

# I PRINCIPI BIBLICI PER IL RISPETTO DELLA SALUTE

Su quali principi spirituali, indicati nella Bibbia, si basa l'obbligo di salvaguardare la propria salute, ieri come oggi? Vedremo che sia l'Antico che il Nuovo Testamento sono ricchi d'indicazioni.

## ANTICO TESTAMENTO

Abbiamo visto che noi siamo un'unità psicosomatica (dal greco: *psike* = anima e *soma* = corpo). Se la scienza moderna lo ha scoperto non moltissimi anni fa, la Bibbia invece lo aveva affermato secoli prima di Cristo. Disse il saggio Salomone:

Proverbi 4:20-23 > "Figlio mio, sta' attento alle mie parole, inclina l'orecchio ai miei detti; non si allontanino mai dai tuoi occhi, conservali in fondo al cuore; poiché sono vita per quelli che li trovano, salute per tutto il loro corpo. Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita" (ND).

Proverbi 17:22 > "Un cuore allegro è un buon rimedio, ma uno spirito abbattuto secca le ossa" (L).

Proverbi 18:14 > "Con il morale alto si può vincere una malattia, ma un animo depresso come si guarisce?" (TILC)

In questi due passi, per esempio, è enunciato il fatto che la mente ha una grande influenza sulla salute fisica. Una coscienza in pace con Dio, una mente "sana" (che la Bibbia chiama "cuore") favoriscono la salute, mentre lo scoraggiamento e la tristezza la ostacolano.

Studi interessanti sono stati condotti per mettere in relazione fede e salute. Da ricerche condotte dall'Università John Hopkins è stato accertato che fra coloro che frequentano assiduamente la chiesa, i casi di malattia sono inferiori a quelli riscontrati in chi non la frequenta. Essi suggeriscono che la pace della mente e la minore tensione possono essere la ragione dei meno numerosi attacchi cardiaci registrati da chi va in chiesa rispetto a chi non ci va.

Foto a lato: Il General Hospital di San Francisco  
Foto sotto: Il Dottor Randolph Byrd



Un'altra ricerca molto interessante è quella del dottor Randolph Byrd, cardiologo, ricerca che fu pubblicata nel 1988 e prendeva in esame gli effetti che poteva produrre la preghiera su pazienti cardiopatici inseriti appunto in gruppi di preghiera. A questo proposito, scrive il dottor Larry Dossey in un articolo dal titolo "*Preghiera come terapia?*":

«Un computer aveva assegnato 393 pazienti all'unità coronarica del San Francisco General Hospital collocandoli o in una "sezione" per la quale si erano costituiti gruppi di preghiera o in un'altra priva di questo "supporto". Nessuno sapeva però chi appartenesse a quale sezione. Ai gruppi di preghiera era stato dato soltanto il nome di battesimo dei pazienti insieme a una breve descrizione dei loro problemi medici ed era stato loro chiesto di pregare ogni giorno per quel paziente fino al giorno delle dimissioni; non erano state date però loro né istruzioni su come farlo né su cosa dire. Quando lo studio venne

completato dieci mesi più tardi, i pazienti per i quali si era pregato avevano ottenuto "vantaggi" in diverse maniere:

1. Avevano avuto bisogno di antibiotici cinque volte meno dell'altro gruppo;
2. Tra di loro erano stati registrati meno collassi cardiaci (due volte e mezzo di meno);
3. Erano meno esposti al rischio di arresti cardiaci.

Se la tecnica medica studiata fosse stata un nuovo farmaco o una nuova metodologia chirurgica invece della preghiera, questi risultati sarebbero stati presentati come più che eccezionali. Perfino scettici duri come il dottor William Nolen, che aveva scritto un libro in cui si negava la validità della guarigione attraverso la fede, ammise: "Se questo è uno studio corretto, noi medici dovremmo cominciare a scrivere sulle nostre ricette: pregare tre volte al giorno. Se una cosa funziona, funziona!"... Ci sono studi secondo i quali la preghiera può avere un effetto benefico sulla pressione alta, le ferite, il mal di testa e l'ansia...



Negli studi che ho visto, si sono ottenuti risultati non solo quando le persone pregavano per un obiettivo specifico ma anche quando lo facevano in maniera non mirata. Alcuni studi dimostrano che un semplice: "Sia fatta la Tua volontà!" può essere più efficace di qualsiasi specifica richiesta di aiuto. In molti esperimenti, la semplice disposizione alla preghiera - un senso profondo di grazia e un sentimento di cura, compassione ed empatia - sembra predisporre lo scenario di una guarigione...

Il dottor Herbert Benson della facoltà di medicina di Harvard fu uno dei primi ricercatori a studiare l'effetto benefico della preghiera e della meditazione sulla salute... efficace nello stimolare cambiamenti fisiologici salutari per il corpo; una reazione che egli ha definito "risposta di rilassamento".

Benson ha anche scoperto un legame tra l'esercizio fisico e la preghiera ed ha insegnato a coloro che corrono regolarmente a meditare mentre lo fanno, scoprendo poi che i loro fisici sono diventati più efficienti...

L'atteggiamento migliore consiste in genere in quello che molta gente dice con: "Lasciamo fare a Dio". In questo tipo di preghiera molti in pratica riconoscono quell'atteggiamento spontaneo e incontrollabile che non può non produrre risultati... Ci ricorda la nostra natura di esseri senza confini, ci fa presente quella parte di noi che è infinita nello spazio e nel tempo. È la testimonianza universale che non siamo soli.» (Articolo comparso sulla rivista mensile *Selezione* dal Reader's Digest - giugno 1996)

Foto: "Serenità" di Magdalena Grandi

Ora, se la nostra salute fisica dipende in parte dalla nostra filosofia di vita, è vero anche il contrario: **la spiritualità di una persona può essere pesantemente limitata da scorrette abitudini di vita, igieniche e alimentari.** Questo è il motivo principale per cui Dio si preoccupò di dare delle leggi in questo settore.



Dunque ATTENZIONE! La cura della propria salute...

- NON è un mezzo per rendersi santi agli occhi del Signore.
- NON è una "religione della salute".
- NON una "religione dell'egoismo" (la salute non viene sempre per prima).
- NON è una divinizzazione della natura che invece "*geme ed è in travaglio*" (Rom. 8:20-22).
- NON è un rifiuto aprioristico della scienza medica.
- NON è un messaggio che può vivere di vita propria al di fuori dell'amore e della missione:

amore per sé in vista di una migliore spiritualità e missione verso gli altri, al fine di dedicare le nostre migliori energie ed il nostro tempo (*qualità e quantità di vita*) a rendere un'efficace testimonianza, come Dio richiede ad ogni sincero credente.



La preoccupazione di Dio per i Suoi figli è dunque:

- ❑ La loro capacità di distinguere il bene dal male,
- ❑ La forza di volontà di fronte alle tentazioni,
- ❑ Il ridotto influsso dello Spirito Santo su menti che sono ottenebrate da malsane abitudini di vita.

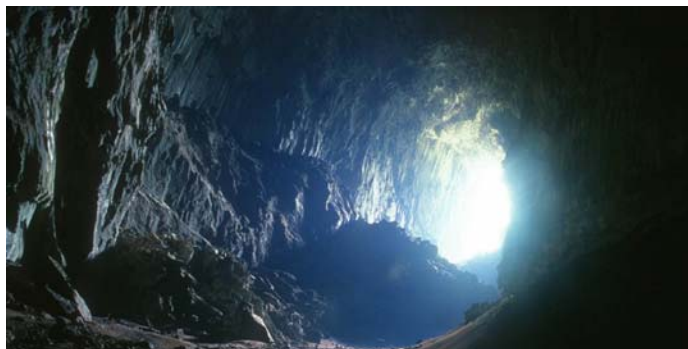
Per esempio, come abbiamo visto nello studio precedente, per l'astensione dagli animali immondi viene data una motivazione teologica, non fisica: il capitolo 11 di Levitico si conclude con queste importanti parole:

Levitico 11:44-47 > "Poiché io sono l'Eterno, l'Iddio vostro; santificatevi dunque e siate santi, perché io son santo; e **non contaminate le vostre persone mediante alcuno di questi animali** che strisciano sulla terra. Poiché io sono l'Eterno che vi ho fatti salire dal

paese d'Egitto, per essere il vostro Dio; **siate dunque santi, perché io son santo**. Questa è la legge concernente i quadrupedi, gli uccelli, ogni essere vivente che si muove nelle acque e ogni essere che striscia sulla terra, affinché sappiate discernere ciò ch'è impuro da ciò ch'è puro, l'animale che si può mangiare da quello che non si deve mangiare." (L)

Il mangiare carni immonde, dopo aver conosciuto il motivo profondamente spirituale che sta alla base di quest'astensione, ieri come oggi, corrisponde ad un rifiuto del progetto di Dio per la propria vita, ad un rigetto del dono della santità (che coinvolge tutto l'essere completo) offerto in virtù della fede. Per questo motivo, il profeta Isaia riferisce parole così severe da parte del Signore, che cita il mangiare cibi impuri assieme a peccati gravissimi come l'idolatria e l'occultismo:

Isaia 65:3-5 > "Ma gli Israeliti mi offendono sempre e in modo sfacciato: nei loro giardini offrono sacrifici e bruciano profumi per i loro falsi dèi... Si siedono fra le tombe, passano la notte nelle grotte per comunicare con i morti. Mangiano carne di maiale e riempiono i piatti di cibi proibiti... Queste cose mi irritano come fumo negli occhi. La mia collera brucia come un fuoco continuo" (TILC).



Isaia 66:17 > "Quelli che si santificano e si purificano per andar nei giardini dietro all'idolo ch'è quivi in mezzo, quelli che mangiano carne di porco, cose esecrande e dei topi, saranno tutti quanti consumati, dice l'Eterno" (L). Il contesto parla di giudizio finale.

Anche nel caso delle bevande alcoliche, si comprende che lo scopo delle proibizioni di Dio, oltre la salute del corpo, è quello di salvaguardare l'assoluta integrità delle facoltà superiori dell'uomo, la sua spiritualità:

Levitico 10:10-11 > "E questo, perché possiate discernere ciò che è santo da ciò che è profano e ciò che è impuro da ciò che è puro, e possiate insegnare ai figli d'Israele tutte le leggi che il Signore ha date loro per mezzo di Mosè" (NR).

Si sta parlando appunto dell'assoluta proibizione dell'alcool per i sacerdoti nelle loro funzioni. In base a queste motivazioni, si comprende come la sola astensione da cibi immondi o da alcool (solo



per parlare del campo alimentare) non è certo sufficiente per la lucidità della mente, se poi non si accompagnano con altre abitudini di temperanza. Per esempio, se mangio disordinatamente (fuori pasto) ed in quantità superiore al mio bisogno – anche se si tratta di cibi e bevande sane – avrò un afflusso costante di sangue verso lo stomaco, nel tentativo di smaltirne il contenuto. Di conseguenza, il cervello soffrirà di un diminuito apporto sanguigno che lo renderà poco lucido, pigro, ed ecco che allora Satana avrà con me miglior gioco. Salomone ricorda questi principi, quando dice:



Ecclesiaste 10:16-17 > "Guai a te, o paese il cui re è un fanciullo, e i cui principi mangiano fin dal mattino! Beato te, o paese, il cui re è di nobile lignaggio ed i cui principi si mettono a tavola al tempo convenevole, per ristorare le forze e non per ubriacarsi" (L).

#### NUOVO TESTAMENTO

Anche nel Nuovo Testamento ritroviamo confermati gli stessi principi di rispetto del proprio corpo; S. Paolo ne parla in varie epistole. Scrivendo intorno ai "nemici della croce di Cristo", dice:

Filippesi 3:19 > "La fine dei quali è la perdizione, IL CUI DIO È IL VENTRE, e la cui gloria è in quel che torna a loro vergogna; gente che ha l'animo alle cose della terra" (L).

Il "ventre" può dunque diventare un idolo; quando gli appetiti prendono il primo posto nella vita di una persona, la spiritualità viene praticamente paralizzata, la comprensione delle realtà eterne è quasi impossibile (come abbiamo visto, anche per specifiche ragioni fisiche dovute ad una mente poco lucida).

Non a caso, Gesù nel Suo famoso discorso a proposito dei segni del Suo imminente ritorno sulla Terra, descrive la gente come dedita, fra le altre cose, al mangiare ed al bere e la paragona, in questo, alla malvagia generazione prima del diluvio. Ecco l'insegnamento di S. Paolo:

I Corinzi 3:16-17 > "Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi? **se uno guasta il tempio di dio, iddio guasterà lui**; poiché il tempio di Dio è santo; e questo tempio siete voi" (L).

I Corinzi 6:19-20 > "E non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale avete da Dio e che **NON APPARTENETE A VOI STESSI?** Poiché foste comprati a prezzo; **glorificate dunque dio nel vostro corpo**" (L).

I Corinzi 10:31 > "Sia dunque che **mangiate**, sia che **beviate**, sia che facciate alcun' altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio" (L).

I Tessalonicesi 5:23 > "Ora il Dio della pace vi santifichi egli stesso completamente; e l'intero vostro spirito, anima e **corpo** siano conservati irreprensibili per la venuta del Signor nostro Gesù Cristo" (ND).



Romani 12:1 > "Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a presentare **i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio**; questo è il vostro culto spirituale" (NR).



La temperanza, insegna sempre l'apostolo Paolo, è uno dei frutti dell'azione dello Spirito Santo nella nostra vita:

Galati 5:22 > "Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé." (Bibbia di Gerusalemme – La Luzzi traduce: "temperanza", la TILC: "autocontrollo")

La temperanza naturalmente non comprende solo la *qualità* e la *quantità* di quello che mangiamo e beviamo. Una volta aperto il cuore al principio della temperanza, lo Spirito di Dio introdurrà nella nostra vita una nuova comprensione riguardo, per esempio, al modo in cui lavoriamo, ci riposiamo, riguardo al nostro stile di vita, alle sostanze voluttuarie che introduciamo nel nostro corpo e che lo possono avvelenare, accorciandoci la vita che Dio ci ha donata per servirlo al meglio delle

nostre possibilità. In questo discorso rientrano quindi il tabacco, l'alcool, le droghe, l'abuso di farmaci e di zuccheri, qualsiasi sostanza che altera e danneggia il nostro sistema nervoso centrale, ecc.

Il dominio di sé fa dunque parte integrante del messaggio evangelico e del suo insegnamento:

Tito 2:11-12 > "Poiché la grazia di Dio, salutare per tutti gli uomini, è apparsa e ci ammaestra a rinunciare all'empietà e alle mondane concupiscenze, per vivere in questo mondo **temperatamente**, giustamente e piamente." (L)

Atti 24:25 > "Ma ragionando Paolo di giustizia, di **temperanza** e del giudizio a venire, Felice, tutto spaventato, replicò: - Per ora, vattene; e quando ne troverò l'opportunità, ti manderò a chiamare.-" (L)

Se leggiamo con attenzione i nove aspetti del frutto dello Spirito presentati in Galati 5:22, notiamo che:

- Quattro sottolineano le qualità spirituali fondamentali del credente: amore, gioia, pace e fedeltà;
- Altri quattro descrivono le virtù necessarie nelle relazioni cristiane: longanimità, benignità, bontà, dolcezza (secondo la traduzione Luzzi).
- L'ultimo descrive il rapporto del credente con se stesso: la temperanza, ovvero il potere di controllare i propri desideri e le proprie passioni, il potere di cui abbiamo bisogno per avere il sopravvento su noi stessi. Il termine greco letteralmente significa: "**essere forti interiormente**".

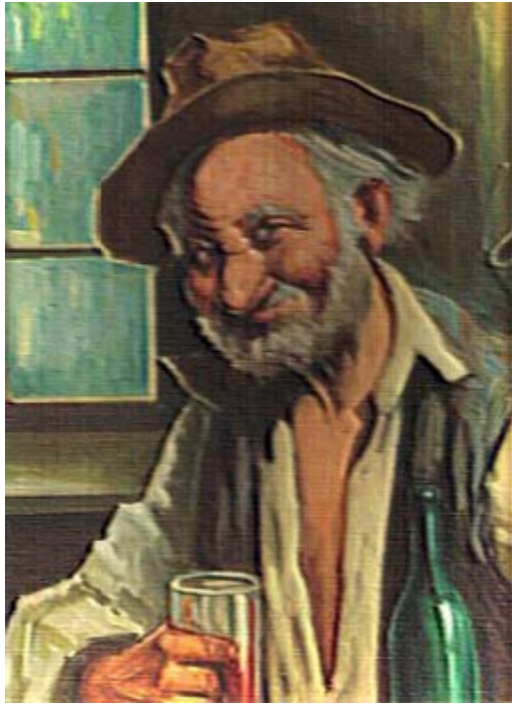


### IN CHE COSA CONSISTE ESATTAMENTE LA TEMPERANZA?

Quando dunque l'uomo totale, nelle sue quattro dimensioni: fisica, psichica, spirituale e sociale, vive e cammina per lo Spirito, sarà in grado di applicare il principio dell' autocontrollo anche all'alimentazione e allo stile di vita. In che cosa consiste esattamente il principio della temperanza? Esso consiste nella...

- **Moderazione** in tutto ciò che è buono e fa bene;
- **Astinenza** da tutto ciò che fa male ed è nocivo anche in piccole dosi.





È bene spendere qualche parola sull'astinenza dalle sostanze tossiche, perché è un concetto che piace poco all'animo umano! Essa è biblica per almeno tre buoni motivi: per ragioni spirituali, morali e sociali.

Inoltre **è Dio stesso che stabilisce il principio dell'astinenza totale da ciò che è nocivo**, quando – per esempio – pretende dal Suo popolo che non assaggi assolutamente le carni immonde o il sangue. Egli non dice: "State attenti a non eccedere perché potrebbe farvi del male"... NO! Dio ordina che non se ne mangi affatto, e tutto questo per dei cibi che non hanno assolutamente la stessa pericolosità delle moderne droghe, come il tabacco e l'alcool, solo per citare quelle socialmente più accettate pressoché in tutto il mondo.

### 1. Ragioni spirituali

a) Tutto ciò che intacca il sistema nervoso, si ripercuote sul cervello e, quindi, va ad influire negativamente sulla mia spiritualità.

b) Tutto ciò che è tossico abbrevia, in misura variabile, la vita ed è condannato dal comandamento "Non uccidere",

nella sfumatura indicata dall'apostolo Paolo in I Corinzi 3:16-17: "Non guastare il tempio dello Spirito Santo che sei tu"! Si tratta dunque di un imperativo morale a tutti gli effetti: qui non c'entrano per niente, come vorrebbero molti, le leggi cerimoniali passeggere dell'Antico Patto, decadute alla morte di Cristo perché prefigurative della Sua opera del Suo sacrificio.

c) Secondo la regola di I Corinzi 10:31 ("Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate alcun'altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio"), non posso in alcun modo fare uso di una sostanza dannosa alla gloria di Dio! Egli è il mio Creatore: mi ha dotato di un organismo meraviglioso ed è padrone del mio tempo e delle mie energie, affinché siano usati al Suo servizio. Sarebbe sufficiente questa forte e chiara affermazione della Parola di Dio per dimostrare che le leggi relative alla salute fisica sono valide oggi come lo furono per i credenti del passato, sotto l'Antico Patto (vedi studio seguente per approfondimento).

d) **La fede è LIBERTÀ**. Gesù disse: "Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi" (Giov. 8:32). Disse anche: "Io sono la via, la verità, la vita" (Giovanni 14:6):

- ❖ Se Gesù è la VIA, rappresenta anche l'esempio: non posso fare quello che Lui non farebbe insieme a me e, di certo, Lui non condividerebbe le mie cattive abitudini.
- ❖ Se Gesù è la VERITÀ, devo seguirlo negli insegnamenti della Sua Parola, la quale mostra tutta l'importanza di una buona salute per servire meglio il proprio Dio.
- ❖ Se Gesù è la VITA, di sicuro non posso introdurre nel corpo (che non mi appartiene: I Corinzi 6:19-20) delle sostanze che a lungo andare mi porteranno alla morte prima di quanto sarebbe potuto succedere.
- ❖ Se Gesù è la LIBERTÀ, infine, quando irromperà nella mia vita, mi affrancherà da ogni dipendenza, perché: ogni dipendenza è schiavitù<sup>1</sup>, ed ogni schiavitù è peccato<sup>2</sup>, ed ogni



<sup>1</sup> I Corinzi 6:12 > "Ogni cosa m'è lecita, ma non ogni cosa è utile. Ogni cosa m'è lecita, **ma io non mi lascerò dominare da cosa**

peccato è idolatria. Infatti, tutto ciò che prende il primo posto nella mia vita (e certamente una dipendenza, a vari livelli, quel posto lo prende) trasgredisce il primo comandamento.

## 2. Ragioni morali

Ogni cattiva abitudine comporta un esempio ed ogni esempio produce imitazione soprattutto fra i più deboli e i più giovani. Con la mia moderazione, posso indurre in una cattiva abitudine un'altra persona, magari mio figlio, che non sarà capace di altrettanta moderazione e si rovinerà la vita a causa mia. Ecco la testimonianza di una giovane, Sabrina F. Hall, che fuma da quando aveva undici anni:



«Cinque o sei mesi dopo che avevo cominciato con le sigarette, provai a fumare marijuana. **Non ho il minimo dubbio che le sigarette siano una droga propedeutica all'uso di altre droghe. Quasi tutti quelli che conosco avevano cominciato a fumare sigarette prima di passare alla droga.** Questo dovrebbe aprirvi gli occhi. Adesso seguo un programma per disintossicarmi dalla marijuana e trovare la forza di restare "pulita", ci riesco da oltre sette mesi. Durante le riunioni possiamo fumare. Vi sembrerà strano, ma credo sia più facile rinunciare alla droga che alle sigarette.

Da quando ho cominciato a fumare, praticamente ogni volta che faccio una corsa, per quanto breve, rimango senza fiato. Mia madre ha smesso di fumare 18 anni fa, e mio padre non fuma da 14. Adesso mia madre ha un cancro, e mio padre ha già avuto tre infarti. La nonna ha smesso nove anni fa, e adesso ha un enfisema. E c'è di più. I miei nonni paterni sono morti per aver fumato troppo... Ho detto ai miei genitori che cercherò di smettere di fumare, che farò loro questo regalo. ma detesto anche solo l'idea di non aver più

tra le dita una sigaretta. Vedete, ci sono dentro fino al collo. E non so come uscirne.»  
(Selezione dal Reader's Digest - marzo 1995)

## 3. Ragioni sociali

In un mondo in cui certe sostanze tossiche, vere e proprie droghe, anche se socialmente accettate (come alcool e tabacco), rappresentano piaghe sociali che hanno provocato e provocano tuttora milioni di morti, come cristiano devo poter dare una testimonianza radicale.

Poco intossicato vuol dire poco drogato, ovvero poco danneggiato... ma la libertà di Cristo non è parziale, non ha sfumature: o sono totalmente libero in Lui o sono schiavo senza di Lui. Lo stesso discorso è valido per i cibi proibiti dal Signore la cui nocività è oggi ampiamente provata dalla scienza:

Il Corinzi 3:17/5:15 > "Ora, il Signore è lo Spirito; e dov'è lo Spirito del Signore, **quivi è libertà...** Egli morì per tutti, affinché quelli che vivono non vivano più per loro stessi, ma per Colui che è morto e risuscitato per loro" (L).

Foto: Una piantagione di tabacco



## RIASSUMENDO E CONCLUDENDO

Naturalmente, come abbiamo già visto, tutto questo non significa che ci si possa guadagnare la

**alcuna**" (L). Si noti che l'apostolo Paolo sta parlando di "cose lecite" e, nemmeno per quelle, ammette una dipendenza!  
Il Pietro 2:19b > "... Giacché uno diventa schiavo di ciò che l'ha vinto" (L)

<sup>2</sup> Giovanni 8:34 > "Gesù rispose loro: In verità, in verità vi dico che chi commette il peccato è schiavo del peccato" (L).



salvezza mediante l'astensione da taluni cibi e altre sostanze nocive (questo era piuttosto un concetto pagano). La salvezza è sempre **per grazia** (l'autocontrollo è un dono dello Spirito non una via per la salvezza), ma ovviamente quando lo Spirito Santo agisce sull'uomo, lo conduce all'ubbidienza di tutti gli aspetti della volontà rivelata da Dio. Come si cresce, a mano a mano, nell'amore, nella fede, e così via, così è giusto crescere anche nel dominio di sé (la temperanza appunto), senza trasformarlo in una pratica ascetica o in un motivo di vana superiorità o idolatria essa stessa!

Anche se l'opera dello Spirito manifestata attraverso la temperanza riguarda gli aspetti esteriori della vita non inizia però dall'esterno, ma dentro di noi, dal cuore.

Lo Spirito rende sante le nostre abitudini e il nostro stile di vita (dagli appetiti alle passioni, dai cibi ai pensieri), santificando il nostro cuore. Il fatto che la temperanza sia considerata *un frutto* evoca la nozione di crescita, di maturazione progressiva e l'idea che sia qualcosa che possa essere coltivato e curato...

Ma il frutto non è mai un obiettivo fine a se stesso. L'albero non produce il frutto per sé ma per gli altri. Se, umanamente, cerchiamo di raggiungere la temperanza per la nostra soddisfazione personale (per essere più sani e felici, per



esempio), anche il nostro legittimo interesse per uno stile di vita cristiano potrebbe diventare un rischio e farci cadere nell'egocentrismo o nel legalismo. Potremmo facilmente allontanarci dalla guida dello Spirito per seguire abitudini umane.

Soltanto quando la ricerca di uno stile di vita va oltre gli obiettivi personali della felicità, della bellezza o della soddisfazione e mira a un servizio migliore nei confronti di Dio e del prossimo, raggiunge una vera dimensione spirituale.

La verità biblica del rispetto della propria salute (vista come "dichiarazione di

appartenenza" al nostro Creatore che "ci ha comprati a prezzo" della vita del Suo unico Figlio) è attualmente molto contestata nel mondo cristiano.

Essendo la nostra, oggi che viviamo agli ultimi termini dei tempi la "generazione degli appetiti e del piacere", non c'è davvero da meravigliarsi di una simile presa di posizione.

In certi ambienti cristiani, in sede di catechesi per adulti, si dice per esempio che il fumo "*è un vizio, non un peccato!*" Un distinguo che davvero lascia perplessi, quando pensiamo che il nostro stile di vita e la nostra alimentazione influenzano pesantemente sul carattere, che è poi l'UNICA COSA che ci porteremo nel Regno di Dio. Oggi sappiamo bene, per esempio, che coloro che si nutrono di cibi eccitanti o fanno uso di stimolanti, quali il tabacco, il caffè, il tè, i cibi piccanti... sono più facilmente irritabili ed aggressivi, essendo il sistema nervoso continuamente sotto stress.

Nel prossimo studio affronteremo queste contestazioni sul piano biblico, della logica e della ricerca scientifica.

Abbreviazioni delle varie traduzioni della Bibbia:

L = Riveduta Luzzi

NR = La Nuova Riveduta

ND = La Nuova Diodati

TILC = Traduzione Interconfessionale in Lingua Corrente