

O CUIDADO COM O CORPO A LUZ DA BÍBLIA

BARBOSA, Rafael da Silva
rafasbarbosa@hotmail.com

RESUMO

Com base na bíblia, estudos científicos e em experiências vividas por cristãos e não cristãos passaremos a desvendar muitas verdades a respeito do corpo e como cuidar dele a maneira de Deus, tendo como partida os conhecimentos estampados na bíblia (1 Coríntios 6:19-20) e na ciência.

PALAVRAS-CHAVE: saúde, corpo, alimentação, bem estar, bíblia, vida abundante.

INTRODUÇÃO

É muito comum vermos no meio cristão pessoas cuidarem muito bem de sua vida espiritual e, até mesmo, de sua alma por entender que há um ordenamento divino nesse sentido, porém, negligenciam o cuidado com o corpo, espiritualizando em demasia a palavra de Deus, onde nos leva a entender que há certa ignorância quanto as verdade bíblicas que norteiam o assunto ou um verdadeiro desleixo, motivado pelo fato de o corpo ser sua habitação temporária, por não ser eterno, motivo que nos impulsiona a aprofundar mais no assunto.

DESENVOLVIMENTO

A palavra de Deus nos revela que possuímos três corpos: corpo, alma e espírito, esta verdade é expressa de forma clara e inquestionável em 1Ts 5.23: *“O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”*, sendo assim, não podemos deixar de lado essa revelação deixada pelo Espírito Santo a Paulo para entendermos a importância do cuidado com nosso corpo.

Se Deus nos fez em três corpos e somente dois deles são eternos, porque cuidar também do que é nossa morada passageira? Será que devemos desprender igual atenção para os três corpos? Dúvidas como essas precisam ser sanadas dentro dos praticantes do evangelho.

Nosso maior exemplo é Jesus, que com toda certeza era um atleta e se alimentava muito bem, pois não conseguiria completar seu ministério parado em uma cidade ou andar após encher a barriga de “coca cola” com feijoada, Ele andava muitos quilômetros por dia se deslocando para onde o Espírito O impulsionava, da mesma sorte, os seus discípulos que andavam com Ele e a multidão que O seguia a procura de milagres, assim, concluímos que o povo daquela época não era sedentário.

Hoje em dia, o que mais vemos no meio cristão é a total paralisia das funções do corpo aliada a péssima alimentação, conseqüentemente muito cansaço, preguiça e enfermidades vem assolando o povo de Deus.

Vejamos o que o apóstolo Paulo nos diz a esse respeito:

“1 Coríntios 6:19-20 - Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de vocês mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.”

Há uma exortação de Deus vinda através de Paulo a igreja de Corintos onde diz: “Acaso não sabem...”, trazendo a memória daquelas pessoas algo já conhecido ou de fácil assimilação, que o corpo delas não era delas mesmo, mas sim santuário de Deus, devendo ser cuidado e exposto de maneira que glorificasse o dono dele, *Elohim*.

O cuidado com o corpo vai desde fatores externos a fatores internos, ou seja, de cuidados higiênicos, não exposição do corpo, etc. a alimentação e jejum, não podendo alegar ignorância quanto essas verdades.

É certo que nossa maior preocupação é fazer a vontade de Deus, mas quem disse que cuidar do corpo não é a vontade de Deus? Recordando 1 Ts 5.23: “e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”, a palavra de Deus afirma que os nossos três corpos devem ser conservados íntegros e irrepreensíveis até a volta de Cristo, então tudo é importante!

Independente da moda vigente, nós cristão precisamos nos preocupar com nossa apresentação diante do mundo, não por vaidade e não com o intuito de "forçar" um status, tudo feito de maneira equilibrada, pois a palavra nos ensina: *"Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm; todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma"* (1 Co 6: 12).

Em 1 Timóteo 4:8 nos informa: *"Pois o exercício físico para pouco é proveitoso, mas a piedade para tudo é proveitosa, porque tem a promessa da vida que agora é e da que há de ser"*. Note que este versículo não diz que o exercício não tem valor! Ele diz que o exercício tem algum valor, mas mantém as prioridades corretamente ao dizer que a piedade é de maior valor.

Então, claramente não há nada de errado no fato de um cristão se exercitar. Na verdade, a Bíblia é clara ao dizer que nós devemos cuidar bem dos nossos corpos (1 Coríntios 6:19-20). Efésios 5:29 nos diz: *"Porque ninguém jamais odiou a própria carne; antes, a alimenta e dela cuida..."* A Bíblia também nos adverte contra a gula (Deuteronômio 21:20; Provérbios 23:2; 2 Pedro 1:5-7; 2 Timóteo 3:1-9; 2 Coríntios 10:5). Ao mesmo tempo, a Bíblia nos adverte contra a vaidade (1 Samuel 16:7; Provérbios 31:30; 1 Pedro 3:3-4).¹

Quanto ao jejum, muitos costumam dizer que o jejum é agressivo ao corpo e a saúde, se engana quem pensa dessa forma, estudos recentes nos mostram que jejuar é uma arma excelente para desintoxicar nosso organismo, fazendo bem ao corpo por que elimina as toxinas.

“A confirmação desses pontos positivos relacionados ao jejum levanta novas questões como o jejum melhora a saúde ou se ele simplesmente indica um estilo de vida saudável”. (Dr. Benjamin Horne)

No mais, o jejum também ajuda a regular o nível de insulina no corpo, ajudando a prevenir o corpo de possíveis doenças cancerígenas.²

CONCLUSÃO

¹ <http://www.gotquestions.org/Portugues/exercicio-cristao.html#ixzz3CYwzYQXs>

² <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2013/06/1300291-fazer-jejum-intermitente-e-seguro-e-mais-eficaz-que-dieta-tradicional-diz-medico.shtml>

O que a Bíblia diz sobre a saúde? Seja saudável! Como alcançamos este objetivo? Ao fazermos exercícios não muito pesados, comendo bem e moderadamente. Este é o padrão Bíblico para a saúde e para o exercício físico.

REFERÊNCIAS

1. SHEDD, Russell Philip, Bíblia de estudo SHEDD, versão Revista e Atualizada, Edições 2009, editora Vida Nova.
2. <http://viglesia.blogspot.com.br/2012/02/cuidados-com-o-corpo-luz-da-biblia.html>
3. <http://www.gotquestions.org/Portugues/exercicio-cristao.html#ixzz3CYwzYQXs>
4. <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2013/06/1300291-fazer-jejum-intermitente-e-seguro-e-mais-eficaz-que-dieta-tradicional-diz-medico.shtml>