

Hälsa & helhet

Hemligheter
som
förändrar
ditt
liv

Mark A. Finley och Peter N. Landless, redaktörer



*Skandinaviska
Bokförlaget*

Originalalets titel: *Health & Wellness : Secrets That Will Change Your Life*
Originalutgåvan: Copyright © 2014 Review and Herald Publishing Association
Redaktörer: Mark A. Finley och Peter N. Landless
Svensk översättning: Frida de Bruyn och Sara Kvamme
Svensk utgåva: © Skandinaviska Bokförlaget, 2014
www.skandinaviskabokforlaget.se

Om inget annat anges är bibelcitaten hämtade från Svenska Folkbibeln: © 1996, 1998, 2014 Stiftelsen Svenska Folkbibeln och Stiftelsen Biblicum.
När andra översättningar har använts har detta angetts på följande sätt:
B2000: Bibel 2000, © 1999 Svenska Bibelssällskapet.

Grafisk form av Emily Ford/Review and Herald Design Center
Omslag av Bryan Gray/Review and Herald Design Center
Omslagsfoton: © Thinkstock
Tryck: Eurodream, Serbien, 2015
ISBN: 978-91-7256-280-6

Samtliga rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation får på något sätt reproduceras utan tillstånd från utgivaren.

INNEHÅLL

Förord	Du behöver den här boken	5
Kapitel 1	Skapade för något bättre	13
Kapitel 2	Mat som ger näring hela livet	20
Kapitel 3	Är du i riskzonen	28
Kapitel 4	I form för livet	36
Kapitel 5	Sunda relationer	44
Kapitel 6	Du är vad du tänker	51
Kapitel 7	Hopp för deprimerade	60
Kapitel 8	Att bryta sig loss	68
Kapitel 9	Studsa tillbaka	78
Kapitel 10	En rast från rastlösheten	83
Kapitel 11	Trons helande kraft	91
Till sist	Maximal hälsa	100

HÄR KAN DU KÖPA FLER PRODUKTER
www.skandinaviskabokforlaget.se

BESÖK OSS PÅ
www.facebook.com/SkandinaviskaBokforlaget
www.adventkyrkan.info

Förord

DU BEHÖVER DEN HÄR BOKEN

... för att hälsosamma val leder till mer hälsosamt liv:

Välj att leva!

Åldern på de 100 äldsta människorna som man känner till i modern tid är mellan 113 och 122 år.¹ I början av 2014 var bara sex av dessa i livet, men de kan bli fler i framtiden. Medicinsk vetenskap lovar att öka den förväntade medellivslängden under de närmsta årtiondena. Men innan dess kan du göra en hel del själv för att leva längre och bättre. Forskning på tvillingar tyder på att 20–30 % av en människas livslängd har att göra med gener, samtidigt som många andra studier har visat att ett långt liv till stor del beror på livsstil.²

Med hjälp av medicinsk vetenskap har man skapat sofistikerade metoder för att förbättra människors hälsa. Trots detta vågar ingen som känner till statistiken säga att segern är vunnen. Jakten på hälsa är en daglig utmaning för både regeringar och enskilda människor. Här kommer lite fakta för den som gillar siffror:

- Under 2015 beräknas utgifterna för sjukvård globalt uppgå till 118 miljarder kr, vilket gör hälsoindustrin till en av de största delarna av världsekonomin. I de flesta höginkomstländer går mer än 10 % av BNP till hälso- och sjukvård.
- Den globala läkemedelsmarknaden är värd mer än 2300 miljarder kronor per år. De tio största läkemedelsföretagen (fyra stycken i Europa och sex stycken i USA) säljer för mer än 80 miljarder per år med vinstmarginaler på ca 30 procent. Kostnaden för att utveckla ett enda läkemedel överstiger 10 miljarder kr.³
- 59 miljoner arbetade inom sjukvården i världen år 2006 enligt Världshälsoorganisationen (WHO). Dessa inkluderade 9,2 miljoner läkare, 19,4 miljoner sjuksköterskor och barnmorskor, 1,9 miljoner tandläkare och annan tandvårdspersonal, 2,6 miljoner

HÄLSA OCH HELHET

apotekare och apotekspersonal och mer än 1,3 miljoner övrig hälsopersonal. Idag är det säkert ännu fler. Ändå fattades det redan då 4 miljoner läkare, sjuksköterskor, barnmorskor med flera.⁴

- Onödigt lidande är fortfarande ett allvarligt problem i världen, för i nuläget är det bara en av tio av de som behöver vård i livets slutskede, som t ex smärtlindring, som får den vård de behöver.⁵
- Enligt amerikansk forskning från Georgetown University om utbildning och arbetskraft, framgår det att det kommer att behövas 5,6 miljoner nya jobb inom hälsoindustrin bara i USA för att möta de växande behoven.⁶
- En stor utmaning för samhället idag är en åldrande befolkning. Världens befolkning blir nu äldre än tidigare. År 2050 kommer 32 % av befolkningen i höginkomstländer att vara över 60 år gamla, jämfört med dagens 21 %. I låginkomstländer förutsägs den äldre befolkningen öka från 8 till 20 procent.⁷

Hälsa är både de fattigas och de rikas dröm. Den kände neurokirurgen Ben Carson berättar: "När jag var AT-läkare på Johns Hopkins sjukhus var jag väldigt imponerad av den höga ställning i samhället de patienter hade som jag såg på avdelningarna. Det var många statschefer, kungligheter och ledare för stora organisationer. Många av dem höll på att dö av hemska sjukdomar och skulle gärna gett bort alla titlar och vartenda öre för att återfå hälsan. Det ger en verkligen ett nytt perspektiv på vad som är det allra viktigaste i livet". Utan hälsa är inte mycket annat särskilt viktigt. Därför behöver vi lägga stor vikt vid att vårda vår hälsa och inte bara oroa oss när något hotar den. Och när vi talar om hälsa så handlar det ju inte bara om den fysiska men också om de mentala och andliga dimensionerna.

Vår uppgift är att maximera alla de här tre delarna i våra egna och andras liv. "Som läkare har jag ofta varit vittne till glädjen som kommer med återställd fysisk och emotionell hälsa", berättar Carson, "men det är bara småsaker jämfört med möjligheten till den eviga glädje som hör ihop med andlig hälsa."

Världen har blivit så komplex, farlig och sjuk att det är viktigare än någonsin att göra bra val. Att minska eller förebygga problem är den bästa strategin för ett säkrare och mer meningsfullt liv. Det leder oss

till den här bokens syfte, som är att hjälpa människor att förbättra sin livskvalitet.

Förmodligen har du börjat läsa den här boken för att du vill vara frisk och leva ett långt, glädjefyllt liv. Det är ett ädelt mål, för du har blivit skapad för att leva för evigt. Den drömmen kan bli sann om du följer principerna och tipsen som presenteras här. Du är värd ett gott och lyckligt liv.

Vi har ett värde som man kanske inte lägger märke till vid en flyktig blick. Låt oss se närmare på människokroppen. När forskare lägger ihop värdet av kroppens olika grundämnen så drar de kanske slutsatsen att vi inte är värda så mycket. Men tidningen *Wired* har räknat ut att om man tar pengavärdet som finns i hjärta, lungor, njurar, DNA och benmarg så är man som individ värd hela 350 miljoner kronor.

Du är en förnuftig, tänkande, levande mänsklig varelse med stor kapacitet att älska och uppleva livets höjdpunkter och den här boken handlar om att just du är värd mer än 350 miljoner kronor. Nu har du möjlighet att påbörja en upptäcktsresa som kan förändra ditt liv. Principerna bakom ett friskare liv och de praktiska livsstilsförslagen som du finner i varje kapitel kan göra verklig skillnad när det gäller din livskvalitet. Du kan upptäcka sann glädje och leva livet fullt ut!

När du läser denna bok och funderar över din egen hälsa kommer du att inse att om du vill uppnå livets sanna glädje, så behöver du nog ta några steg åt rätt håll. Men ta dig inte vatten över huvudet genom att försöka göra allt på en gång – börja med att ta några små steg först. Om du t ex klarar av att träna mer, eller att äta mindre socker och raffinerad mat, eller att vila mer, kommer din beslutsamhet att öka och din förmåga att göra hälsosamma val kommer att stärkas.

God hälsa är något som vi alla önskar, men sorgligt nog inser de flesta dess värde först när de förlorat den! Här får du en möjlighet att noggrant utvärdera din hälsa och livsstil istället för att bara ta några snabba beslut som sedan rinner ut i sanden. Tycker du att du får ut det bästa av livets alla sidor? Har du tänkt på din *totala* hälsa inklusive de fysiska, mentala, sociala och andliga aspekterna på senare tid?

Kanske klarar du dina dagliga rutiner med måltider, arbete och sömn ganska bra. Frågan är om du verkligen njuter av en äkta livskvalitet? Har du någonsin tänkt på att det kanske finns mer i livet än det du upplever just nu?

Medicinsk framgång

Under 1900-talet gjorde medicinsk vetenskap stora framsteg, när det gäller förbättrad hälsa allteftersom kunskapen om fysiologi och sjukdomsprocesser ökade. Man vidtog åtgärder som förbättrad hygien, avlopp och rent vatten och detta hade en positiv inverkan på både livskvalitet och livslängd för miljoner människor. Utvecklingen av vaccinationer och immuniseringar – ett av de mest kostnadseffektiva sätten att förebygga smittsamma sjukdomar – utrotade smittkoppor mot slutet av förra århundradet och minskade drastiskt härjningarna av polio och difteri.

Rapporterade fall av mässling, påssjuka, röda hund, stelkramp och difteri har rasat med ca 90 procent på grund av ökat immunskydd. Infektioner och smittsamma sjukdomar – de som sprids av bakterier, virus, svamp och parasiter (t ex tuberkulos, malaria och hepatit) – fortsätter dock att orsaka stora problem världen över. HIV och AIDS krävde 1,7 miljoner människoliv enbart under 2011. Men vi kan inte underskatta de enorma framsteg som skett inom hälsa och sjukvård.

Tyvärr har de medicinska framstegen också en baksida. Samtidigt som världens regeringar och folkhälsoexperter fokuserat på att behandla, kontrollera eller utrota infektionssjukdomar, så har icke smittsamma sjukdomar d v s livsstilssjukdomarna skjutit i höjden. Dessa så kallade icke smittsamma sjukdomarna är spridda över hela världen i dag och finns i såväl rika som fattiga länder. Dessa sjukdomar är livsstilsrelaterade och utgör ett allvarligt hot mot vår hälsa, lycka och livslängd. Det är mycket troligt att någon av dina närstående har dött av cancer, hjärt-kärlsjukdomar, stroke, diabetes eller kroniska luftvägssjukdomar.

Vad är nyckelfrågan när det gäller just din hälsa?

Kanske känner du att du mått bra hittills, eftersom du inte använder tobak eller dricker alkohol, men hur är det med din kost och ditt saltintag? Till stor del är det de livsmedel som vi väljer att äta som resulterar i olika livsstilssjukdomar. Minst 40 procent av alla dödsfall inom dessa typer av sjukdomar beror på konsumtion av livsmedel som innehåller mycket mättade fetter och transfetter, salt och socker (och raffinerade kolhydrater). Väljer du din mat klokt och förståndigt, med

fokus på variation och hög näringshalt inom ramen för din budget? Enkla åtgärder som att äta mer frukt och grönsaker och att minska saltintaget och portionsstorlekarna kan göra en enorm skillnad för din hälsa. Om du gillar skräpmat, oregelbundna måltider, mycket salt, stora mängder fett, en raffinerad kost och stora portioner, läs vidare! Livet har mycket mer att erbjuda!

Självklart bör du motionera varje dag för att åtnjuta bästa möjliga hälsa. "Men jag går upp ur soffan till kylen varje gång det är reklam på tv", säger du, "och jag går 30 meter från parkeringen till mataffären". Men har du ett regelbundet och systematiskt motionsprogram?

Hälsoarbetare uppmuntrar oss till att gå åtminstone 10 000 steg varje dag! Vi borde vara fysiskt aktiva minst 30 minuter varje dag för att vår underbara kropp ska fungera som bäst. Om du klagat över att du är alltför upptagen för att motionera, men egentligen vill börja med ett praktiskt motionsprogram som håller, så är den här boken något för dig.

Hur är det med dina relationer? Har du vänner som du bryr dig om, ungdomar som du ger råd till, individer med behov som du hjälper? Socialt stöd och samhörighet med Gud och andra bidrar också till din hälsa! Kanske finns det brustna relationer i ditt liv som behöver lagas. Fortsätt att läsa. Det finns en plan för dig som är långt bättre än du någonsin kan föreställa dig.

Är du lycklig? Känns det meningsfullt att vakna, har du svikt i stegen och ett leende på läpparna? Eller har livet blivit för mycket för dig? Är du orolig eller nedstämd? Ser framtiden dystert ut? Kämpar du med mörka tankar om meningslöshet, misslyckande, och nederlag? I den här boken kommer vi att utforska vetenskapliga fakta och även en del livsförändrande principer i Bibeln som kan tillämpas överallt. Du kommer att upptäcka att möjligheten till lycka är inom räckhåll.

Besvikelse, sorg och provningar kommer nästan garanterat att drabba oss ibland, eftersom vi bor i en värld full av synd och ondska. Ibland kan livets provningar bli oss så övermäktiga att vi kan behöva någon som är större. Genom människans historia har Bibelns Gud visat sig vara större än våra provningar, svårigheter och utmaningar. Även om vi är svaga, är han stark. Många som sökt Gud har funnit att han är vår säkerhet när vi känner oss osäkra. Skulle känslor av skuld hota att överväldiga oss, kan han ge oss frid. Han är vår vishet när vi

HÄLSA OCH HELHET

är förvirrade. När vi är fast i till synes obrytbara vanor, är han beredd att erbjuda övernaturlig kraft för att befria oss. När vi känner oss ensamma, är han för alltid med oss.

När ångest förlamar oss och rädslan kommer över oss, då kan Guds Ord ändå tala till våra hjärtan: "Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila" (Matt. 11:28). Skulle livets bördor verka oöverkomliga, uppmanar han oss att "kasta alla [våra] bekymmer på honom, för han har omsorg om [oss]" (1 Pet. 5:7). Och när framtiden ser osäker ut, påminner han oss: "Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand" (Jes. 41:10; B2000).

Hos Gud finner vi vila och hopp inför framtiden. Skaparen har i sin kärlek gett oss en karta med instruktioner om hur man får hälsa och välbefinnande, nu och senare, ända in i evigheten! Vi föddes för något mycket mer än att bara kämpa oss igenom några decennier och sedan dö. Gud önskar att vi ska leva ett överflödande liv i dag, i morgon och i evighet.

Gud har en plan för ditt liv som är mer än häpnadsväckande. Han bryr sig verkligen om dig och han vill att du ska leva livet i all dess fullhet. Han längtar efter att du ska uppleva en glädje som inte kan jämföras med något annat. Jesus sa: "Jag har kommit för att de ska ha liv, och liv i överflöd" (Joh. 10:10). Himlens plan för dig är ett liv med fysisk, mental, känslomässig och andlig helhet.

Varje kapitel i denna bok handlar om hur man verkligen kan leva livet – vilket äventyr! När du börjar handla efter dessa principer, kommer du att se positiva förändringar i ditt liv. Några av fördelarna med dina hälsosamma val visar sig med en gång, men de flesta av dem kommer gradvis. Bli inte missmodig och ge inte upp för snabbt. Fortsätt att göra positiva livsstilsval, och med tiden kommer du att bli förvånad över vad som händer i ditt liv.

En kärleksfull Gud har skapat oss med förmågan att välja. Vår vilja, den styrande kraften djupt inom oss, har stor betydelse när vi vill förändra vår livsstil. Viljan ger oss möjlighet att välja hur vi tänker, vilka fysiska vanor som vi utvecklar och vilka andliga beslut vi fattar. Även om våra gener spelar en viss roll för vårt tillstånd av välbefinnande och allmän hälsa, lutar aktuell medicinsk forskning mer och mer åt att våra val är en mycket avgörande och viktig faktor. Vår hälsa

är inte bara en fråga om slump. Den har en hel del att göra med våra dagliga beslut.

När vi gör positiva val, kommer Guds heliga Ande till vår hjälp för att göra det möjligt för oss att tillämpa våra beslut. Hela himlens kraft är tillgänglig för oss. Din vilja är kanske försvagad på grund av tidigare dåliga val, men det är aldrig för sent att börja göra hälsosamma val. Du kan ta kontroll över ditt liv och din hälsa. Förändring börjar alltid med val, och det sker när vi inser att vi inte bara är offer för slumpen, men har frihet att ta ansvar för vår egen hälsa och lycka. De som väljer att anta de förslag som ges här kommer utan tvivel att uppleva en mycket bättre livskvalitet och större livsglädje.

Naturligtvis har självförbättringar sina begränsningar. Vår biologiska verklighet påminner oss om vissa oöverstigliga hinder och sätter gränser för vad vi som människor kan uppnå. Det fina med den här boken är att den erbjuder mer än vad som är mänskligt möjligt. När du läser den, kan du inte undgå att inse att man kan lita på en nådefull högre makt. Upplevelsen av en andlighet, som uppstått i en relation till en kärleksfull Gud, kan göra en enorm skillnad i ditt liv. Vår kraft är begränsad, men Gud och hans nåd är obegränsad. Nåd är kraften från den Allsmäktige som ger den kraftlöse styrka, när en relation byggs upp med honom.

När vi fokuserar på hela människan – det fysiska, mentala och andliga – erbjuder Gud oss ett liv fullt av hälsa och välbefinnande. Han ger oss nåd från himlen och bygger en bro över en klyfta som vi aldrig skulle kunna överbrygga. I obegriplig kärlek ger han oss som inte förtjänar nåd en upplevelse av ett fullständigt och överflödande liv, inte bara här och nu, men också i evigheten. Vårt jordiska liv kan inte, trots alla våra ansträngningar, undkomma skuggan av dödlighet. Inte ens när vi försöker leva efter hälsoprinciperna är detta möjligt. Men när en människa sträcker sig över gapet mellan oss och Gud, föds det hopp!

Kärleken skakar gallren i dödens fängelse. Gravar kommer till slut att öppnas för nådens övertalande röst. Om du önskar att förbättra din hälsa, kan vetenskapen hjälpa dig. Om du vill leva för evigt, sök det eviga livets källa.

1. Se sv.wikipedia.org/wiki/Lista_över_världens_äldsta_människor och www.grg.org
2. För att läsa mer om grupper av människor som lever länge se Dan Buettner: *The Blue*

HÄLSA OCH HELHET

Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest (National Geographic Society, 2008).

3. Information från Världshälsoorganisationen, WHO: www.who.int/trade/glossary/story073/en/ För andra siffror se International Federation of Pharmaceutical Manufacturers and Associations: "The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012", www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA_-_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf
4. Världshälsoorganisationen, WHO: "Working Together for Health"; tillgänglig på: www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1
5. Se Världshälsoorganisationen, WHO: www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/
6. A. P. Carnevale m.fl.: "Healthcare", s 8, tillgänglig på: <https://cew.georgetown.edu/wp-content/uploads/2014/11/Healthcare.FullReport.090712.pdf>
7. Se World Economic Forum: "The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030"; tillgänglig på: <http://www.weforum.org/reports/future-pensions-and-healthcare-rapidly-ageing-world-scenarios-2030>

Kapitel 1

SKAPADE FÖR NÅGOT BÄTTRE

Helhet är en gåva från Skaparen: Sträva efter den!

Den amerikanska författaren Annie Dillard skrev om en gammal kvinna som sa "Det verkar som att vi bara har satts här ... och inte vet ingen om varför".¹ Vet ingen varför? Trots den dåliga grammatiken i de ständigt återkommande frågorna – Vilka är vi? Hur kom vi hit? Hur borde vi leva? Vad är meningen med att vi är här? – förnimmer vi den starka känslan i hennes ord. Det är viktiga ord också, eftersom vi inte kan leva helt och hälsosamt utan att känna till vår tillvaros början och meningen med den, lika lite som någon kan använda en iPad fullt ut om han bara tror att det är en skärbräda i köket för rädisor och lök.

Människor har hittat på olika teorier och myter för att förklara vårt ursprung. En av de äldsta myterna lär att en gud slog ner en annan gud så att han blev helt platt (av hans kropp blev jorden till). Varje gång den segrande guden spottade på den besegrade gudens tillplattade kropp uppstod en människa. Å andra sidan lär en av de nyaste teorierna att vi inte existerar alls. Vi är bara datasimuleringar som skapats av en superintelligent ras av utomjordingar.

Mellan dessa två synsätt finns en mängd andra. Bland dem finns ateisten Alex Rosenbergs påstående att vi är meningslösa materiella enheter i ett meningslöst materiellt universum. "Vad är meningen med universum? Det finns ingen. Vad är meningen med livet? Samma svar."² Om meningslösheten i ett rent materialistiskt universum gör dig deprimerad, så behöver du inte oroa dig. Enligt Rosenberg är nämligen depression ingenting annat än en särskild gruppering av nervceller och kemikalier som sedan kan förändras med hjälp av läkemedel.

I motsättning till de olika teorierna och berättelserna om hur vi hamnade här på jorden, förblir den bibliska synen ännu i dag den mest

rationella, hoppfulla och praktiska förklaringen till den mänskliga tillvarons ursprung och syfte – detta trots otaliga angrepp mot detta synsätt.

Den bibliska världsbilden är inte begränsad till det fysiska perspektivet, även om det finns med och till och med hyllas. Men på samma sätt som en iPad kan användas som mer än skärbräda, har livet mer innehåll än bara det materiella.

Avsikter

Den moderna vetenskapens utgångspunkt är att jordens levande varelser bara är tillfälligheter (en premiss som grundar sig på filosofi, inte vetenskap). I motsats till detta beskriver Bibeln uppkomsten av liv som en direkt handling av en Skapare. I Första Mosebok har allting ett syfte. Ingenting händer bara av en slump. Vi är helt enkelt inte bara en tillfällig samling kemikalier ordnade på måfå. Frasen: "Gud sade... och det blev så" (1 Mos. 1; *B2000*) återkommer gång på gång i skapelseberättelsen i början av Första Mosebok och avslöjar en tydlig och målmedveten avsikt. Varje rad avvisar tanken på att någonting är till bara av en slump.

En sådan avsiktlighet är särskilt betydelsefull när det gäller människorna. I stället för att endast tala oss in i livet, som han gjorde med alla de andra levande varelserna på jorden, formade Gud Adam av jord och andades sedan in själva livet i honom. "Och Herren Gud formade människan av stoft från jorden och blåste in livsande i hennes näsa. Så blev människan en levande själ" (1 Mos. 2:7). Det är en handling av närhet och förtrolighet, som bland annat har gjort människan till den enda varelsen som är skapad till "Guds avbild" (1 Mos. 1:27).

Skapelsen får sin höjdpunkt i och med människan, som om allt som hade hänt under de fem föregående dagarna bara fanns där för oss. Sedan Gud hade skapat människan på den sjätte dagen vilade han på den sjunde (1 Mos. 2:2), eftersom han var färdig med sitt verk. "Så fullbordades himlen och jorden med hela sin härskara" (1 Mos. 2:1). Den kristna författaren Ellen White skrev att "när jorden med sitt myllrande djur- och växtliv hade skapats, framträdde människan på scenen. Hon var Skaparens förnämsta verk som den sköna jorden hade skapats för. Hon fick herravälde över allt som hennes öga kunde se ..."³ I motsats till det nu rådande filosofiska tänkesättet som säger att



vi bara råkar befinna oss här, visar Bibelns skapelseberättelse i stället att det finns en mening med att vi är här.

Att dra i spakarna

Även om Första Mosebok lär oss att Gud skapade jorden speciellt för oss, har vetenskapliga upptäckter som skett nyligen förflyttat den insikten långt utanför vår planet, till och med ut i själva kosmos. Dessa upptäckter avslöjar en mängd finjusterade, fysiska konstanter som inte tillåter den obetydligaste avvikelse utan att hela vår existens blir omöjlig. Om till exempel förhållandet mellan den elektromagnetiska kraften och gravitationens styrka ändrades med $1:10^{40}$ skulle det inte finnas människor här. Vad menas med $1:10^{40}$? Matematikern John Lennox förklarar: "Täck Amerika med mynt i en pelare som når till månen (380 000 km bort). Gör sedan detsamma på en miljard andra kontinenter med samma storlek. Måla ett mynt rött och stoppa in det i en av miljarden av högar. Bind för ögonen på en vän och be henne att plocka ut det. Sannolikheten att hon kommer att göra det är 1 på 10^{40} ".⁷⁴

Otaliga andra finjusterade faktorer i universum som avståndet mellan jorden och solen, hastigheten som jorden roterar med, kolatomernas energinivå och universums expansionsgrad måste ha varit precis rätt, annars kunde inte människor ha blivit skapade. Vetenskapsmän har betecknat dessa förvånansvärda relationstal som "antropiska tillfälligheter". Antropiska kommer från det grekiska *anthropos* ("människa") och "tillfälligheter", för om man trots dessa häpnadsväckande proportioner utesluter en Skapare, vad kan det annars vara fråga om?

Ändå bekräftar dessa så grovt felbetecknade "tillfälligheter" det som Första Mosebok påstår: Vi existerar i en skapelse där vi var vändade. Denna punkt är viktig, eftersom känslan av mening och ändamål, är av grundläggande betydelse för hälsa och lycka i allmänhet. Psykiatrikern Viktor Frankl, som överlevde Förintelsen, hävdade att innerst inne måste vi människor finna mening i vår tillvaro. Annars kommer vi att leva utan hopp och hopp är avgörande för mänskligt välbefinnande.

Kort sagt berättar Första Mosebok för oss att i stället för att bara vara ett "kemiskt skum"⁷⁵ på jordens yta (Stephen Hawking) är vi var- elser som skapats till Guds avbild. Vi ska spegla hans karaktär och

uppenbara hans godhet och styrka medan vi själva förundras över den kraften och godheten och växer och mognar i den. Det finns en anledning till att vi är skapade. Vi finner inte bara mening och syfte utan också hälsa och välbefinnande när vi söker efter och följer de avsikter och önskemål Gud har för oss.

Integrerad helhet

Förutom att visa oss vad vi var tänkta att vara, visar Första Mosebok oss också vad vi är. I motsats till den gamla hedniska föreställningen som skiljer kött och ande i olika sfärer (med kött/kropp som något dåligt och ande/själ som något gott) undervisar Bibeln om det som vissa kallar "en integrerad helhet". Det är idén att alla sidor av människan, den fysiska, mentala och andliga, formar en enda enhet och att ingen av dem existerar utan de andra.

När Gud andades in liv i Adam, säger inte Bibeln att han fick en själ, som om den vore en enhet skild från honom, men att han blev en "levande själ" (*nephesh hayah*). En levande själ var vad han var, inte vad han hade. Intressant nog använder Bibeln samma fras om djuren också: "Och Gud skapade alla de stora havsdjuren och alla levande varelser (*nephesh hayah*) som rör sig i vattnet och som vattnet vimlar av" (1 Mos. 1:21, se även vers 24). Fast Adam självfallet skilde sig från valar och sköldpaddor, var han liksom dem en levande varelse, en *nephesh hayah*.

En sådan förståelse kan skydda oss från två ytterligheter. Den första, en skarp dualism som överbetonar det andliga i förhållande till det fysiska och till och med går så långt att den svärta ner det fysiska som något ont. Från och med Första Mosebok, där Gud såg att det som skapats på jorden var "mycket gott", lovprisar Bibeln den fysiska världen som ett resultat av hans skapande kraft. Också våra kroppar är Guds skapelseverk. Det är de ännu, även om människan föll i synd. Som hans skapelse kräver vår kropp respekt. "Eller vet ni inte att er kropp är ett tempel för den helige Ande som bor i er och som ni har fått av Gud? Ni tillhör inte er själva" (1 Kor. 6:19). Idén att våra kroppar är onda som en motsats till en ren och evig själ, fångslad i kroppen i otälig väntan på befrielse, är en hednisk föreställning. Den gör inte bara en oberättigad uppdelning av den mänskliga naturen, men förnekar betydelsen av ett viktigt och grundläggande sätt att se på vår

HÄLSA OCH HELHET

mänsklighet. Den andra ytterligheten är motsatsen. Den förnekar helt och hållet det andliga (som vi såg hos Alex Rosenberg) och begränsar all verklighet, vilket innefattar varje aspekt av vår mänsklighet, till ingenting annat än molekyler i rörelse. Detta är också det filosofiska antagandet som så mycket modern vetenskap vilar på.

Den bibliska synen som betonar att det finns fysiska, andliga och mentala delar av vår mänsklighet, blir särskilt avgörande i sökandet efter hälsa, läkedom och lycka. Våra sinnen och kroppar är oskiljaktiga delar av vår existens. Alla hälsoprogram som söker ge oss det bästa livet behöver räkna med alla sidorna av vår fantastiskt komplexa mänsklighet. Hälsa inbegriper varje sida av vårt väsen. Att ha god hälsa innebär att ha ett skärpt sinne, att vara känslomässigt väl anpassad, att må bra fysiskt och att andligt vara i harmoni med sin Skapare. Det är mycket mer än att inte vara sjuk. Det handlar om våra sinnen, våra känslor, våra kroppar och vår andliga natur.

Livets mirakel

Denna vår kropps komplexitet fick David att skriva: "Jag tackar dig för att jag är så underbart skapad" (Ps. 139:14). Hur kunde David (en kung, inte ens en fysiolog) ha känt till att han var "underbart" skapad? Han skrev för omkring 3000 år sedan. Det var långt innan det fanns mikroskop och röntgenapparater, för att inte tala om datatomografi och magnetkameraundersökning. David hade ingen aning om vad en cell var och visste ännu mindre om dess myriader av fantastiskt komplicerade delar. Vad visste han om cellens reproduktion och om proteinsyntesen? Han skulle inte ens ha förstått vad protein var. David hade aldrig hört talas om DNA och han kunde säkert inte veta att en enda människokropp har 20 trillioner meter DNA (och det kan väl inte vi heller) och att vår fullständiga uppsättning av gener är längre än 3,5 miljarder bokstäver. Vad visste han om hur vita blodkroppar bekämpar inkräktare eller om de många stegen i enzymkaskaden som leder till att blod koagulerar. Ändå visste han tillräckligt för att förstå vilket mirakel det är att vi finns till. Han visste tillräckligt för att lovprisa den Gud som är orsak till att vi existerar.

Helhet i en splittrad värld

Hur underbart skapade vi än är, är vi fortfarande fallna varelser i en

fallen värld (se 1 Mos. 3), och som sådana är vi utsatta för sjukdom, smärta och död. Det är bara frälsningen som vi finner i Jesus som slutligen kommer att bota och återställa oss helt vid hans återkomst. "Till dess är det vår främsta plikt mot Gud och våra medmänniskor att utveckla oss. Varje förmåga som vår Skapare har utrustat oss med bör övas upp, så att den blir så fullkomlig som möjligt. Då kan vi använda den till att göra så mycket gott som vi är i stånd till. Tiden som går åt till att bygga upp och behålla fysisk och mental hälsa är därmed väl använd."⁶

Utan tvekan hade den gamla damen som talade med Annie Dillard rätt. Vi "har satts här". Men hennes fras "inte vet ingen om varför" missade målet fullständigt. Vi vet ju varför. Bibeln säger att vi "har satts här" därför att Gud "har gjort oss och inte vi själva" (Ps. 100:3). Ja, Gud gjorde oss. Han formade Adam av "stoft från jorden" och andades sedan in liv och medvetande i det formade stoftet och Adam blev en "levande själ". Gud hade ett syfte med att låta oss bli till: att vi skulle njuta av livet i dess fullhet och rikedom och känna Guds kärlek i all dess skönhet. I varje hjärta finns ett värkande tomrum som bara han kan fylla. När han fyller det tomrummet inom oss, blir han det verkliga syftet för vårt liv och vår glädje blir fullkomlig.

Vår existens är ett mirakel och vårt liv en värdefull gåva (fråga bara någon som håller på att mista det), och som med alla dyrbara gåvor måste vi vårda det och ha omsorg om det. I det ingår att vi gör vårt bästa för att utveckla och uppehålla människans fysiska, mentala och andliga delar som är formade till Guds avbild. Vi förvaltar livets gåva. Det finns ingen värdefullare gåva och ingen viktigare uppgift än att leva ett liv med sprudlande hälsa, så att vi kan ära vår Skapare, tjäna andra och fullt och helt uppleva livet.

1. Annie Dillard: *The Annie Dillard Reader* (HarperCollins, 1994), s 281.
2. Alex Rosenberg: *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* (W. W. Norton, 2011), s 2.
3. Ellen White: *Patriarchs and Prophets* (Pacific Press, 1890), s 44.
4. John Lennox: *God's Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), p. 71.
5. Stephen Hawking, citerad av David Deutsch: *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes—and Its Implications* (Penguin, 1997), s. 177, 178.
6. Ellen White: *Counsels on Health* (Pacific Press, 1923), s. 107.