei secoli XIII e XIV era la lebbra. Nei secoli XV e XVI si ebbe un allarmante aumento dell'incidenza di questo male in Inghilterra, Svezia, Islanda e Norvegia. Ma quando le autorità cominciarono ad istituire la quarantena, segregando le persone colpite dalla malattia, la piaga fu nuovamente dominata. Scrive il dott. Atkinson, nel suo libro citato sopra:

«È singolare che in un tempo così lontano dal nostro, sia stato possibile dare una descrizione della lebbra come quella contenuta nel capitolo 13 del Levitico. Va notato che nei successivi milleseicento anni un quadro di questa terribile malattia preciso come quello del racconto biblico non si ritrova nella letteratura di nessuna nazione... Le norme sancite nel Levitico a tutela della salute costituiscono il fondamento della moderna scienza sanitaria. Mosè ordinò la segregazione delle vittime della lebbra e l'ispezione delle dimore in precedenza occupate da persone contagiate prima di consentire ad altri di abitarvi, proibendo inoltre ai guariti da malattie contagiose di recarsi altrove senza essere stati prima sottoposti a visita. Il moderno istituto della quarantena risale a queste leggi sanitarie dell'Antico Testamento.»



SESSUALITÀ

«Contrariamente al pensiero delle grandi religioni pagane che vedevano nella sessualità un male necessario alla procreazione, la Bibbia, sin dalle origini, vi vede invece uno strumento di comunione voluto da Dio. Perfino Ghandi - e nel XX secolo - vedeva nella rinuncia alla sessualità un traguardo superiore, raggiungendo così, nonostante il suo genio, la sessuofobia medioevale. Ovviamente, la rivelazione biblica è consapevole del potenziale di morte che la sessualità deviata porta con sé: per questo motivo vengono rivelate da Dio le grandi linee della sua gestione che la vogliono vissuta nell'amore e nella responsabilità.» (Ibid. – p. 164)

Anche in campo sessuale troviamo dunque dei principi di igiene e morale:



- ❑ Lavaggi per ambedue i coniugi che avevano avuto rapporti sessuali (Levitico 15:18).
- ❑ Astensione da rapporti con donne mestruate (Lev. 18:19).
- ❑ Norme di impurità rituale dopo il parto (Levitico 12).
- ❑ Condanna delle relazioni illecite e contro natura, che erano ampiamente praticate dalle nazioni pagane, nella terra di Canaan (Levitico 18).
- ❑ Norme per evitare il contagio di malattie sessuali, quali la gonorrea (Levitico 15).

E così via.

Le malattie contagiose di più rapida diffusione nel mondo occidentale sono oggi quelle veneree (senza contare l'AIDS). Le autorità sanitarie sanno che la trasmissione di queste malattie avviene mediante il contatto sessuale; pertanto, finché esistono la promiscuità e i rapporti sessuali facili, vi saranno anche le infezioni veneree e l'AIDS. Ma il mezzo per eliminare questa terribile piaga mondiale è tanto semplice quanto antico:

I Corinzi 6:18 > "Fuggite la fornicazione. Qualunque altro peccato che l'uomo commetta è fuori del corpo, ma chi commette fornicazione pecca contro il suo proprio corpo." (ND)

ALIMENTAZIONE

«Per molti aspetti, siamo fatti di ciò che mangiamo; una verità elementare che solo nei tempi moderni si sta affermando nella coscienza delle masse. Nella Bibbia troviamo un ideale alimentare dato da Dio all'uomo alla Creazione: il vegetarianesimo (Genesi 1:29). Solo da pochi anni la scienza nutrizionistica più avanzata ne afferma la superiorità. Per motivi complessi, Iddio non richiese la pratica assoluta di questo ideale nei tempi biblici ma pose una serie di limitazioni al regime carneo, consigliando l'esclusione di quelle più dannose: il maiale, i frutti di mare... Anche per ciò che riguarda le bevande alcoliche viene sottolineato un ideale di astinenza e quindi di forte sospetto nei confronti del loro uso.» (Ibid. – p. 163)



La Chiesa Cristiana Avventista del VII Giorno, fin dal secolo scorso, ha sempre insegnato che l'alimentazione influenza il carattere: è per questo che l'ha sempre ritenuta importante. D'altra parte anche la Bibbia mette in risalto che i comandi (si tratta di "leggi" e non di "consigli") relativi all'alimentazione hanno a che fare addirittura con la santificazione dell'uomo:



Levitico 11:43-47 > "Non vi rendete abominevoli a causa di uno di questi animali che strisciano e non vi rendete impuri per causa loro e non lasciatevi contaminare da loro. Poiché io sono il Signore, il vostro Dio; **santificatevi dunque e siate santi, perché io sono santo**. Non contaminate le vostre persone per mezzo di uno qualsiasi di questi animali che strisciano sulla terra. Poiché io sono il Signore che vi ho fatti salire dal paese d'Egitto, per essere il vostro Dio. Siate dunque santi, perché io sono santo. **Questa è la legge** riguardante i quadrupedi, gli uccelli, ogni essere vivente che si muove nelle acque e ogni essere che striscia sulla terra, perché sappiate discernere ciò che è impuro da ciò che è puro..." (NR)

Ora, questa necessità non riguarda certo solo i credenti vissuti sotto l'Antico Patto; se una alimentazione sbagliata influiva negativamente sul carattere dell'uomo allora, quanto più influirà oggi che la natura è degradata e fortemente inquinata (vedi studi successivi per approfondimento). Le più recenti ricerche scientifiche confermano questa visione delle cose. Interessanti gli studi riferiti dalla dott. Eva Campo, dietologa, nel suo libro "Nutrire il Cervello" (p. 32):



«Molti studi eseguiti anche in istituti di detenzione per minorenni hanno confermato che la sostituzione di dolci, bevande industriali, pane/riso/pasta bianchi con frutta e verdura fresche, semi oleosi, formaggi, pane/riso/pasta integrali **ha dimezzato il numero di comportamenti antisociali, l'iperattività, la violenza e gli atti di vandalismo**.

Si ritiene che la causa principale dei problemi originati dallo zucchero e da altri carboidrati raffinati sia una carenza cronica di sali minerali come ferro, fosforo, magnesio e zinco, indispensabili proprio per il metabolismo del glucosio. Sempre negli stessi ambienti della criminalità giovanile si è voluto affrontare un altro problema alimentare. Si è notato infatti che insieme a un eccessivo consumo di carboidrati raffinati e di additivi alimentari si verificava un alto consumo di grassi e di proteine animali.



Si è sperimentata una modifica nel modello alimentare ridimensionando l'introduzione di proteine e grassi animali e dando maggiore spazio ai carboidrati complessi e non raffinati. I risultati ottenuti sono stati abbastanza vistosi: **minore aggressività, maggiore capacità di concentrazione e applicazione prolungata.**»

Uno splendido esempio biblico di temperanza, allo scopo di mantenersi fedeli a Dio in un ambiente altamente corrotto qual era la corte di Babilonia, è quello di Daniele e dei suoi tre amici (vedi Daniele 1:8-20), deportati da Nabucodonosor dopo il primo assedio babilonese a Gerusalemme. Questi giovani chiesero ed ottennero di non consumare assolutamente carne, né di bere vino (che venivano dedicati agli dèi) e, alla fine, furono trovati in migliore salute e con un'intelligenza più lucida e pronta di tutti gli altri.

Alcune delle norme alimentari erano dunque:

1. L'astensione assoluta dalle carni impure

Esse sono elencate in Levitico 11. Riassumendo, si può dire che sono considerati puri:



Fra i quadrupedi: "Mangerete d'ogni animale che ha l'unghia spartita e ha il piè forcuta e che rumina" (vers. 3 – L). Sono commestibili quindi tutti i bovini, gli ovini, i caprini; esclusi i suini (non ruminano), il coniglio e la lepre (non hanno la zampa "forcuta"), il cavallo (non ha lo zoccolo diviso)...

Fra i pesci: "Mangerete tutto ciò che ha pinne e scaglie nelle acque, tanto nei mari quanto nei fiumi." (vers. 9b – L). Esclusi dunque tutti i generi di molluschi, anguille, crostacei...

Fra i volatili: proibiti tutti i rapaci e gli insetti (tranne quelli che hanno zampe posteriori più alte delle anteriori e se ne servono per saltare, come le cavallette) (vv. 13-23). Commestibile per esempio tutto il pollame.

Proibiti ancora tutti gli animali che camminano eretti, come la scimmia; i rettili e tutto ciò che striscia, come le lumache, impure anche le rane, le tartarughe...



2. L'astensione assoluta dal mangiare grasso animale

Levitico 7:23-24 > "Parla ai figliuoli d'Israele e di' loro: Non mangerete alcun grasso, né di bue, né di pecora, né di capra. Il grasso di una bestia morta da sé, o il grasso d'una bestia sbranata potrà servire per qualunque altro uso; ma non ne mangerete affatto" (L).

3. L'astensione assoluta dal mangiare del sangue

Levitico 7:26 > "E non mangerete affatto alcun sangue, né di uccelli né di quadrupedi, in tutti i luoghi dove abiterete" (L).

Questa legge sul sangue era ancora più antica, risaliva infatti a dopo il diluvio, quando Iddio permise a Noè per la prima volta di nutrirsi di carni animali:

Genesi 9:4 > "Ma non mangerete carne con la vita sua, cioè col suo sangue" (L).

Tale divieto fu ripetuto dagli apostoli ai pagani convertiti, dopo il concilio di Gerusalemme:

Atti 15:29 > "Che v'astenate... dal sangue, dalle cose soffocate..." (L).

4. L'astensione totale dalle bevande alcoliche in caso di speciali missioni o compiti affidati da Dio

I sacerdoti nelle loro funzioni non dovevano bere vino o altro, affinché fossero in grado di comprendere a fondo la sacralità del proprio servizio:

Levitico 10:8-9 > "L'Eterno parlò ancora ad Aaronne, dicendo: Non bevete vino né bevande inebrianti, né tu né i tuoi figli, quando entrerete nella tenda di convegno, affinché non abbiate a morire; sarà una legge perpetua per tutte le vostre generazioni" (ND).

Per il compito speciale che doveva assolvere Sansone, al tempo dei Giudici, Dio proibì addirittura alla madre in gestazione di bere alcolici (Giudici 13).

Foto: Mosè unge sacerdote suo fratello Aaronne



A Zaccaria, padre di Giovanni Battista, l'arcangelo Gabriele, durante una visione nel tempio, in cui gli annunciava la nascita del precursore di Cristo, disse:

Luca 1:15 > "Poiché sarà grande nel cospetto del Signore; non berrà né vino né cervogia (altra bevanda alcolica), e sarà ripieno dello Spirito Santo fin dal seno di sua madre" (L).

I responsabili della chiesa primitiva dovevano, fra le altre cose, essere "sobri, non dediti al vino" (I Timoteo 3:2-3). Il termine "sobrio" è in greco "*nephalios*" che, tradotto letteralmente, vuol dire "totalmente astemio".

Nel prossimo studio, analizzeremo i principi biblici, ovvero le ragioni, nell'Antico e nel Nuovo Testamento, su cui si basa il rispetto della salute fisica e mentale del credente.

Foto: Predicazione di Giovanni Battista – Raffaello



Abbreviazioni delle varie traduzioni della Bibbia:

L = Riveduta Luzzi
NR = La Nuova Riveduta
ND = La Nuova Diodati