

# Guds store helseplan



Amazing Facts  
Studiehefte



medisinsk hjelp er uerstattelig – men ville det ikke være bra om vi ikke behøvde leger mer?

Visste du at det finnes en anerkjent måte å gjøre

leger arbeidsledige på? Ta vare på kroppen din! Forskere har utbasunert sterke advarsler om kolesterol, tobakk, stress, fedme og alkohol, så hvorfor strekke lykken? Hospitaler og psykiatriske institusjoner er pakket med folk som har ignorert advarslene – ønsker du virkelig å slå lag med dem? Gud bryr seg virkelig om hvordan du behandler kroppen din, og Han gir deg en fri helseplan og en manual å navigere etter... Bibelen! For å se de forbløffende fakta om hvordan du kan få en bedre helse og et lengre liv, se gjennom dette studiehefte – men vær nøye med å lese alt før du trekker noen konklusjoner!



## 1. Er helseprinsipper virkelig en del av sann bibelsk religion?

“Du elskede! Jeg ber om at du må ha det godt i alle ting og være ved god helse, slik som også din sjel har det godt.” 3 Joh 2.

**Svar:** Ja. Faktisk rangerer Bibelen helse som en av de virkelig viktige tingene. Menneskets hjerne, åndelige natur og kropp er alle innbyrdes gjensidig avhengige av hverandre. Det som påvirker det ene, påvirker det andre. Hvis kroppen din har forfalt på grunn av vanskjøtsel, så kan ikke hjernen og den åndelige naturen bli det Gud har foreskrevet at de skal være.

## 2. Hvorfor gav Gud helseregler til sitt folk?

“Herren befalte oss å holde alle disse lovene, ... så det alltid skulle gå oss vel og Han kunne holde oss i live.” 5 Mos 6,24. “Så skal du tjene Herren din Gud, og Han skal velsigne brødet og vannet ditt. Jeg skal ta sykdom bort fra din midte.” 2 Mos 23,25.

**Svar:** Gud gav helseregler fordi Han vet hva som er best for den menneskelige kroppen. Bilfabrikanter plasserer en “brukermanual” i hanskerommet på hver ny bil, fordi de vet hva som er best for deres produkt. Gud som har skapt våre kroppar har også en “brukermanual.” Den er kalt Bibelen – Den Hellige Skrift. Å ignorere Guds “brukermanual” fører til sykdommer, fordreide oppfatninger, og utbrente liv, akkurat som en misbrukt bil (mot fabrikantens råd) fører til alvorlig bilhavari. Å følge Guds råd fører til god helse (Sal 67,3) og et rikere liv (Joh 10,10). Disse store helselovene er som en vegg eller ett gjerde for å stenge ute sykdommene som kommer fra Satan. Gud gir oss disse reglene for at vi skal unngå djevelens feller.

Skriftstedene er hentet fra Bibelen Guds Ord, 3. opplag 1998.

### 3. Har Guds helselover noe å gjøre med spising og drikking?

**“Hør på Meg, da skal dere få ete det gode.” Jes 55,2. “Enten dere da spiser eller drikker eller hva dere enn gjør, så gjør alt til Guds ære.” 1 Kor 10,31.**

**Svar:** Ja, en kristen vil også spise og drikke annerledes — alt til Guds ære — ved å bruke bare det som er godt. Hvis Gud sier at noe ikke er bra å spise, har Han en god grunn. Han er ikke en hard diktator, men en kjærlig Far. Alle Hans råd er til vårt beste. Bibelen lover: “Intet godt vil Han spare for dem som vandrer oppriktig.” Sal 84,12. Så hvis Gud holder tilbake noe fra oss, er det fordi det ikke er bra for oss.

**Merk:** Ingen person kan spise seg inn i himmelen. Endog ikke englenes mat vil gi adgang til Paradis. Bare ved å ta imot Jesus Kristus som Herre og Frelser er det mulig. Imidlertid kan ignorering av Guds helselover føre til fortapelse, fordi det fordrer vurderingsevnen og fører til at vedkommende synder.



*Guds helseregler har mye å bety for hvordan vi spiser og drikker.*



*Gud foreskrev en vegetarisk diett for Adam og Eva.*

### 4. Hvilken perfekt diett gav Gud menneskene ved skapelsen?

**“Se, Jeg har gitt dere hver plante som setter frø ... og hvert tre som gir frukt med frø i.” “Herren Gud bød Adam og sa: Av hvert tre i hagen kan du fritt ete,” 1 Mos 1,29; 2,16.**

**Svar:** Dietten Gud gav menneskene i begynnelsen, var frukt, korn og nøtter. Grønnsaker ble lagt til litt senere (1 Mos 3,18).

## 5. Hvilke ting er uttrykkelig nevnt av Gud som urent og forbudt?

**Svar:** I 3 Mos 11 og 5 Mos 14 har Gud klart pekt ut følgende grupper som urene. Les begge kapitlene i sin helhet.



Gris er urent.

- A. Alle dyrene som ikke har hovene kløvd og tygger drøv (5 Mos 14,6).

- B. Alle fisker og skapninger i vannet som ikke har både finner og skjell. Nesten alle fisker er rene (5 Mos 14,9).



Skalldyr og mallefisker er urene.

- C. Alle rovfugler, åtselfugler og de som lever av fisk (3 Mos 11,13-20).



Rovfugler er urene.

- D. De fleste "krypdyr" (eller hvirvelløse) er også urene (3 Mos 11,21-47).



Alt som lever helt eller deler av tiden i vann, og som ikke har både finner og skjell er urene.

**Merk:** Disse kapitlene gjør det klart at de fleste dyr, fugler og skapninger i vannet som folk normalt spiser, er rene.

Allikevel finnes det noen betydningsfulle unntak. I henhold til Guds regelverk er de følgende dyrene urene og skal ikke spises: grisen, ekornet, kaninen, mallefisker, ålen, hummeren, muslingen, krabben, reken, østersen, frosken og mange andre.

## 6. Men jeg liker flesek. Vil Gud tilintetgjøre meg hvis jeg spiser det?

**"For se, Herren skal komme med ild ... og ved Sitt sverd skal Herren dømme alt kjød. De Herren slår i hjel, skal være mange. De som helliger seg og renser seg for å gå til hagene ... de som spiser svinekjøtt og avskyelige ting, også mus, de skal alle sammen få sin ende, sier Herren." Jes 66,15-17.**

**Svar:** Dette kan virke sjokkerende, men det er sant og må fremlegges. Bibelen bekrefter at alle "de som eter svinekjøtt og vederstyggelige dyr, endog mus", vil bli tilintetgjort av ilden ved Herrens komme. Når Herren sier at vi skal avstå fra å spise noe, skulle vi fullt ut adlyde Ham. Tross alt var det kun en munnfull av en forbuden frukt, spist av Adam og Eva, et syndfritt par, som opprinnelig brakte synd og død inn i denne verden. Kan noen si at det ikke spiller noen rolle når Gud så tydelig viser at det gjør det? Gud sier at menneskene vil bli tilintetgjort fordi de "valgte det jeg ikke hadde behag i". Jes 66,4.

## 7. Men hadde ikke loven om rene og urene dyr sin opprinnelse fra Sinai? Gjaldt ikke den bare jødene, og ble den ikke avskaffet på korset?

“Så sa Herren til Noah: ... Av hvert rent dyr skal du ta med deg sju par, ... og to av de dyrene som er urene, en hann og en hunn.” 1 Mos 7,1.2.

**Svar:** Nei, absolutt ikke! Bibelen har omfattende bevis på at der var rene og urene dyr fra skapelsens opprinnelse. Noah levde lenge før noen jøde eksisterte, men han kjente til forskjellen på de rene og urene, fordi han tok inn i arken syv par av de rene og ett par av de urene. Like før Jesu annet komme refererer Åp 18,2 til noen fugler som er urene. Kristi død endret ikke disse helselovene, siden Bibelen sier at de som bryter dem vil bli tilintetgjort når Jesus kommer tilbake (Jes 66,15-17). Jødernes mage- og fordøyelsessystem er på ingen måte forskjellig fra hedningenes. Disse helselovene gjelder alle mennesker til alle tider.



*Noahs offer av rene dyr (1 Mos 8,20) viser at han forstod forskjellen mellom rent og urent.*



*Bruken av alkohol er tydelig forkastet av Skriften.*

## 8. Forbyr Bibelen bruk av alkoholholdige drikker?

“Vinen er en spotter, sterk drikk er en bråkmaker. Hver den som føres vill\* av den, er ikke vis.” Ordsp 20,1. “Se ikke på vinen, hvor rød den er, når den sprudler i begeret, når den inntas så rikelig. Til slutt biter den som en slange og stikker som en giftslange.” Ordsp 23,31.32. “Verken de som lever i hor, ... eller drukkenbolter ... skal arve Guds rike.” 1 Kor 6,9.10.

**Svar:** Ja, Bibelen forbyr bruken av alkoholholdige drikker.

## 9. Fordømmer ikke Bibelen bruk av tobakk og andre skadelige stoffer?

**Svar: Ja, Bibelen gir seks grunner til hvorfor bruk av tobakk og skadelige stoffer mishager Gud:**

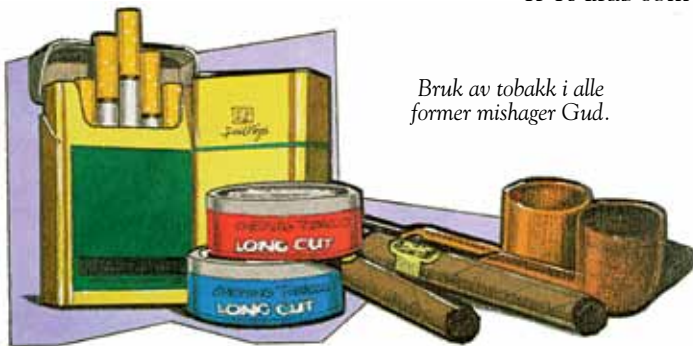
- A. Bruken av skadelige stoffer skader helsen og forurenser kroppen.** “Vet dere ikke at dere er Guds tempel, og at Guds Ånd bor i dere? Hvis noen ødelegger Guds tempel, skal Gud ødelegge ham. For Guds tempel er hellig, og dere er dette templet.” 1 Kor 3,16.17.
- B. Nikotin er et vanedannende stoff som slavebinder folk.** Rom 6,16 sier at vi blir tjenere til hvem som helst (eller hva som helst) vi overgir oss til. Tobakksrøkere er slaver av nikotin. Jesus sier: “Herren din Gud skal du tilbe, og Ham alene skal du tjene.” Matt 4,10.
- C. Tobakksvanen er urenslig.** “Derfor: Kom ut fra dem og vær atskilt, sier Herren. Rør ikke det som er urent, så skal Jeg ta imot dere.” 2 Kor 6,17. Det er absurd å tro at Kristus bruker noen som helst form for tobakk, er det ikke?



- D. Bruken av skadelige stoffer er sløseri med penger.** “Hvorfor veier dere opp penger for det som ikke er brød?” Jes 55,2. Vi er Guds forvaltere over de pengene som er oss gitt, og “Ellers kreves det av forvaltere at de må bli funnet å være trofaste.” 1 Kor 4,2.
- E. Bruken av skadelige stoffer drar aldri noen nærmere Kristus.** “Avstå fra de kjødelige lyster som fører krig mot sjelen.” 1 Pet 2,11. Bruken av skadelige stoffer er en kjødelig lyst.
- F. Bruken av skadelige stoffer avkorter livet.** Nyere forskning bekrefter at bruk av tobakk ofte korter ned levealderen med så mye som en tredjedel. Dette bryter med Guds bud at “du skal ikke slå i hjel” (2 Mos 20,13). Selv om det er et drap som utvikles sakte, er det

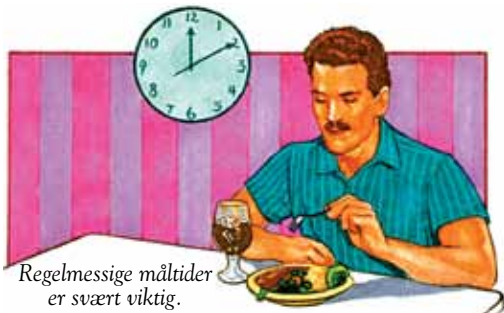
fortsatt et drap. En av de beste måtene å utsette begravelsen din på er å slutte med tobakk.

*Bruk av tobakk i alle former mishager Gud.*



# 10. Hva er noen av de enkle, men veldig viktige helselovene som finnes i Bibelen?

Her er 11 bibelske helseregler:

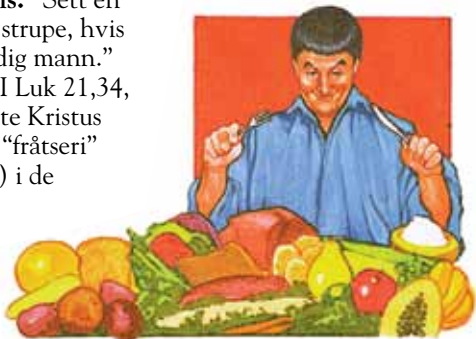


**A. Spis alle måltider til regelmessige tider, og bruk ikke dyrefett eller blod.** “Hold festmåltid til sømmelig tid.” Fork 10,17. “Dette skal være en evig lov for alle slekter, ... Ikke noe fett eller blod skal dere etc.” 3 Mos 3,17.

**Merk:** Nyere forskning har bekreftet at de fleste hjerteattakk skriver seg fra altfor høyt kolesterolnivå i blodet — og at bruken av “fett” er hovedsakelig ansvarlig for dette. Når alt kommer til alt ser det ut som at Herren vet hva Han snakker om.

**B. Ikke overspis.** “Sett en kniv for din strupe, hvis du er en grådig mann.” Ordsp 23,2. I Luk 21,34, (KJV) advarte Kristus spesielt mot “fråtseri” (overspising) i de siste dager.

Kristus advarer utrykkelig sine etterfølgere om ikke å overspise.



Overspising er ansvarlig for mange negative sykdommer.

**C. Ikke vær misunnelig eller bær på nag.** Disse ondene bryter ned kroppsfunksjonene. Bibelen sier at “hissighet er råttenhet i benene”. Ordsp 14,30. Kristus befaler oss å gjøre opp våre anliggender som andre må ha mot oss (Matt 5,23,24).

**D. Oppretthold et glad og lykkelig lynne.** “Et

lykkelig hjerte gir god helse.” Ordsp17,22. “For slik som han tenker i sin sjel, slik er han.” Ordsp 23,7. Mange sykdommer menneskene lider av er et resultat av mental depresjon. Et glad og lykkelig lynne påvirker helsen og forlenger livet.

**E. Sett hele din lit til Herren.** “Frykten for Herren fører til liv, mett kan han legge seg til hvile, og det onde skal ikke komme over ham.” Ordsp19,23. Tillit til



Et vennlig og lykkelig lynne er godt for helsen.

Herren styrker helsen og livskvaliteten. “Min sønn, gi akt på mine ord, ... For de er liv for den som finner dem, og helse for hele hans legeme.” Ordsp 4,20.22. God helse kommer fra lydighet mot Guds bud og full tillit til Hans kjærlighet.

**F. Balanser arbeid og trening med søvn og hvile.** “Seks dager skal du arbeide og gjøre all din gjerning, men den

sjuende dagen er sabbat for Herren din Gud. På den dagen skal du ikke gjøre noe arbeid.” 2 Mos 20,9.10. “Arbeidrens søvn er søt.” Fork 5:11. “I ditt ansikts sved skal du ete ditt brød.” 1 Mos 3,19. “Det er forgiveves at dere står tidlig opp, ... til det er sent.” Sal 127,2. “For hva har mennesket igjen for



*Rikelig med søvn er vesentlig for god helse.*

alt sitt strev og for sitt hjertes jag, som han har strevd med under solen? ... Selv om natten får ikke hans hjerte hvile. Dette er også tomhet.” Fork 2,22.23.

#### G. Vær renslig. “Rens dere.” Jes 52,11.

*Renslighet er vesentlig for en god helse.*



H. Vær måteholdende i alle ting. “Og hver den som deltar i kappløpet, forsaker alt annet.” 1 Kor 9,25. “La deres milde sinnelag bli kjent for alle mennesker!”

Fil 4,5. En kristen vil fullstendig avstå fra alt som er skadelig, og vise moderasjon i bruken av de gode tingene. Vaner som skader helsen bryter budet “du skal ikke slå i hjel”. De dreper gradvis. Trinn for trinn begår de selvmord.

I. Unngå all skadelig stimuli. Her kommer en overraskelse for noen. Medisinsk forskning har bekreftet følgende fakta: At te, kaffe og brus som inneholder det vanedannende stoffet koffein og andre skadelige ingredienser, er alle ødeleggende for den mennes-



*Koffein skader kroppen.*

kelige kropp. Ingen av disse inneholder noe av matverdi foruten sukker og fløte som tilsettes, og de fleste av oss bruker allerede for mye sukker. Stimuli gir en farlig og kunstig styrke av kroppen og er som å prøve å trille en vekt på ett tonn i en trillebår. Populariteten på disse drikkene er ikke smaken eller reklamen, men dosen av koffein som de inneholder. Mange mennesker er sykelig på grunn av sin avhengighet av kaffe,

te og andre koffeinholdige drikker. Men den virkelige tragedien er at menn og kvinner søker ro og styrke i te og kaffe som billige erstatninger for bønn og bibelstudier. Dette behager djevelen, og det ødelegger menneskeliv.

J. Gjør måltidene til en glede. “Og at hvert menneske spiser og drikker og får se det gode som kommer ut av alt sitt strev. Det er også en gave fra Gud.” Fork 3,13. Upassende krangler ved matbordet hemmer fordøyelsen. Unngå dem.

#### K. Hjelper de som er i nød.

“Å løse ugudelighetens bånd, å sette fri fra åkets tvang ... dele ditt brød med den som sulter, så du leder de omflakkende fattige til ditt hus. Når du ser den nakne, så lar du ham få klær ... Da skal ditt lys bryte fram som morgenrøden.” Jes 58,6-8. Dette er for tydelig til å misforstå: Når vi hjelper de fattige og trengende, forbedrer vi vår egen helse.



*Hjelpsomhet høyner livskvaliteten.*



## 11. Hvilke alvorlige påminnelser gis til de som ignorerer Guds regler?

**“La dere ikke forføre; Gud lar seg ikke spotte. For det et menneske sår, det skal han også høste.” Gal 6,7.**

**Svar:** Svaret kan ikke misforstås. De som ignorerer Guds helseregler om hvordan man tar vare på kroppen sin vil høste sykdom og utbrente liv, akkurat som en som vanskjøtter sin bil vil ende opp i store bilhavari. Og de som fortsetter å bryte Guds helselover vil til slutt bli tilintetgjort av Herren (1 Kor 3,16.17). Guds helselover er ikke vilkårlige. De er naturlige, etablerte lover i universet, på lik linje med tyngdeloven. Å ignorere disse lovene vil alltid bringe ulykksalige resultater. Bibelen sier at: “En uforskyldt forbannelse — den rammer ikke”. Ordsp 26,2. Problemene kommer når vi ignorerer helselovene. Gud i sin nåde forteller oss hva disse lovene er slik at vi kan unngå de tragiske følgene av å bryte dem.



*Ignorering av Guds helseregler fører med sikkerhet til opphold på hospital.*

## 12. Hvilke skremmende, sjokkerende sannheter vedrørende helse involverer våre barn og barnebarn?



**“Du skal ikke spise det, for at det kan gå godt med deg og dine barn etter deg.” 5 Mos 12,25. “For Jeg, Herren din Gud, er en nidkjær Gud, som besøker fedrenes skyld på barna i tredje og fjerde slektsledd, når de hater Meg,” 2 Mos 20,5.**

*Stoffmisbrukende foreldre overfører ofte svakheter til sine barn.*

**Svar:** Gud gjør det helt klart at barn og barnebarn (inntil fjerde generasjon) betaler for tåpelige foreldres ignorering av Guds helseregler. Barn og barnebarn arver svekkede, sykelige kroppar når mor og far trosser Guds lover som gjelder deres helse. Er det dette du ønsker for dine kjære barn og barnebarn?

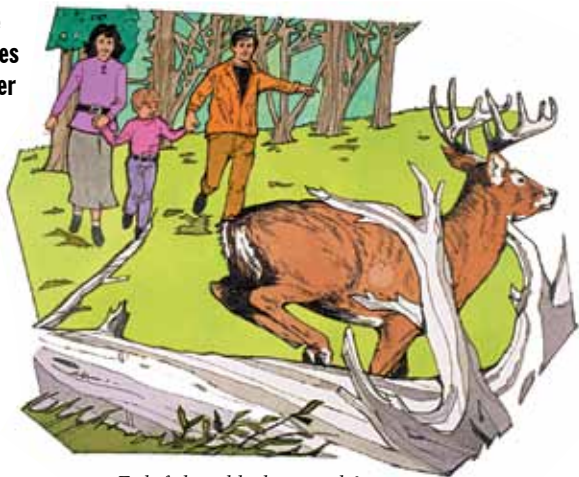


*En person kan lide på grunn av sine foreldre eller besteforeldres dårlige helsevaner.*

## 13. Hvilke flere sterke, nøkterne fakta åpenbarer Guds Ord?

“Men det skal aldri noensinne komme noe inn i den som gjør den uren.” Åp 21,27. “Men de som har et hjerte som følger de avskyelige gudebildene og styggedommene deres, deres ferd skal Jeg føre over deres eget hode, sier Herren Gud.” Esek 11,21.

**Svar:** Intet vanhellig eller urent vil komme inn i Guds rike. Alle urene vaner vanhelliger en person. Bruk av uegnet mat forurenser en person (Dan 1,8). Det er alvorlig, men sant. Å velge sine “egne veier” i det som “ikke behager” Gud, vil koste mennesker deres evige frelse (Jes 66,3.4.15-17).



*Friluftsliv vil hjelpe oss til å bli klar for himmelen.*

## 14. Hva burde enhver oppriktig kristen umiddelbart anstrenge seg for å gjøre?

“La oss rense oss fra all urenhet på kjød og ånd.” 2 Kor 7,1. “Og hver den som har dette håpet til Ham, renser seg selv, likesom Han er ren.” 1 Joh 3,3. “Hvis dere elsker Meg, så hold Mine bud.” Joh 14,15.

**Svar:** Oppriktige kristne vil umiddelbart bringe sine liv i harmoni med Guds lover, fordi de elsker Ham. De vet at Hans regler tilfører dem lykke og beskytter dem mot djevelens sykdommer (Apg 10,38). Guds råd og regler er alltid til vårt beste, akkurat som gode foreldres råd er til det beste for deres barn. Og så snart vi vet bedre, holder Gud oss ansvarlig. “Den som altså vet å gjøre godt og ikke gjør det, han har synd av det.” Jak 4,17.



*Oppriktig kjærlige kristne vil ønske å bringe sine liv i harmoni med Guds helseregler.*

## 15. Men jeg er bekymret fordi noen av mine onde vaner er så inngrodd. Hva kan jeg gjøre?

**“Men så mange som tok imot Ham, dem gav Han rett til å bli Guds barn.” John 1,12. “Jeg makter alt i Kristus, Han som styrker meg.” Fil 4,13.**

**Svar:** Legg alle disse uvanene frem for Kristus. Han vil med glede gi deg både et nytt hjerte og den kraften du trenger for å bryte enhver ond vane og derved bli et Guds barn (Esek 11,18.19). Hvor oppløftende og hjertevarmende det er å vite at med Gud er allting mulig (Mark 10,27). Og Jesus sier: “Den som kommer til meg, vil jeg ingenlunde støte ut.” Joh 6,37. Jesus er rede til å bryte lenkene som binder oss. Han lengter etter å sette oss fri hvis vi bare tillater det. Våre bekymringer, onde vaner, nervøse spenninger og frykt vil være borte når vi gjør Hans befalinger. Han sier: “Dette har jeg talt til dere forat ... deres glede skal bli fullkommen.” Joh 15,11. Djevelen argumenterer med at frihet finnes i ulydighet, men det er løgn. (Joh 8,44).



*Onde vaner som binder oss kan hurtig bli brutt av Jesus.*

## 16. Hvilke fascinerende løfter er gitt vedrørende Guds nye rike?

**“Men ingen som bor der, skal si: Jeg er syk.” Jes 33,24. “Døden skal ikke være mer, heller ikke sorg eller gråt eller smerte skal være mer.” Åp 21,4. “Men de som venter på Herren, får ny kraft. De løfter vingene som ørner, de løper og blir ikke utslitt, de går og blir ikke trette.” Jes 40,31.**

**Svar:** Innbyggerne i Guds nye rike vil adlyde helselovene hans, og der vil ikke finnes noen sykdom eller plager. De vil bli velsignet med en evig livskraft og ungdommelighet, og de vil bo sammen med Gud i guddommelig glede og lykke gjennom alle evigheter.

## 17. Siden helsefremmende livsstil så tydelig er en del av den bibelske læren, ønsker du da å følge Guds helseregler?



*Himmelen vil være fri for plager og sykdommer. Alle dens innbyggere vil følge Guds helselover.*

**Ditt svar:** \_\_\_\_\_

# SVAR PÅ SPØRSMÅL TIL ETTERTANKE

**1** 1 Tim 4,4 sier: “For all Guds skapning er god, og ingenting skal forkastes hvis det blir tatt imot med takksigelse.” Kan du forklare dette?

**SVAR:** Dette sitatet fra Skriften (vers 3) referer til mat “den Gud har skapt til å nytes med takk” av hans folk. Disse kjøttstortene, som vi allerede har oppdaget, er de rene kjøttstortene som er opplistet i 3 Mosebok kapittel 11 og 5 Mosebok kapittel 14. Vers 4 gjør det klart at “all Guds skapning er god” og skal ikke forkastes, forutsatt at de er blant de som er skapt for å “mottas med takk” (de rene dyrene). Vers 5 sier hvorfor disse dyrene (eller maten) er akseptabel: De “helliges” ved Guds Ord, som sier at de er rene, og velsignes av bønner før måltidet. Legg merke til at Jes 66,17 ikke levner noen tvil om at Gud vil tilintetgjøre de som prøver å hellige seg selv for å kunne spise urene dyr.

**2** Matt 15,11 sier: “Ikke det som kommer inn i munnen, gjør mennesket urent; men det som går ut av munnen.” Hvordan forklarer du dette?

**SVAR:** Tema i Matt 15,1-20 angår spising uten først å vaske hendene (vers 2). Fokuset er ikke å spise, men å vaske. De skriftlærde lærte at å spise uten først å ha gjennomført en seremoniell vasking av hendene forurenset vedkommende. Jesus sa at den seremonielle vaskingen var meningsløs. I vers 19 lister Han opp diverse onder — mord, hor, tyveri, etc. Så konkluderer Han: “Dette er det som gjør mennesket urent; men å ete med uvaskede hender gjør ikke mennesket urent.” Vers 20.

**3** Men renses ikke Jesus alle dyrene i Peters syn, som beskrevet i Apg 10?

**SVAR:** Nei! Faktisk er tema i dette synet mennesker og ikke dyr. Gud gav Peter dette synet for å vise ham at hedningene ikke var urene, slik jødene trodde. Gud hadde instruert Kornelius, en hedning, om å sende bud på Peter. Men Peter ville ha nektet å møte dem hvis ikke Gud hadde gitt ham dette synet, fordi jødisk lov forbød jødene å ha omgang med hedninger (vers 28). Men da mennene endelig nådde frem, tok Peter imot dem, forklarte at normalt ville han ikke ha gjort det, men “Gud viste mig at jeg ikke skulle kalle noe menneske vanhellig eller

urent.” Vers 28. I neste kapittel (Apg 11), kritiserer menigheten Peter for å ha snakket med disse hedningene. Dermed fortalte Peter dem hele historien om synet og dets betydning. Og Apg 11,18 sier: “Da de hørte dette, slo de seg til ro, og de priste Gud og sa: Så har da Gud også gitt hedningene omvendelsen til livet.”

## **4** Hvorfor skapte Gud svinet hvis det ikke skulle spises?

**SVAR:** Han skapte det av samme grunn som Han skapte åtselugler — som renovasjonsarbeidere for å fortære søppel. Og grisen tjener denne hensikten på en utmerket måte.

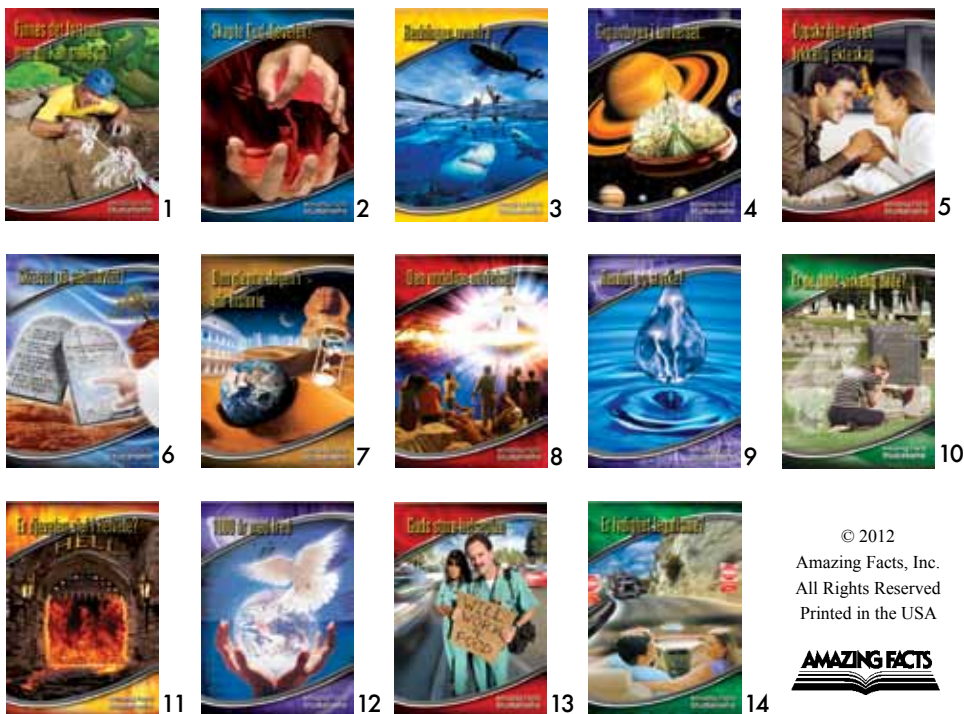
## **5** Rom 14,3.14.20 sier: “Den som spiser, må ikke forakte ham som ikke spiser!” “Ingen ting er urent i seg selv.” “Alle ting er nok rene.” Kan du forklare dette?

**SVAR:** Versene 3 til og med 6 er en diskusjon om dem som spiser visse ting vis a vis de som ikke gjør det. Sitatet sier ikke at det ene eller andre er rett, men gir heller råd om at den ene ikke skal dømmes av den andre. Isteden skal Gud være dommeren (versene 4.10-12). Versene 14 og 20 refererer til mat som først hadde blitt ofret til avgudene (og var derfor seremonielt urent) — men ikke rent/

urent i forhold til 3 Mosebok kapittel 11. (Les 1 Kor 8,1.4.10.13). Poenget i diskusjonen er at ingen mat er “uren” eller “forurenset” bare fordi den først har blitt ofret til avguder, fordi “ingen avgud i verden er til”. 1 Kor 8,4. Men hvis en persons samvittighet plager ham fordi han spiser slik mat, skal han la være. Og hvis det plager hans bror, skal han også være avholdende.

## **6** Er helselover og mat og drikke virkelig viktig for meg personlig? Er det ikke nok å elske Herren?

**SVAR:** Denne saken gjelder liv eller død, fordi disse lovene involverer lydighet. “Og etter at Han var blitt fullendt, ble Han opphavsmann til evig frelse for alle dem som lyder Ham.” Hebr 5,9. “Ikke alle som sier til Meg: Herre, Herre, skal komme inn i himlenes rike, men den som gjør Min himmelske Fars vilje.” Matt 7,21. Kjærligheten til Kristus er den styrende faktor, for Han sier, “Hvis dere elsker Meg, så hold Mine bud.” Joh 14,15. Når vi virkelig elsker Herren, vil vi gladelig adlyde Ham uten å vike unna eller komme med unnskyldninger. Dette er den avgjørende testen.



© 2012  
 Amazing Facts, Inc.  
 All Rights Reserved  
 Printed in the USA



**Dette studieheftet er bare ett i en serie av 14!**  
*Hvert studiehefte er fylt med forbløffende fakta som vil påvirke deg og din familie. Gå ikke glipp av ett eneste ett!*

Studiehefte	1 – Finnes det fortsatt noe du kan stole på?
Studiehefte	2 – Skapte Gud djevelen?
Studiehefte	3 – Redningen ovenfra
Studiehefte	4 – Gigantbyen i universet
Studiehefte	5 – Oppskriften på et lykkelig ekteskap
Studiehefte	6 – Skrevet på steintavler!
Studiehefte	7 – Den glemte dagen i vår historie
Studiehefte	8 – Den endelige utfrielsen
Studiehefte	9 – Renhet og styrke!
Studiehefte	10 – Er de døde virkelig døde?
Studiehefte	11 – Er djevelen sjef i Helvete?
Studiehefte	12 – 1000 år med fred
Studiehefte	13 – Guds store helseplan
Studiehefte	14 – Er lydighet legalisme?

Når du har fullført de første 14 studieheftene, så bestill vårt utvidede sett ved å skrive til:  
 Amazing Facts That Affect You • P.O. Box 909 • Roseville, CA • 95678-0909

# OPPSUMMERINGSIDE

Les studieheftet før du svarer på disse spørsmålene. Alle svarene finnes i studieheftet. Kryss av det riktige svaret. Tallet i parentes indikerer antall rette svar.

## 1. Å følge Guds helseplan for menneskene (1)

- Er nødvendig for barn, men ikke viktig for voksne.
- Er en veldig viktig del av sann bibelreligion.
- Har ingenting å gjøre med en persons religion.

## 2. Guds helselover ble gitt (1)

- Av en kjærlig Gud som har skapt oss, og som vet hva som er best for vår lykke.
- Bare for jødene og gjelder ikke i dag.
- For å vise oss at Han er sjefen og kan kontrollere oss.

## 3. En sann kristen vil (1)

- Spise og drikke alt han ønsker.
- Elske Herren til det ytterste, men ignorere helselovene fordi de ble opphevet på korset.
- Spise og drikke bare det som vil styrke kroppen, hjernen, og karakteren og bringe ære til Gud.

## 4. Menneskets første diett (1)

- Bestod av frukt, korn og nøtter.
- Inkluderte alkohol og kjøttprodukter.
- Bestod av alt som Adam og Eva ønsket.

## 5. Gud katalogiserer følgende skapninger som urene: (7)

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ku.          | <input type="checkbox"/> Hjort.   |
| <input type="checkbox"/> Gris.        | <input type="checkbox"/> Ørret.   |
| <input type="checkbox"/> Kylling.     | <input type="checkbox"/> Musling. |
| <input type="checkbox"/> Ekom.        | <input type="checkbox"/> Reke.    |
| <input type="checkbox"/> Kanin.       | <input type="checkbox"/> Hummer.  |
| <input type="checkbox"/> Mallefisker. | <input type="checkbox"/> Geit.    |

## 6. Alkoholholdige drikker er (1)

- OK for kristne hvis det brukes moderat.
- Galt å bruke for den personen som tror det er galt.
- Skal ikke brukes av kristne.

## 7. Bruken av tobakk er (1)

- Opp til den enkelte og har ingenting med religion å gjøre.
- Syndig, og en kristen vil ikke bruke det i noen form.
- Sunt for den kristne.

## 8. Kryss av de helselovene under som er Guds helselover: (9)

- Ikke overspis.
- Røk etter hvert måltid.
- Være lykkelig og glad.
- Drikk noe sprit foran hvert måltid.
- Vær renslig.
- Spis masse gris.
- Drikk masse te og kaffe.
- Vær moderat i alle ting.
- Spis regelmessig.
- Bær ikke på nag.
- Balanser arbeid, trim og søvn.
- Stol fullt ut på Herren.
- Ikke bruk dyrefett og blod.

## 9. En veldig viktig sannhet vedrørende Guds helselover er at (1)

- Barn og barnebarn ofte er sykelige fordi foreldre ignorerer Guds helselover.
- Disse lovene gjaldt bare jødene og gjelder ikke i dag.
- Hvis vi virkelig elsker Kristus er helselovene uvesentlig.

## 10. Den beste måten å overvinne syndige vaner på er å (1)

- "Trappe ned".
- Overgi seg helt til Kristus, som gir oss kraft til å gjøre alle ting.
- Håpe at de vil forsvinne.

11. Guds helselover er (1)

- Som reglene for å betjene en bil: De er best for oss, og vi får store problemer når vi ignorerer dem.
- Tilhører moseloven som ble opphevet på korset.
- En god ide, men de betyr ikke noe for en persons forhold til Gud.

12. En oppriktig kristen vil (1)

- Bruke mer tid på bønn, mens han ignorerer Guds helselover.

- Øyeblikkelig endre adferd når han ser at han er i konflikt med Guds regler, fordi når vi elsker Kristus, vil vi med glede holde Hans lover og bud.

- Føle seg fri til å bruke tobakk.

13. Det er min plan å følge Guds helselover.

- Ja.
- Nei.

Studiehefte 13 **SJEKK AT DU HAR SVART PÅ SPØRSMÅLENE PÅ BEGGE SIDER.** Trykket i Skandinavia

**For å motta gratis ditt neste “Amazing Facts Studiehefte”, så skriv navn og adresse på linjene under. Klipp deretter langs den prikkete linjen, brett, legg det i en konvolutt, og send det til adressen under.**

Namn \_\_\_\_\_

**Registrer deg her for å motta det neste studieheftet gratis.**

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VENNLIGST SKRIV TYDELIG.**

Nå tilgjengelig i Norge.

Send til:



**POSTBOKS 2478  
5824 BERGEN**