**Отвечает: Василий Юнак**

Приветствую Вас, Сестра Светлана!

Библия много говорит о здоровье. Лично я принимаю следующие два текста как заповедь Божью для каждого христианина:

"Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм - вы" (1Кор 3:16,17)."Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии" (1Кор 6:19,20).

Забота о нашем физическом здоровье - это святая обязанность христианина. Точно так же, как Вы не станете царапать стены храма, Вы также не станете употреблять те продукты, которые разрушают стены Вашего духовного храма. Это касается и избытка сладостей, и непомерного употребления так называемых продуктов быстрого приготовления, напичканных химией, и многого другого, не говоря уже о том, о чем "минздрав предупреждает..."

О сладком Соломон говорит следующее:

"Нашел ты мед, - ешь, сколько тебе потребно, чтобы не пресытиться им и не изблевать его" (Прит 25:16)."Как нехорошо есть много меду, так домогаться славы не есть слава. Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим" (Прит 25:27,28).

Последняя фраза очень важна для сладкоежек (и не только для них). Умение управлять собою, контролировать свои желания - это важнейшая наука!

Благословений!

Василий Юнак